



# **Курение и хроническая обструктивная болезнь легких**



# КУРЕНИЕ

**ТАБАК - ЕДИНСТВЕННЫЙ  
ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ  
ПРЕДНАЗНАЧЕН УБИВАТЬ  
ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ  
ПО ПРЯМОМУ  
НАЗНАЧЕНИЮ**



**В мире каждые 6-8 секунд умирает один человек от причин, связанных с табаком, а это 5 млн. человек в год!**

**Около 100 млн. человек погибло в 20-м веке от болезней, ассоциированных с курением !**

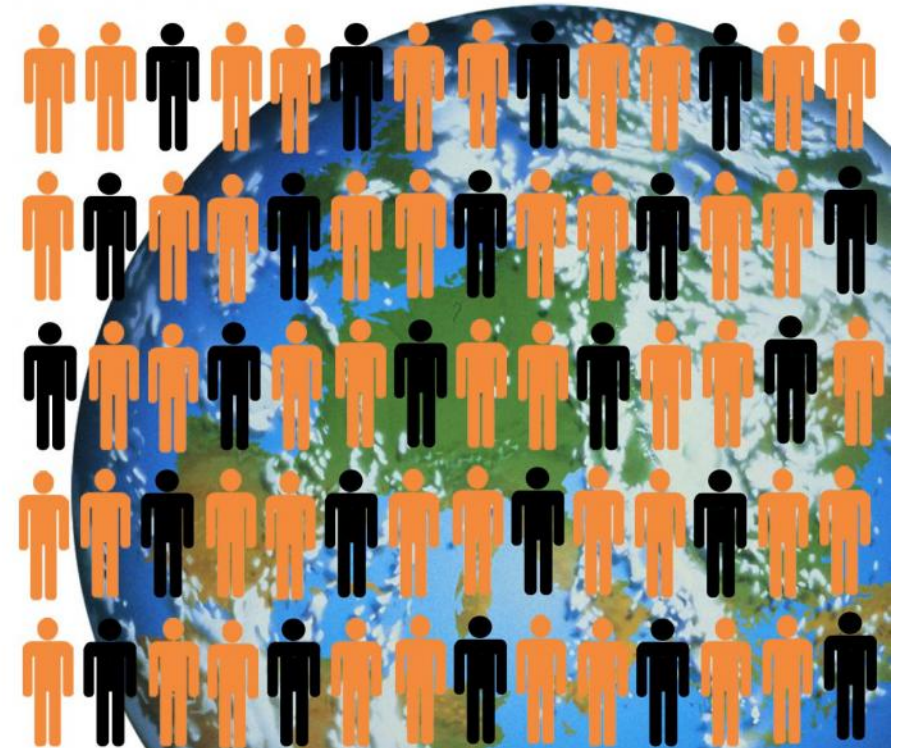


# КУРЕНИЕ



- Курят **1 300 000 000** человек
- Каждый третий взрослый житель Земли

**ЭТО  
ЭПИДЕМИЯ!**





# КУРЕНИЕ В РОССИИ

Россия относится к странам с самым высоким уровнем курения табака – более 60% мужчин и около 30% женщин.

## Курение среди мужчин



## Курение среди женщин





# ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

**60,2% мужчин**

(30,6 млн. человек)

**21,7% женщин**

(13,3 млн. человек)

(данные ВОЗ, 2009 г.)



● В России ежегодно погибает от болезней, связанных с потреблением табака более

● В среднем курящие люди сокращают себе жизнь

● У курильщиков риск заболеть хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) выше

● У курильщиков выше риск развития рака легких

**300 000** человек

на **10-15** лет

в **6** раз

в **10** раз



# ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

По данным исследования школьников  
одного из районов г. Москвы



если **в 11 лет** были курящими

**9%** мальчиков и **1,8%** девочек,

то к **16–17 годам** курили уже

**52%** мальчиков и **43%** девочек.





# КОМПОНЕНТЫ СИГАРЕТНОГО ДЫМА








Табачный дым содержит более 4000 токсических веществ:





# КУРЕНИЕ

## Курения является причиной ВОЗНИКНОВЕНИЯ

-  Сердечно-сосудистых заболеваний
-  Заболеваний органов дыхания
-  Заболеваний органов мочевыделительной и половой систем
-  Заболеваний органов желудочно-кишечного тракта
-  Заболеваний глаз
-  Заболеваний опорно-двигательного аппарата
-  Онкозаболеваний







# РАЗВИТИЕ ХОБЛ

## Факторы риска развития хронической обструктивной болезни легких (установленная связь)

**КУРЕНИЕ**



**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРЕДНОСТИ**  
(пыль, химические вещества, газы)



**НАСЛЕДСТВЕННАЯ  
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**  
(недостаточность  $\alpha$ 1-антитрипсина)





# ХОБЛ

## Факторы, предрасполагающие к ХОБЛ

- ▶ **Нарушение носового дыхания**
- ▶ **Заболевания носоглотки (хронический тонзиллит, ринит, фарингит, синусит)**
- ▶ **Охлаждения**
- ▶ **Злоупотребление алкоголем**
- ▶ **Проживание в местности, где в атмосфере имеется большое количество поллютантов (газы, пыль, дым, пары кислот, щелочей и т.д.)**
- ▶ **Патология опорно - двигательного аппарата (сколиоз, болезнь Бехтерева)**



## РАЗВИТИЕ ХОБЛ

# **КУРЕНИЕ – главная причина возникновения хронической обструктивной болезни легких**

В Российской Федерации число ежегодно регистрируемых больных с диагнозом хронической обструктивной болезни легких, которая в **90%** случаев развивается в результате табакокурения,

увеличивается **на 10-15%**



# ХОБЛ

## Что такое ХОБЛ?

**Хроническая Обструктивная Болезнь Легких**

Ограничение воздушного потока за счет **прогрессирующего сужения** (обструкции) дыхательных путей в ответ на воздействие/вдыхание вредных частиц или газов.



**ХОБЛ – системное заболевание**

**Помимо органов дыхания страдают сердце, сосуды, почки и др.**



# ХОБЛ

## ХОБЛ – незаметный убийца

**3-4 - е место**  
среди всех  
причин летальности

после сердечно-сосудистых  
заболеваний, онкологических  
заболеваний

более  
**200-300 тыс.**

**смертей** в год в Европе

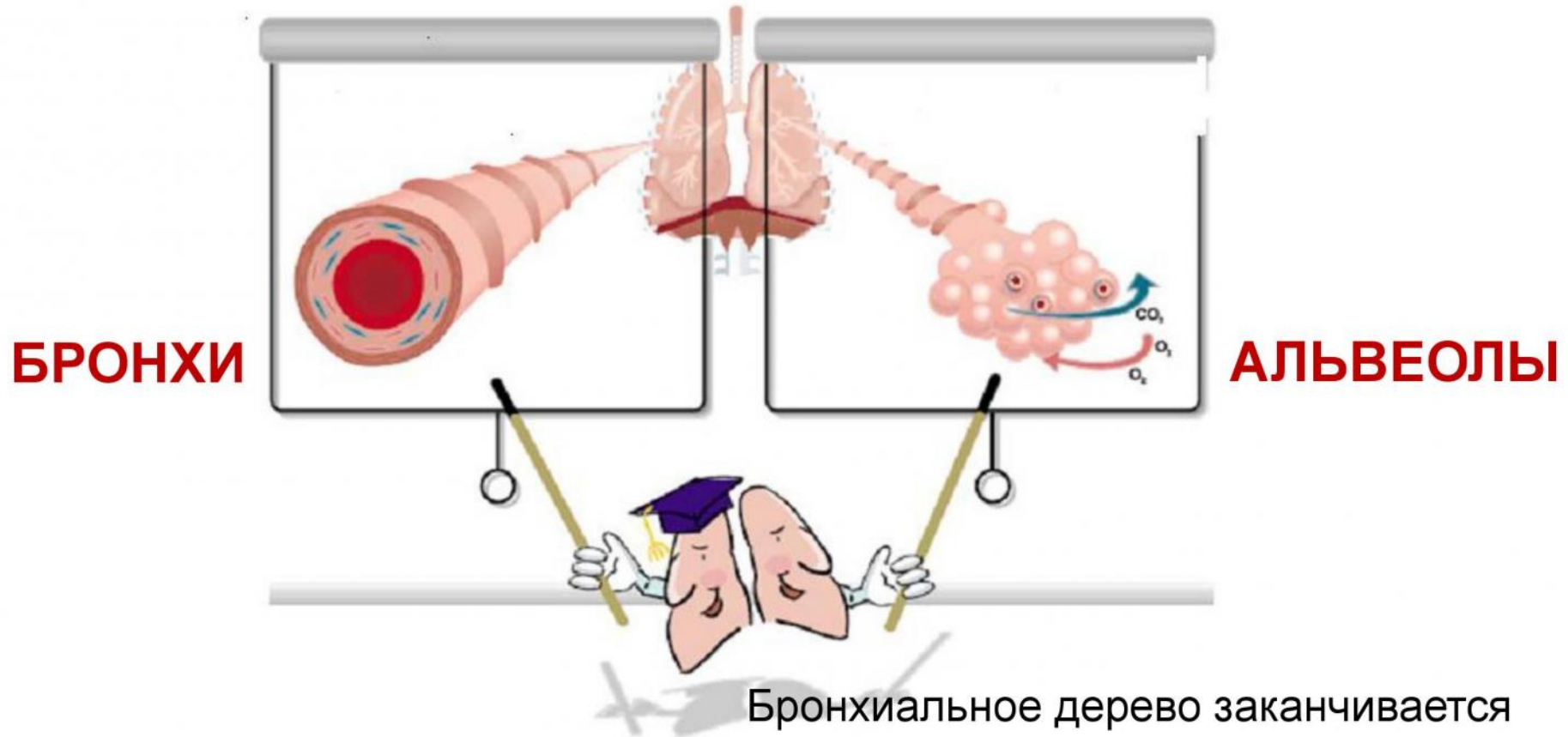
**СОТНИ**  
**ТЫСЯЧ**

**инвалидов**  
вследствие ХОБЛ



# ХОБЛ

## Легкие здорового человека



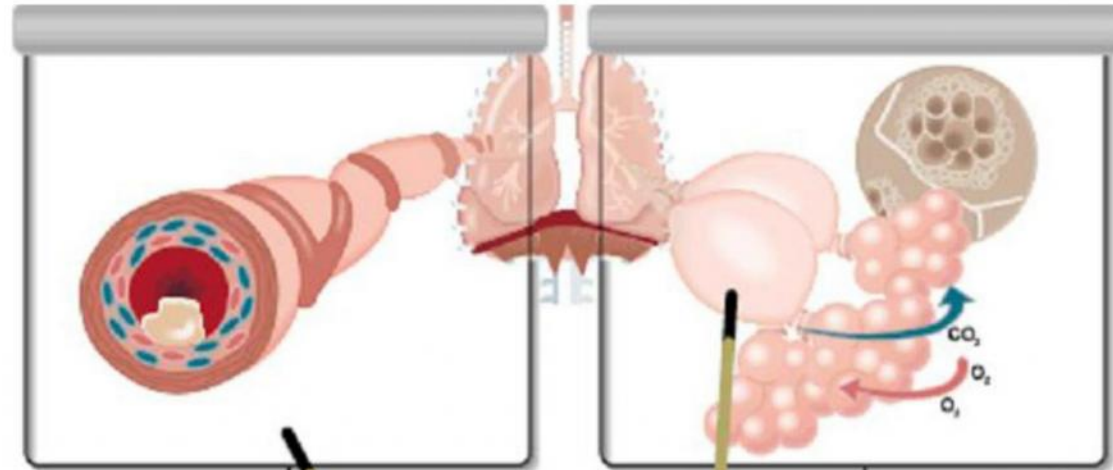
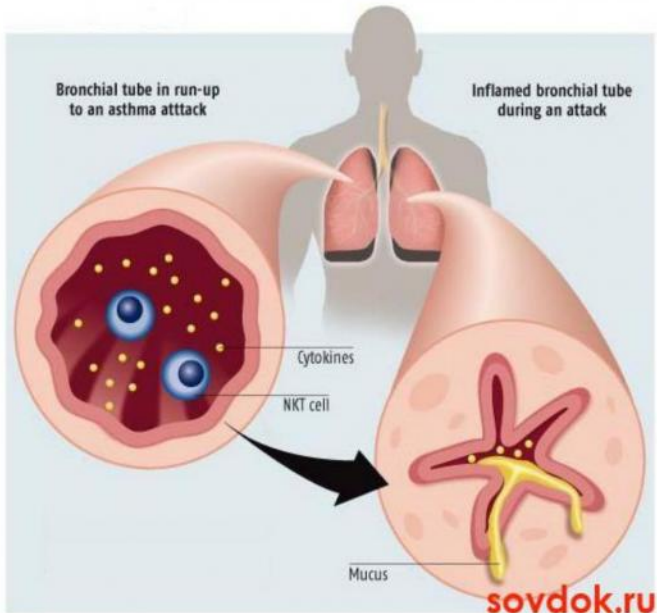
**Воздух** в легкие попадает через трахею, а затем через **bronхи**, которые делятся на все более мелкие, вплоть до мельчайших - бронхиол.

Бронхиальное дерево заканчивается **альвеолами** - мешочками, в которые входит воздух и через стенки которых кислород поступает в сосуды, а наружу выводится углекислый газ. Процесс **газообмена** обеспечивает кислородом органы и ткани



# ХОБЛ

## Легкие больного ХОБЛ



### БРОНХИ

- скопление слизи
- сужение бронхов

### АЛЬВЕОЛЫ

- задержка воздуха в легочной ткани
- разрушение стенок альвеол

### Что чувствует пациент?

- кашель
- выделение мокроты
- одышка
- быстрая утомляемость



# ХОБЛ

## Основные критерии диагноза ХОБЛ

<b>Хронический кашель</b>	Отмечается каждый день или временами. В основном наблюдается в течение дня, реже только ночью.
<b>Продукция мокроты</b>	В любом случае может служить признаком ХОБЛ.
<b>Одышка</b>	Прогрессирующая. Персистирующая. Усиливается при нагрузке и респираторных инфекциях.
<b>Факторы риска в анамнезе</b>	Курение. Профессиональные вредности.

**Наличие нескольких признаков повышает вероятность диагноза ХОБЛ.**

Для установления диагноза необходимо проведение спирометрии.





# ДИАГНОЗ ХОБЛ

да

нет

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| <b>1</b> Вы кашляете несколько раз в сутки большинство дней?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> Вы откашляете мокроту большинство дней?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> У Вас одышка появляется быстрее по сравнению с людьми Вашего возраста? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b> Вы старше 40 лет?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>5</b> Вы курите в настоящее время или курили раньше?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Если Вы ответили «Да» 3 и более раз - обратитесь к врачу!**

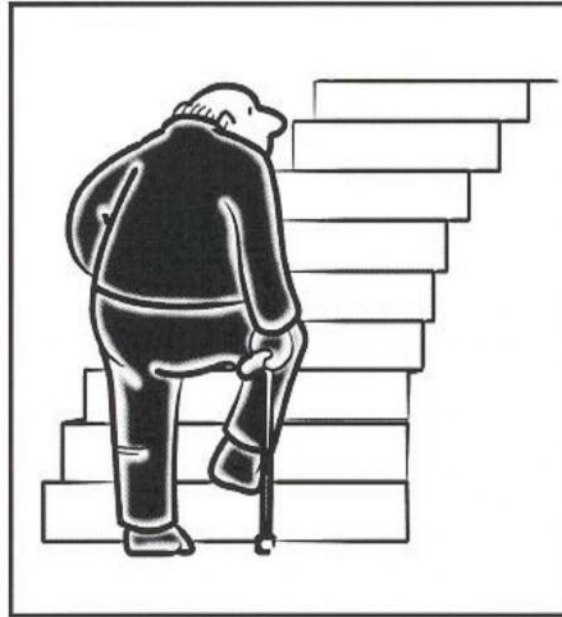


# ХОБЛ

## Как влияет ХОБЛ на здоровье?



**Нарушение  
функции легких**



**Нетрудоспособность**



**Снижение  
физической  
активности**



# ХОБЛ

## Одышка у больных ХОБЛ

- Одышка является поводом для обращения к врачу большей части пациентов и основной причиной нетрудоспособности и тревоги, связанной с ХОБЛ.
- Одышка и другие симптомы ХОБЛ ограничивают физическую активность пациентов.



# ХОБЛ

## Физическая активность больных ХОБЛ

Обычно больные ХОБЛ сознательно или неосознанно изменяют свою жизнь таким образом, чтобы уменьшать проявления одышки — они начинают **ограничивать свою физическую активность.**



По мере развития ХОБЛ больные постепенно теряют способность выполнять даже **простую повседневную работу.**



**Наступает инвалидность. Растет социальная изоляция.**

**Чем ниже уровень регулярной физической активности больных ХОБЛ, тем выше смертность.**



# ХОБЛ

## Шкала одышки

<b>0</b>	<b>Нет</b>	Только при интенсивных нагрузках
<b>I</b>	<b>Легкая</b>	При быстрой ходьбе, при подъеме на возвышения
<b>II</b>	<b>Средняя</b>	Необходимы остановки при ходьбе в своем темпе по ровной поверхности или медленнее ровесников
<b>III</b>	<b>Тяжелая</b>	Необходимы остановки при ходьбе менее 100 метров или через несколько минут по ровной поверхности
<b>IV</b>	<b>Крайне тяжелая</b>	При одевании и раздевании, невозможность выхода за пределы дома



# ХОБЛ

## Осложнения ХОБЛ

- **Эмфизема легких**
- **Кровохарканье**
- **Дыхательная недостаточность**
- **Хроническое легочное сердце**
- **ТЭЛА вследствие полицетемии и повышения свертываемости крови**
- **Бронхопневмония**
- **Спонтанный пневмоторакс**



# ПЕРСПЕКТИВА ХОБЛ

- «Мне не хватает воздуха.»
- «Раньше я шла в магазин 5-7 минут, теперь – 10-20: останавливаюсь, чтобы отдышаться.»
- «Теперь я вынуждена отдыхать после каждого лестничного пролета, поднимаясь на свой этаж.»
- «Даже не могу гулять со своей собакой - задыхаюсь при ходьбе.»
- «Я не могу нормально дышать, выйти из дома – большая проблема.»  
и т.д.



Кислородо-  
терапия

Возраст: 40-50

50-55

55-60

60-70

Развитие ХОБЛ



# ХОБЛ

## Цели лечения больных ХОБЛ

- Снижение темпов прогрессирования диффузного поражения бронхов, ведущее к нарастанию бронхиальной обструкции и дыхательной недостаточности
- Уменьшение частоты и продолжительности обострений
- Повышение толерантности к физической нагрузке
- Улучшение качества жизни
- Предупреждение и терапия осложнений
- Снижение смертности





# ХОБЛ

## Особенности питания и образа жизни при ХОБЛ



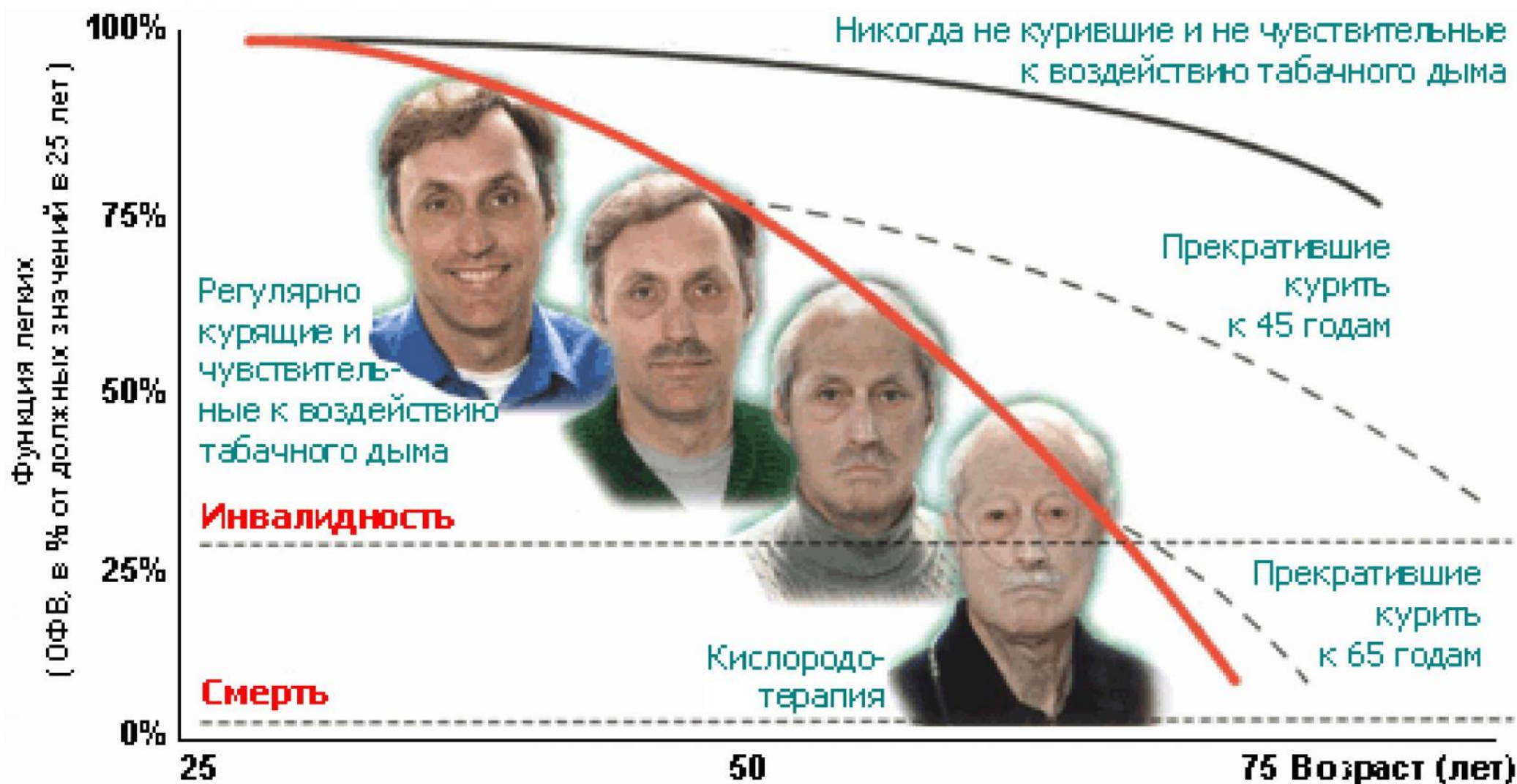
# ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ХОБЛ

## **Исключение провоцирующих факторов**

- **отказ от курения**
- **уход с вредного предприятия**



# ПЕРСПЕКТИВА ХОБЛ





# ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХОБЛ

## Витамины

## Сырые овощи и фрукты

**Белок** - при большом количестве мокроты – потеря белка (в суточном рационе должны обязательно присутствовать мясные продукты и/или рыбные блюда, кисломолочные продукты и творог)

При выраженной гиперкапнии углеводная нагрузка может вызвать острый дыхательный ацидоз вследствие повышения образования углекислого газа и снижения чувствительности дыхательного центра – поэтому диета **должна быть гипокалорийной с ограничением углеводов в течение 2 - 8 недель**





# ОБОСТРЕНИЕ ХОБЛ

**Обострение ХОБЛ — ухудшение самочувствия в течение не менее двух дней подряд, возникающее остро.**

**Для обострения характерно:**

- !** усиление кашля,
- !** увеличение количества и состава отделяемой мокроты,
- !** усиление одышки.

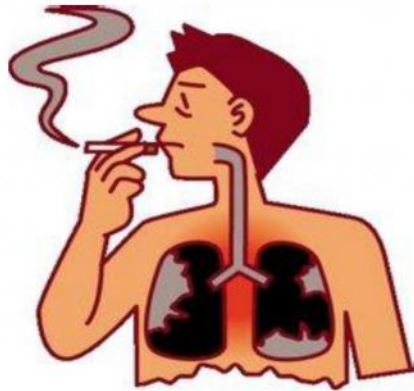


***Промежутки между фазами обострения ХОБЛ соответственно именуется как ФАЗЫ РЕМИССИИ***



# ОБОСТРЕНИЕ ХОБЛ

## Причины, вызывающие обострение



**КУРЕНИЕ**



**ИНФЕКЦИЯ,  
ПРОСТУДА**



**НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ  
ЭКОЛОГИЯ**



**ДОМОХОЗЯЙКИ**

(приготовление пищи в непроветриваемых помещениях)



**ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ**



**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ,  
ПЕРЕГРЕВ**



# ЛЕЧЕНИЕ ХОБЛ

## Правила, которые помогут предотвратить обострения и прогрессирование ХОБЛ

- стоит избегать контакта с разными химическими веществами, которые могут раздражать легкие (дым, выхлопные газы, загрязненный воздух). Кроме того, приступ могут спровоцировать холодный или сухой воздух;**
- в доме лучше использовать кондиционер или воздушный фильтр;**
- во время рабочего дня необходимо брать перерывы на отдых;**
- регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы оставаться в хорошей физической форме так долго, насколько это возможно;**
- хорошо питаться, чтобы не испытывать дефицита в питательных веществах. Если потеря веса все-таки происходит, то нужно обратиться к врачу или диетологу, который поможет в выборе рациона питания для восполнения ежедневных энергетических затрат организма.**



# ЛЕЧЕНИЕ ХОБЛ

При лечении ХОБЛ **ИНГАЛЯЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ** является предпочтительной !

## Преимущества ингаляционного пути введения

- Поступление лекарственного вещества непосредственно в легкие
- Создание высокой концентрации препарата в дыхательных путях
- Быстрота наступления эффекта
- Минимум побочных эффектов







# ЛЕЧЕНИЕ ХОБЛ

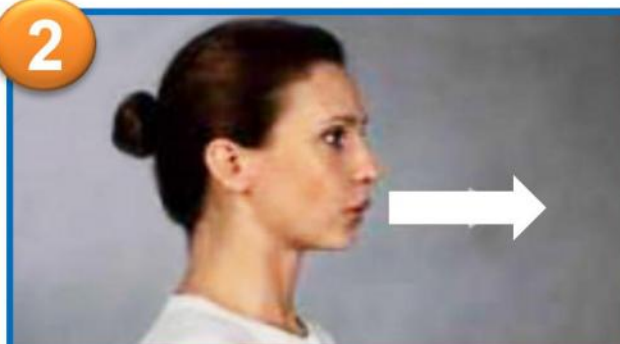
## Как пользоваться ингалятором

1



Снимите колпачок с мундштука вашего ингалятора

2



Сделайте спокойный глубокий выдох

3



Плотно обхватите мундштук ингалятора губами

4



Однократно нажмите на дно баллончика. Произведите медленный вдох

5



Выньте мундштук изо рта и задержите дыхание на несколько секунд

6



Сделайте выдох. Повторите действия 2-6 раз



# ЛЕЧЕНИЕ ХОБЛ

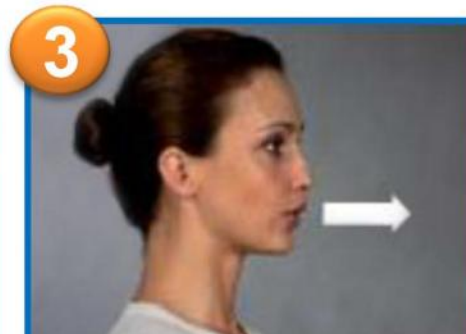
## Как пользоваться спейсером



**1**  
Снимите колпачок с мундштука вашего ингалятора



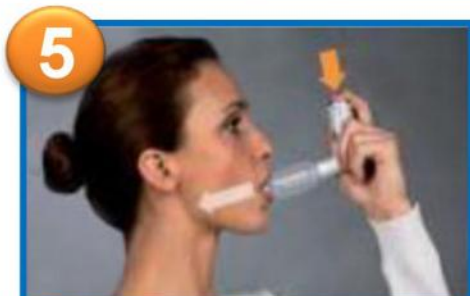
**2**  
Вставьте мундштук ингалятора в специальное отверстие



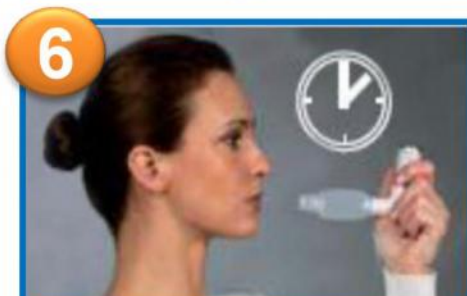
**3**  
Сделайте спокойный глубокий выдох



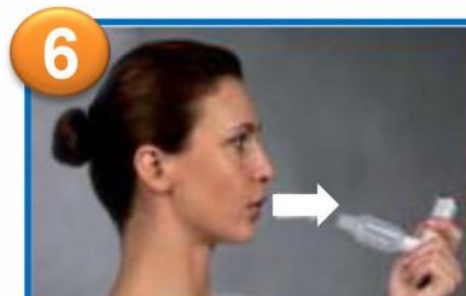
**4**  
Плотно обхватите мундштук спейсера губами



**5**  
Однократно нажмите на дно баллончика, впрыснув одну ингаляционную дозу препарата в спейсер. Произведите медленный глубокий вдох



**6**  
Выньте мундштук изо рта и задержите дыхание на несколько секунд



**6**  
Сделайте выдох

*Спейсер – специальное приспособление в виде пластиковой камеры*

- Повышает эффективность ингаляционного лечения
- Упрощается техника ингаляции
- Уменьшается потенциальный риск развития побочных реакций

*Спейсер данного типа может использоваться с современными дозированными ингаляторами: Атровент\*Н, Беротек\*Н и Беродуал\*Н*



# ПРОФИЛАКТИКА ХОБЛ

▶ Прекращение курения почти всегда улучшает состояние здоровья, уменьшаются кашель и одышка, улучшаются показатели вентиляционной функции легких.

▶ Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить

▶ Риск возникновения болезни после прекращения курения уменьшается с течением времени

▶ Борьба с профессиональными факторами вредности, приводящими к развитию поражения дыхательных путей

**ХОБЛ  
МОЖНО**



**предупредить  
и лечить!**