

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ХОБЛ

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — это прогрессирующее, угрожающее жизни заболевание, при котором нарушается прохождение воздуха по бронхам и попадание кислорода из легких в кровь, вследствие чего развивается дыхательная недостаточность

Ежегодно в мире ХОБЛ становится причиной смерти более 3 миллионов человек

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХОБЛ



Курение как активное (в том числе электронных сигарет, вейпов, курительной трубки или кальяна), так и пассивное.



Профессиональные вредности, включающие длительное нахождение в загазованных или пыльных помещениях. В группе риска работники предприятий металлургической, резиновой, деревообрабатывающей промышленности и т.п.



Вредные факторы окружающей среды — выхлопные газы автомобилей, раздражающие вещества, пары, испарения.



Частые или тяжелые инфекции нижних дыхательных путей в детском возрасте.



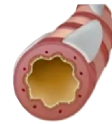
Наследственность.

Сочетание нескольких факторов значительно увеличивает риск возникновения ХОБЛ!

■ При попадании инородных частиц в дыхательную систему происходит развитие хронического воспаления в легких, в результате чего защитная система органов дыхания перестает справляться со своими функциями и начинает защищаться более жесткими методами — формированием рубца и утолщением стенки бронхов. **Именно это является причиной сужения их просвета и возникновения ХОБЛ.**



Здоровые бронхи



Суженные бронхи с мокротой

Развитие ХОБЛ — постепенный длительный процесс, который долгое время не дает клинических проявлений, однако в отсутствии лечения неуклонно прогрессирует

ПРИЗНАКИ ХОБЛ

■ **Кашель** является основным и самым ранним проявлением болезни. На начальных стадиях он носит эпизодический характер, но позже становится ежедневным.

■ **Мокрота** — следующий относительно ранний симптом заболевания. На первых стадиях выделяется в небольших количествах, в основном по утрам и вне обострений имеет слизистый характер.

■ **Одышка** появляется в более поздней стадии заболевания. Вначале она возникает только при значительной и интенсивной физической нагрузке. В дальнейшем ощущение недостатка кислорода усиливается и появляется во время обычных физических нагрузок, а затем сменяется тяжелой дыхательной недостаточностью.

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАЛИЧИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ХОБЛ

■ Вы курите в настоящее время или курили раньше?

ДА ☐

НЕТ ☐



■ Вы кашляете несколько раз в сутки большинство дней?

ДА ☐

НЕТ ☐



■ Вы откашливаете мокроту большинство дней?

ДА ☐

НЕТ ☐



■ У Вас одышка появляется быстрее, по сравнению с людьми Вашего возраста?

ДА ☐

НЕТ ☐



■ Вы старше 40 лет?

ДА ☐

НЕТ ☐



Оценка результатов:
если Вы ответили положительно на 3 и более вопросов — обратитесь к врачу и пройдите обследование

ПРОФИЛАКТИКА ХОБЛ

■ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Это остановит прогрессирующее воспаление в бронхах, независимо от длительности курения.

■ СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Необходимо использовать современные средства защиты органов дыхания при работе на вредном производстве или при контакте с веществами, обладающими токсичным действием.

■ РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Способствует активному дыханию и правильной работе легких, поддержанию мышечного тонуса. Желательно, чтобы упражнения были направлены на развитие мышц грудной клетки и ног — ходьба, плавание, зарядка по утрам и прочее.

■ ВАКЦИНАЦИЯ

Помогает снизить количество острых заболеваний органов дыхания, тем самым предотвращая риск их перехода в хроническую форму. Прежде всего, это ежегодные прививки против гриппа и коронавирусной инфекции, а также вакцинация против пневмококковой инфекции.

■ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации позволит выявить факторы риска развития ХОБЛ или само заболевание на ранних стадиях.

Важно помнить, что хроническая обструктивная болезнь легких не поддается излечению, однако ее можно и нужно профилактировать!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2024 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Хроническая обструктивная болезнь легких и ее профилактика

