

### Основные симптомы ХОБЛ

- кашель (сухой или с мокротой), чаще утром,
- одышка (затруднения при дыхании сначала при физической нагрузке, а при прогрессировании болезни одышка будет возникать и в покое),
- свистящие хрипы в грудной клетке при дыхании (появляются на более поздних стадиях болезни).



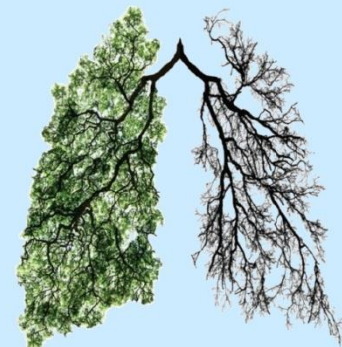
**Не занимайтесь самолечением!  
При наличии симптомов  
обратитесь за консультацией  
к специалистам!**

### Профилактика bronхо-легочных заболеваний

- ⇒ уменьшение воздействия активного и пассивного курения;
- ⇒ предотвращение вдыхания вредных веществ на производстве (работники металлургической и химической промышленности) и в быту (длительное вдыхание дыма, образующегося при сгорании дров и угля);
- ⇒ минимум контактов с большими ОРВИ и своевременное лечение острого и хронического бронхита, пневмонии, ОРВИ, поллиноза, круглогодичного аллергического ринита;
- ⇒ уменьшение воздействия бытовых аллергенов, особенно клещевой домашней пыли и спор плесневых грибов, бытовых химикатов – для больных бронхиальной астмой;
- ⇒ здоровый образ жизни, улучшение условий труда и быта, умение справляться со стрессовыми ситуациями, разумное закаливание организма;
- ⇒ питание должно включать больше фруктов и овощей, а также продукты богатые белками: соя, фасоль, бобовые, яйца, молоко, мясо и рыба;
- ⇒ проводить каждый день зарядку, совершать длительные прогулки и выполнять дыхательные упражнения с глубокими выдохами и вдохами – для больных ХОБЛ.

© ГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения  
Краснодарского края  
www.med-prof.ru

## Профилактика



## бронхо- легочных заболеваний

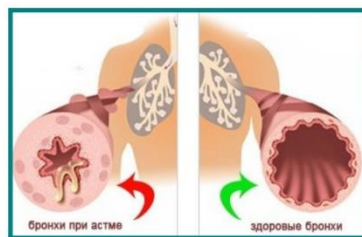
В течение многих лет заболевания органов дыхания остаются серьезной проблемой современного здравоохранения, что обусловлено значительным увеличением их удельного веса в структуре заболеваний населения не только в РФ, но и во всем мире.

Развитию бронхолегочных заболеваний способствуют такие факторы как курение (активное и пассивное), ухудшение экологической обстановки, загрязнение окружающего воздуха, широкое применение химических веществ на производстве, в сельском хозяйстве и быту. Под влиянием внешних и внутренних факторов изменился характер течения воспалительных заболеваний, возросло число лиц с повышенной бронхиальной реактивностью. Воспалительные заболевания бронхолегочной системы стали протекать более длительно, увеличилось количество хронических заболеваний.

При различных заболеваниях дыхательного аппарата функция его нарушается, вследствие этого изменяется функция внешнего дыхания, развивается дыхательная недостаточность. Основной механизм развития бронхолегочных заболеваний заключается в частично обратимой бронхиальной обструкции (сужении), которая связана с воспалительным процессом, аллергическим воспалением дыхательных путей либо гиперреактивностью (повышенной чувствительностью) бронхов.

Основными клиническими симптомами, которые характерны для заболеваний органов дыхания, являются: одышка, кашель, изменение частоты и ритма дыхания, болезненные ощущения в груди и др.

### Бронхиальная астма



Бронхиальную астму рассматривают как хроническое заболевание, основу которого составляют аллергическое воспаление дыхательных путей, вызванное различными запахами, домашней пылью, шерстью животных и гиперреактивность (повышенная чувствительность) бронхов, которое может быть вызвано злоупотреблением снотворным, бесконтрольным приемом или, наоборот, резким прерыванием длительной терапии назначенными для лечения астмы, а также холодом, нервным стрессом, физической нагрузкой, обострением хронического или возникновение острого воспалительного процесса в бронхиальном аппарате.

### Симптомы бронхиальной астмы

Основными симптомами бронхиальной астмы являются постоянный или повторяющийся кашель, свистящее или затрудненное дыхание, ощущение сдавления грудной клетки, приступы удушья. Как правило, приступ удушья возникает внезапно в любое время суток, чаще ночью: больной просыпается с ощущением стеснения в груди и острой нехватки воздуха. Лицо цианотично, вены набухшие; характерно раздувание крыльев носа. Уже на расстоянии слышны свистящие хрипы на фоне шумного затрудненного выдоха.

### Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — заболевание, характеризующееся прогрессирующей, частично обратимой бронхиальной обструкцией (сужением), которая связана с воспалением дыхательных путей, возникающим под влиянием неблагоприятных факторов внешней среды.

У пациентов, имеющих ХОБЛ, высок риск: частых обострений хронического бронхита и возникновения пневмонии; рака легких; проблем с сердцем (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца).