**17 ноября 2019, воскресенье**

**Всемирный день борьбы против ХОБЛ**



Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких учрежден Глобальной инициативой по борьбе против хронической обструктивной болезни легких и проводится во всем мире ежегодно 17 ноября. В этот День специалисты здравоохранения и группы пациентов проводят различные мероприятия, предпринимаются глобальные шаги по повышению осведомленности о ХОБЛ и улучшению помощи пациентам.

По оценкам ВОЗ, в настоящее время от этой болезни страдает уже более 210 миллионов человек, по прогнозам, к 2030 году ХОБЛ станет третьей по значимости причиной смерти во всем мире.

# ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь лёгких)

Хроническая обструктивная болезнь легких или ХОБЛ, одна из часто встречающихся проблем со здоровьем человека в настоящее время. Связанно это с плачевным состоянием нашей экологии.

Качество воздуха, который вдыхает человек, заметно ухудшилось, что не может не отражаться на состоянии здоровья органов, отвечающих за процесс воздухообмена.

## Что такое ХОБЛ?

ХОБЛ — является общим термином для многих респираторных заболеваний, таких как [астма](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/pulmonologiya/astma-priznaki-i-simptomyi-u-vzroslyih/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933), [эмфизема легких](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/pulmonologiya/emfizema-legkih-chto-eto-takoe-prichinyi-simptomyi-i-lechenie/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933) и [хронический бронхит](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/pulmonologiya/simptomyi-i-lechenie-bronhita-u-vzroslyih/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933). Может также включать другие заболевания дыхательных путей.

*Наиболее распространенным причинным фактором является курение.*

Воспалительные процессы в легких, спровоцированные под воздействием выхлопов, различных примесей атмосферного воздуха, сигаретного дыма (пассивное курение не исключается) — это основополагающие процессы для развития ХОБЛ.

*По статистике Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) — Хроническая обструктивная болезнь легких у взрослых, занимает четвертую позицию в смертности населения.*

Погибают люди, страдающие данным заболеванием от развивающихся осложнений таких как:

* рак легких;
* дыхательная недостаточность;
* сердечно-сосудистые нарушения (которые провоцирует ХОБЛ).

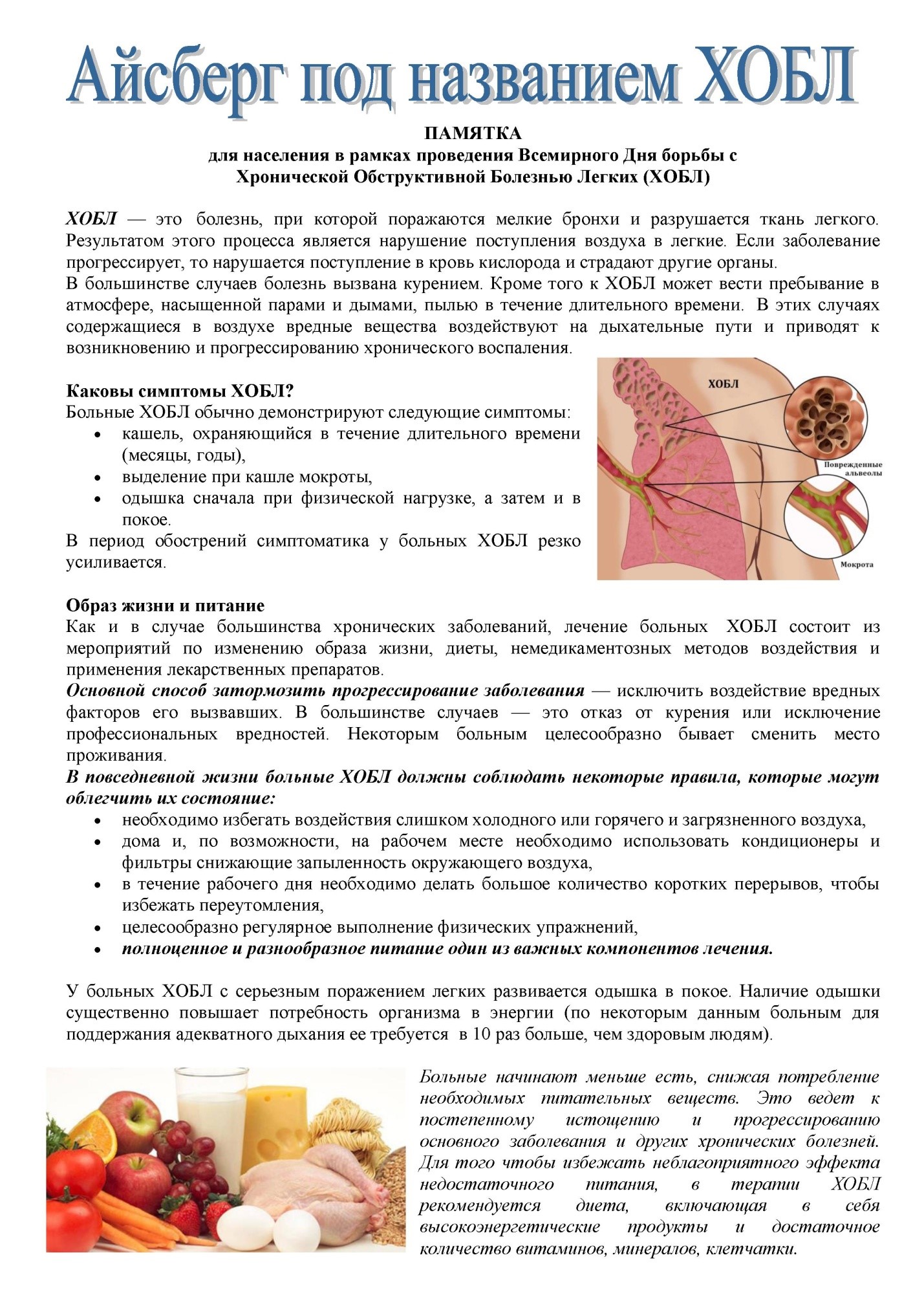
Данное заболевание при правильной диагностике на ранних стадиях развития лечится в полной мере, применяя ряд действий для профилактики

этого.



## Признаки ХОБЛ

Симптомы и признаки могут включать в себя:

* усталость;
* одышку;
* пароксизмальная ночная одышка (ПНД);
* [давление в груди](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/kardiologiya/davit-v-grudine-poseredine-tyazhelo-dyishat-kak-kom-v-gorle-prichinyi/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* хрипы при вздохе;
* кашель с мокротой (слизистая и/или гнойная);
* лихорадку;
* боль в грудине.
* 

## Факторы риска

* В большей части самым вредоносным и часто встречаемым становиться 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 influenza, 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.
* 

## 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 к альвеолам и легочной паренхиме близости).

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](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=http%3A//tvojajbolit.ru/kardiologiya/serdechnaya-nedostatochnost-prichinyi-simptomyi-lechenie-i-profilaktika/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933), увеличение и расширение правых отделов сердца).

## Классификация

Классифицируется данное заболевание в соответствие 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 выделение мокроты, частой одышкой.
* **Четвертая стадия** может привести к летальному исходу, характеризуется не утихающем кашлем, одышкой даже в состоянии покоя, стремительное уменьшении 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 общем. 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](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=http%3A//tvojajbolit.ru/revmatologiya/osteoporoz-chto-eto-takoe-prichinyi-vozniknoveniya-simptomyi-diagnostika-lechenie-i-profilaktika-prognoz/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* Снижение клубочковой фильтрации почек;
* Повышается риск [тромбозов](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=http%3A//tvojajbolit.ru/kardiologiya/tromboz-ven-nizhnih-konechnostey-prichinyi-simptomyi-i-lechenie/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* [Ишемическая болезнь сердца](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/kardiologiya/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa-chto-eto-takoe-prichinyi-simptomyi-diagnostika-lechenie/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* 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](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=http%3A//tvojajbolit.ru/issledovaniya/tablitsa-normalnyih-urovney-soe-u-zhenshhin-v-zavisimosti-ot-vozrasta/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933), 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 становиться возможным выяснить 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](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/pulmonologiya/simptomyi-i-lechenie-pnevmonii-u-vzroslogo/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933) или [туберкулез легких](https://tvojajbolit.ru/infektsionnyie-zabolevaniya/simptomyi-tuberkuleza-legkih-na-ranney-stadii-u-vzroslyih/).

* 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](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=http%3A//tvojajbolit.ru/pulmonologiya/simptomyi-bronhita-bez-temperaturyi-u-vzroslyih-patsientov-i-metodyi-lecheniya-patologii/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* 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 осторожность 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 вариантов 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 поспособствует 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;
* Медикаметозный способ лечения, с помощью лекарственных препаратов различных групп направленности;
* Вакцинация против инфекций вызванных пневмококком и [вируса гриппа](https://yandex.ru/turbo?utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//tvojajbolit.ru/infektsionnyie-zabolevaniya/vse-chto-vam-nuzhno-znat-o-grippe/&parent-reqid=1572342768612262-646647501370753999700104-vla1-1933);
* Существенное влияние оказывает умеренная физическая активность;
* Ингаляции кислородом, используется при серьезной дыхательной недостаточности как способ продления жизни.



**Анкета**

Этот опросник предназначен для простой и надежной оценки состояния здоровья пациента с ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких).  
  
В каждом пункте, приведенном ниже, отметьте тот ответ-цифру, который наиболее точно отражает Ваше самочувствие на данный момент. На каждый вопрос выбирайте только один ответ. В конце теста подсчитайте баллы.  
  
*Например: Я очень счастлив(а)* ***0 1 2 3 4 5*** *Мне очень грустно  
Если Вы действительно очень счастливы, то выбирайте цифру 0; если Вам очень грустно, то - 5; цифра три означает промежуточное состояние. Если Вы* скорее *счастливы - 1, если грустите, но несильно - 4.*  
  
Я никогда не кашляю **0 1 2 3 4 5** Я постоянно кашляю  
  
У меня в легких совсем нет мокроты (слизи) **0 1 2 3 4 5** Мои легкие наполнены мокротой  
  
У меня совсем нет ощущения сдавления в грудной клетке **0 1 2 3 4 5** У меня очень сильное ощущение сдавления в грудной клетке  
  
Когда я иду в гору или поднимаюсь вверх на один лестничный пролет, у меня нет одышки **0 1 2 3 4 5** Когда я иду в гору или поднимаюсь вверх на один лестничный пролет, возникает сильная одышка  
  
Моя повседневная деятельность в пределах дома не ограничена **0 1 2 3 4 5** Моя повседневная деятельность в пределах дома очень ограничена  
  
Несмотря на мое заболевание легких, я чувствую себя уверенно, когда выхожу из дома **0 1 2 3 4 5** Из-за моего заболевания легких я совсем не чувствую себя уверенно, когда выхожу из дома  
  
Я сплю очень хорошо **0 1 2 3 4 5** Из-за моего заболевания легких я сплю очень плохо  
  
У меня много энергии **0 1 2 3 4 5** меня совсем нет энергии  
  
**РЕЗУЛЬТАТЫ**  
**от 0 до 10 баллов** - незначительное влияние ХОБЛ на жизнь пациента;  
**от 11 до 20 баллов** - умеренное влияние ХОБЛ на жизнь пациента;  
**от 21 до 30** **баллов** - сильное влияние ХОБЛ на жизнь пациента;  
**от 31 до 40 балло** - чрезвычайно сильное влияние ХОБЛ на жизнь пациента.

**Оценка результата:**

Количество опрошенных всего –

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 – 10  баллов | 11 – 20  баллов | 21 – 30 баллов | 31 – 40  баллов |
| мужчин |  |  |  |  |
| женщин |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |