

Профилактика бронхиальной астмы, ХОБЛ

Об этом заболевании стали говорить сравнительно недавно, оно объединяет несколько заболеваний. Мы хотим рассказать об этом заболевании побольше, чтобы пациенты более серьезно отнеслись к ней.

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:

1. **Хронический бронхит.** При хроническом бронхите дыхательные пути, по которым воздух поступает в легкие (bronхи), 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.
1. **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. 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.

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.

Как диагностируется ХОБЛ

Чтобы узнать, есть ли у человека ХОБЛ, необходимо прийти на консультацию к пульмонологу

. Врач проведет тесты для функциональной оценки внешнего дыхания - спирометрию. 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. 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, регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы оставаться в хорошей физической форме так долго, насколько это возможно, хорошо питаться, чтобы не испытывать дефицита в питательных веществах.

Что еще следует знать?

Болезнь имеет неуклонно прогрессирующее течение, приводящее к инвалидизации. Прогноз в отношении выздоровления неблагоприятен. Оценка прогноза характеризуется следующими параметрами: возможность устранения провоцирующих факторов, приверженность больного к лечению, социально-экономические условия. И главное условие – это вовремя обратиться к врачу.

Источник: medportal.ru