

## **Нелёгкие болезни легких**

Ежегодно в ноябре по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проходит Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ — это представляющая угрозу для жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию. Главной причиной ХОБЛ является табачный дым (включая пассивное воздействие дыма). Согласно прогнозам ВОЗ, к 2030 году по причине ХОБЛ ежегодно могут умирать до 8,3 млн человек. В странах с высоким и средним уровнями дохода табачный дым является самым серьезным фактором риска, тогда как в странах с низким уровнем дохода заболевание вызвано воздействием загрязненного воздуха внутри помещений, например, в результате использования в качестве топлива биомассы.

Показатели смертности от ХОБЛ среди курильщиков максимальны, у них быстрее развивается обструкция дыхательных путей и одышка. Согласно данным статистических исследований, курильщики в четыре раза чаще болеют пневмонией, чем некурящие. Скорее всего, это объясняется тем, что вызванные курением изменения тканей легких и дыхательных путей делают их более уязвимыми для микробов.

Факторами риска профессиональной природы, значение которых установлено, являются пыли, содержащие кадмий и кремний. Профессии с повышенным риском развития ХОБЛ - шахтеры; строители, работа которых предполагает контакт с цементом; рабочие металлургической промышленности (горячая обработка металлов); железнодорожники; рабочие, занятые переработкой зерна, хлопка и производством бумаги. А курение значительно усиливает неблагоприятное действие профессиональных факторов.

### **Основные симптомы ХОБЛ:**

- Кашель - ежедневный или перемежающийся.
- Выделение мокроты.
- Одышка – прогрессирующая, постоянная (каждый день), усиливающаяся при физической нагрузке, нарастающая при респираторных инфекциях.

### **Диагноз и лечение ХОБЛ**

Диагноз ХОБЛ подтверждается исследованием, которое называется спирометрия. Оно показывает, какое количество воздуха человек может вдохнуть и выдохнуть, и как быстро воздух может входить в легкие и выходить из них.

Различные формы лечения ХОБЛ могут содействовать облегчению симптомов и повышению качества жизни людей, страдающих этой болезнью. Так, например, лекарства, способствующие расширению основных дыхательных путей в легких, могут облегчить одышку. В связи с тем, что ХОБЛ развивается медленно, наиболее часто болезнь диагностируется у людей в возрасте 40 лет и старше. Очень важно как можно раньше выявить заболевание.

### **Преимущества ранней диагностики ХОБЛ:**

- Раннее начало адекватной терапии.
- Лучший эффект от терапии.
- Профилактика обострений.
- Снижение темпов прогрессирования.

### **Основные методы лечения ХОБЛ**

## **Отказ от курения**

Рекомендуется полный отказ от курения (в том числе пассивного).

**Лекарственная терапия.** На сегодняшний день имеется огромное количество препаратов для лечения ХОБЛ, препарат, который необходим именно вам, в вашей ситуации способен подобрать только опытный врач-терапевт или пульмонолог. Не стоит забывать, что важнейший способ лечения заболевания ХОБЛ – это ингаляция лекарственных препаратов, которые способны расширить бронхи, уменьшить воспалительные процессы в них, устранить одышку. В большинстве случаев ингаляторы необходимо использовать практически постоянно или неопределенно долго.

**Реабилитация.** Для больных с ХОБЛ также необходимы тренирующие программы, которые ведут упор на физическую активность на всех стадиях течения процесса. Они способны уменьшить одышку и усталость пациента.

## **Профилактика ХОБЛ**

Своевременное прохождение диспансеризации позволяет обнаружить предпосылки к возникновению болезни или выявить отклонения на начальной стадии. Именно поэтому так важно следить за своим здоровьем и проходить диспансеризацию.

*Специалисты Амурского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед» напоминают, каждый, кто имеет на руках полис обязательного медицинского страхования, имеет право бесплатно детально обследовать состояние своего здоровья. Диспансеризация взрослого населения проводится: раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно; ежегодно в возрасте 40 лет и старше, а также в отношении отдельных категорий граждан. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста.*

## **Вторичная профилактика ХОБЛ, направленная на снижение риска обострения болезни.**

Больному рекомендуется:

- Укреплять иммунитет и знать факторы, провоцирующие обострение.
- Проходить бронхолитическую терапию.
- Осуществлять вакцинацию и ревакцинацию против пневмококковой и гриппозной инфекции.
- Проходить периодические курсы витаминной терапии, лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики.
- Правильно использовать ингаляторы при ХОБЛ.
- Периодически проходить лечение в специализированных санаториях и курортах. Это даст возможность поддерживать легочную ткань в нормальном состоянии, обеспечивать ее функциональность на оптимальном уровне.

**По вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС, застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (Звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)**