**Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ**) – характеризуется нарушением скорости продвижения воздуха в легких, склонностью к прогрессированию, вовлечению в патологический процесс других органов и систем 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, развивается хроническое кислородное голодание. Пациенты погибают от дыхательной и сердечно – сосудистой недостаточности (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь, острый инфаркт миокарда), 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 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. Табакокурение среди молодёжи в скором времени может изменить статистику в сторону более раннего возраста начала заболевания.

Патологический процесс в лёгких начинает развиваться в молодом возрасте. Первые симптомы обструкции легких могут ограничиться только кашлем, далее возникают характерные признаки : 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); 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 ХОБЛ относятся к курильщикам со стажем).

Возникновение одышки можно констатировать спустя десять лет после того, как организм больного “подружится” с кашлем. Около 30% больных с ХОБЛ испытывают трудности в приеме пищи, что связано с выраженной одышкой.

При наличии симптоматики, указывающей на ХОБЛ, стоит обратиться к врачу-терапевту, пульмонологу.

Для диагностики заболевания применяется метод спирометрии. Он позволяет выявить снижение объёма форсированного выдоха за первую секунду и форсированной жизненной ёмкости лёгких. Полученные показатели отражают степень тяжести ХОБЛ.

Специалисты напоминают, что ХОБЛ на современном этапе развития медицины, полностью неизлечимая болезнь, лечение позволяет только замедлить развитие болезни.

 **Профилактика легочных заболеваний**:

1. Избавьтесь от храпа - явление опасное для легких, его вред можно сравнить с вредом курения;

2. Больше ходите -  это стимулирует работу сердца и вентиляцию легких;

3. Ешьте рыбу **–** воспалительные процессыдыхательных путей подавляютомега-3 жирные кислоты, которые содержаться в морепродуктах и рыбьем жире;

4.Дышите носом - нос выполняет функцию фильтрации воздуха, при дыхании ртом высока вероятность попадания в легкие микробов и  инфекций;

 5. Бросайте курить- пассивное и активное курение вредно для организма, избегайте общества курящих и прокуренных помещений;

 6. Следите за весом – вес выше нормы, негативно влияет на работу легких.

 7. Не забывайте мыть руки после посещения туалета или общественных мест, скопившиеся на руках вирусы и бактерии могут вызывать грипп или пневмонию, эти болезни часто приводят к осложнениям.