

# Что вы можете сделать, если у вас есть болезнь легких, которую называют ХОБЛ



**Если у взрослого человека есть одышка  
или кашель, которые не проходят,  
то, возможно, он болен ХОБЛ.**

---

*Основано на Глобальной стратегии по диагностике, лечению  
и профилактике хронической обструктивной болезни легких  
Доклад рабочей группы НИСЛК/ВОЗ*

---

---

**Врачи не могут вылечить ХОБЛ, но они могут помочь уменьшить симптомы болезни и затормозить процесс повреждения легких.**



Если вы будете следовать рекомендациям вашего врача, то:

- вас будет меньше беспокоить одышка;
- вы будете меньше кашлять;
- вы будете ощущать больше силы и вообще чувствовать себя лучше;
- у вас поднимется настроение.

**ХОБЛ** означает

**“Хроническая Обструктивная Блезнь Легких”.**

Слово **Хроническая** означает, что болезнь не может исчезнуть.

Слово **Обструктивная** означает, что она вызывает сужение дыхательных путей.

Слово **Легких** подчеркивает, что поражается вся дыхательная система.

---

---

## Что можете сделать вы и ваша семья, если у вас ХОБЛ.

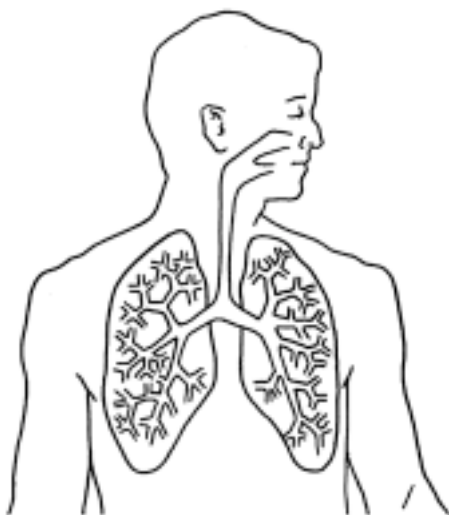
1. Бросьте курить.
2. Принимайте каждое прописанное вам лекарство именно так, как порекомендовал вам врач. Посещайте врача по крайней мере два раза в год для профилактического осмотра. Спросите врача, не следует ли сделать противогриппозную прививку.
3. Обратитесь в больницу или к своему врачу не откладывая, если ваше дыхание ухудшается.
4. Воздух дома должен быть чистым. Избегайте всякого дыма, который может ухудшить дыхание.
5. Постоянно тренируйтесь. Ходите, занимайтесь регулярно физическими упражнениями и ешьте здоровую пищу.
6. Если у вас тяжелая болезнь, не напрягайте дыхание. Сделайте вашу жизнь дома как можно более легкой.



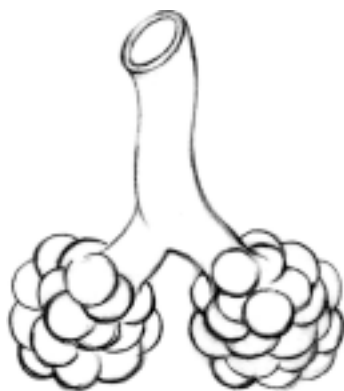
---

## Что такое ХОБЛ?

**ХОБЛ – заболевание легких.**



Нормальные легкие



Так выглядят нормальные дыхательные пути (bronхи) и воздушные мешочки (альвеолы)

Бронхи проводят воздух в легкие. По мере продвижения вглубь легких они становятся все тоньше и разветвляются, как ветки деревьев. В конце каждой мельчайшей ветки имеются альвеолы – маленькие воздушные мешочки, похожие на крошечные воздушные шары.

У здоровых людей дыхательные пути чистые и открытые. Каждая альвеола наполняется воздухом. Затем воздух быстро выходит обратно.

---

**Если у вас ХОБЛ, это означает,  
что у вас проблемы с легкими.**



При ХОБЛ повреждаются  
легкие

1. Дыхательные пути сужены. Воздуху в легкие проходит меньше из-за:
  - утолщения и отечности стенки бронха;
  - спазма мышц, находящихся в дыхательных путях;
  - выделения бронхами слизи, которая может откашливаться.
2. Альвеолы не могут полностью освободиться от воздуха при выдохе, и легкие переполнены им.



Так выглядят бронхи  
и альвеолы при ХОБЛ

Ваш врач может помочь вам понять проблемы,  
связанные с вашими легкими.

---

## У кого бывает ХОБЛ?

Этой болезнью нельзя заразиться.

Этой болезнью болеют только взрослые.



Большинство тех, кто болеет ХОБЛ, – курильщики или бывшие курильщики.



Некоторые жили в домах, наполненных кухонными парами или дымом от обогревателей или печей для обогрева дома.

Некоторые болеющие ХОБЛ много лет работали в пыльных и задымленных условиях.

---

**Если у вас впервые появились проблемы с дыханием или кашель, который длится более одного месяца, обратитесь к врачу.**



Большинство людей не спешит идти к врачу, пока не возникнет сильная одышка. В течение многих лет они не принимают кашель или небольшую одышку за проявление болезни.

Многим людям, болеющим ХОБЛ, за 40 лет. Однако бывают случаи, когда более молодые люди также болеют ХОБЛ.

Если у вас появились проблемы с дыханием, чем быстрее вы обратитесь за помощью к врачу, тем будет лучше.

---

## **Врач может определить степень тяжести ХОБЛ.**

Врач или медицинская сестра обследуют вас. Возможно, вам предложат некоторые простые тесты для определения нарушения дыхания.

Они спросят вас о вашем дыхании и вашем самочувствии.

Они спросят вас об условиях, в которых вы живете и работаете.

ХОБЛ имеет разные степени тяжести. Она может быть легкой, средней тяжести и тяжелой.

ХОБЛ диагностируется с помощью простого теста, называемого спирометрией.

Это исследование простое и безболезненное.

Вас попросят интенсивно дышать в трубку, присоединенную к спирометру.





---

### Легкая ХОБЛ

- Вы можете кашлять. Иногда отходит мокрота.
- При тяжелой нагрузке или быстрой ходьбе может появляться небольшая одышка.

### ХОБЛ средней тяжести

- Вы кашляете больше, обычно с мокротой.
- При тяжелой нагрузке или быстрой ходьбе часто появляется одышка.
- Выполнять тяжелую работу или домашние дела трудно.
- После простуды или инфекции в бронхах или легких выздоровление затягивается на несколько недель.

### Тяжелая ХОБЛ

- Кашель может быть сильным, иногда с большим количеством мокроты.
- Одышка сопровождает вас и днем, и ночью.
- После простуды или инфекции в бронхах или легких выздоровление затягивается на несколько недель.
- Вы не можете больше работать или делать домашнюю работу.
- Вы с трудом поднимаетесь по лестнице, вам нелегко ходить по комнате.
- Вы быстро устаете.

---

**Что вы и ваша семья можете сделать, чтобы затормозить процесс повреждения легких.**

**1. Бросьте курить. Это наиболее важный поступок, который вы сами можете совершить, чтобы помочь легким.**

- Вы можете бросить курить.
- Попросите помощи у врача или медицинской сестры. Задайте вопрос о специальных таблетках, жевательных резинках, кожных пластырях, которые могут помочь бросить курить.
- Установите дату, когда вы бросаете курить. Скажите вашей семье и друзьям, что вы пытаетесь бросить курить. Попросите их не держать сигареты дома. Попросите курящих не курить или выходить для курения из помещения.
- Держитесь подальше от мест и людей, которые могут вас соблазнить курением. Не держите пепельницы дома.
- Занимайте себя. Занимайте свои руки. Попробуйте держать в руках карандаш вместо сигареты.
- Если тяга усиливается, жуйте жевательную резинку или палочку для чистки зубов. Ешьте фрукты или овощи. Пейте воду.
- Думайте о том, что вы бросили курить, только один раз в день.
- Если вы снова закурили, не отчаивайтесь! Сделайте новую попытку. Некоторые пытались бросить курить много раз, прежде чем покончить с курением навсегда.



---

## **2. Обратитесь к врачу. Принимайте лекарство именно так, как сказал врач.**

### **Регулярно показывайтесь врачу.**

Посещайте врача как минимум два раза в год, даже если вы чувствуете себя неплохо.

Попросите проверить ваши легкие.

Спросите врача или медицинскую сестру, как сделать ежегодную прививку от гриппа.

### **Обсуждайте вопрос о лекарствах во время каждого посещения врача.**

Попросите врача написать название каждого лекарства, сколько и когда его принимать.

Приносите ваши лекарства или их список на каждый визит к врачу.

Расскажите врачу, как каждое лекарство меняет ваше самочувствие.

После консультации покажите вашей семье список лекарств. Держите этот список дома таким образом, чтобы каждый мог его найти.



---

Лекарства могут быть в различных формах: ингаляторах, таблетках или сиропе. Если вам прописан ингалятор, вы должны научиться пользоваться им.

### **Как пользоваться ингалятором.**



Помните – вдыхать надо медленно.

1. Снимите колпачок с мундштука. Встряхните ингалятор.



2. Встаньте или сядьте прямо. Выдохните.



3. Плотно обхватите мундштук губами или держите его напротив рта. Начните делать вдох и тут же нажмите на дно баллончика. Продолжайте делать вдох.



4. Задержите дыхание на 10 секунд. Выдохните.

5. Если необходимо, повторите все снова.

---

**3. Обратитесь в больницу или к вашему врачу без промедления, если ваше дыхание ухудшается.**

**Будьте готовы к ситуациям, которые могут возникнуть в будущем. Положите все вещи, которые вам могут понадобиться, в одно место, чтобы вы могли действовать быстро, а именно:**

- номера телефонов врача, больницы и людей, которые помогут вам туда добраться;
- направления в больницу или к врачу;
- список ваших лекарств;
- определенную сумму денег.

**Вызовите «скорую помощь», если:**

- трудно говорить;
- трудно идти;
- губы или кончики пальцев стали серыми или синими;
- имеется сильное сердцебиение или чувствуются перебои в работе сердца;
- лекарства помогают все хуже или не помогают совсем. Одышка по-прежнему тяжелая.

---

#### **4. Воздух дома должен быть чистым. Избегайте вдыхания дыма или паров, которые способны вызвать одышку.**

- Избегайте появления дыма, паров или сильных запахов дома.
- Если надо что-либо покрасить или обработать дом инсектицидами, покиньте на это время ваше жилище.
- Готовьте пищу около открытой двери или окна, чтобы помещение могло легко проветриваться. Не занимайтесь готовкой рядом с местом вашего сна или где вы проводите большую часть времени.
- Если вы отапливаете помещение деревом или керосином, держите окно чуть открытым для того, чтобы помещение проветривалось.
- Откройте окна и двери, если помещение сильно задымлено или заполнено резкими запахами. Закрывайте окна и оставайтесь дома, если воздух на улице сильно загрязнен или запылен.



---

## **5. Держите ваше тело в форме.**

### **Научитесь дыхательным упражнениям.**

Дыхательные упражнения могут помочь уменьшить одышку. Они повышают силу мышц, с помощью которых мы дышим.



Попросите вашего врача показать вам дыхательные упражнения, которые более всего подходят вам.

---

## **Ходите и занимайтесь физической тренировкой.**

Если вы будете тренировать мышцы ваших рук, ног и тела, вы будете чувствовать себя лучше.

Хорошим началом является ходьба в течение 20 минут. Эти упражнения помогут вам увеличить силу рук, ног и тела. Таких упражнений много. Вначале делайте их медленно.

При возникновении одышки остановитесь и отдохните.

Выберите место для тренировок, приятное для вас. Выберите вид тренировок, который вам понравится. Попросите кого-либо из вашей семьи или друзей сопровождать вас. Выясните у врача наиболее подходящий для вас режим тренировок.





---

**Ешьте здоровую пищу.  
Приведите свой вес в норму.**

Попросите вашу семью помочь вам покупать и готовить здоровую пищу. Ешьте много фруктов и овощей. Ешьте пищу, богатую белками, – мясо, рыбу, яйца, молоко и сою.



Обратите внимание:

- если у вас одышка во время еды, ешьте медленнее;
- меньше разговаривайте во время приема пищи;
- если у вас быстро наступает чувство насыщения, ешьте чаще маленькими порциями;
- если у вас лишний вес, попытайтесь похудеть. Лишний вес затрудняет дыхание и движения;
- если у вас недостаток в весе, ешьте и пейте больше для того, чтобы набрать вес и чувствовать себя лучше.

---

## **6. Если вы страдаете тяжелой ХОБЛ, сделайте вашу жизнь дома как можно более легкой.**

Попросите ваших друзей и семью о помощи; может быть, у них будут какие-либо мысли по поводу облегчения вашей жизни.

Делайте все медленно. Занимайтесь делами сидя.

На кухне, в ванной комнате, в месте, предназначенном для сна, кладите необходимые вам вещи в одно и то же место, чтобы их легко было найти.

Попытайтесь найти простейшие способы приготовления пищи, уборки, других видов занятий по дому. Используйте столик или тележку на колесах для передвижения вещей.

Используйте палку или щипцы с длинными ручками, чтобы было легче дотянуться до вещей.

Ваша одежда должна быть просторной, чтобы было легче дышать.

Носите такую одежду и обувь, которые легко надевать.

Попросите помочь вам разместить вещи дома так, чтобы вам не нужно было часто подниматься по лестнице (если она у вас есть). Садитесь туда, где вам будет приятно проводить время и где другие смогут легко навещать вас.



---

## **Планируйте заранее ваши действия, если вы хотите выйти на улицу или прогуляться.**

Выходите из дому в те часы, когда вы лучше себя чувствуете.

Многие чувствуют себя лучше сразу же после приема лекарств.

Если вы поели, перед выходом на улицу отдохните.

Распланируйте время так, чтобы возвратиться домой до того времени, как надо принимать следующую дозу лекарства.

Не ходите в магазины в то время, когда они переполнены. Избегайте лестниц.

Имейте при себе телефоны врача или друзей, которые могут помочь. Если вы чувствуете себя не очень хорошо, берите с собой лекарства. Лучше остаться дома, если самочувствие неважное.

### **Далекое путешествие.**

Если вы собираетесь в далекие поездки или будете отсутствовать дома больше одного дня, спросите врача о том, что необходимо будет сделать, если появятся какие-либо проблемы.





**Настоящее издание подготовлено  
при поддержке компании ГлаксоСмитКляйн  
на основе английского оригинала  
(National Institutes of Health/National Heart,  
Lung, and Blood Institute), представленного  
на веб-сайте <http://www.goldcopd.com/>**

**Распространяется бесплатно**