

## Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ)

**ХОЗЛ – це одне з найпоширеніших соматичних захворювань людини.**

За даними ВООЗ вражає близько 600 млн. осіб по всьому світу. ХОЗЛ займає одне з провідних місць природних втрат населення працездатного віку, призводить до значної економічної шкоди.

Основною причиною розвитку ХОЗЛ є тютюновий дим в разі безпосереднього тютюнопаління та вдихання вторинного тютюнового диму.

На даний час хвороба вражає рівномірно – як чоловіків, так і жінок, здебільшого через зростання паління серед жінок.

### Що таке ХОЗЛ?

Це хронічне захворювання, при якому у людини розвивається серйозне утруднення дихання. ХОЗЛ постійно прогресує, стан хворого з часом погіршується.

Хворі на ХОЗЛ часто кашляють через те, що бронхи та легені заповнені великою кількістю слизу. Крім цього, спостерігаються хрипи під час дихання, задишка та важкість в грудині.

### Що провокує ХОЗЛ?

**80–90% людей хворих на ХОЗЛ або палять, або не палять, але раніше довгий час регулярно курили.**

Досить рідко зустрічаються інші причини розвитку ХОЗЛ. Серед таких причин виділяють: сильне забруднення повітря, вдихання парів хімікатів та пилу.

### Що відбувається в організмі хворого на ХОЗЛ?

Виникає емфізема - порушення перегородок між альвеолами через негативний вплив тютюнового диму. Зруйновані альвеоли поєднуються між собою, утворюючи одну велику порожнину. Внаслідок цього зменшується площа поверхні, на якій відбувається обмін кисню і вуглекислого газу. В результаті – дихання стає більш частим і важким, з'являється задишка.

Постійне подразнення і запалення дихальних шляхів при курінні призводить до їх звуження та підвищення виділення слизу. Це сильно утруднює дихання, викликає кашель і необхідність відхаркування. Отже, ви «догралися» – діагноз «хронічний бронхіт» у вашій медичній картці.

*Запам'ятайте! Більшість хворих з ХОЗЛ страждають від хронічного обструктивного бронхіту та емфіземи.*

### Які симптоми ХОЗЛ?

- затруднене дихання
- Кашель, при якому виділяється багато мокротиння
- Постійне відчуття втоми
- Часті інфекції дихальних шляхів (грип, ГРВІ тощо)

Іноді при ХОЗЛ кашлю практично не буває, але якщо присутні інші перераховані вище симптоми, мова може йти про розвиток емфіземи легень.

### **Як протікає ХОЗЛ?**

ХОЗЛ розвивається повільно протягом тривалого часу, і стан хворої людини погіршується поступово. Зрештою, від нестачі кисню і задишки хворому важко навіть ходити та доглядати за собою. **Це захворювання не лікується!** Якщо пошкодження легенів і дихальних шляхів вже відбулися, відновити їх функції неможливо. Єдине, чим можна допомогти хворому – це **тільки уповільнити розвиток хвороби.**

### **Як запобігти ХОЗЛ?**

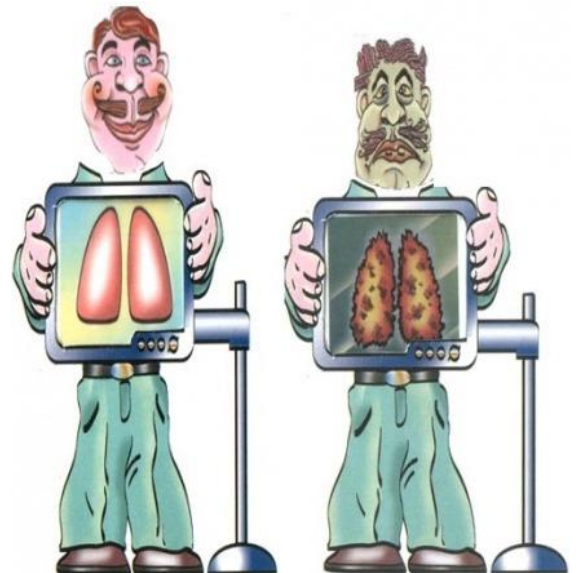
Не починайте курити. А якщо палите – намагайтеся кинути якомога швидше. Навіть якщо хронічна обструктивна хвороба легенів вже розвинулася, відмова від куріння істотно сповільнить її розвиток та продовжить термін і якість вашого життя.

### **Найважливіше**

Хронічна обструктивна хвороба легенів – одне з найбільш частих наслідків тривалого паління. На неї страждає людина, яка схильна до хронічного кашлю і задишки. ХОЗЛ не лікується, і кращий спосіб не захворіти або уповільнити її розвиток – не палити взагалі або кинути якомога раніше.

Якщо курець не може самостійно справитися із шкідливою звичкою, варто звернутися до фахівців, які допоможуть відмовитися від тютюнопаління. Вирішення проблеми з палінням слід починати зі звернення до свого сімейного лікаря. В разі потреби – консультативну допомогу надають медичні психологи та лікарі-наркологи в спеціалізованих лікувально-профілактичних закладах:

- проконсультують та обстежать людину, яка палить, врахувавши наявні проблеми зі здоров'ям,
- визначать оптимальні шляхи подолання залежності,
- допоможуть підготуватися до дня відмови від куріння,
- знайдуть заміну традиційному процесу паління,
- підберуть найбільш ефективні лікувальні засоби відмови від паління,
- підтримають у скрутні хвилини боротьби з нікотиною залежністю.



**Хронічне обструктивне захворювання легенів є наслідком тютюнопаління. Це захворювання невиліковне!**

**Зробіть все можливе, щоб відмовитися від паління вже сьогодні!**