

Занятие № 2.

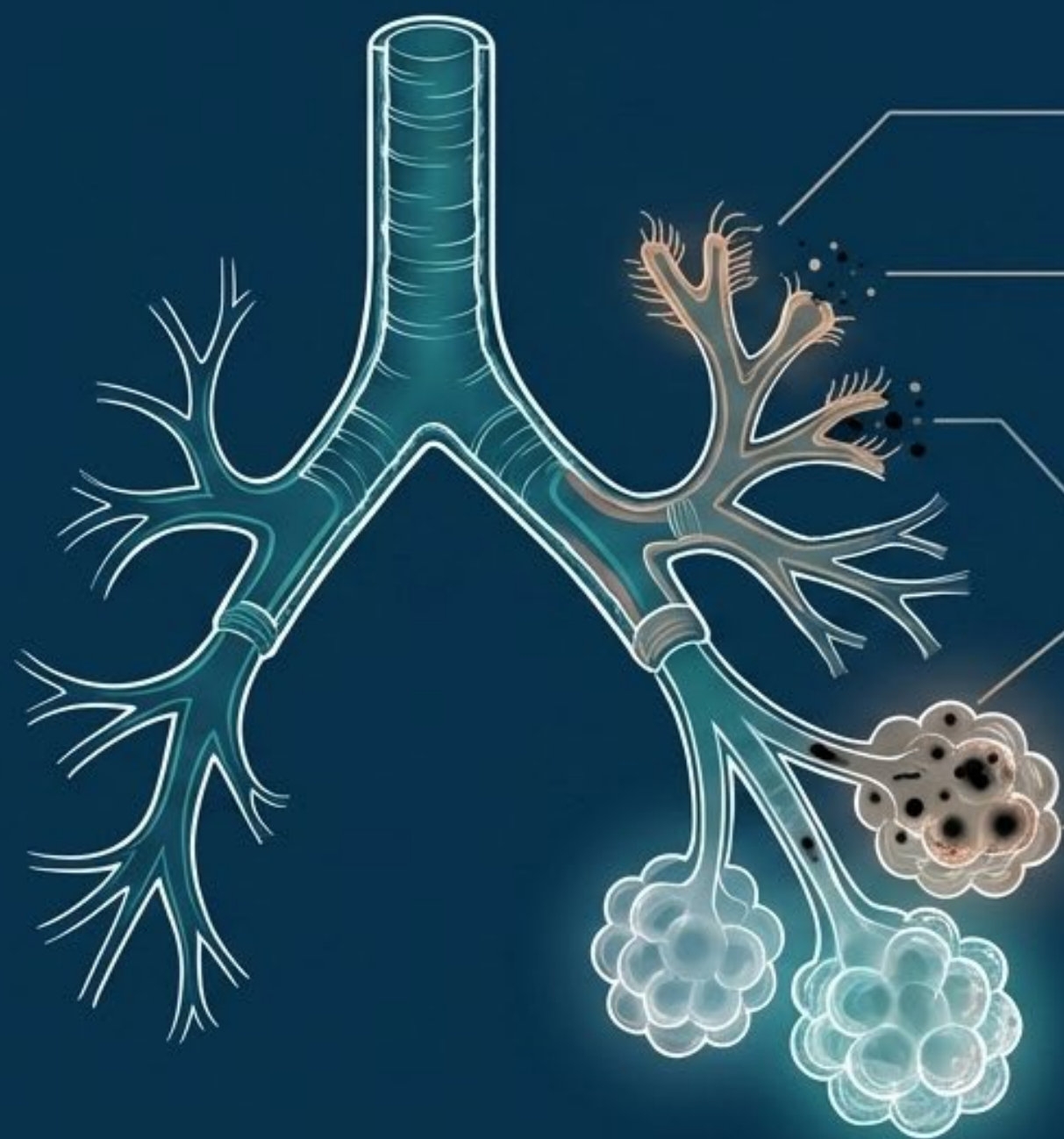
Факторы риска и профилактика при ХОБЛ. Вакцинация и сезонные угрозы



Четыре уровня защиты дыхательной системы



Медленное горение: Хронические факторы риска



Табачный дым

Основной драйвер заболевания (около 90% случаев). Повреждает слизистую оболочку бронхов, уничтожает реснички и запускает необратимое воспаление.



Загрязнённый воздух (PM2.5 и выхлопные газы)

Мельчайшие частицы дизельного выхлопа (DEP) проникают глубоко в альвеолы. Они увеличивают проницаемость клеток и вызывают фиброз (рубцевание) легочной ткани.



Частые респираторные инфекции

Каждая недолеченная инфекция истощает местные защитные резервы бронхов.



Генетика

В редких случаях болезнь передается по наследству (дефицит альфа-1-антитрипсина), вызывая ХОБЛ даже у некурящих молодых людей.

Внезапные искры: Провокаторы острых обострений



Главный скрытый провокатор: Ошибки при ингаляции

94%

Пациенты часто винят погоду или экологию в обострении, но статистика показывает: до 94% людей допускают ошибки при использовании ингалятора, что сводит на нет все лечение.

4. Отсутствие задержки дыхания после вдоха.

2. Слишком быстрый вдох (препарат разбивается о заднюю стенку глотки).

1. Отсутствие полного выдоха перед ингаляцией (встречается в 65.5% случаев).

Замкнутый круг: Как ошибка техники приводит к приступу

Правильная техника



Ошибочная техника

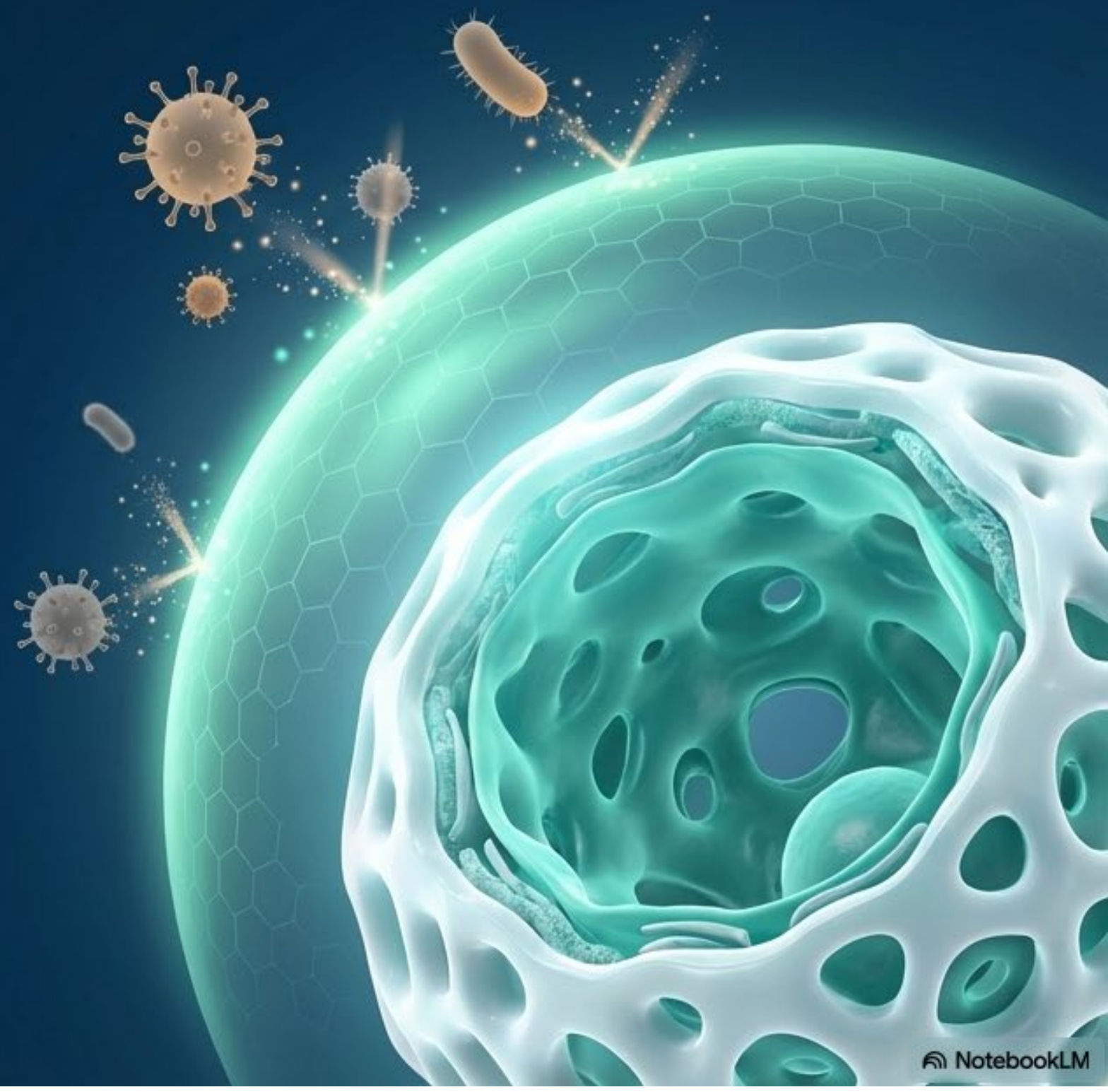


Формирование биологического щита: Внутренняя защита

При ХОБЛ легкие теряют способность к самоочищению. Любая респираторная инфекция не просто вызывает насморк, а проникает глубоко в бронхи, вызывая тяжелые пневмонии и кислородное голодание.

Вакцинация — это самое эффективное системное обновление вашего иммунитета.

- 🛡 Согласно международным рекомендациям GOLD, своевременная вакцинация достоверно:
- 🛡 - Снижает тяжесть течения болезни
- 🛡 - Сокращает количество внезапных обострений
- 🛡 - Снижает риск летального исхода



Матрица вакцинации при ХОБЛ

(Рекомендации GOLD и CDC)

Вакцина	Частота	Какую угрозу блокирует
 Грипп (Influenza)	Ежегодно	 Предотвращает вирусное обострение в зимний сезон
 Пневмококк	По схеме врача	 Защищает от внебольничной пневмонии
 COVID-19	Согласно нац. календарю	 Предотвращает тяжелую дыхательную недостаточность
 RSV (Респираторно-синцитиальный вирус)	Однократно (для лиц старше 60 лет)	 Снижает риск тяжелых инфекций у пожилых
 АКДС (Tdap)	При отсутствии вакцинации в юности	 Защита от коклюша, столбняка и дифтерии
 Опоясывающий лишай	По показаниям	 Предотвращает вирусное поражение нервных узлов

Поведенческая броня: Дыхательная гигиена на каждый день

Помимо ингаляторов и вакцин, ваш ежедневный быт — это внешний контур защиты легких.

Гигиена рук и поверхностей

Тщательное мытье рук с мылом после улицы и использования общественного транспорта (основной путь передачи вирусов).

Управление воздухом (Проветривание)

Регулярное обновление воздуха в квартире снижает концентрацию домашней пыли и вирусов. Избегайте нахождения в комнате во время агрессивной уборки с химикатами.

Сезонная навигация

В периоды пиковых эпидемий избегайте мест массового скопления людей (торговые центры, транспорт в часы пик).



Интеграция: Ваша архитектура защиты

Жизнь с ХОБЛ требует комплексного подхода. Если один уровень защиты дает сбой, другие должны предотвратить обострение.

