

## 14 октября — Всемирный день спирометрии и легочного здоровья.



Республиканский День спирометрии и легочного здоровья в Беларуси проходит каждый год в октябре. В медицинский календарь эта дата была введена в 2010 году.

С инициативой проведения Всемирного дня спирометрии и легочного здоровья выступили международные медицинские организации, занимающиеся борьбой с

проблемами в области лёгочных заболеваний. Метод проверки состояния дыхательной системы человека, называемый спирометрией, позволяет оценить легочное здоровье пациента, измерить объём легких и скорость его дыхания. Основная его цель — привлечение населения к регулярному обследованию органов дыхательной системы, что в дальнейшем будет способствовать ранней диагностике и выявлению бронхообструктивных патологий, которые чаще всего проявляются в виде хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

### **Что такое ХОБЛ — хроническая обструктивная болезнь легких**

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.

### **Симптомы (ХОБЛ)**

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 больного. Вследствие этих симптомов организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности. Необходимо помнить, что вначале болезнь чаще всего бессимптомна, а это может привести к запущенности и необратимости процесса.

Сегодня в мире насчитывается более 600 миллионов людей, страдающих ХОБЛ. Каждые 10 секунд ХОБЛ убивает одного человека в мире. Распространенность ХОБЛ неуклонно увеличивается, причем у женщин гораздо быстрее, чем у мужчин.

По прогнозам ВОЗ, к 2030 году ХОБЛ станет третьей по значимости причиной смерти в мире. Главная задача Дня лёгочного здоровья заключается в необходимости информирования населения о пагубном воздействии вредных привычек, и курения, в частности, не только на своё здоровье, но и на здоровье окружающих и близких вам людей.

Ведь, например, пассивное курение вредит здоровью ничуть не меньше, чем активное, особенно если это касается детей и подростков.

Кроме курения, не менее серьезными возможными причинами заболеваний лёгких являются:

- проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном,
- работа на предприятиях химической промышленности,
- вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д.

Самой частой причиной возникновения ХОБЛ является курение, многие заядлые курильщики даже не задумываются о том, что они уже больны. Статистика показывает что число болеющих ХОБЛ, к сожалению, растет, косвенно в этом виноваты экология и модная привычка курения кальяна.

Основным и наиболее эффективным методом выявления ХОБЛ является спирометрия. **Спирометрия — это метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания.** Метод достаточно простой, точный и абсолютно безопасный. Именно поэтому, пропаганде этого метода диагностики посвящен Всемирный день спирометрии. Исследование абсолютно безвредное, противопоказаний и возрастных ограничений у него нет. Практически во всех территориальных поликлиниках нашей области имеются спирометры.

#### **Для чего нужна спирометрия**

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
- исследование необходимо 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

**Как самостоятельно определить есть ли у Вас проблемы с дыханием?**

#### **Тест на ХОБЛ**

Пройдите несложный тест и ответьте на вопросы:

- Как часто вы откашливаете мокроту?
- Как часто во время вдоха/выдоха у вас слышны шумы в груди (хрипы, свист, хлокотание)?
- Как часто у вас возникает одышка во время физической нагрузки (когда вы поднимаетесь по лестнице или какое-то время без остановки в гору)?

За каждый ответ «очень часто» — 1 балл, «часто» — 2 балла, «иногда» — 3 балла, «редко» — 4 балла, «никогда» — 5 баллов.

Сколько лет вы курите (курили)?

- Более 30 лет — 1 балл
- 21-30 лет — 2 балла
- 11-20 лет — 3 балла
- 10 лет и меньше — 4 балла
- никогда не курил(а) — 5 баллов

Сколько вам лет?

- 70 лет и старше — 1 балл
- 60-69 лет — 2 балла
- 50-59 лет — 3 балла
- 40-49 лет — 4 балла
- менее 40 лет — 5 баллов

Если при ответе на вопросы вы набрали 18 баллов и меньше, вероятность развития ХОБЛ в виде хронического бронхита или эмфиземы легких высока. Вам следует обратиться к врачу и пройти обследование. Тем самым вы обезопасите себя и предупредите возможные последствия ХОБЛ.

**Каждый, кто заботится о своем здоровье, может сделать выбор в пользу профилактики заболеваний и пройти спирометрию.**