

21 листопада – Всесвітній день боротьби проти хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ)

Чому виникає хронічне обструктивне захворювання легень і як його уникнути

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) є загальною назвою групи хвороб. Для таких хвороб характерні стійкі респіраторні симптоми та обмеження прохідності дихальних шляхів через патологічні зміни у них та/чи ураження альвеол, що зазвичай спричинені значним негативним впливом шкідливих частинок або газів. Захворювання істотно обмежує нормальне життя пацієнта через кашель, постійну задишку, що прогресує, та виділення мокротиння.

Причини хронічного обструктивного захворювання легень

Головна причина розвитку ХОЗЛ – тютюновий дим (у результаті куріння тютюну або вдихання вторинного тютюнового диму). Найбільш уразливими для цієї хвороби у всьому світі є завязаті курці. У таких пацієнтів хвороба прогресує удев'ятеро швидше, ніж у тих, хто не курить.

До інших найпоширеніших факторів ризику належать:

- забруднення атмосферного повітря;
- забруднення повітря в житлових приміщеннях (наприклад, унаслідок використання твердого палива для приготування їжі та обігріву);
- наявність пилу, диму і випарів хімічних речовин на робочих місцях.

У деяких випадках ХОЗЛ пов'язано із генетичними чинниками, гіперчутливістю дихальних шляхів, невідповідним розвитком легень у дитячому віці, тривалим захворюванням на астму.

Симптоми хронічного обструктивного захворювання легень

ХОЗЛ розвивається повільно і зазвичай проявляється у людей старше 40–50 років. Головні ознаки захворювання:

- постійна задишка;
- хронічний кашель;
- хронічне відкашлювання мокротиння.

Лікування хронічного обструктивного захворювання легень

Хронічне обструктивне захворювання легень невиліковне. Проте наявні лікарські препарати й засоби фізіотерапії можуть полегшити симптоми, підвищити здатність витримувати навантаження і поліпшити якість життя, а також зменшити ризик смерті. Найбільш ефективним і рентабельним лікуванням ХОЗЛ у курців є відмова від куріння. У деяких (але не всіх) пацієнтів позитивний ефект дає призначення інгаляційних кортикостероїдів. На всіх стадіях ХОЗЛ рекомендовано фізичні навантаження.

Своєчасна діагностика і правильне лікування дають змогу сповільнити розвиток хвороби.

Профілактика хронічного обструктивного захворювання легень

Повністю вилікувати ХОЗЛ неможливо, тому слід ужити всіх заходів, аби попередити цю недугу:

- цілком відмовтеся від куріння тютюну та уникайте пасивного куріння
- старайтесь уникати забрудненого повітря (як атмосферного, так і у приміщеннях);
- щепіться від грипу та пневмококової інфекції (особливо у віці після 65 років і за наявності важких супутніх патологій, наприклад, захворювань серця);
- дотримуйтеся здорового способу життя.