



## ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

Одышка и кашель – симптомы ХОБЛ, которая по праву считается самым наглядным последствием курения. К тому же, неизлечимым.

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) по праву считается самым наглядным последствием курения. К тому же, неизлечимым.

### Что такое ХОБЛ?

Это хроническое заболевание, при котором у человека развивается серьезное затруднение дыхания. ХОБЛ **постоянно прогрессирует** – то есть состояние больного становится со временем все хуже. Люди с этой болезнью часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах. Кроме того, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди.

### Что вызывает ХОБЛ?

**80-90 процентов** людей, страдающих ХОБЛ, либо курят, либо длительное время регулярно курили. Гораздо реже встречаются другие причины развития обструктивной болезни легких: сильное загрязнение воздуха, вдыхание паров химикатов и пыли.

### Как работают легкие?

Чтобы понять, почему развивается ХОБЛ, надо знать, как работают легкие. Когда человек вдыхает, воздух попадает в так называемое дыхательное горло - **трахею**, а затем в **бронхи**. Система бронхов внутри легкого напоминает перевернутое вверх корнями дерево или соцветие брокколи. Вместо ее цветов – воздушные мешочки, называемые альвеолами. В их стенках происходит обмен кислорода и углекислого газа из легких в кровь и обратно. И дыхательные пути, и **альвеолы** обладают упругостью – они могут расширяться при вдохе и сужаться при выдохе, выталкивая воздух.

### Что происходит при ХОБЛ?

Разрушение перегородок между альвеолами из-за воздействия табачного дыма называется **эмфиземой**. Разрушенные альвеолы объединяются между собой, образуя одну большую полость. Вследствие этого уменьшается площадь поверхности, на которой происходит обмен кислорода и углекислого газа. В результате дыхание человека становится более частым и тяжелым – появляется **одышка**. Постоянное раздражение и воспаление дыхательных путей при курении приводит к сужению их просвета и повышенному выделению слизи. Это сильно затрудняет дыхание и вызывает кашель и необходимость отхаркивания. Такой процесс называется **хроническим бронхитом**. Большинство больных с ХОБЛ страдают и от хронического обструктивного бронхита, и от эмфиземы.

### Каковы симптомы ХОБЛ?

- Затруднённое дыхание - Кашель, при котором выделяется много мокроты - Постоянное чувство усталости - Частые инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ и т.д.) Иногда при ХОБЛ кашля практически не бывает. Но если присутствуют другие перечисленные выше симптомы, речь может идти о развитии эмфиземы легких.

### Как протекает ХОБЛ?

ХОБЛ развивается постепенно в течение длительного времени, и состояние больного человека постепенно ухудшается. В конце концов, от недостатка кислорода и одышки он становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой. Это заболевание **не лечится**. Если повреждения легких и дыхательных путей уже произошли, восстановить их функции невозможно. Можно только принять меры, чтобы замедлить развитие болезни.

### Как предотвратить ХОБЛ?

Не начинайте курить. А если курите – постарайтесь **бросить как можно скорее**. Даже если хроническая обструктивная болезнь легких уже развилась, отказ от курения существенно замедлит ее развитие и продлит вашу жизнь.

### Самое важное

Хроническая обструктивная болезнь легких – одно из самых частых последствий длительного курения. Страдающий ей человек подвержен хроническому кашлю и одышке. ХОБЛ не лечится, и лучший способ замедлить ее развитие или не заболеть ей – не курить вообще или бросить как можно раньше. Психологи могут помочь подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.