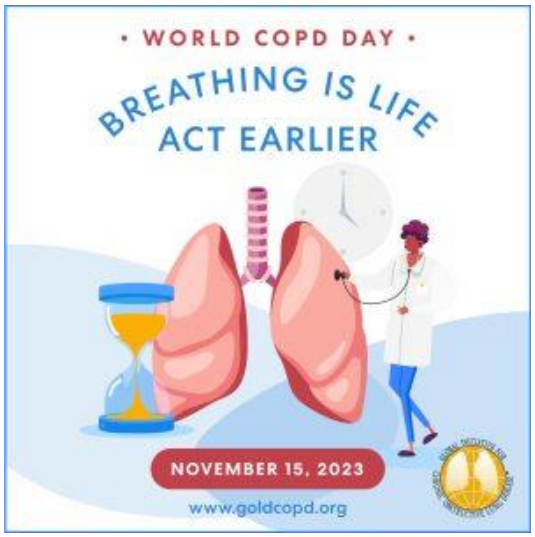
15 НОЕМВРИ - СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ХОББ

„Дишането е живот – действайте навреме“



Какво е ХОББ?

Хроничната **О**бструктивна **Б**елодробна **Б**олест (ХОББ) е често срещано заболяване на белите дробове.

Хронична, защото не може напълно да се излекува.

Обструктивна, защото има стеснения (обструкции) на дихателните пътища

Белодробна, защото е болест на белия дроб.

Болест, защото уврежда здравето и качеството на живот на човека.

ХОББ е сериозен социален и медицински проблем. През 2020 г. е третата водеща причина за смъртност в света, след сърдечно съдовите и онкологични заболявания. У нас болестта обхваща 10% от населението над 40 годишна възраст. ХОББ е коварно заболяване, което се проявява в живота бавно и постепенно, и прогресивно се влошава.

* **Основните причини за ХОББ са:** пушене, вдишване на промишлен прах, летливи химикали и битово замърсяване, генетични причини.

* **Симптомите на ХОББ са:** кашлица с давност повече от 3 месеца, храчки, затруднено дишане, умора, чувство за стягане в гърдите, а при напредване на болестта – цианоза, депресия и безпокойство.

* **Доказване на заболяването:** Златен стандарт за доказване на ХОББ е спирометрията, която е ефективен метод за измерване на белодробната функция – бързо, безопасно и безболезнено.

Как можем да предотвратим появата на ХОББ?

1. Ако сте пушач - спрете пушенето. Това е най-простото нещо, което може да направи един пушач, за да живее по-дълго и по-качествено.

2. Ако не сте пушач - не започвайте да пушите. Пушенето е причина за ХОББ, белодробен рак, сърдечно-съдови заболявания, други видове рак.

3. Избягвайте среда с тютюнев дим, както и среда с други замърсители на въздуха – химични агенти, газове, пари, прахове. Ако решите, дори и в домашни условия, да използвате бои, лакове на спрей или други химикали във вид на спрей, задължително поставяйте респиратори (полулицеви маски с филтри).

4. Честите инфекции на дихателните пътища и белите дробове също могат да станат причина за поява на ХОББ. Добра превенция на инфекциите, особено в епидемичните сезони, е честото и правилно измиване на ръцете.

5. Редовната физическа активност може да намали натоварването на белите дробове чрез увеличаване на Вашата издръжливост. Освен това, физическата активност води до подобряване на качеството на живот.

ХОББ е заболяване, което не може да се излекува, но може да се контролира успешно. Ако имате оплаквания потърсете личен лекар или специалист пулмолог, за да получите ефективно лечение.

И не забравяйте – профилактичните прегледи са от решаващо значение за навременно поставяне на диагноза и стартиране на подходящата терапия.