**Профилактика ХОБЛ!**

**Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) -**хроническое воспалительное заболевание дыхательной системы, возникающее под воздействием различных этиологических факторов, главным из которых является табакокурение.

Заболевание характеризуется неуклонным прогрессированием и постепенным снижением функции легких с развитием дыхательной недостаточности.

**Факторы риска развития болезни:**

Курение сигарет или других форм табака (включая пассивное курение).

Работа, связанная с вдыханием пыли и химических веществ.

Вдыхание дыма от дров или другого топлива, используемого для   приготовления пищи и обогрева помещения.

Симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ):

Кашель со слизистой мокротой, чаще в утренние часы;

Одышка при физической нагрузке;

Выделение   мокроты, иногда гнойного характера;

Синюшный оттенок губ и кончиков пальцев;

**Развитие болезни**

   С течением времени ХОБЛ прогрессирует и одышка у человека появляется даже при незначительных физических нагрузках. Больному становится все труднее самостоятельно принимать пищу или выполнять простые физические упражнения. При этом дыхание требует значительной затраты энергии. Больные ХОБЛ часто теряют в весе, и становятся намного слабее в физических возможностях.

В какой-то момент симптомы ХОБЛ могут внезапно усиливаться, что приводит к ухудшению физического состояния здоровья. Это называется обострением ХОБЛ. Обострения ХОБЛ могут варьироваться от незначительной степени, до угрожающих жизни состояний.

**Если Вам поставили диагноз ХОБЛ, есть много методов, которые могут помочь Вам чувствовать себя лучше и задержать ухудшение течения болезни.**

**Лучший способ замедлить прогрессирование ХОБЛ – это бросить курить!**

Независимо от длительности курения и степени ХОБЛ, отказ от курения существенно замедлит развитие болезни.

Особое место занимает профилактика инфекционных заболеваний дыхательных путей. Люди, страдающие ХОБЛ, более подвержены респираторным инфекциям. Ежегодно прививайтесь против  гриппа.

Находясь дома, следует соблюдать некоторые правила, которые помогут предотвратить обострения и прогрессирование ХОБЛ:

стоит избегать контакта с разными химическими веществами, которые могут раздражать легкие (дым, выхлопные газы, загрязненный воздух).

приступ могут спровоцировать холодный или сухой воздух;

в квартире лучше использовать кондиционер или воздушный фильтр;

во время рабочего дня необходимо брать перерывы на отдых;

регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы оставаться в хорошей физической форме;

рационально питаться, чтобы не испытывать дефицита в питательных веществах

При установлении диагноза ХОБЛ своевременно начатое лечение (постоянный прием назначенных врачом препаратов, правильное пользование ингаляторами), значительно уменьшает прогрессирование заболевания и является залогом более стабильного его течения.

**Помните!  ХОБЛ – заболевание, которое можно предотвратить.**

**Гирик А.И.—врач-пульмонолог**