

ХОББ

НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ
ДИШАЙТЕ ПО-ДОБРЕ



ХОББ: КОЛКОТО ПОВЕЧЕ ЗНАЕТЕ, ТОЛКОВА ПО-ДОБРЕ ЗА ВАС И ЗА ВАШИТЕ БЛИЗКИ.

ХОРАТА, КОИТО ИМАТ ХОББ:

- Изпитват недостиг на въздух при извършване на ежедневни дейности, които преди са правели с лекота.
- Имат повече хракчи.
- Кашлят често или постоянно. Някои наричат това “пушаческа кашлица”.
- Имат хрипове.
- Имат усещането, че не могат да дишат.
- Не са в състояние да си поемат дълбоко въздух.

С течение на времето тези симптоми се влошават.

ХОББ се развива бавно и с течение на времето може да се влоши. Много хора с ХОББ избягват дейности, на които са се радвали преди, поради недостиг на въздух. Когато ХОББ достигне тежка форма, може да възпрепятства дори най-основни дейности като леки домакински, разходка, къпане и обличане.

ХОББ Е СЕРИОЗНА БОЛЕСТ, НО МНОГО ХОРА НЕ ЗНАЯТ, ЧЕ Я ИМАТ.

С напредването на възрастта е лесно да се смята, че някои от симптомите на ХОББ са просто част от остаряването. Но те не са. Ако смятате, че имате дори леки симптоми, говорете с Вашия лекар възможно най-скоро

ХОББ е третата водеща причина за смъртност в световен мащаб, отнемаща живота на повече от 3 милиона души всяка година.

БЕЛОДРОБНОТО
ЗАБОЛЯВАНЕ



С МНОГО РАЗЛИЧНИ ИМЕНА

ХОББ е сериозно белодробно заболяване, което с течение на времето затруднява дишането. Официалното му име е Хронична обструктивна белодробна болест, но ХОББ има и други имена, като емфизем или хроничен бронхит. При хората с ХОББ, дихателните пътища или тръбите, които пренасят въздух към и от белите дробове, са частично блокирани, което затруднява дишането.

Изложени ли сте на риск от ХОББ? Да, ако:

Сте пушили или пушите в момента ХОББ най-често се среща при хора на възраст над 40 години, които са настоящи или бивши пушачи. Тютюнопушенето е най-честата причина за ХОББ и причина за девет от десет смъртни случая, свързани с ХОББ. Въпреки това един от шест човека, които имат ХОББ, никога не са пушили.

Сте с дългосрочно излагане на белодробни дразнители

ХОББ може да се появи и при хора, които са били дългосрочно изложени на белодробни дразнители като някои химикали, прах или изпарения на работното място. Силното или дългосрочно излагане на цигарен дим или други замърсители на въздуха също може да доведе до ХОББ.

Имате генетична предразположеност, наречена ААТ дефицит

Някои хора имат дефицит на алфа-1 антитрипсин (ААТ). Те могат да се разболеят от ХОББ дори ако никога не са пушили или не са били дългосрочно изложени на вредни замърсители.



Разберете със сигурност. Направете изследването спирометрия.

Спирометрията е неинвазивно изследване на функцията на белите дробове, с което може да се открие ХОББ преди симптомите да станат тежки.

Спирометрията измерва количеството въздух, което можете да издишате от белите дробове (обем) и колко бързо можете да го издишате (поток). По този начин Вашият лекар може да определи дали имате ХОББ и колко тежка е тя. Разчитането на спирометрията може да помогне да се определи най-подходящото лечение за Вашето състояние.

Пет неща, които всеки изложен на риск трябва да направи:

1) Да спре тютюнопушенето.

Има много онлайн ресурси и някои нови помощни средства, които Вашият лекар може да ви предложи.

2) Да не се излага на замърсители.

Избягвайте неща, които могат да раздразнят Вашите бели дробове, като прах, силни изпарения и цигарен дим.

3) Да посещава редовно своя лекар.

Направете списък на симптомите при дишане и помислете за всички дейности, които вече не можете да правите поради това, че имате задух.

4) Пазете се от грипа.

Направете всичко възможно, за да избягвате местата с много хора по време на грипния сезон. Добра идея е да си правите ваксина против грип всяка година.

5) Научете повече, за да дишате по-добре.