

## ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ОБСТРУКТИВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ



**ХОБЛ** — это сложная патология, которую лучше вовремя предупредить. Профилактика заболевания бывает первичной и вторичной.

В первом случае пациенту рекомендуется:

- *Полностью отказаться от курения.* Для этого применяются различные методики. Чаще всего используется консультирование врачей, а также никотинзаместительная терапия. Программа лечения может быть длительной (предусматривает полный отказ от курения), короткой (предполагает усиление мотивации к отказу от сигарет). А еще существуют методы, снижающие интенсивность курения.

- *Перестать контактировать с профессиональными поллютантами.* Это касается и рабочего места, и быта. Тут следует учитывать анамнез человека, восприимчивость его организма к негативным факторам. Например, если он живет в районе с сильно загрязненным воздухом, то лучше сменить место проживания.
- *Устранить даже самую возможность пассивного курения,* начиная с детского возраста.
- *Производить своевременную профилактику и лечение ОРВИ.* Острый бронхит и пневмонию следует лечить своевременно. Самолечением заниматься не стоит, так как это только усугубит состояние больного и повысит риск заболевания ХОБЛ. Любое недолеченное заболевание переходит в хроническую форму и вызывает осложнения.
- *Закаливать организм.*
- *Соблюдать чистоту в быту и на рабочем месте.*
- *Выполнять подходящие физические упражнения,* способствующие улучшению функции дыхания. Очень полезным является и плавание. Эти процедуры помогут уменьшить склонность к ХОБЛ.

Первичная профилактика поможет избежать развития заболевания. Но тем людям, которым этого сделать не удалось, следует знать, что такое вторичная профилактика ХОБЛ. Она направлена на снижение риска обострения болезни. Итак, больному рекомендуется:

1. *Заниматься укреплением иммунитета.* Особенно полезными в этом случае являются дыхательные упражнения.
2. *Понимать всю природу патологии, а также знать те факторы, которые провоцируют ее обострение.* Памятка пациенту выдается в лечебном учреждении. Производится своеобразное обучение больного, как правильно жить с ХОБЛ, так как эта болезнь считается неизлечимой.
3. *Проходить оптимальную бронхолитическую терапию.*
4. *Осуществлять вакцинацию и ревакцинацию* пневмококковой и гриппозной инфекции. Особенно важно проводить ее пациентам после 65 лет.
5. *Проходить периодические курсы витаминной терапии, лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики.*
6. *Правильно использовать ингаляторы при ХОБЛ.* Используемый препарат должен обязательно попадать в бронхиальное дерево.
7. *Периодически проходить лечение в специализированных санаториях и курортах.* Это даст возможность поддерживать легочную ткань в нормальном состоянии, обеспечивать ее функциональность на оптимальном уровне.

Вторичная профилактика при ХОБЛ предусматривает также организацию больному нормальных условий труда, в зависимости от степени тяжести патологии и индивидуальных особенностей организма. Это позволит уменьшить частоту и интенсивность рецидивов.

Будьте здоровы!