**Сохранить здоровье лёгких.**

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – актуальная проблема современной пульмонологии, связанная с нарушениями экологического благополучия человечества и, с качеством вдыхаемого воздуха. Данная легочная патология характеризуется продолжающимся нарушением скорости продвижения воздуха в легких со склонностью к прогрессированию и вовлечению в патологический процесс кроме легких других органов и систем человеческого организма.

В основе ХОБЛ лежат воспалительные изменения легких, реализующиеся под действием табачного дыма, выхлопных газов и других вредных примесей атмосферного воздуха. По мере прогрессирования заболевания, дыхательные пути больного постепенно сужаются, а в виду длительной дыхательной недостаточности развивается хроническое кислородное голодание. Пациенты погибают от дыхательной недостаточности, сердечно-сосудистых патологий (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь, острый инфаркт миокарда) ассоциированных с ХОБЛ), рака легкого и опухолей различных локализаций..

 Коварство ХОБЛ заключается в том, что заболевание никуда не торопиться, постепенно усиливая своё влияние. Бывает, что с момента проявления первичной симптоматики, до тяжёлых проявлений дыхательной недостаточности могут пройти годы, а возможно и десятилетия.

По данным статистики, больных с данной патологией, по всему земному шару, насчитывается более 200 млн человек. От данной патологии в большинстве случаев страдают представители мужского пола старше 40 — 45 лет, но в настоящее время соотношение между обоими полами уравнялось в связи с усиленным распространением курения среди женщин.

Начало табакокурения среди подростков в скором времени может изменить статистику в сторону более раннего возраста начала заболевания..

Патологический процесс в лёгких начинает развиваться в молодом возрасте. Потенциальные жертвы ХОБЛ не замечают  ранние симптомы заболевания: кашель, одышку, выделение мокроты.

Первые симптомы обструкции легких могут ограничиться только кашлем, но далее возникают характерные признаки обструкции: одышка, со временем она может появляться даже при небольших физических нагрузках ( ходьбе); выделение гнойной мокроты, клокочущее дыхание, хриплый голос и хрипы со свистом в области груди; отечность конечностей; слабость; утомляемость; нарушение сна.

Причиной развития ХОБЛ является: длительное нахождение с вредными и токсическими веществами;

генетическая предрасположенность; внутриутробные аномалии развития плода, неоконченное формирование лёгких при рождении ребёнка на малых сроках беременности; табакокурение (активное и пассивное); на фоне заболеваний: воспаление лёгких, заболевания сердца, различные образования, возникающие в области трахеи и бронхов, бронхит; нарушение дыхания при искривлении перегородки носа.

Самой главной причиной лёгочной обструкции специалисты называют длительное табакокурение, на фоне, которого происходит постепенное снижение защитной функции бронхов ( более 80 % больных с хронической обструктивной болезнью лёгких относятся к курильщикам со стажем).

Характерный кашель этого заболевания называют «кашель курильщика» — хриплый, частый, беспокоящий человека по утрам или после физических нагрузок.

Возникновение одышки можно констатировать спустя десять лет после того, как организм больного “подружится” с кашлем.

На поздних этапах болезни, воздуха может не хватать, даже при элементарном подъёме по лестнице. Развивается тяжёлая дыхательная недостаточность, выражающаяся проблемами с дыханием при приёме пищи или одевании одежды.

 Около 30% больных с ХОБЛ испытывают трудности в приеме пищи, что связано с выраженной одышкой., при котором больные слабнут, иммунитет снижается, и в таком состоянии возможно присоединение инфекции.

Более ярко проявляется симптоматика, характерная для сердечной недостаточности, усиливается отёчность, возрастает угроза патологического накопления жидкости в брюшной полости.

При наличии симптоматики, указывающей на ХОБЛ, стоит обратиться к врачу-терапевту, пульмонологу, а при далеко зашедшей патологии будет необходима помощь кардиолога.

Для диагностики заболевания, в настоящее время применяется спирометрия. Данный метод позволяет выявить снижение объёма форсированного выдоха за первую секунду и форсированной жизненной ёмкости лёгких. Полученные показатели отражают степень тяжести ХОБЛ.

В качестве профилактики заболевания необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, уменьшить воздействие вредных факторов во вдыхаемом воздухе, вовремя лечить возникшие заболевания и при первых неприятных симптомах идти к врачу на обследование.

Если нарушения в лёгких произошли в результате длительного табакокурения, необходимо немедленно избавиться от вредной привычки.

Специалисты напоминают, что на современном этапе развития медицины, хроническая обструктивная болезнь легких, это процесс, который можно не только корректировать, но и предупреждать.