



Здоровая старость, свободное дыхание

*Первый из серии информационных
бюллетеней для людей старшего возраста и
ухаживающих за ними членов семей*

**Хроническое
обструктивное
заболевание легких
(COPD) занимает
четвертое место среди
причин смерти в США.**

**Более двух миллионов
пожилых людей в
возрасте 65 лет и
старше страдают
астмой, и в 2001 году
свыше 860 000 пожилых
людей перенесли
приступы астмы.²**

Знали ли вы, что хроническое обструктивное заболевание легких (COPD) занимает четвертое место среди основных причин смерти в США, ежегодно унося около 119 000 жизней?¹ В 2000 году заболевание COPD стало причиной 726 000 случаев госпитализации и 1,5 миллионов обращений в отделения неотложной помощи.¹ Заболевание COPD включает в себя хронический бронхит и эмфизему – заболевания легких, которые часто присутствуют одновременно и характеризуются непроходимостью дыхательных путей, что вызывает трудности при дыхании. Особенно подвержены заболеванию COPD курильщики, однако, согласно исследованиям, его причиной может также являться воздействие пыли и испарений на рабочем месте. Симптомы включают в себя хронический кашель, повышенное выделение слизи, затрудненность дыхания и одышку.

Экономический вред COPD и астмы

Ежегодные затраты на лечение всех возрастных групп составляют примерно 32 млрд. долларов по заболеванию COPD и 14 млрд. долларов по астме. Большая часть этих затрат приходится на лечение острых приступов, когда люди задыхаются.¹ Заболевание COPD особенно часто встречается среди лиц старшего возраста и значительно снижает качество их жизни. По мере старения людей, родившихся в период демографического взрыва, число

лиц, страдающих заболеванием COPD и астмой, должно значительно возрасти.

Вредное воздействие окружающей среды, факторы, вызывающие COPD и астму

Уличный воздух

Воздействие загрязненного воздуха может представлять значительный риск для лиц старшего возраста, особенно для людей, страдающих легочными заболеваниями. Загрязнение воздуха твердыми частицами может привести к обострению легочных заболеваний, включая COPD и астму, а также может оказывать серьезное отрицательное воздействие на здоровье, в том числе приводя к госпитализации и преждевременной смерти. Озон также может обострять легочные заболевания, требуя, в результате, обращения в отделение неотложной помощи и госпитализации.

Воздух в помещениях

Загрязняющие вещества, которые присутствуют в домах и других помещениях, также могут оказаться вредными для лиц, страдающих заболеванием COPD и астмой. Многие пожилые люди проводят до 90 % времени в помещении, часто дома. Распространенными факторами риска, которые могут спровоцировать приступы COPD и астмы в помещениях, являются табачный дым (при активном и

продолжение на стр. 2

Загрязняющие вещества, которые присутствуют в домах и других помещениях, также могут оказаться вредными для лиц, страдающих заболеванием COPD и астмой.

Что вы можете сделать, чтобы контролировать и снизить вредное воздействие окружающей среды

Если вы или ваши близкие испытывают симптомы заболевания COPD или астмы, проконсультируйтесь с врачом и выполняйте разработанный им план лечения. Основными мерами по контролю за этими заболеваниями являются профилактические меры и ограничение воздействия вредных факторов окружающей среды. Предпринимайте меры для профилактики, контроля и сокращения частоты симптомов, чтобы вам или вашим близким дышалось свободнее.

- Избегайте табакокурения.
- Избегайте дыма от дровяных печей.
- Уничтожайте плесень, пылевых клещей и тараканов у себя дома.
- Не допускайте домашних животных в спальню.
- Ежегодно проверяйте состояние печей и нагревательных приборов.
- Быстро устраняйте утечки воды.
- Следите за показателем качества воздуха (AQI).

По возможности сокращайте время, проводимое на улице при плохом качестве воздуха. Показатель AQI предоставляет информацию о чистоте воздуха и о том, вреден ли он для вашего здоровья. Если у вас имеется доступ к сети Интернет, вы можете получить дополнительную информацию о показателе AQI, посетив веб-сайт www.epa.gov/airnow. Если у вас нет доступа к компьютеру или Интернету, вы можете получать информацию о ежедневном значении показателя AQI из газет, а также прогнозов погоды по телевидению и радио.

пассивном курении), перхоть животных, пылевые клещи и пыльца. Другими источниками загрязнения воздуха в помещениях, которые могут спровоцировать приступы COPD или астмы, являются продукты сгорания масла, газа, керосина и угля, а также строительные материалы и предметы мебели, изготовленные из прессованной древесины. Пестициды, бытовые чистящие средства, и вещества с раздражающими запахами также могут приводить к обострению этих болезней.

Узнайте больше об Инициативе управления ЕРА для пожилых людей

Инициатива для пожилых людей (Aging Initiative) реализуется для защиты здоровья пожилых людей от воздействий окружающей среды посредством координирования научных исследований, профилактических стратегий и государственного просвещения. Более подробную информацию об Инициативе для пожилых людей можно получить, посетив веб-сайт www.epa.gov/aging.

Постер под названием «Здоровая старость, свободное дыхание» о заболевании COPD, астме и пожилых людях также можно загрузить на указанном веб-сайте.



Сноски

- 1 Национальный институт по вопросам сердца, легких и крови (National Institute on Heart, Lung and Blood), NIH, U.S. DHHS, таблицы смертности и заболеваемости за 2002 г. по сердечно-сосудистым, легочным заболеваниям и болезням крови.
- 2 Национальный центр медицинской статистики (National Center for Health Statistics), Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention), U.S. DHHS, Общие медицинские статистические данные по взрослому населению США, Национальный медицинский опрос, 2001 год. (2,87 миллион пожилых людей в возрасте 65 лет и старше в течение жизни был поставлен диагноз астмы или эмфиземы)