



**Хроническая Обструктивная Болезнь Легких или ХОБЛ** – это болезнь легких, для которой характерно хроническое нарушение проходимости дыхательных путей в легких, препятствующее нормальному дыханию и имеющее устойчивый характер.

*Заболевания «хронический бронхит» и «эмфизема» включены в диагноз ХОБЛ.*

## Какие причины возникновения ХОБЛ?

- Основная причина – это табачный дым, включая воздействие вторичного дыма (*пассивное курение*).
- Загрязнение воздуха в помещениях в результате применения твёрдого топлива (*это горючие вещества, основной составной частью которых является углерод, к твердому топливу относят каменный уголь и бурые угли, горючие сланцы, торф и древесину*) для приготовления еды или обогрева помещения.
- Загрязнение атмосферного воздуха.
- Наличие химических веществ, пыли и загазованности на рабочем месте (*испарения, раздражающие вещества, дым*).
- Частые инфекции нижних дыхательных путей в детстве.

*64 миллиона человек в мире страдают ХОБЛ различной степени тяжести (от умеренной до сильной).*

## Какие симптомы ХОБЛ?

- Одышка (*или ощущение нехватки воздуха*), сначала при подъеме на пятый этаж, потом – на третий, а затем – даже при подъеме на несколько ступенек!!!
- Избыточное выделение мокроты.
- Хронический кашель.

*В ближайшие 20 лет общее число случаев смерти от ХОБЛ возрастет и будет третьей по значимости причиной смерти в мире.*

## Какие меры профилактики рекомендуют специалисты?



- Отказаться от курения.
- Избегать мест с загрязненным воздухом.
- Сменить вредные условия работы.
- Не переохлаждаться.
- Своевременно лечить заболевания легких и дыхательных путей.

**ХОБЛ**  
*предотвратим!*





**Созылмалы обструктивті өкпе ауыруы немесе СОӨА** – өкпеге дұрыс тыныс алуға кедергі келтіретін тыныс алу жолдарының қызметінің созылмалы бұзылуына тән және тұрақты сақталатын өкпе ауруы.

«Созылмалы бронхит» және «эмфизема» аурулары СОӨА диагнозына кіреді.

### СОӨА-ның пайда болу себептері қандай?

- Басты себебі — темекі түтіні, оның ішінде қайталап темекі түтінін жұтудың әсері (пассивті шылым шегу).
- Тамақ жасау немесе ғимаратты жылыту үшін отынды қолданудың нәтижесінде ғимаратта ауаның ластану (құрамындағы басты бөлігі көміртегі болып табылатын жанатын заттек, отынға көмір және қоңыр көмір, жаңғыш тақтатастар, тезек пен сүрек жатады).
- Ауаның ластануы.
- Жұмыс орнында химиялық заттектердің, шаңның және газдалудың болуы (булану, тітіркендіретін заттектер, түтін).
- Балалық шақта жиі төменгі тыныс алу жолдарының инфекцияларымен ауыруы.

Әлемде 64 миллионға жуық адам СОӨА-ның ауырлық деңгейі әртүрлі (жеңілден ауырға дейін) зардап шегуде.

### СОӨА-ның қандай белгілерін білесіздер?

- Ентігу (немесе ауаның жетіспеуін сезіну), басында бесінші қабатқа шыққанда, одан кейін үшінші қабатқа шыққанда, кейін бірнеше баспалдақты аттағанда сезіну!!!
- Қақырықтың көп бөлінуі.
- Созылмалы жөтел.

Алдағы 20 жылда СОӨА-дан өлім-жітім оқиғасының саны өсіп, әлемдегі өлім-жітім себептерінің маңызы бойынша төртінші орынды иеленеді.

### Мамандар қандай профилактикалық шараларды ұсынады?



- Темекіден бас тарту.
- Ауасы лас орындарға бармау.
- Жұмыстың зиянды жағдайын ауыстыру.
- Суық тигізбеу.
- Өкпе мен тыныс алу жолдарының ауруын уақытында емдеу.

СОӨА-ның алдын алуға болады

