**Что такое хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)**

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) является заболеванием легких, при котором человеку трудно дышать. Это обусловлено повреждением легких на протяжении многих лет, как  правило, от курения.

 ХОБЛ чаще всего это сочетание двух заболеваний: хронического бронхита и эмфиземы

1. Хронический бронхит. При хроническом бронхите дыхательные пути, по которым  воздух поступает в легкие (бронхи), находятся в состоянии воспаления, при этом постоянно продуцируется много слизи. Стенки бронхов при этом утолщаются, что может быть причиной сужения просвета (обструкции) дыхательных путей. При этом состоянии человеку крайне трудно дышать.

2.Эмфизема. При  эмфиземе легких, стенки альвеол повреждаются и теряют свою эластичность. В итоге уменьшается полезная площадь легких для обмена газами (кислородом и углекислым газом) между кровью и вдыхаемым воздухом. Итогом недостаточного поступления кислорода в кровь является одышка, которую ощущает человек как нехватку воздуха.

С течением времени ХОБЛ, как правило, становится тяжелее. Остановить однажды начавшийся процесс повреждения ткани легкого нельзя. Но можно принять меры, чтобы замедлить процесс разрушения альвеол в легких, а также улучшить самочувствие человека, страдающего от ХОБЛ.

**Что является причиной ХОБЛ?**

В большинстве случаев ХОБЛ вызвана курением. На протяжении многих лет вдыхание табачного дыма раздражает дыхательные пути и разрушает эластичные волокна в альвеолах легких. Пассивное курение также очень вредно. К другим факторам, которые могут стать причиной возникновения ХОБЛ, относят вдыхание химических паров, пыли и загрязненного воздуха в течение длительного периода времени. Обычно процесс разрушения ткани легких занимает много лет, до появления первых симптомов болезни, поэтому ХОБЛ является наиболее распространенным среди людей, которым старше 60 лет.

Кроме того вероятность возникновения ХОБЛ увеличивается, если у человека было много серьезных инфекционных заболеваний легких на протяжении всей жизни, но особенно важно, если эти болезни протекали в детском возрасте.

**Основные симптомы ХОБЛ**

* Длительный (хронический) кашель.
* Мокрота, которая появляется при кашле.
* Одышка, которая усиливается при физических нагрузках.

**Что происходит?**

С течением времени ХОБЛ прогрессирует и одышка у человека появляется даже при незначительных физических нагрузках. Больному становится все труднее самостоятельно принимать пищу или выполнять простые физические упражнения. При этом дыхание требует значительной затраты энергии. Больные ХОБЛ часто теряют в весе, и становятся намного слабее в физических возможностях.

В какой-то момент симптомы ХОБЛ могут внезапно усиливаться, что приводит к ухудшению физического состояния здоровья. Это называется обострением ХОБЛ. Обострения ХОБЛ могут варьироваться от незначительной степени, до угрожающих жизни состояний. Чем больше по длительности ХОБЛ, тем более тяжело будут протекать такие вспышки обострений.

**Как диагностируется ХОБЛ**

Чтобы узнать, есть ли у человека ХОБЛ, необходимо прийти на консультацию к пульмонологу (врач, занимающийся легкими), который сделает медицинский осмотр и прослушает  легкие.

Затем он задаст вопросы о заболеваниях, перенесенных в прошлом. Спросит, курите ли вы или же контактируете с другими химическими веществами, которые могут раздражать  легкие.

Далее врач проведет тесты для функциональной оценки внешнего дыхания (например, спирометрия). Результаты спирометрии покажут насколько хорошо работают легкие.

Врач может назначить рентген грудной клетки и другие тесты, чтобы исключить другие проблемы, которые могут быть причиной  тех же симптомов.

Важно как можно раньше выявить ХОБЛ. Это позволит принять меры, чтобы замедлить повреждение легких.

**Лечение ХОБЛ**

Лучший способ замедлить прогрессирование ХОБЛ – это бросить курить! Это самое важное и необходимое из того, что  можно сделать. Независимо от длительности курения и степени ХОБЛ, отказ от курения может существенно замедлить разрушение легких. Лечащий врач назначит лечение, которое поможет облегчить симптомы заболевания и улучшить самочувствие, что существенно повышает качество жизни. Лекарства могут помочь облегчить дыхание, снять или уменьшить одышку.

Очень важно проводить лечение строго по предписаниям лечащего врача.

Особое место занимает профилактика инфекционных заболеваний дыхательных путей. Люди, страдающие ХОБЛ, более подвержены легочным инфекциям. Таким больным показана ежегодная вакцинация от гриппа. Находясь дома, следует соблюдать некоторые правила, которые помогут предотвратить обострения и прогрессирование ХОБЛ:

* стоит избегать контакта с разными химическими веществами, которые могут раздражать легкие (дым, выхлопные газы, загрязненный воздух). Кроме того, приступ могут спровоцировать холодный или сухой воздух;
* в доме лучше использовать кондиционер или воздушный фильтр;
* во время рабочего дня необходимо брать перерывы на отдых;
* регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы оставаться в хорошей физической форме так долго, насколько это возможно;
* хорошо  питаться, чтобы не испытывать дефицита в питательных веществах. Если потеря веса все-таки происходит, то нужно обратиться к врачу или диетологу, который поможет в выборе рациона питания для восполнения ежедневных энергетических затрат организма.

**Что еще следует знать?**

С нарастанием  тяжести ХОБЛ приступы удушья становятся чаще и тяжелее, при этом симптомы быстро нарастают и остаются дольше. Важно знать, что делать при наступлении приступов удушья. Лечащий врач поможет подобрать лекарства, которые помогут  при таких приступах. Но в случаях очень тяжелого приступа  может потребоваться вызов бригады скорой медицинской помощи.

У таких больных со временем часто проявляется депрессия и тревога из-за осознания болезни, которое становится хуже. Одышка и трудность дыхания также способствуют чувству тревоги. В таких случаях стоит обязательно поговорить с лечащим врачом о том, какие виды лечения можно подобрать для облегчения проблем с дыханием во время приступов одышки.

 Неблагоприятные прогностические признаки: тяжелые сопутствующие заболевания, сердечная и дыхательная недостаточность, пожилой возраст больных.

фельдшера отделения скорой помощи Писаренко Л.И., Корнакова Е.А., Нетелева Е.Я., Слабожанина М.А.

ГУЗ «Петровск – Забайкальская ЦРБ»

Отделение скорой помощи

**Хроническая**

 **обструктивная**

 **болезнь**

**легких**

2014 год