

Айсберг под названием ХОБЛ

ПАМЯТКА

для населения в рамках проведения Всемирного Дня борьбы с
Хронической Обструктивной Болезнью Легких (ХОБЛ)

ХОБЛ — это болезнь, при которой поражаются мелкие бронхи и разрушается ткань легкого. Результатом этого процесса является нарушение поступления воздуха в легкие. Если заболевание прогрессирует, то нарушается поступление в кровь кислорода и страдают другие органы.

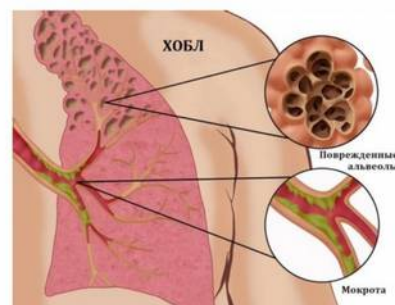
В большинстве случаев болезнь вызвана курением. Кроме того к ХОБЛ может вести пребывание в атмосфере, насыщенной парами и дымами, пылью в течение длительного времени. В этих случаях содержащиеся в воздухе вредные вещества воздействуют на дыхательные пути и приводят к возникновению и прогрессированию хронического воспаления.

Каковы симптомы ХОБЛ?

Больные ХОБЛ обычно демонстрируют следующие симптомы:

- кашель, охраняющийся в течение длительного времени (месяцы, годы),
- выделение при кашле мокроты,
- одышка сначала при физической нагрузке, а затем и в покое.

В период обострений симптоматика у больных ХОБЛ резко усиливается.



Образ жизни и питание

Как и в случае большинства хронических заболеваний, лечение больных ХОБЛ состоит из мероприятий по изменению образа жизни, диеты, немедикаментозных методов воздействия и применения лекарственных препаратов.

Основной способ затормозить прогрессирование заболевания — исключить воздействие вредных факторов его вызвавших. В большинстве случаев — это отказ от курения или исключение профессиональных вредностей. Некоторым больным целесообразно бывает сменить место проживания.

В повседневной жизни больные ХОБЛ должны соблюдать некоторые правила, которые могут облегчить их состояние:

- необходимо избегать воздействия слишком холодного или горячего и загрязненного воздуха,
- дома и, по возможности, на рабочем месте необходимо использовать кондиционеры и фильтры снижающие запыленность окружающего воздуха,
- в течение рабочего дня необходимо делать большое количество коротких перерывов, чтобы избежать переутомления,
- целесообразно регулярное выполнение физических упражнений,
- **полноценное и разнообразное питание один из важных компонентов лечения.**

У больных ХОБЛ с серьезным поражением легких развивается одышка в покое. Наличие одышки существенно повышает потребность организма в энергии (по некоторым данным больным для поддержания адекватного дыхания ее требуется в 10 раз больше, чем здоровым людям).



Больные начинают меньше есть, снижая потребление необходимых питательных веществ. Это ведет к постепенному истощению и прогрессированию основного заболевания и других хронических болезней. Для того чтобы избежать неблагоприятного эффекта недостаточного питания, в терапии ХОБЛ рекомендуется диета, включающая в себя высокоэнергетические продукты и достаточное количество витаминов, минералов, клетчатки.