**Что такое хроническая обструктивная болезнь легких?**

Причина этого заболевания хорошо известная. Болеть ею начинают люди, в дыхательные пути которых попадают вредные вещества. Самым частым и самым опасным является табачный дым. В нашей стране, к сожалению, курят очень много. По данным проведенных эпидемиологических исследований число курящих составляет от 40 до 60% взрослого населения. Растет число курящих женщин и подростков.

От курения табака случается много болезней: это и рак легких, гортани, и болезни сосудов сердца, мозга, нижних конечностей. Когда табачный дым, представляющий собой смесь около 4000 вредных и токсических соединений, с температурой до 200-600 0С попадает в легкие и бронхи, возникает хроническое воспаление, поддерживающееся каждым вдохом табачного дыма.

Курильщики не замечают ежедневного кашля с мокротой, не обращают на него внимания. И только когда возникает одышка при обычных физических нагрузках, например, при быстрой ходьбе, подъем по лестнице, а также в утренние часы после пробуждения с хрипами в грудной клетке, обращаются за медицинской помощью.

Наличие одышки свидетельствует о том, что процесс в легких и бронхах зашел достаточно далеко и часть бронхов сужается, повреждается легочная ткань и кровеносные сосуды в легких. В результате нарушается снабжение организма и всех его тканей кислородом, и возникает самый серьезный и самый мучительный симптом – одышка. Степень одышки нарастает с продолжением курения при любом физическом напряжении, даже при одевании, передвижении по квартире. 15-летний подросток, впервые взявший в рот сигарету, и не подозревает, что его может ожидать в 50-летнем возрасте. У курящих женщин все эти симптомы развиваются раньше и быстрее.

Несмотря на то, что болезнь прогрессирует и приводит к необратимым процессам, существуют меры, которые способны уменьшить симптомы, затормозить прогрессирование хронической обструктивной болезни легких. Первым и основным методом является прекращение курения. Прекращения курения необходимо в любом возрасте, независимо от длительности стажа курения и его интенсивности.

Основная часть успеха отказа от курения зависит большей частью от самого курильщика, его желания и твердого убеждения, что курить надо бросать. В настоящее время существуют медицинские методики, помогающие отказаться от этого очень вредного вдыхания табачного дыма, которые может посоветовать ваш лечащий врач или врач пульмонолог.

Помните: никакие лекарственные препараты не могут предотвратить прогрессирование заболевания, если вы не бросили курить. Каждая сигарета, каждый вдох табачного дыма способствует продолжению тяжелого воспалительного процесса в легких приближает катастрофический недостаток кислорода для всего организма в целом. По мнению ведущих специалистов в нашей стране и за рубежом, Всемирной организации здравоохранения, обструктивная болезнь легких – это заболевание, которое можно предотвратить.

Именно поэтому во всем мире во всех во всех развитых и развивающихся странах принимаются меры против табакокурения.

**А.Е. Баскакова,**

**главный внештатный специалист аллерголог,**

**доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ.**