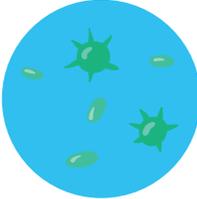


Факторы риска ХОБЛ

-  1. Частые инфекции нижних дыхательных путей в детстве
-  2. Запыленность и химикаты (раздражающие вещества, пары, испарения)
-  3. Курение, в том числе пассивное
-  4. Загрязнение окружающего воздуха
-  5. Неполноценное питание
-  6. Мужчины, возраст после 40 лет

КУРЕНИЕ — самая главная причина ХОБЛ

Почему курение вызывает развитие ХОБЛ?

Табачный дым содержит вещества, которые вызывают воспаление, разрушающее ткани легких и бронхов.

Миф о безопасном курении

Болезнь у курящих людей прогрессирует медленно, поэтому одышка — основной симптом болезни — становится заметной, то есть мешающей жить, через годы.

Индекс курящего человека (ИК)

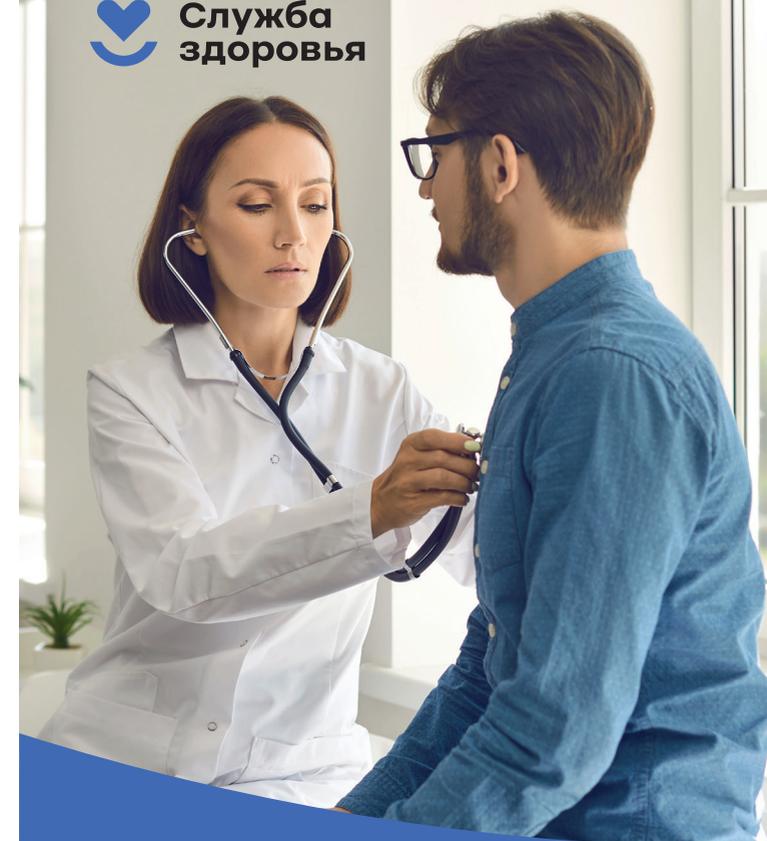
$$\begin{array}{ccc} \text{Icon of cigarette} & \times & \text{Icon of person with clock} \\ \text{Количество сигарет в день} & & \text{Стаж курения, годы} \end{array} / 20$$

ИК > 10 — достоверный фактор риска развития ХОБЛ



Никотин начинает выводиться из организма уже через 2 часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче переносить физическую нагрузку. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка.

 Служба
здоровья



**хроническая
обструктивная
болезнь легких —
не приговор**

Изменяем образ жизни



Одышка – Самый важный признак хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ)!

Как изменяется одышка при ХОБЛ с течением времени?

Сначала одышка беспокоит при значительной физической нагрузке (например, при поднятии тяжести, при ходьбе в гору), затем при меньшей нагрузке (подъем по лестнице или при интенсивной ходьбе по ровной поверхности), а затем – при небольшой физической нагрузке и даже в покое.

Когда можно заподозрить ХОБЛ?

Наличие у курящего человека одышки, кашля и отхождения мокроты.

Вопрос: что продлевает жизнь пациенту с ХОБЛ?

Ответ: три жизненных принципа

1.



Полный отказ от курения (активного и пассивного)!

2.



Изменение образа жизни (переносимая регулярная физическая нагрузка)

3.



Ответственное отношение к своему здоровью (регулярное прохождение диспансерного осмотра, вакцинация противогриппозной и пневмококковой вакциной)

4.



Полноценное и сбалансированное питание

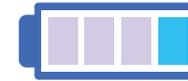
Почему так важно правильное питание при ХОБЛ?

1.



Неполноценное питание приводит к ослаблению дыхательных мышц

2.



При ХОБЛ на дыхание тратится в 10 раз больше энергии

3.



Сопротивление инфекциям

4.



Как лишний вес, так и дефицит веса создает дополнительные трудности для дыхания



Что относится к правильному питанию при ХОБЛ?

1. Потреблять больше продуктов, содержащих клетчатку;
2. Пить много жидкости (если нет противопоказаний от врача);
3. Есть чаще, понемногу, но калорийно;
4. Не передать;
5. Ограничить потребление соли;
6. Следить за своим весом;
7. Избегать продуктов, вызывающих газообразование.