



21 НОЕМВРИ, СВЕТСКИ ДЕН НА ХРОНИЧНАТА ОПСТРУКТИВНА БЕЛОДРОБНА БОЛЕСТ (ХОББ)

Хроничната опструктивна белодробна болест (ХОББ) е често белодробно заболување кое го отежнува дишењето. Постојат две главни форми на ХОББ: **хроничен бронхит**, кој вклучува долготрајна кашлица со мукус и **емфизем**, кој со текот на времето води до оштетување на белодробиеото.

Главна причина за ХОББ е долготрајна изложеност на супстанции кои го иритираат и оштетуваат белодробиеото.

■ **Пушењето** е главна причина за појава на ХОББ. Колку лицето повеќе пуши, поверојатно е да развие ХОББ. Но, некои лица пушат со години и никогаш не добиваат ХОББ.

■ Поретко, непушачите на кои им недостасува протеинот наречен **алфа-1 антитрипсин** може да развијат емфизем.

■ Изложеноста на одредени гасови или пареи на работното место;

■ Изложеноста на големи количини на секундарна загаденост и чад;

■ Честото користење на оган за готвење без соодветна вентилација, се вбројуваат во причини за појава на ХОББ.

Постојат одредени важни нешта кои можеме да ги правиме за **да го намалиме ризикот** од белодробна болест:

- Да не пушиме;
- Да одбегнуваме излагање на загадувачи во домот кои можат да го оштетат нашето белодробие;
- Да ја минимизираме изложеноста на загаден воздух на отворено;
- Да превенираме инфекција;
- Да си обезбедиме редовна здравствена заштита;
- Да вежбаме.

Аеробик вежбите помагаат да се подобри белодробниот капацитет. Специфични вежби за дишење, исто така, може да помогнат за подобрување на белодробната функција. Вежбањето и техниките за дишење се исто добри за подобрување на расположението и помагаат за закрепнување.

Ноември 2018
Извор:

[The Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease \(GOLD\)](#)

<https://www.nih.gov/>
www.lung.org

Подготвил: Прим. д-р сци. Весна Спирова