

## **ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ**

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) по праву считается самым наглядным последствием курения. К тому же, неизлечимым.

### **Что такое ХОБЛ?**

Это хроническое заболевание, при котором у человека развивается серьезное затруднение дыхания. **ХОБЛ постоянно прогрессирует – то есть состояние больного становится со временем все хуже.**

Люди с этой болезнью часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах. Кроме того, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди.

### **Что вызывает ХОБЛ?**

**80–90 процентов** 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.

### **Как работают легкие?**

Чтобы понять, почему развивается ХОБЛ, надо знать, как работают легкие. Когда человек вдыхает, воздух попадает в так называемое дыхательное горло — **трахею**, а затем в **бронхи**.

Система бронхов внутри легкого напоминает перевернутое вверх корнями дерево или соцветие брокколи. Вместо ее цветов – воздушные мешочки, называемые альвеолами. В их стенках происходит обмен кислорода и углекислого газа из легких в кровь и обратно.

И дыхательные пути, и **альвеолы** обладают упругостью – они могут расширяться при вдохе и сужаться при выдохе, выталкивая воздух.

### **Что происходит при ХОБЛ?**

Разрушение перегородок между альвеолами из-за воздействия табачного дыма называется **эмфиземой**. Разрушенные альвеолы объединяются между собой, образуя одну большую полость.

Вследствие этого уменьшается площадь поверхности, на которой происходит обмен кислорода и углекислого газа. В результате дыхание человека становится более частым и тяжелым – появляется **одышка**.

Постоянное раздражение и воспаление дыхательных путей при курении приводит к сужению их просвета и повышенному выделению слизи. Это сильно затрудняет дыхание и вызывает кашель и необходимость отхаркивания. Такой процесс называется **хроническим бронхитом**.

Большинство больных с ХОБЛ страдают и от хронического обструктивного бронхита, и от эмфиземы.

### **Каковы симптомы ХОБЛ?**

- Затрудненное дыхание;
- Кашель, при котором выделяется много мокроты;
- Постоянное чувство усталости;
- 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.

## **Как протекает ХОБЛ?**

ХОБЛ развивается постепенно в течение длительного времени, и состояние больного человека постепенно ухудшается. В конце концов, от недостатка кислорода и одышки он становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой.

Это заболевание **не лечится**. Если повреждения легких и дыхательных путей уже произошли, восстановить их функции невозможно. Можно только принять меры, чтобы замедлить развитие болезни.

## **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.

### **Самое важное**

Хроническая обструктивная болезнь легких – одно из самых частых последствий длительного курения. Страдающий ей человек подвержен хроническому кашлю и одышке. ХОБЛ не лечится, и лучший способ замедлить ее развитие или не заболеть ей – не курить вообще или бросить как можно раньше.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Оргметодотдел  
ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»

(статья подготовлена с использованием материалов сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru))