

В последнее время многие заговорили о ХОБЛ — это часто встречаемое заболевание легких, и, по последним данным, возникает оно из-за вредных привычек, а также окружающей среды. Какой вред ХОБЛ несет для человеческого организма, и как учёные ищут способы лечения и профилактики этого заболевания?

Что из себя представляет ХОБЛ? Аббревиатура расшифровывается как **хроническая обструктивная болезнь легких**. Это воспалительное заболевание, при котором ограничивается прохождение воздуха в дыхательных путях, и постепенно поражаются ткани легких. В медиа вместо ХОБЛ часто используют термин «**эмфизема**» или «**хронических бронхит**». Это всё же более привычные слуху термины, чем неясная аббревиатура.

**Бронхит** — воспаление слизистых дыхательных путей, сопровождается кашлем с мокротой, а **эмфизема** — разрушение тканей легких. В целом, эти заболевания описывают симптомы ХОБЛ.



А может это знак?

Ferra.ru

## Жизнь с ХОБЛ: причины, симптомы и попытки лечения

### Как часто встречается заболевание

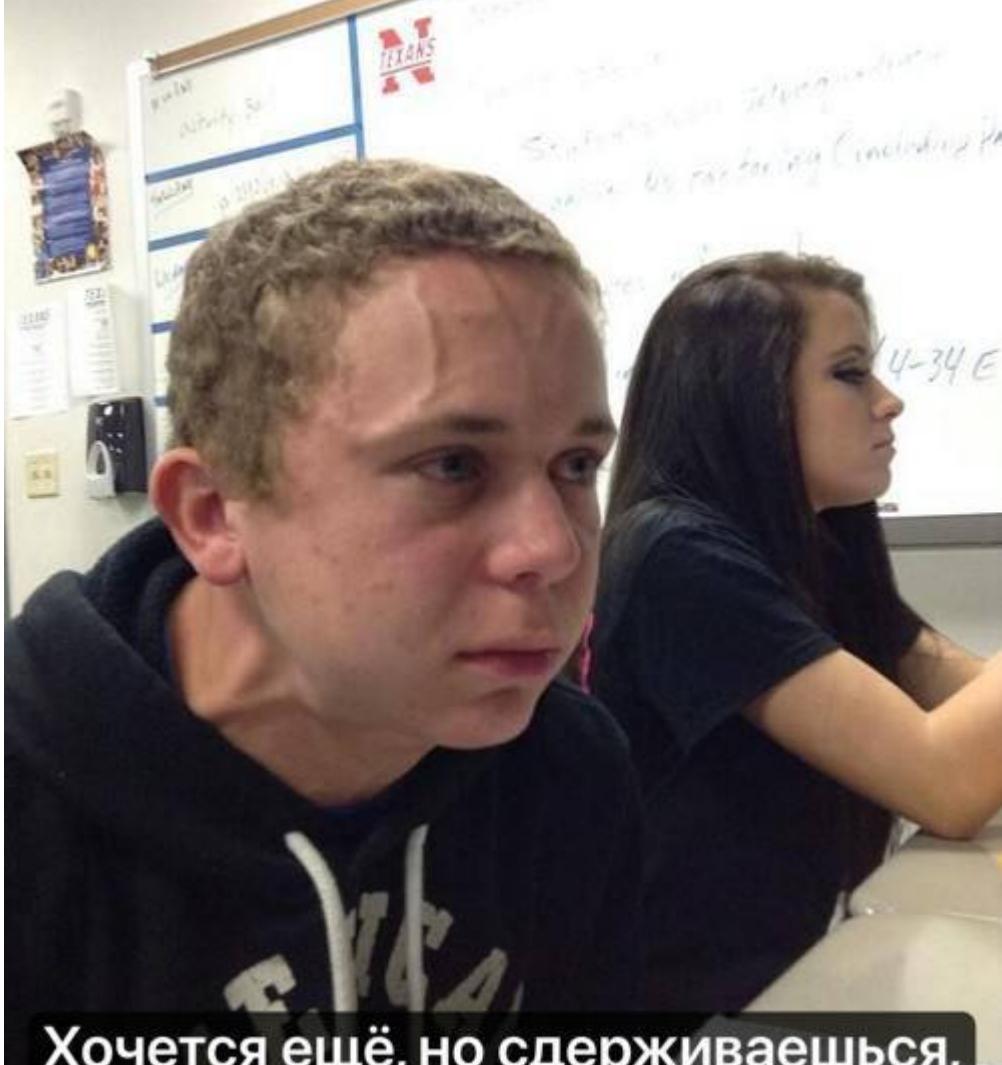
Нужно понимать, что **ХОБЛ – приобретенное заболевание**. Конечно, есть и генетический фактор, но он не является основополагающим. Мутации и их причины обычно кроются в образе жизни человека, его уже имеющихся заболеваниях и окружающей среде.

Хроническая болезнь лёгких чаще всего возникает из-за воздуха, загрязнённого пылью

и различными химикатами, курения и астмы. Что самое интересное, около 95% случаев заболевания связаны с курением. **Даже если вы сами не курите, но постоянно дышите табачным дымом, шанс того, что у вас начнутся проблемы с лёгкими, резко повышается**

По словам специалистов, в нашей стране около 10 миллионов взрослого населения страдает от ХОБЛ, а 46% всех смертей от респираторных заболеваний приходится именно на этот недуг. Так что, возможно, если пачка сигарет в кармане есть, то все уже довольно плохо на сегодняшний день

## Когда кашлянул пару раз



Хочется ещё, но сдерживаешься,  
чтобы не привлечь внимание

И так каждый раз в публичных местах  
Ferra.ru

### Первые признаки и симптомы

**Первые симптомы**, как правило, начинают появляться во взрослом возрасте. К ним относят: тяжёлое дыхание, хронический кашель, иногда и с мокротой, постоянное

чувство усталости и вялость. Если у вас каждое утро непонятно откуда взявшийся кашель, а после того, как прошлись по лестнице, у вас появилась отышка, то стоит обратиться к врачам.

Однако, проблема не только в том, что лифтом придётся пользоваться чаще. У людей с хронической болезнью лёгких повышается риск возникновения других проблем со здоровьем. Весна и осень — особенно опасный период для людей с ХОБЛ, потому что у них и так ослаблен иммунитет, и подцепить грипп или пневмонию проще простого. Но и это ещё не всё — риск рака лёгких и проблем с сердцем тоже возрастает. А в последнее время врачи добавляют к риску появления возможных физических проблем ещё и депрессию и апатию.

ХОБЛ также может обостряться, и тогда все симптомы усиливаются. Длится обострение недолго, буквально пару дней, но в этот период человеку без лекарств тяжело. Однако, можно только купировать некоторые симптомы, а не избавиться от него насовсем, поэтому его относят к неизлечимым заболеваниям.

## Как облегчить жизнь лекарствами

Вылечить нельзя, зато можно облегчить состояние. Есть два метода: **медикаментозная терапия** и профилактика заболевания. В случае с профилактике все просто — нужно отказаться от вредных привычек, начать заниматься спортом, и вакцинироваться по мере возможности от гриппов и прочих зараз.



Freepik

В случае медикаментозного лечения всё чуть сложнее. За последние пару лет получилось разработать несколько вариантов препаратов, которые облегчат жизнь человека при любой стадии развития ХОБЛ. Например, применяется ингаляционная терапия: при этом расширяется просвет дыхательных путей и уменьшается отек. Благодаря новым препаратам, летальный исход из-за ХОБЛ уменьшился в разы.

Самыми лучшими препаратами для облегчения ХОБЛ являются **ингаляционные бронходилататоры**, так называемые «**бронхолитики**». Они расслабляют мышцы дыхательных путей, поэтому поток воздуха, который может пройти, увеличивается. Бронхолитики начинают действовать буквально через пару секунд, и их эффект длится до 6 часов. Звучит неплохо, главное держать их всегда под рукой, даже когда человек с заболеванием чувствует себя хорошо.

Человеку с ХОБЛ стоит постоянно проверять своё здоровье и по возможности посещать врачей, вдруг очередное обострение будет. Для такого случая **в Сеченовском**

университете решили разработать дистанционный мониторинг пациентов. И людям не нужно никуда ездить, и врачам полегче работается.



Freepik

## Разработки специалистов и как они помогут с ХОБЛ

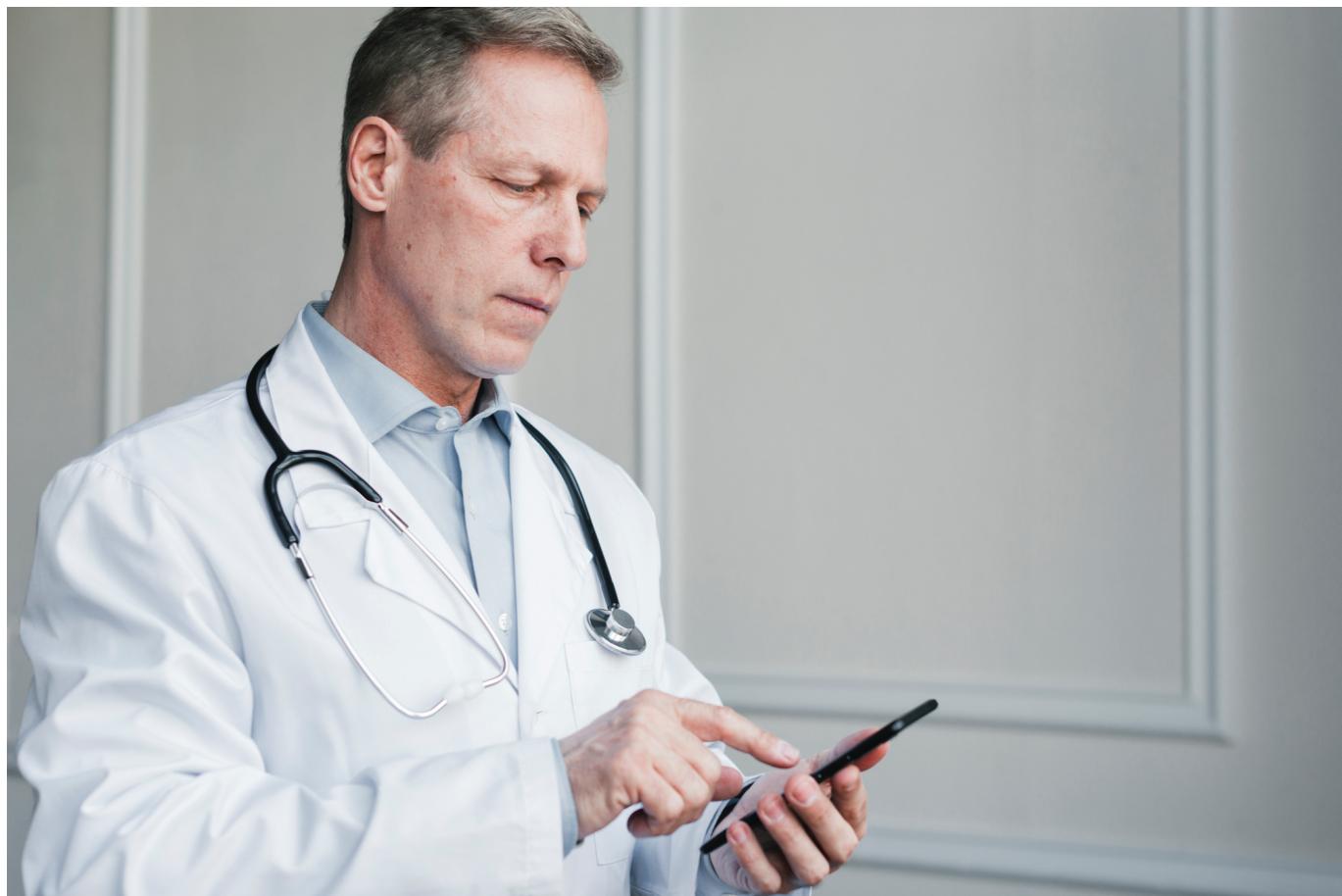
### Дистанционный контроль за пациентами

Специалисты Сеченовского университета подумали: «Как бы сделать работу врачей чуточку полегче, да и народ лишний раз туда-сюда не гонять», и сделали дистанционный мониторинг за пациентом с ХОБЛ, для которого потребуется смартфон и пара устройств. Самое главное в данном мониторинге — вовремя выявить обострение заболевания.

Обострение может произойти в любой момент, но благодаря ежедневной проверке своего состояния можно обезопасить себя и вовремя оказаться у врачей или принять

препарат, а то человеку может стать настолько плохо, что даже до телефона добраться не успеет и скорую вызвать не сможет.

Как будет происходить мониторинг: пациент должен установить через «Госуслуги» приложение «Гостелемед» и при себе иметь специальные устройства: **спирометр** (измеряет объема воздуха в легких, скорость выдоха т.д.) и **пульсоксиметр** (измеряет пульс и кислород в крови).



Freepik

Дальше остаётся только два раза в день фиксировать показатели, и вечером не забыть описать свои симптомы. Причем результаты переносятся в приложение на смартфон автоматически через Bluetooth. Кроме того, у пациента есть возможность внеочередной передачи данных, например, в случае ухудшения самочувствия.

Дальше все данные пациента передаются и в систему, и в личный кабинет врача. Не нужно будет мотаться лишний раз в больницу на осмотр, врач просто посмотрит

анализы и оценит состояние пациента, что довольно удобно.

Мобильное приложение с интегрированным прибором — это персональный медицинский помощник пациента, обеспечивающий доступность квалифицированной помощи вне зависимости от местонахождения больного, автоматизированное рабочее место врача за счет обработки показателей по заданным алгоритмам позволяет своевременно выявлять риски и реагировать на ухудшение состояния пациента в режиме реального времени. Следующий шаг -применение инструментов ИИ для обработки полученных массивов данных с целью выйти на систему поддержки принятия врачебных решений, разработать более точные и эффективные тактики лечения, адаптированные к конкретным особенностям каждого пациента.



Валерия Кузоватова  
Директор департамента развития клинических и образовательных проектов  
Сеченовского Университета



Ferra.ru

## Прогноз развития заболевания после COVID-19

Некоторые специалисты говорят, что ковид вроде как схлынул, но эхо пандемии ещё даёт о себе знать — и пациентам с ХОБЛ достаётся больше всех. Как оказалось, у людей с хроническим заболеванием легких может развиться доклинический артериосклероз. Учёные из Амурской государственной медицинской академии нашли и запатентовали способ, как спрогнозировать развитие такого осложнения.

Избыточная артериальная жесткость развивается при ХОБЛ еще на ранних стадиях, когда еще нет снижения внешней функции легких. В последние годы появился контингент пациентов, которые перенесли коронавирусную инфекцию, и нам важно понимать, насколько перенесенный ковид отягощает течение ХОБЛ и увеличивает сердечно-сосудистые риски. Предупреждение кардиоваскулярных осложнений, которые могут возникнуть у пациента в будущем — это возможность индивидуального подхода к лечению, потому что пациенты с ХОБЛ часто погибают не от прогрессирующей дыхательной недостаточности, а от сопутствующей патологии.



Екатерина Кулик  
учёный АГМА

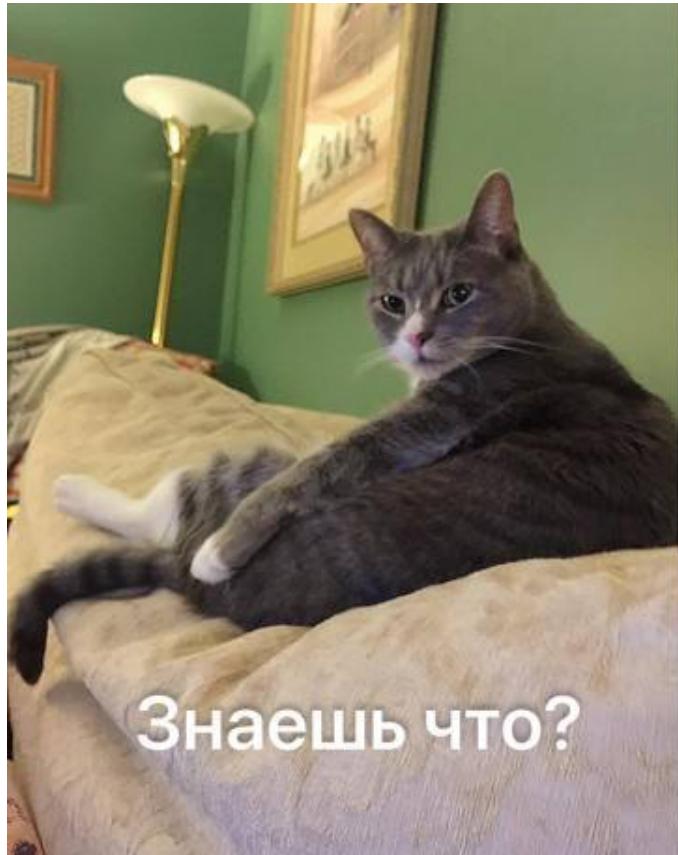
Учёные проанализировали данные 100 пациентов и обнаружили любопытную связь: у людей с ХОБЛ, перенёсших COVID-19, уровень воспаления напрямую влиял на жёсткость артерий даже через год после болезни.

После этого они разработали специальную формулу, в которую нужно внести данные анализа крови пациента. В результате, можно понять, будет ли у пациента артериальная жесткость через год, если да — то нужно начать лечение, если нет — пациенту не стоит беспокоиться. Так что, вот она — готовая формула для спасения жизней — и применять её можно прямо сейчас в любой больнице мира.

Для больных ХОБЛ наличие сопутствующих патологий очень характерно, в целом они имеют до трех и более состояний, которые сопровождают основное заболевание. А после перенесенного ковида даже у условно здоровых пациентов через некоторое время — три, шесть месяцев, год — появляются состояния, которые связаны именно с перенесенной инфекцией.



Екатерина Кулик  
учёный АГМА



Ferra.ru

## **Вылечить нельзя, но сохранить жизнь можно**

В общем, ХОБЛ может здорово испортить жизнь, но есть и хорошие новости. Медицина не стоит на месте: появляются препараты, которые продлевают жизнь пациентам. Да и люди стали осознаннее, например, многие стараются следить за своим здоровьем и вовремя посещать врачей.

Однако, до больницы лучше вообще не доводить. Начните заботиться о себе сейчас: постепенно бросайте курить, а лучше не начинайте. А ещё не забывайте гулять, делать зарядку, кушать всякое полезное — меньше фастфуда, больше овощей.