

## 12 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СПИРОМЕТРИИ И ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

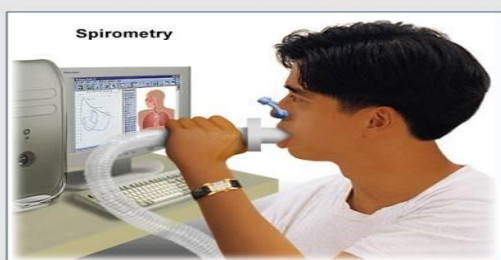
**Спирометрия** - это метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Метод достаточно простой, точный и абсолютно безопасный. Именно спирометрия является основным и наиболее эффективным методом выявления хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

### Методы функциональной диагностики

#### Спирометрия (графия)

– регистрация и графическая запись изменений объема лёгких во время дыхания.

Вычисляются основные лёгочные объёмы и ёмкости, наиболее важные для оценки функции внешнего дыхания – жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), максимальная лёгочная вентиляция (МВЛ), их соотношение. Исследование проводят утром, в положении сидя, после 10-12 - минутного отдыха,



#### Спирометрия проводится:

- всем здоровым людям для определения жизненной емкости легких.
- для определения риска развития заболеваний легких у курильщиков, а также у работников вредных производств.
- перед хирургическим вмешательством для оценки степени операционного риска.
- при первичном обследовании и наличии признаков болезни (кашель, хрипы, одышка, свистящее дыхание).
- для диагностики заболеваний легких, подбора терапии и дальнейшего наблюдения в ходе лечения для оценки эффективности терапии.
- для получения информации о влиянии других заболеваний на функции легких.
- для определения прогноза заболевания, для экспертной оценки трудоспособности или временной утраты трудоспособности, а также для определения пригодности к работе в специальных условиях.

**ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких)** - это хроническое воспалительное заболевание, для которого характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Это недостаточно диагностируемая, угрожающая жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию и полностью неизлечимая, лечение позволяет только замедлить развитие болезни.

**Основными симптомами заболевания являются:** одышка (или ощущение нехватки воздуха), затрудненное дыхание, патологическая мокрота (смесь слюны и слизи в дыхательных путях) и хронический кашель. Наличие данных симптомов приводит к быстрой утомляемости и потере трудоспособности пациента. Вследствие этих симптомов организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности.

**Основными факторами риска развития ХОБЛ являются** курение, загрязнение воздуха внутри помещений, загрязнение атмосферного воздуха, производственная пыль и химические вещества. Статистика показывает, что число болеющих ХОБЛ, к сожалению, растет, косвенно в этом виноваты экология и модная привычка курения кальяна.

**Необходимо помнить**, что вначале болезнь бессимптомна, а это может привести к запущенности и необратимости процесса. Основным и наиболее эффективным методом выявления ХОБЛ является спирометрия. Именно поэтому пропаганде этого метода диагностики посвящен Всемирный день спирометрии. Исследование абсолютно безвредное, противопоказаний и возрастных ограничений у него нет. Практически во всем городах существуют Центры здоровья, в арсенале которых есть спирометры. Посетите их сами и приведите на эту процедуру родных, этим вы обезопасите себя и предупредите возможные последствия ХОБЛ.

## Профилактика ХОБЛ

Следите за своим весом - плохо иметь как лишний, так и недостаточный вес

Избегайте дымных, пыльных помещений, регулярно проветривайте свой дом

При приготовлении пищи держите форточку или окно в кухне открытыми или включайте вентиляцию

Ешьте больше овощей и фруктов, пищу, богатую белками - мясо, рыбу, яйца, молоко, фасоль, сою

Легкие

ХОБЛ

НОРМА

*Врач-гигиенист (заведующий отделом  
общественного здоровья)  
Дервеедова Екатерина Васильевна*