

ХОБЛ хроническая обструктивная болезнь легких

ХОБЛ развивается обычно медленно и прогрессирует постепенно, долгое время болезнь протекает без выраженных проявлений, является 4-й лидирующей причиной смерти в мире

основные причины:



курение



экзогенные
поллютанты



биологическое
топливо

приводят к одышке, кашлю, мокроте

для предотвращения развития ХОБЛ необходимо:



категорический
отказ от КУРЕНИЯ



Занимайтесь
физкультурой,
дыхательной
гимнастикой



Вакцинопрофилактика
гриппа, пневмококковой
инфекции (превенар 13
и пневмо 23)



Иммуно-
и витаминно-
профилактика

Признаки ХОБЛ

Симптомы и признаки могут включать в себя:

- усталость;
- одышку;
- пароксизмальная ночная одышка (ПНО);
- давление в груди;
- хрипы при вздохе;
- кашель с мокротой (слизистая и/или гнойная);
- лихорадку;
- боль в грудине.

Айсберг под названием ХОБЛ

ПАМЯТКА

для населения в рамках проведения Всемирного Дня борьбы с
Хронической Обструктивной Болезнью Легких (ХОБЛ)

ХОБЛ — это болезнь, при которой поражаются мелкие бронхи и разрушается ткань легкого. Результатом этого процесса является нарушение поступления воздуха в легкие. Если заболевание прогрессирует, то нарушается поступление в кровь кислорода и страдают другие органы.

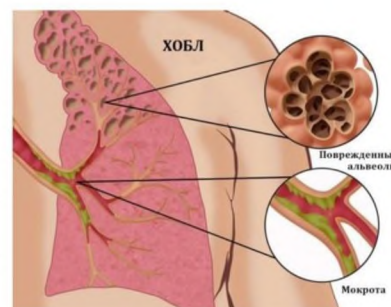
В большинстве случаев болезнь вызвана курением. Кроме того к ХОБЛ может вести пребывание в атмосфере, насыщенной парами и дымами, пылью в течение длительного времени. В этих случаях содержащиеся в воздухе вредные вещества воздействуют на дыхательные пути и приводят к возникновению и прогрессированию хронического воспаления.

Каковы симптомы ХОБЛ?

Больные ХОБЛ обычно демонстрируют следующие симптомы:

- кашель, охраняющийся в течение длительного времени (месяцы, годы),
- выделение при кашле мокроты,
- одышка сначала при физической нагрузке, а затем и в покое.

В период обострений симптоматика у больных ХОБЛ резко усиливается.



Образ жизни и питание

Как и в случае большинства хронических заболеваний, лечение больных ХОБЛ состоит из мероприятий по изменению образа жизни, диеты, немедикаментозных методов воздействия и применения лекарственных препаратов.

Основной способ затормозить прогрессирование заболевания — исключить воздействие вредных факторов его вызвавших. В большинстве случаев — это отказ от курения или исключение профессиональных вредностей. Некоторым больным целесообразно бывает сменить место проживания.

В повседневной жизни больные ХОБЛ должны соблюдать некоторые правила, которые могут облегчить их состояние:

- необходимо избегать воздействия слишком холодного или горячего и загрязненного воздуха,
- дома и, по возможности, на рабочем месте необходимо использовать кондиционеры и фильтры снижающие запыленность окружающего воздуха,
- в течение рабочего дня необходимо делать большое количество коротких перерывов, чтобы избежать переутомления,
- целесообразно регулярное выполнение физических упражнений,
- **полноценное и разнообразное питание один из важных компонентов лечения.**

У больных ХОБЛ с серьезным поражением легких развивается одышка в покое. Наличие одышки существенно повышает потребность организма в энергии (по некоторым данным больным для поддержания адекватного дыхания ее требуется в 10 раз больше, чем здоровым людям).



Больные начинают меньше есть, снижая потребление необходимых питательных веществ. Это ведет к постепенному истощению и прогрессированию основного заболевания и других хронических болезней. Для того чтобы избежать неблагоприятного эффекта недостаточного питания, в терапии ХОБЛ рекомендуется диета, включающая в себя высокоэнергетические продукты и достаточное количество витаминов, минералов, клетчатки.

- **Факторы риска**
- В большей части самым вредоносным и часто встречаемым становится такой фактор, как курение. Табачный дым и смолы сигарет негативно влияют на все органы дыхания. Пассивное курение является совершенно не менее

вредным, а наоборот еще более опасным. Человек, который находится близко к курильщику, потребляет гораздо более высокое содержание дыма, нежели он сам. Категория людей которые курят, подвергают опасности не только себя, но и окружающих их людей. Среди группы заядлых курильщиков диагностируется примерно 15-20% клинических проявлений ХОБЛ.

- Генетическая предрасположенность. Примером нарушений, приводящих к данному заболеванию, становится состояние, такое как:
 - дефицит альфа-антитрипсина (причина развития эмфиземы у людей, которые никогда не курили, и повышает риск для заболевания курильщиков);
- Бактерии. На обострение рассматриваемого заболевания могут влиять бактерии таких групп как *Haemophilus influenzae*, *Moraxella catarrhalis*. Другим видом бактерий, влияющих на развитие заболевания, являются стрептококк пневмонический;
- Профессиональная вредность (пыль, испарения различных кислот и щелочей, высвобождающиеся вредные массы из химических веществ);
- Гиперреактивность бронхов.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



— это болезнь легких, для которой характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока в легких.

Это угрожающая жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию и полностью неизлечимая. Термины "хронический бронхит" и "эмфизема" включены в диагноз ХОБЛ

Основной причиной развития ХОБЛ считается табачный дым.

Патогенез

При длительном воздействии какого-либо фактора риска на организм человека развивается воспаление стенок бронхов хронического характера. Наиболее вероятно повреждение дистального отдела (расположен в максимальной близости к альвеолам и легочной паренхиме).

Нарушается выработка и выведение слизи. Мелкие бронхи забиваются и на этом фоне развиваются различного рода инфекции. Клетки мышц погибают,

происходит замещение соединительной тканью. Вследствие развивается эмфизема – легочная ткань переполняется воздухом из-за этого их эластичность заметно уменьшается.

Из бронхов, поврежденных эмфиземой, воздух высвобождается с большим трудом. Объем воздуха сокращается так как газообмен происходит не в должном качестве. Как следствие проявляется один из основных симптомов – одышка. При нагрузке или просто ходьбе одышка создает нарастающий эффект.

В результате дыхательной недостаточности развивается гипоксия. При затяжном воздействии гипоксии на организм человека, просветы легочных сосудов уменьшаются, это приводит к легочной гипертензии (в ходе этого заболевания развивается сердечная недостаточность, увеличение и расширение правых отделов сердца).

Классификация

Классифицируется данное заболевание в соответствии с тяжестью течения и клинической картины.

- **Латентная**, практически невозможно распознать, не имеет выраженных симптомов.
- **Средней тяжести**, проявляется кашель в первой половине дня (с мокротой или сухой). Одышка чаще при незначительных физических нагрузках.
- **Тяжелое течение**, встречается при хроническом течении и сопровождается приступами сильного кашля с выделением мокроты, частой одышкой.
- **Четвертая стадия** может привести к летальному исходу, характеризуется не утихающим кашлем, одышкой даже в состоянии покоя, стремительное уменьшение массы тела.

•

Обострение

Это состояние при котором отягчается течение заболевания. Клиническая картина ухудшается, нарастает одышка, учащаются и усиливаются приступы кашля. Наступает общее угнетение организма. Лечение, которое использовалось ранее не приносит положительного эффекта. В большинстве случаев пациенту необходима госпитализация, пересмотр и корректировка назначенного ранее лечения.

Развиться состояние обострения может на фоне перенесенного заболевания (ОРВИ, бактериальные инфекции). Обычная инфекция верхних дыхательных путей для человека, страдающего ХОБЛ — состояние, при котором значительно сокращается функциональность легких. Период нормализации затягивается на более продолжительное время.

Диагностируется состояние такое как обострение ХОБЛ на симптоматических проявлениях, жалобах больного, аппаратных и лабораторных исследованиях).

Как влияет ХОБЛ на организм



Всякое заболевание имеющее хронический характер оказывает негативное влияние на организм в целом. Так ХОБЛ приводит к нарушениям, казалось бы, никак не связанным с физиологическим строением легких.

- Нарушение функций межреберных мышц (участвуют в акте дыхания), может наступать мышечная атрофия;
- Остеопороз;
- Снижение клубочковой фильтрации почек;
- Повышается риск тромбозов;
- Ишемическая болезнь сердца;
- Снижение памяти;
- Склонность к депрессиям;
- Снижение защитных функций организма.

Диагностика

- Анализ крови. Данный анализ является обязательным для диагностирования ХОБЛ. В стадии обострения можно проследить увеличенный показатель СОЭ, нейтрофильный лейкоцитоз. У пациентов с развивающейся гипоксией отмечается увеличение числа эритроцитов, низким показателем СОЭ и увеличенным гемоглобином.
- Анализ мокроты, что это такое – это является важнейшей процедурой для пациентов, выделяющих мокроту. Результаты такого анализа смогут дать ответы на многие вопросы. Характер воспаления, степень его выраженности. Также можно проследить наличие атипичных клеток, в подобного рода заболеваниях необходимо убедиться в отсутствии онкологического заболевания.

Мокрота у пациентов с хобл слизистая, а в стадии обострения может носить гнойный характер. Вязкость мокроты увеличивается, как и ее количество, цвет приобретает зеленоватый оттенок с прожилками желтого.

Анализ мокроты еще необходим для таких пациентов, потому что благодаря ему становится возможным выявить возбудителей инфекции и устойчивость их к тому или иному препарату антибактериальной группы.

- Рентгенологический диагностический метод, обязателен для правильной постановки диагноза и исключения других заболеваний легких (многие заболевания дыхательной системы могут иметь схожую клиническую картину). Делается рентген в двух позициях фронтальной и латеральной. В периоды обострений позволяет исключить пневмонию или туберкулез легких.
- ЭКГ, используют для исключения или подтверждения такого диагноза как легочное сердце (гипертрофия мышц правого отдела сердца). Шаговая проба, на начальной стадии заболевания, обычно, такой симптом как одышка, ярко не выражен и для диагностики необходимо проверить нет ли ее при небольшой физической нагрузке.

Симптомы, на которые необходимо обращать внимание

Рассмотрим ряд симптомов, на которые следует обратить внимание и при необходимости обратиться к врачу для правильной постановки диагноза.

- Часто рецидивирующий острый бронхит;
- Приступы мучительного кашля, постепенно их количество возрастает;
- Кашель с постоянно выделяющейся мокротой;
- Повышение температуры тела;
- Приступы одышки, которая с течением заболевания усиливается.
-

Можно ли вести активный образ с таким заболеванием как ХОБЛ

Рассматриваемое заболевание безусловно снижает качество жизни, но необходимо помнить о том, что важно не забывать – активный образ жизни поможет в лечении заболевания и улучшит психоэмоциональное состояние.

Приступать к физическим нагрузкам нужно крайне осторожно и постепенно!

С особенной осторожностью начинать тренировки должна группа людей, которые до болезни вели не очень активный образ жизни.

Начните с занятий продолжительностью не более десяти минут, нагрузку увеличивать стоит неспешно с нескольких тренировок в неделю.

Занимайтесь повседневными домашними делами, такой способ физического воздействия на организм будет щадящим вариантом для пациентов с данным заболеванием. Ходите по лестнице, прогуливайтесь на свежем воздухе, дела по благоустройству быта (вымыть пол, окна, посуду), возьмите часть обязанностей по делам во дворе (подметайте, сажайте и ухаживайте за растениями).

Перед выполнением запланированных действий не стоит забывать о разминке.

Разминка способствует безопасному выполнению нагрузок, она медленно и постепенно подготовит организм к более серьезной нагрузке. Важным пунктом будет считаться, что разминка способствует увеличить частоту

дыхательных движений, умерить сердечные сокращения, нормализовать температуру тела.

Лечение

Существует несколько основных принципов для лечения данного заболевания.

- Полный отказ от пагубной привычки — курения;
- Медикаментозный способ лечения, с помощью лекарственных препаратов различных групп направленности;
- Вакцинация против инфекций вызванных пневмококком и вируса гриппа;
- Существенное влияние оказывает умеренная физическая активность;
- Ингаляции кислородом, используется при серьезной дыхательной недостаточности как способ продления жизни.



ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)





ХОБЛ — хроническое постоянно прогрессирующее заболевание, при котором у человека развивается серьезное затруднение дыхания. ХОБЛ чаще всего проявляется в виде хронического бронхита (воспаление и сужение бронхов) и эмфиземы (разрушение альвеол легкого).

Отчего легким нелегко?

Большинство людей, страдающих ХОБЛ, либо курят, либо длительное время регулярно курили. Гораздо реже встречаются другие причины развития обструктивной болезни легких: сильное загрязнение воздуха, вдыхание паров химикатов и пыли.



Симптомы ХОБЛ:

- Кашель, при котором выделяется много мокроты.
- Постоянное чувство усталости.
- Затрудненное дыхание, одышка.
- Частые инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ и т.д.).

Иногда при ХОБЛ кашля практически не бывает. Но если присутствуют другие перечисленные выше симптомы, речь может идти о развитии эмфиземы легких.



ВНИМАНИЕ!
ХОБЛ — неизлечимое заболевание!

Как предотвратить ХОБЛ?

Не начинайте курить. А если курите — постарайтесь бросить как можно скорее. Даже если хроническая обструктивная болезнь легких уже развилась, отказ от курения существенно замедлит ее развитие и продлит вашу жизнь.