Тема: ХОБЛ

* Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — это прогрессирующее угрожающее жизни заболевание легких, вызывающее одышку (изначально при физической нагрузке), предрасполагающее к обострению и тяжелому заболеванию.
* По данным Исследования глобального бремени болезни, в 2016 г. распространенность ХОБЛ в мире была на уровне 251 миллиона случаев.
* По оценкам 3,17 миллиона человек в мире умерли от этого заболевания в 2015 г., что составило почти 5% всех случаев смерти в мире в этом году.
* Более 90% случаев смерти от ХОБЛ происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.
* Основной причиной развития ХОБЛ является табачный дым (в результате потребления табака или вдыхания вторичного табачного дыма).
* К прочим факторам риска относятся загрязнение атмосферного воздуха и воздуха в помещениях, а также подверженность воздействию загрязнения воздуха дымом и пылью на рабочем месте.
* Загрязнение воздуха внутри помещений может оказывать негативное воздействие на еще не родившихся детей и подвергать их риску развития ХОБЛ позднее в жизни.
* В некоторых случаях ХОБЛ связана с продолжительным заболеванием астмой.
* Высока вероятность повышения распространенности ХОБЛ с ростом распространенности курения среди взрослого населения во многих странах.
* ХОБЛ неизлечима, однако лечение может смягчить симптомы, улучшить качество жизни и сократить риск смерти.

Факторы риска. Основной причиной развития ХОБЛ является табачный дым (включая вдыхание вторичного табачного дыма, или пассивное курение). Другие факторы риска включают:

* загрязнение воздуха внутри помещений (например, в результате использования твердого топлива для приготовления пищи и обогрева);
* загрязнение атмосферного воздуха;
* наличие пыли и химических веществ на рабочих местах (испарений, раздражающих веществ и дымов);
* частые инфекции нижних дыхательных путей в детстве.
* Курение является одной из главных причин развития многих тяжелых заболеваний. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от него умирает около 6 млн. людей по всему миру. Последствием курения становится формирование множественных патологий.
* Какие вещества содержатся в сигаретном дыму?
* Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении. Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете такие вещества, как смолы, бензол, полоний (радиоактивный элемент), формальдегид (он и вызывает заболевания легких и дыхательных путей), и другие вещества – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.
* Влияние курения на организм человека.
* *Какие заболевания развиваются по причине курения?*
* Заболевания легких и дыхательных путей.
* Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической болезней легких (бронхита и др), а также увеличивает частоту заболеваемости простудными заболеваниями, гриппом.
* Помимо органов дыхания от курения страдают остальные органы и системы организма, вызывают заболевания сердечно-сосудистой системы. Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к закрытию мелких капилляров конечностей; негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы; патологии органов пищеварения (образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты - воспаления слизистой кишечника и др.); заболевания полости рта. Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек; нарушения опорно-двигательного аппарата. Курение пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита и другие заболевания (сахарный диабет II типа, депрессия, рассеянный склероз, нарушения слуха и др.)

Лечение может замедлить развитие болезни, но, в целом, ХОБЛ медленно прогрессирует со временем. Из-за этого, наиболее часто эта болезнь диагностируется у людей в возрасте 40 лет и старше. Одним из профилактических мер борьбы с хронической обструктивной болезнью легких является скандинавская ходьба.

Растущая популярность скандинавской ходьбы во всем мире, и в нашей стране в том числе, связана в первую очередь с ее доступностью: ею могут заниматься и пожилые люди, и даже те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Скандинавская ходьба — это обычная аэробика, то есть длительная равномерная нагрузка, но благодаря невысокой интенсивности даже нетренированные люди с ее помощью могут повысить выносливость.

Скандинавская ходьба с палками очень полезна. Она позволяет более эффективно тренировать мышцы. В процессе ходьбы участвуют даже те из них, которые не работают во время обычной ходьбы, бега или езды на велосипеде. В первую очередь речь идет о мышцах выше пояса. Получается, что саму нагрузку человек ощущает гораздо легче, а по энергозатратности ходьба с палками на медленной скорости не уступает медленному бегу. Кроме того, при беге возрастает нагрузка на суставы, и он более травмоопасен, чем ходьба.  **Скандинавская ходьба:**

* позволяет одновременно задействовать все группы мышц;
* снижает нагрузку на позвоночник, суставы и связки;
* тренирует сердечно-сосудистую систему и повышает объем легких;
* помогает снизить вес за счет повышенного расхода энергии;
* эффективна для борьбы с бессонницей и подавленным настроением;
* время, продолжительность и интенсивность занятий можно выбирать самостоятельно;
* тренировки проходят на свежем воздухе, заниматься можно в любое время года.

Врач-Терапевт

Серикбаев А.А.