

## ХОБЛ – ПОСТОЯННО СУЖЕННЫЕ БРОНХИ



Фотография: © Rido – stock.adobe.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Врач обнаружил у вас ХОБЛ, хроническую обструктивную болезнь легких (по-английски COPD – Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Это заболевание характеризуется длительным сужением дыхательных путей. Полностью ХОБЛ излечить нельзя, но она хорошо поддается терапии.

#### Кратко: ХОБЛ

- ХОБЛ страдают около 6 из 100 взрослых.
- Типичные симптомы – это кашель, отделение мокроты, одышка при нагрузке.
- Важно не курить, так как курение – главная причина появления ХОБЛ.
- Лекарства для ингаляций улучшают состояние и предотвращают внезапные обострения.
- Важной частью лечения также являются физическая активность и дыхательные упражнения. Этому вы можете научиться на семинарах.

### ЗАБОЛЕВАНИЕ

При ХОБЛ дыхательные пути постоянно воспалены (*хронический бронхит*) и сужены (*обструкция*). У здорового человека жизненно необходимый кислород попадает в кровь через так называемые *альвеолы*. При ХОБЛ эти легочные пузырьки частично разрушены и раздуты как маленькие шарики. В науке расширение альвеол называют *эмфиземой*. Из-за сужения просвета бронхов и растяжения альвеол в организм поступает недостаточно кислорода. Самочувствие ухудшается, появляется одышка. Для ХОБЛ характерно то, что сужения не исчезают полностью и после ингаляции лекарств. Вылечить ХОБЛ невозможно, болезнь, как правило, прогрессирует.

### КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА

Основная причина ХОБЛ – это

- курение

Почти у 9 из 10 заболевших ХОБЛ возникла из-за курения табака. Кроме того, курение обостряет симптомы и ускоряет развитие болезни. Среди других причин – пассивное курение, загрязнение воздуха, частые инфекции дыхательных путей в детском возрасте.

### СИМПТОМЫ

При ХОБЛ пациенты обычно жалуются на:

- одышку при нагрузке, позже и в состоянии покоя
- кашель
- выделение мокроты

Болезнь может все время резко обостряться. Если обострение проходит тяжелее обычного и длится 2 дня и более, говорят об *экзацербации*. По мнению специалистов, лечащий врач должен при каждом посещении спрашивать о проявлениях ХОБЛ и ее обострениях. Для этого применяют специально разработанные анкеты. Важно вовремя распознать симптомы и обострения, чтобы откорректировать курс лечения. Цель – всегда держать ситуацию под контролем.

### ЛЕЧЕНИЕ

Для лечения ХОБЛ используют как лекарственные препараты, так и немедикаментозные методы. Оба подхода хорошо дополняют друг друга.

**Если вы курите, то самое главное и действенное – это полностью отказаться от этой привычки.**

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

Выбор курса лечения в конкретном случае зависит от симптомов и частоты резких обострений.

Важными компонентами терапии являются:

- сведение к минимуму контакта с вредными веществами: табачным дымом, пылью на работе
- регулярная физическая нагрузка, упражнения для правильного дыхания
- ингаляции препаратов для расширения бронхов. Они бывают в виде спрея и порошка. Если симптомы незначительны, достаточно принимать лекарства только в крайнем случае, например при одышке. Однако обычно специалисты рекомендуют принимать бронхорасширяющие препараты ежедневно, независимо от наличия симптомов. Если одного вещества недостаточно, прибегают к комбинации нескольких из разных групп медикаментов.
- Лишь в следующей ситуации специалисты дополнительно рекомендуют вещества кортизоподобного действия: если вы уже постоянно принимаете два бронхорасширяющих препарата, но эксацербации все равно случаются. Тогда поможет кортизон в виде спрея: в проведенном исследовании он предотвратил около 1 приступа из 10.
- Если больше беспокоит кашель с вязкой мокротой, поможет также – в достаточно высоких дозах – препарат для разжижения слизи длительного применения, как *N-ацетилцистеин*.
- В тяжелых случаях назначается долговременная кислородотерапия.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Поговорите с лечащим врачом, когда решите бросить курить. Спросите о мерах поддержки: курсах отвыкания от курения, поведенческой терапии в комбинации с лекарствами.
- Специалисты рекомендуют занятия спортом. Регулярная двигательная активность важна не меньше, чем лекарства. Она снимает одышку, сохраняет выносливость. Многим больше нравятся занятия в группе, чем в одиночку, например, в группе для легочных больных. Если вы физически сильно ограничены, обратитесь к сопровождающей тренировочной терапии на дому.
- Изучите техники и позы для облегчения дыхания: губной тормоз, позу кучера.
- Полезно научиться правильно делать ингаляции. По этой теме, в том числе по различным приборам для ингаляций, есть дополнительные информационные листки: см. серый блок.
- Специалисты рекомендуют иметь в письменном виде план действий с описанием индивидуального курса лечения и конкретных действий в критических ситуациях.
- Вы можете участвовать в программе медицинского обеспечения при ХОБЛ (DMP COPD). Цель программы – согласовать действия терапевта и специалистов по лечению заболевания. Поговорите об этом с лечащими врачами.
- Если есть подозрение, что болезнь возникла в связи с профессиональной деятельностью, то как можно скорее проинформируйте об этом врача по месту работы или профсоюз.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на последних научных разработках из Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению, а также на практических рекомендациях пациентов пациентам.

Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой, Федеральным объединением врачей больничных касс и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и другие источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

Исходная немецкая версия 2021 года.

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)  
Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией