

Основные симптомы ХОБЛ

- кашель (сухой или с мокротой), чаще утром,
- одышка (затруднения при дыхании сначала при физической нагрузке, а при прогрессировании болезни одышка будет возникать и в покое),
- свистящие хрипы в грудной клетке при дыхании (появляются на более поздних стадиях болезни).



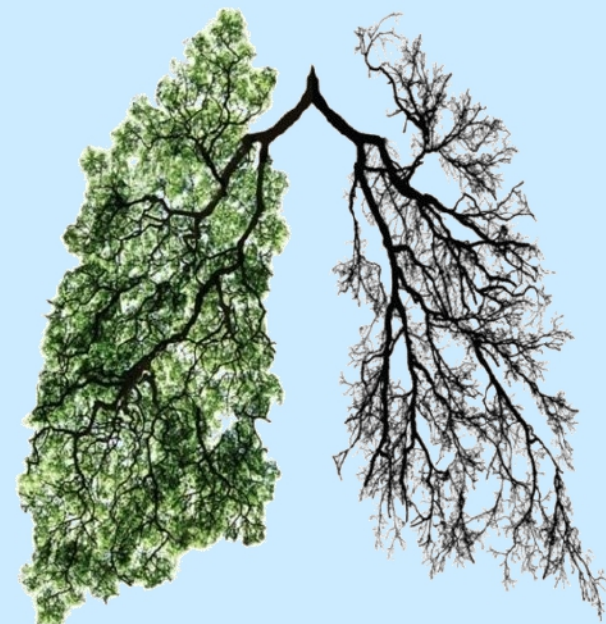
**Не занимайтесь самолечением!
При наличии симптомов
обратитесь за консультацией
к специалистам!**

Профилактика bronхо-легочных заболеваний

- ⇒ уменьшение воздействия активного и пассивного курения;
- ⇒ предотвращение вдыхания вредных веществ на производстве (работники металлургической и химической промышленности) и в быту (длительное вдыхание дыма, образующегося при сгорании дров и угля);
- ⇒ минимум контактов с больными ОРВИ и своевременное лечение острого и хронического бронхита, пневмонии, ОРВИ, поллиноза, круглогодичного аллергического ринита;
- ⇒ уменьшение воздействия бытовых аллергенов, особенно клещевой домашней пыли и спор плесневых грибов, бытовых химикатов - для больных бронхиальной астмой;
- ⇒ здоровый образ жизни, улучшение условий труда и быта, умение справляться со стрессовыми ситуациями, разумное закаливание организма;
- ⇒ питание должно включать больше фруктов и овощей, а также продукты богатые белками: соя, фасоль, бобовые, яйца, молоко, мясо и рыба;
- ⇒ проводить каждый день зарядку, совершать длительные прогулки и выполнять дыхательные упражнения с глубокими выдохами и вдохами - для больных ХОБЛ.

© ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
www.med-prof.ru

Профилактика



бронхо- легочных заболеваний