

Наиболее эффективным методом профилактики ХОБЛ является отказ от курения!

Рекомендации:

- Бросайте курить. Доказано, что у пациентов, которые бросили курить в возрасте 45 лет, объем выдоха за год снижается намного медленнее, чем у пациентов, которые отказались от вредной привычки в 65 лет.
- Помните, что курение является доказанным фактором развития рака легких. Если Вы курите, то для своевременной диагностики ХОБЛ следует ежегодно проходить спирометрическое исследование и делать простой тест для определения толерантности к физическим нагрузкам, который Вы можете провести самостоятельно. Для этого на протяжении 6 минут постарайтесь пройти максимальное расстояние по ровной местности.



- Здоровый человек проходит не менее 600 м. Если на протяжении 6-минутной ходьбы Вы прошли менее 600 м из-за одышки, обратитесь к врачу – это может быть первым симптомом ХОБЛ
- Избегайте инфекционных заболеваний. Возможно проведение ежегодной вакцинации против гриппа.
- Посоветуйтесь с врачом по поводу прохождения реабилитационной программы, направленной на увеличение силы и выносливости дыхательных мышц.
- Избегайте чрезмерных физических нагрузок.
- Не прерывайте лечение, назначенное врачом! Помните, что препараты, которые Вы применяете для контроля ХОБЛ, не накапливаются в организме и не вызывают привыкания! Если Ваше самочувствие ухудшилось, не объясняйте это развитием привыкания к медикаментам. Ищите ошибку, которую Вы совершили, что привело к обострению (переохлаждение, контакт с больным респираторной инфекцией, чрезмерная физическая нагрузка).

Инструктор по гигиеническому воспитанию отдела
организационно-методического обеспечения
профилактической работы Тихомирова Ольга Васильевна

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ГОРОДА СТАРОГО ОСКОЛА»

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

(для населения)



Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ, 2016Г.

Хроническая обструктивная болезнь легких – это заболевание, которое можно предотвратить!

ХОБЛ - достаточно распространенное заболевание, основанное на воспалительных процессах дыхательных путей, сопровождающееся сужением бронхов и разрушением легочной ткани. В результате ограничивается доступ воздуха в дыхательные органы, что вызывает кислородное голодание во всем организме. Пациенты с подобными заболеваниями практически лишаются возможности активно жить и нормально трудиться. Не всегда удается распознать болезнь на ранней стадии, отсутствие адекватного лечения приводит к значительному ухудшению здоровья, иногда к летальным исходам.



СИМПТОМЫ ХОБЛ

- Хронический длительный кашель, усиливающийся в утренние часы
- Скопление в дыхательных путях трудноотделяемой мокроты
- Постепенно нарастающая одышка, которая со временем появляется даже при ходьбе
- По мере прогрессирования ХОБЛ у больного возникают симптомы поражения сердечно – сосудистой системы: боли в сердце, ощущение перебоев при работе сердца, синюшный оттенок губ и кончиков пальцев

ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ ХОБЛ ЯВЛЯЕТСЯ КУРЕНИЕ (включая пассивное курение)

Риск развития ХОБЛ можно определить, подсчитав индекс курильщика

ИНДЕКС КУРИЛЬЩИКА

Количество сигарет в день x Стаж курения (годы)
20

Индекс курильщика > 10 свидетельствует о высоком риске развития ХОБЛ

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) продолжает набирать угрожающий размах.

- За последние 10 лет смертность от нее выросла на четверть и продолжает увеличиваться. По данным ВОЗ, диагноз ХОБЛ имеют от 4 до 15% людей на земле. Именно из-за этой болезни ежегодно гибнут 2, 75 миллиона человек.
- К 2025 г. более 500 млн женщин будут курить, что составит порядка 20% женского населения планеты. Согласно мировой статистике (ВОЗ), Российская Федерация находится на 4-м месте в мире по количеству выкуриваемых сигарет (после Китая, США и Японии). Распространенность табакокурения среди жителей России достаточно высока, а в последние 15 лет стал отмечаться рост этого показателя.

