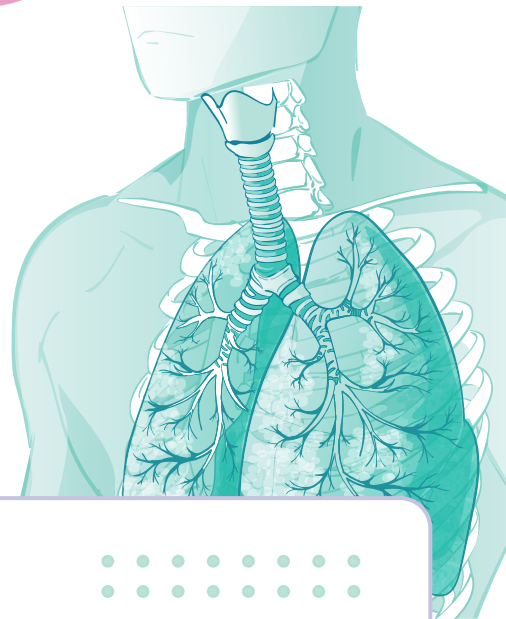


ХОБЛ —

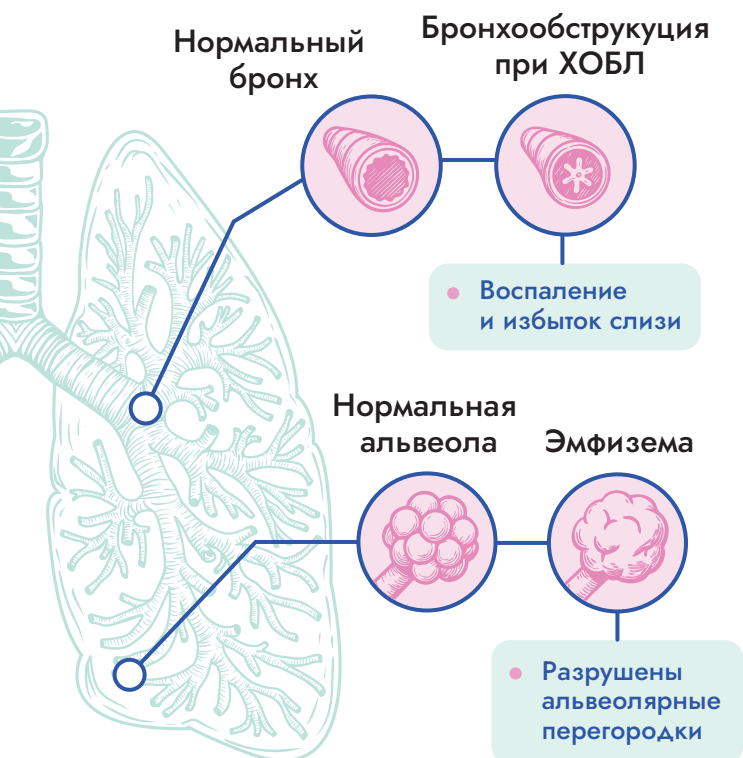
ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ

ХОБЛ — это хроническое заболевание, при котором сужаются дыхательные пути, затрудняется прохождение воздуха, повреждаются бронхиолы и альвеолы. Заболевание развивается медленно и чаще всего связано с несколькими факторами риска.



Основные причины:

- ✓ **Вдыхание табака** — при активном и пассивном курении. В настоящее время самая частая устранимая причина развития ХОБЛ.
- ✓ **Длительное воздействие дыма, пыли, химикатов** на работе.
- ✓ **Загрязнённый воздух в быту**, особенно при использовании для отопления или готовки древесины, угля, торфа в плохо проветриваемых помещениях.



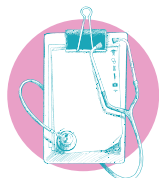
Симптомы ХОБЛ:

- ✓ **Затруднённое дыхание**, особенно при физической нагрузке.
- ✓ **Постоянный кашель**, часто с мокротой.
- ✓ **Хрипы или свистящее дыхание**.
- ✓ **Быстрая утомляемость**, в том числе при ходьбе или подъёме по лестнице.

Симптомы могут усиливаться при простуде, гриппе или вдыхании раздражающих веществ (например, дыма, холодного воздуха, испарений краски).

ХОБЛ — хроническое заболевание, но его можно контролировать и замедлить прогрессирование. Важно совместно с врачом составить план наблюдения и определить, когда нужно срочно обращаться за помощью (например, при резком ухудшении дыхания). Также врач может назначить ингаляторы или кислородную терапию.

Обсудите с врачом:



- Как часто приходить на осмотры.
- Какие симптомы требуют немедленного обращения за помощью.
- Индивидуальный план для контроля заболевания и улучшения качества жизни.

Что вы можете сделать:



Бросьте курить и вейпить — это самый важный шаг для остановки поврежденных лёгких.



Занимайтесь регулярной умеренной физической активностью (цель — хотя бы 2,5 часа в неделю). Подойдут ходьба, плавание, велосипед.



Поддерживайте здоровый вес и питание — так легче дышать.



Избегайте любого дыма, включая пассивное курение, костры, печи, плиты в плохо проветриваемых помещениях



Обратитесь к врачу или реабилитологу за советами по упражнениям.



Сделайте прививки от гриппа, COVID-19 и пневмококковой инфекции, чтобы снизить риск тяжёлых осложнений.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

