

ХОБЛ

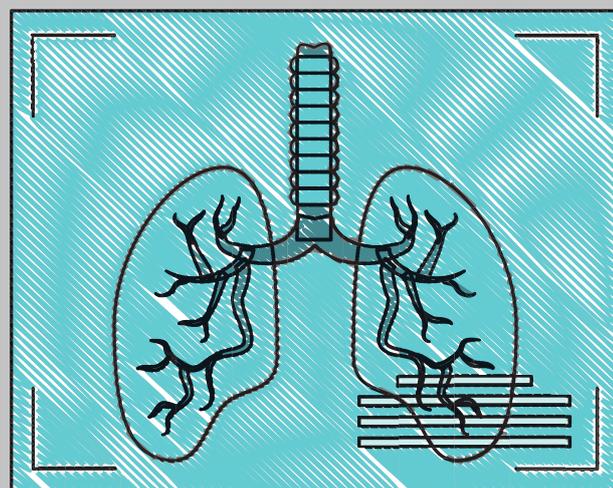


ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

хроническая обструктивная болезнь лёгких

ХОБЛ – это представляющая угрозу для жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию. Заболевание характеризуется прогрессирующим с годами ухудшением функции легких.

Развивается обычно медленно и прогрессирует постепенно, долгое время болезнь протекает без выраженных симптомов. Является 4-ой лидирующей причиной смерти в мире.



Основные симптомы:

- постепенно нарастающая одышка,
- хронический кашель с мокротой,
- хрипы и ощущения тяжести в грудной клетке.

Факторы риска:

- курение,
- загрязнение воздуха,
- профвредности (кадмий, кремний).

Для предотвращения развития ХОБЛ необходимо:



категорически отказаться от курения



заниматься физкультурой, дыхательной гимнастикой



вакцинироваться от гриппа и пневмококковой инфекции



укреплять свой иммунитет (закаливание, витаминoproфилактика)



регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию

Еще больше о здоровье здесь

