Болезнь курильщика, которую все игнорируют

Что такое ХОБЛ и почему ее замечают слишком поздно

«Ну, кашляю – так я же курю. Это нормально». «Одышка? Возраст, что вы хотите». Знакомые оправдания? Многие из нас годами не обращают внимания на эти сигналы, списывая их на привычку или прожитые годы. А в это время в легких происходит необратимое – сужаются бронхи, разрушается легочная ткань.



ФОТО: MAGNIFIC.COM

Хроническая обструктивная болезнь легких, или ХОБЛ, подкрадывается незаметно, и слишком часто ее замечают тогда, когда вернуть время вспять уже нельзя.

Мы поговорили с врачом-пульмонологом Архангельской областной клинической больницы, ассистентом кафедры госпитальной терапии и эндокринологии СГМУ **Маргаритой Смирновой**. Она рассказала, почему ХОБЛ называют болезнью, которую замечают слишком поздно, какие первые признаки должны насторожить и можно ли остановить болезнь, если поймать ее вовремя.



ХОБЛ – это хроническое воспаление дыхательных путей, которое сопровождается стойким сужением просвета бронхов и разрушением легочной ткани.

– Это заболевание с определенной клинической картиной: кашель, одышка, – объясняет Маргарита Сергеевна. – Проблема в том, что на ранних этапах пациентов беспокоят лишь небольшая одышка и кашель. Они обычно объясняют это возрастом и последствиями курения. Поэтому болезнь прогрессирует, и к врачу человека приводит уже выраженная одышка.

По словам врача, ранние симптомы люди стараются не замечать, игнорируют и находят им другие объяснения. Это и есть главная ловушка ХОБЛ: пока человек чувствует себя относительно нормально, он не идет к врачу.

КОГДА КАШЕЛЬ ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ БЕЗОБИДНЫМ

Многие уверены, что кашель курильщика – это нормально и неопасно. Маргарита Смирнова развеивает этот миф.

– Такого диагноза, как кашель курильщика, не существует, – говорит она. – Но кашель действительно становится первым признаком хронической обструктивной болезни легких. Одышка присоединяется позже, обычно после 40 лет. Кашель же возникает раньше – и именно на него люди чаще всего не обращают внимания. Хотя это то самое окно возможностей, когда ХОБЛ можно заподозрить на ранней стадии и не допустить тяжелых последствий.

Помимо кашля насторожить должна одышка при небольшой нагрузке, особенно если человек начинает неосознанно ограничивать свою активность.

– Раньше пациент мог подниматься на седьмой этаж без одышки, а потом стал замечать, что она возникает, и на уровне подсознания начинает избегать нагрузки: лучше поеду на лифте, не буду рисковать, – рассказывает врач. – Так человек маскирует течение заболевания. К врачу же он приходит уже тогда, когда одышка просто мешает жить.

В группе риска – не только курильщики. Маргарита Сергеевна перечисляет: активные и пассивные курильщики, люди, работающие на вредном производстве, а также те, кто живет в условиях загрязненного воздуха.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ХОБЛ

Основной метод диагностики ХОБЛ – спирометрия с бронхолитической пробой. По словам врача, именно этот метод позволяет выявить болезнь на начальных этапах, даже когда выраженных клинических проявлений еще нет.

– Спирометрия входит в диспансеризацию, но при определенных условиях, – объясняет Маргарита Сергеевна. – Это второй этап, когда по результатам анкетирования пациент указал, что курит довольно долго, обычно более 20 лет, либо отметил подозрение на заболевание органов дыхания. Именно в этих случаях выполняется спирометрия.

При этом флюорография, которую курильщикам рекомендуют проходить раз в год, ХОБЛ не выявляет.

– Флюорография не является методом диагностики ХОБЛ. Она не обнаружит это заболевание, – предупреждает врач. – Даже если пациент жалуется на одышку и кашель, а флюорография показывает норму, это не говорит о том, что диагноза нет. Только в крайне тяжелых случаях, когда болезнь дошла до терминальных стадий, изменения можно увидеть косвенно.

Если диагноз уже поставлен, вернуть повреждения в легких не получится. Но остановить прогрессирование – реальная и главная цель лечения.

– Чем раньше пациент обратился, чем раньше ему верифицировали диагноз и чем раньше он начинает бросать курить, тем эффективнее будет терапия, – подчеркивает Маргарита Смирнова. – Немедленный и полный отказ от курения может остановить дальнейшее повреждение легких. Также в лечении мы подключаем ингаляционные препараты – бронхолитики. Они расширяют бронхи, уменьшают воспаление, облегчают симптомы болезни и предотвращают обострения.

Терапия бронхолитиками – пожизненная, и она включает в себя ежедневные ингаляции лекарства утром и вечером.

Когда заболевание приобретает тяжелое или крайне тяжелое течение, показана длительная кислородотерапия на дому с помощью кислородного концентратора.

ВЕЙПЫ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Электронные сигареты, вейпы и кальяны – не альтернатива классическим сигаретам. Маргарита Смирнова предупреждает: они сами по себе опасны.

– Вейпы вызывают ряд других заболеваний, – рассказывает она. – В том числе интерстициальные пневмонии – серьезные поражения легких, которые очень сложно лечить. Причем встречаются они даже у совсем молодых людей – вплоть до восемнадцати лет. Связь вейпов с ХОБЛ пока четко не доказана, но они прокладывают дорогу к классическому курению и вызывают другие не менее опасные болезни.

А что сказать человеку, который курит много лет и боится идти к врачу, потому что «там точно найдут что-то плохое»? Маргарита Сергеевна отвечает честно.

– У курильщика есть несколько серьезных рисков, – говорит она. – Это развитие хронической обструктивной болезни легких, злокачественных новообразований легких и раннее развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Курение многократно ускоряет развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Инфаркт, инсульт – все это риски, которые приближает курение.

Если вы курите много лет и замечаете, что кашель стал постоянным, а подъем по лестнице дается тяжелее, чем раньше, – не откладывайте визит к пульмонологу. Чем раньше вы узнаете, все ли в порядке с вашими легкими, тем больше шансов остановить болезнь.

Начните с простого шага – запишитесь на прием.

Бесплатные лекции в «Университете здоровья»

Северный государственный медицинский университет много лет не только занимается подготовкой медицинских кадров, но и делится знаниями с жителями региона.

Лекции для населения проходят каждую третью субботу месяца в 12:30. Это встречи для всех, кто хочет узнать больше о своем здоровье и о профилактике многих заболеваний.

Выступают преподаватели СГМУ, врачи и специалисты минздрава Архангельской области.

Перед началом лекций студенты-медики измеряют артериальное давление и дают простые, понятные рекомендации по здоровому образу жизни.

ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ:
17.10.2026 – «Секреты здорового сна»;
21.11.2026 – «Заболевания органов дыхания в зимний период»;
19.12.2026 – «Лабиринты гипертонии: как вернуть нормальное давление».

Лекции проходят по адресу: проспект Троицкий, 51, главный корпус СГМУ, 1-й этаж, аудитория № 2129. С собой необходимо иметь паспорт!

Начинается вакцинация от гриппа

В регион поступило свыше 220 тысяч доз отечественной вакцины от гриппа: для взрослых это «Совигрипп» и «Флю-М», для детей – «Ультрикс Квадри» и «Совигрипп».

В первую очередь на иммунизацию ждут детей с полугода, школьников, студентов, людей с хроническими заболеваниями, а также работников образования, транспорта и здравоохранения – тех, кто ежедневно контактирует с большим числом людей.

Пройти вакцинацию можно в поликлиниках, фельдшерско-акушерских пунктах и врачебных амбулаториях по месту жительства. Перед процедурой необходим осмотр лечащего врача.

Приходите на мастер-классы по северной ходьбе

Архангельская область принимает участие во Всероссийском проекте «Северная ходьба объединяет», реализуемом Добровольным физкультурным союзом при поддержке Министерства спорта Российской Федерации.



В Архангельске мастер-классы по северной ходьбе проводит инструктор **Екатерина Ожигина**.

11, 18, 25 октября в 9:30 и 11:00, парк «Зарусье». Запись в группе «Ходи, Архангельск! Ходи, Поморье!» в соцсети «ВКонтакте» →