

# Основные сведения о ХОБЛ

Подробнее о вашем заболевании



[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Только для личного пользования. Для использования в остальных целях требуется разрешение.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Основные сведения о хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) .....	1
Как работают легкие .....	2
Строение дыхательной системы .....	3
Симптомы ХОБЛ .....	4
Причины появления ХОБЛ .....	6
Чтобы бросить курить, составьте план .....	7
Другие причины появления ХОБЛ .....	8
ХОБЛ и другие заболевания .....	10
Другие заболевания легких .....	11
Как мы лечим пациентов с ХОБЛ? .....	13
Ссылки .....	15
Заметки .....	16



Перевод рекомендаций Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни профинансирован компанией AstraZeneca.



## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — термин, который используется для описания хронических заболеваний легких, включая эмфизему и хронический бронхит. Характеризуется одышкой. ХОБЛ относится к необратимым заболеваниям, но его можно эффективно лечить и контролировать. Знания о ХОБЛ помогут вам контролировать симптомы. В этом руководстве содержатся сведения о ХОБЛ и о том, как оставаться максимально здоровыми, активными и самостоятельными.

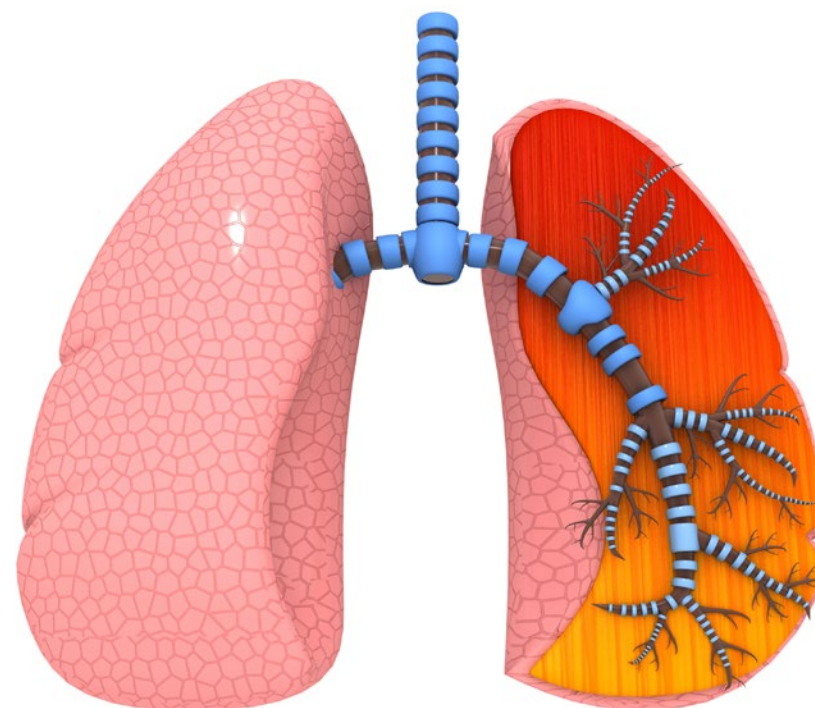


## КАК РАБОТАЮТ ЛЕГКИЕ

Чтобы понять, что такое ХОБЛ, важно знать, как работают легкие. Во время вдоха воздух поступает через нос и рот, проходит по трахее (дыхательному горлу) и опускается в легкие. Затем через бронхи воздух поступает в легкие. Бронхи имеют древовидную структуру. Их поверхность выстлана крошечными ворсинчатыми волокнами, которые называют ресничками. Реснички перемещают слизь по бронхам, что позволяет человеку откашляться. Проходя дальше через бронхи, воздух попадает в альвеолы. Это воздухоносные мешочки на конце бронхов.

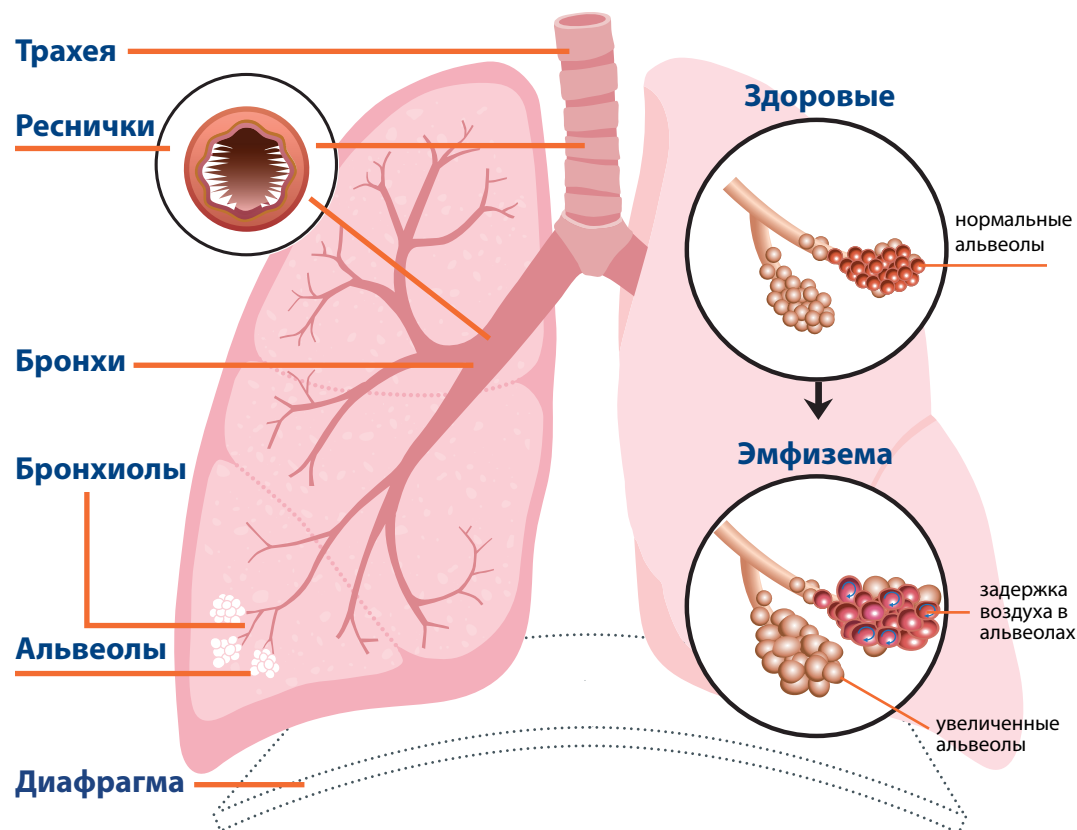
В альвеолах происходит всасывание в кровь кислорода из вдыхаемого воздуха. С кровью кислород разносится ко всем органам тела. Углекислый газ, который образуется в процессе дыхания, поступает обратно в легкие и затем выдыхается.

Теперь более подробно рассмотрим строение дыхательной системы.





## СТРОЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



**Здоровые**

нормальные альвеолы

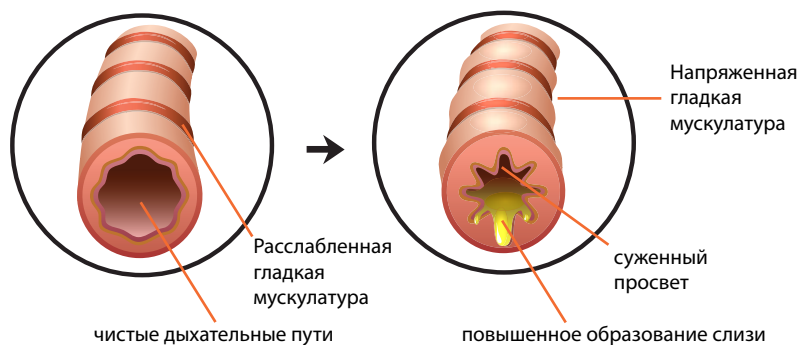
**Эмфизема**

задержка воздуха в альвеолах

увеличенные альвеолы

**Здоровые**

**Воспаление и избыток слизи**



## СИМПТОМЫ ХОБЛ

Симптомы ХОБЛ могут меняться изо дня в день. Иногда симптомы могут отсутствовать, в другие дни могут наблюдаться все симптомы из списка! Общие симптомы ХОБЛ включают:

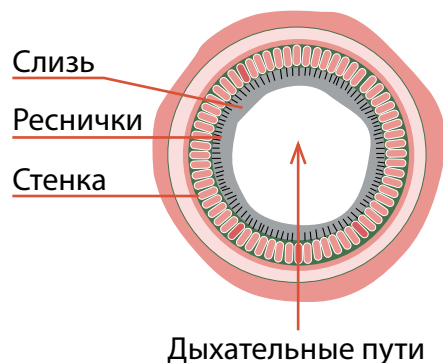
- одышка, особенно при физической нагрузке;
- чувство сдавленности или боль в груди;
- кашель с мокротой или без нее;
- свистящее дыхание.

Теперь, когда мы ознакомились с ХОБЛ, давайте более подробно рассмотрим заболевания легких, объединяемых понятием ХОБЛ

## Хронический бронхит

Под воздействием различных факторов может развиваться раздражение и воспаление (опухание) бронхов. Вследствие курения движение ресничек в бронхах замедляется и они постепенно перестают работать. Уменьшение количества ресничек затрудняет отхаркивание мокроты. Кашель, при котором отходит мокрота, называют «продуктивным». Продуктивный кашель, который длится минимум три месяца в году в течение двух лет подряд, считается симптомом хронического бронхита. Бронхит — это воспаление бронхов.

### Нормальные дыхательные пути



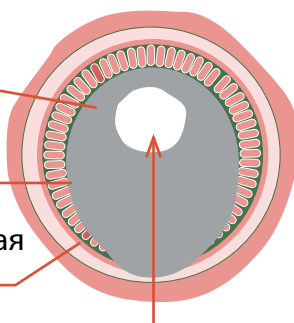
Дыхательные пути

Повышенное образование слизи

Потеря ресничек

Поврежденная стенка

### Бронхит



Дыхательные пути

## Эмфизема

Эмфизема — это заболевание, характеризующееся патологическим изменением альвеол (воздухоносных мешочков) и окружающих их тканей. При эмфиземе наблюдаются деструкция альвеолярных стенок. При деструкции стенок небольшие альвеолы сливаются в более крупные. Однако такие увеличенные альвеолы не способны нормально функционировать: они не могут расширяться и сжиматься во время вдоха и выдоха. Кроме того, нарушается их способность поглощать кислород, что приводит к задержке воздуха в легких, затрудняя выдох. При этом органы также недополучают необходимое количество кислорода. В этом случае человек ощущает нехватку воздуха.

Также из увеличенных альвеол затрудняется выведение углекислого газа. Накопление углекислого газа может приводить к проблемам во всем организме, включая рассеянность мыслей и чувство усталости.

## ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ХОБЛ

ХОБЛ может развиваться вследствие курения сигарет, пассивного курения, вдыхания пыли, вредных газов или химических веществ на работе или дома. Также ХОБЛ может быть вызвана дефицитом альфа-1-антитрипсина, имеющим генетическое или наследственное происхождение. Рассмотрим каждую из причин более детально.

### Курение

В Соединенных Штатах Америки курение — самая распространенная причина появления ХОБЛ.

Дым вызывает раздражение и воспаление легких.

Табачный дым подавляет защитные силы организма и может вызывать ХОБЛ.

В дыме содержится более 4000 химических веществ, 40 из которых могут вызывать рак.

Курение разрушает легочную ткань.



Если вы курильщик, постарайтесь бросить курить. Преимущества отказа от курения:

- снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний легких и рака;
- уменьшение одышки и кашля;
- прилив сил и энергии;
- улучшение функции печени;
- улучшение пищеварения.





## ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ, СОСТАВЬТЕ ПЛАН

- ☐ Когда вы решите бросить курить, установите четкую дату. Какую дату вы выбрали? \_\_\_\_\_
- ☐ Уберите все сигареты из дома и машины. В каких еще местах вы можете подвергаться воздействию сигаретного дыма или курить? \_\_\_\_\_
- ☐ Обсудите со своим лечащим врачом возможность применения никотиновой жевательной резинки, никотинового пластыря или других средств, которые помогают перебороть желание закурить. Какие средства вы планируете использовать? \_\_\_\_\_
- ☐ Занимайтесь спортом и правильно питайтесь. Напишите ниже ваши цели, которых вы хотите достичь с помощью питания и занятий спортом, и обсудите их со своим лечащим врачом. \_\_\_\_\_
- ☐ Поощрите себя приобретением на сумму денег, которые вы сэкономите, не покупая сигареты. Сколько вы сэкономили? \_\_\_\_\_
- ☐ Получите помощь и поддержку, позвонив на горячую линию, приняв участие в социально-ориентированных и финансируемых больницами программах и обратившись в группу поддержки. Что вы выберете? \_\_\_\_\_



**Продолжайте попытки и не сдавайтесь!**

## ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ХОБЛ

### Вредные химические вещества

Помимо уже названных причин, ХОБЛ может возникать вследствие вдыхания пыли, вредных газов или химических веществ в течение длительного периода времени на работе, а иногда и дома. Даже если вдыхание токсичных веществ не привело к появлению ХОБЛ, следует избегать их воздействия, так как эти вещества способны усугубить ваши симптомы. Также можно попробовать носить маску. Респиратор N-95 — это специальная маска, которая при правильном подборе и ношении позволяет отфильтровывать 95 процентов содержащихся в воздухе частиц.

Другие вещества и токсины также могут усугублять ХОБЛ. Ниже приведены самые распространенные раздражители, воздействия которых следует избегать.

## РАЗДРАЖИТЕЛИ

### Загрязнение воздуха

Оставайтесь дома в дни истончения озонового слоя. Держите окна закрытыми. Если у вас есть кондиционер, включите его.

### Аэрозоли

Используйте аэрозольные распылители, твердые дезодоранты и одеколоны.

### Моющие средства/спреи от насекомых

Используйте натуральные моющие средства или моющие средства без ароматизаторов. При необходимости надевайте респиратор N-95.

### Пыль

Чаще меняйте фильтры в отопительных приборах. Попросите кого-нибудь помочь вам с уборкой.

### Бактерии, плесень, грибки

Часто меняйте губки. Не игнорируйте видимую плесень. Пользуйтесь влагомером или осушителем.

### Открытый огонь

Держитесь подальше от открытого огня и дыма. Закройте окна, если неподалеку от вас соседи жгут листья, дрова или другие материалы.



### Подверженность в раннем возрасте

Иногда причиной ХОБЛ становится контакт с различными веществами или инфекциями в детстве. В некоторых случаях воздействие на человека токсичных или вредных химических веществ в детстве, а также загрязнение окружающей среды, может приводить к развитию ХОБЛ во взрослом возрасте. Кроме того, прослеживается связь между астмой в детском и/или юношеском возрасте и ХОБЛ в зрелом возрасте. Подробную информацию об астме и ХОБЛ смотрите в разделе «Другие заболевания легких» этой брошюры.

### Генетическая связь

Причиной появления ХОБЛ также может стать наличие генетического заболевания — дефицита альфа-1-антитрипсина (Альфа-1). У людей с Альфа-1 уровень белка крови альфа-1-антитрипсина гораздо ниже стандартного уровня. Этот белок защищает легкие от патологий, вызванных вдыханием токсичных веществ.

Узнать о наличии заболевания Альфа-1 можно по результатам анализа крови. Существует специальная схема лечения Альфа-1, способная замедлить прогрессирование ХОБЛ. Подробную информацию о дефиците альфа-1-антитрипсина смотрите на веб-сайте Фонда Альфа-1 по ссылке [www.alpha1.org](http://www.alpha1.org).

## ХОБЛ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (СОПУТСТВУЮЩИЕ ПАТОЛОГИИ)

Как известно, у людей с ХОБЛ чаще наблюдаются сопутствующие заболевания (множество одновременно имеющих у вас хронических заболеваний).



Достоверно неизвестно, почему пациенты с ХОБЛ часто имеют другие серьезные проблемы со здоровьем. Одной из причин могут быть препараты, которые принимают люди с ХОБЛ. У всех лекарственных средств есть побочные эффекты и риски. Особенно это касается лекарств от ХОБЛ, таких как кортикостероиды.



## ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

Существуют и другие хронические заболевания легких, в общих чертах схожие с ХОБЛ. Их признаки, симптомы и триггеры (факторы вызывающие обострения заболеваний) могут совпадать с ХОБЛ, а могут и отличаться. Однако всех их объединяет одна особенность — затрудненное дыхание. Далее приведено описание некоторых подобных заболеваний легких.

### Астма

При астме внутренняя поверхность бронхов сужена и воспалена. Часто признаки и симптомы астмы включают одышку, кашель, свистящее дыхание и боль в груди. Между эпизодами затрудненного дыхания результаты врачебного осмотра пациентов с астмой могут быть нормальными. Астма может быть слабо выраженной, с периодически проявляющимися симптомами. Но может быть и тяжелой, с ежедневными или почти ежедневными симптомами. Такая ситуация может привести к ухудшению качества жизни пациентов и неспособности выполнять привычные для них задачи. Важно понимать, что люди

с легкой формой астмы тоже могут страдать от тяжелых приступов астмы.

Лечение астмы может включать препараты для краткосрочного облегчения симптомов или средства ежедневного приема в качестве поддерживающей терапии для предотвращения симптомов и профилактики приступов. Также лечение может включать выявление симптомов на ранних стадиях, избегание контакта с триггерами приступов и устранение причин, которые могут спровоцировать приступы астмы дома, в школе и на работе.



### Бронхоэктатическая болезнь

Бронхоэктатическая болезнь

При бронхоэктатической болезни происходит расширение, рубцевание и воспаление бронхов, по которым воздух поступает и выходит из легких. Кроме того, наблюдается дисфункция ресничек, крошечных ворсинок в бронхах, помогающих выводить мокроту. Такие патологические изменения в дыхательных путях могут приводить к скоплению слизи в легких, провоцирующей рост бактерий, следствием чего может стать повышение частоты легочных инфекций. Слизь с примесью бактерий, которая наблюдается при заболеваниях, сопровождающихся воспалительным процессом, называется «мокротой». Скопление мокроты в легких может приводить к частому кашлю с выделением большого количества мокроты, которую трудно откашлять.

Проявлениями и симптомами бронхоэктатической болезни являются кашель, выделение мокроты, одышка, усталость и боль в груди. Причинами бронхоэктазов могут стать повторные легочные инфекции, травмы пищей или жидкостями при попадании в легкие, иммунодефицит, воспалительные заболевания и генетические патологии. Лечение включает мероприятия по очистке просвета дыхательных путей с использованием портативных устройств и/или перкуSSIONНЫХ жилетов, легочную реабилитацию, длительную антибиотикотерапию, длительную бронхолитическую терапию, оксигенотерапию и, в некоторых случаях, хирургическое вмешательство.



## Нетуберкулезное микобактериальное заболевание легких

Нетуберкулезное микобактериальное (НТМ) заболевание легких представляет собой хроническое прогрессирующее заболевание легких, вызываемое нетуберкулезными микобактериями (НТМ).<sup>\*</sup> Обычно НТМ обитают в почве и воде. Большинство людей соприкасается с ними. При попадании в воздух частиц почвы и капелек воды человек может вдохнуть эти бактерии. Обычно они не представляют опасности для людей со здоровыми легкими, однако люди с хроническими заболеваниями легких, такими как ХОБЛ, бронхоэктатическая болезнь и астма, подвергаются большей опасности. Изменения в легких делают их уязвимыми к инфекциям, например НТМ заболеванию легких.

При попадании в легкие НТМ могут проникать в клетки, защищающие легкие от инфекции. Такая ситуация может привести к хроническим инфекциям легких и пневмонии. Общими симптомами НТМ заболевания легких являются постоянный кашель, одышка, повышенная температура, потеря веса, слабость и боль в груди.

НТМ – это хроническое прогрессирующее заболевание легких, которое поддается лечению различными способами. Оно может включать антибиотики. Пациентам, у которых наблюдается кашель с выделением большого количества мокроты, важно проводить терапию, направленную на очистку просвета дыхательных путей. Также может помочь уменьшение воздействия НТМ. Кроме того, лечение НТМ заболевания легких может включать оксигенотерапию и, в некоторых случаях, хирургическое вмешательство.

<sup>\*</sup>Говоря о самом заболевании, мы называем его «НТМ заболевание легких». Если речь идет о бактериях, вызывающих НТМ заболевание легких, мы называем их «НТМ».



## КАК МЫ ЛЕЧИМ ПАЦИЕНТОВ С ХОБЛ?

Хотя лекарства для излечения ХОБЛ еще не изобрели, вашу болезнь можно контролировать, при этом вы сможете жить полноценной жизнью. ХОБЛ можно лечить с использованием ингаляционных и пероральных (принимаемых внутрь) препаратов, с помощью программ легочной реабилитации и, при необходимости, оксигенотерапии. Обсудите со своим лечащим врачом ХОБЛ и другие проблемы со здоровьем, которые вас беспокоят. Затем совместно составьте план лечения. При правильном лечении отмечается меньшее количество симптомов и улучшается качество жизни.

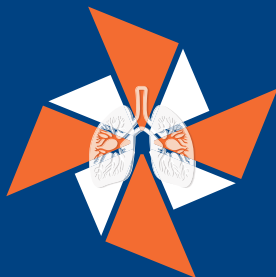


Информацию, которая поможет вам контролировать ХОБЛ и хорошо себя чувствовать, смотрите в рекомендациях Фонда ХОБЛ по улучшению качества жизни на сайте [copdf.co/guides](http://copdf.co/guides)

Дополнительную информацию о бронхоэктазе и нетуберкулезном микобактериальном заболевании легких смотрите на веб-сайте Инициативы по борьбе с бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких [copdf.co/bronchntm](http://copdf.co/bronchntm)

[illegible]





# COPD FOUNDATION®

Майами, штат Флорида | Вашингтон, округ Колумбия

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Телефон для консультаций сообщества COPD360:  
1-866-316-COPD (2673)

Информационная линия для пациентов с  
бронхоэктазом и НТМ заболеванием легких:  
1-833-411-LUNG (5864)

Это руководство было проверено членами группы  
по рассмотрению рекомендаций Фонда ХОБЛ по  
улучшению качества жизни

Фонд ХОБЛ хотел бы поблагодарить Доктора Радугу Чоат за  
сотрудничество в переводе этого учебного материала.