



## Заболевания дыхательных путей

# ХОБЛ – хронический бронхит

Упорный кашель и одышка при физическом напряжении – основные признаки хронического бронхита. На языке медиков – ХОБЛ или хроническая обструктивная болезнь легких. Слов «обструктивный» указывает на причину симптомов: сужение дыхательных путей, которое при ХОБЛ практически не проходит и даже постепенно усиливается с годами. Другими типичными жалобами являются ощущение сдавления в груди и неспособности сделать глубокий вдох, чтобы получить достаточное количество воздуха.

### Курение – основная причина ХОБЛ

Несмотря на то, что бронхит может развиваться и у некурильщика, подавляющее большинство больных ХОБЛ является активными или экс-курильщиками. Чем дольше стаж курения и чем больше количество потребляемых сигарет, тем выше риск развития хронического бронхита и неизлечимого поражения легких – ХОБЛ.

### Что делать при хроническом бронхите?

Важнейшие меры по лечению хронического бронхита может предпринять сам больной:

- Лишь полный отказ от курения может приостановить дальнейшее развитие ХОБЛ. Однако, обратный процесс в отношении уже имеющихся изменений, приведших к сужению дыхательных путей, как правило, уже невозможен.
- Важным аспектом облегчения дыхания являются регулярные легкие физические нагрузки, укрепляющие мышечную систему организма и, в частности, мышцы груди.
- Инфекции дыхательных путей могут усугубить течение заболевания. Особая осторожность необходима в сезон «простуды» и гриппа. Избегайте мест людских скоплений, чтобы уменьшить риск заражения. Не менее важными являются ежегодные профилактические прививки против гриппа.

Помимо указанных выше мер, для преодоления развития бронхита лечащий врач назначает больному прием медикаментов, способствующих расширению просвета дыхательных путей и, вследствие этого, облегчающих дыхание.

### Повседневная жизнь с ХОБЛ

- Посещайте курсы, обучающие правильному обращению с заболеванием!
- Если Вы еще курите, примите участие в программе отказа от курения!
- Применяйте известные Вам техники дыхания, например, через «губной тормоз». Таким образом Вам удастся предотвратить застой воздуха и облегчить дыхание, сняв приступ удушья.
- Сохраняйте физическое самочувствие, занимаясь, например, дыхательными и другими полезными при ХОБЛ упражнениями в специальной спортивной группе!
- Абсолютно недопустимо пребывание в задымленных и плохо проветриваемых помещениях.
- Планируйте Ваши действия заранее. Это поможет Вам избежать стрессовых ситуаций, вызывающих приступы удушья.
- Обучитесь техникам релаксации. В стрессовых ситуациях они помогут Вам избежать дальнейшего ухудшения удушья под влиянием страха.
- Пейте достаточное количество жидкости! Вода способствует разжижению слизи в дыхательных путях и облегчает ее отхаркивание.
- Боритесь с избыточным весом! Каждый излишний килограмм грозит чрезмерной нагрузкой на организм, в том числе на легкие.
- Проветривайте жилые помещения и поддерживайте в них необходимый уровень влажности.
- Принимайте назначенные Вам медикаменты согласно указаниям врача! Лекарственные препараты препятствуют появлению одышки и дальнейшему развитию заболевания.

### Ссылки:

Немецкая лига по лечению дыхательных путей / Deutsche Atemwegsliga e.V., [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)  
COPD-Deutschland e.V., [www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



**Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**