**Такырыбы: ӨСОА**

* Өкпенің созылмалы обструктивті ауруы (ӨСОА) — бұл өмірге қауіп төндіретін, ентігу тудыратын (бастапқы дене жүктемесі кезінде), асқынуға және ауыр ауруға бейім өкпе ауруы.
* Жаһандық ауру ауыртпалығын зерттеу деректері бойынша, 2016 жылы әлемде ӨСОА таралуы 251 миллион жағдай деңгейінде болды.
* Бағалау бойынша әлемде 3,17 миллион адам осы аурудан 2015 жылы қайтыс болды, бұл осы жылы әлемдегі барлық өлім жағдайларының 5% - ға жуығын құрады.
* ӨСОА өлімінің 90%-дан астамы табыс деңгейі төмен және орташа елдерде орын алады.
* ӨСОА дамуының негізгі себебі темекі түтіні (темекіні тұтыну немесе қайталама темекі түтінін дем алу нәтижесінде) болып табылады
* Басқа қауіп факторларына үй-жайлардағы атмосфералық ауа мен ауаның ластануы, сондай-ақ жұмыс орнындағы түтінмен және шаңмен ауаның ластану әсеріне ұшырауы жатады.
* Үй-жай ішіндегі ауаның ластануы әлі тумаған балаларға теріс әсер етуі мүмкін және олардың өмірінде кешірек ӨСОА даму қаупіне ұшырауы мүмкін.
* Кейбір жағдайларда ӨСОА ұзақ демікпе ауруымен байланысты
* Көптеген елдерде ересек тұрғындар арасында шылым шегудің таралуының өсуімен ӨСОА таралуының жоғарылау ықтималдығы жоғары.
* ӨСОА жазылмайды, алайда емдеу симптомдарды жеңілдетіледі, өмір сапасын жақсартады және өлім қаупін азайтады

Тәуекел факторлары. ӨСОА дамуының негізгі себебі темекі түтіні (екінші темекі түтінін дем алуды немесе пассивті темекі шегуді қоса алғанда) болып табылады. Басқа тәуекел факторлары:

* үй-жай ішіндегі ауаның ластануы (мысалы, тамақ дайындау және жылыту үшін қатты отынды пайдалану нәтижесінде));
* атмосфералық ауаның ластануы;
* жұмыс орындарында шаң мен химиялық заттардың болуы (булану, тітіркендіргіш заттар мен түтіндер);
* балалық шақтағы төменгі тыныс жолдарының жиі инфекциялары
* Темекі шегу – көптеген ауыр аурулардың дамуының басты себептерінің бірі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының статистикасына сәйкес жыл сайын дүние жүзі бойынша 6 млн жуық адам осы себептен қайтыс болады. Темекі шегудің салдары көптеген патологияларды қалыптастыру болып табылады.
* Темекі түтінінде қандай заттар бар?
* Темекі – темекі жапырақтары мен қағаздан тұратын зиянсыз ойыншық емес. Оның жануы кезінде 4 мыңнан астам қауіпті химиялық заттар бөлінеді. Олар темекі шегу кезінде ағзаға негізгі зиян келтіреді. Темекі түтінімен бірге сіз шайыр, бензол, полоний (радиоактивті элемент), формальдегид (ол өкпе және тыныс алу жолдарының ауруларын тудырады) және басқа да заттар – темекі түтінімен жұғатын зиянды қосылыстар қансорғыш жүйе арқылы ішкі органдарға елеулі залал келтіре отырып, адамның бүкіл ағзасына өтеді.
* Темекі шегудің адам ағзасына әсері.
* *Шылым шегуге байланысты қандай аурулар дамиды?*
* Өкпе және тыныс алу жолдарының аурулары.
* Ағзадағы темекі шегуден негізгі зиян тыныс алу жүйесіне келеді. Зиянды заттар тыныс алу жолдарының ұлпаларын зақымдайды, кеңірдектің кірпігінің жұмысын баяулатады. Шайырлар өкпе альвеолдарында жабысып, бұл газ алмасу алаңының азаюына әкеледі. Азот оксиді бронхты тарылтады, тыныс алуды қиындатады. Нәтижесінде барлық жұтылатын заттар мен микроорганизмдер қанға сіңетін және бүкіл ағзаға таралатын өкпе тіндерінде тұрады. Темекі шегу бронх демікпесінің, созылмалы риниттің, туберкулездің, өкпенің созылмалы ауруларының (бронхиттің және т.б.) дамуын немесе асқынуын тудырады, сондай-ақ суық тию, тұмау аурушаңдығының жиілігін арттырады.
* Тыныс алу мүшелерінен басқа темекі шегуден ағзаның басқа мүшелері мен жүйелері зардап шегеді, жүрек-қантамыр жүйесі ауруларын тудырады. Никотин қан тамырларының тарылуына ықпал етеді, бұл уақыт өте келе аяқ-қолдың ұсақ капиллярларының жарылуына әкеледі; темекіге құмарлықтың теріс салдары бронхтардың, өкпенің, кеңірдектің, көмейдің, өңештің, қуықтың және ұйқы безінің онкологиялық аурулары; ас қорыту органдарының патологиясы (тоқ ішектің полипінің түзілуі, асқазан мен он екі елі ішектің жарасы, гастриттер, колиттер - ішектің шырышты қабыну және т.б.); ауыз қуысының аурулары. Темекі шегудің салдары тек эмаль сарғаю ғана емес, сондай-ақ ойық жара гингивит, пародонтит, шырышты қабықтың онкологиялық зақымдануы; тірек-қимыл аппаратының бұзылуы сияқты елеулі патологиялар болуы мүмкін. Темекі шегу сіңірлер мен байламдарға, сондай-ақ бұлшықет тініне зиянды әсер етеді. Ағзада темекі шегудің әсерінен кальцийдің сіңірілуі нашарлайды, остеопороз дамиды, сыну жиілігі және ревматоидты артрит және басқа аурулар (ІІ типті қант диабеті, депрессия, шашыраңқы склероз, есту қабілетінің бұзылуы және т. б.) артады.)

Емдеу аурудың дамуын баяулатады, бірақ жалпы, ӨСОА уақыт өте келе баяу дамиды. Осыған байланысты, бұл ауру 40 және одан жоғары жастағы адамдарда жиі диагностикаланады. Созылмалы обструктивті өкпе ауруымен күресудің алдын алу шараларының бірі – скандинавтық жүру.

 Бүкіл әлемде және біздің елде скандинавтық жүрістің танымалдығы, соның ішінде, ең алдымен оның қол жетімділігімен байланысты: онымен қарт адамдар да, тіпті жүрек-қантамыр ауруларымен ауыратын адамдар да айналыса алады. Скандинавтық жүру – бұл қарапайым аэробика, яғни ұзақ уақыт біркелкі жүктеме, бірақ төмен қарқындылығы арқасында тіпті төмен адамдар төзімділікті арттыра алады.

Таяқтармен скандинавтық жүру өте пайдалы. Бұл бұлшық етті тиімді жаттықтыруға мүмкіндік береді. Жаяу жүру процесінде тіпті қарапайым жүру, жүгіру немесе велосипедпен жүру кезінде жұмыс істемейтін адамдар да қатысады. Адам жүктеменің өзін әлдеқайда жеңіл сезінеді, ал баяу жылдамдықпен таяқпен жүрудің энергия шығыны баяу жүгіруден кем болмайды. Сонымен қатар, жүгіру кезінде буындарға жүктеме артады және ол жүруден артық жарақат алады.

Скандинавтық жүру:

* бір мезгілде барлық бұлшық топтарын іске қосуға мүмкіндік береді;
* омыртқаға, буынға және байламдарға жүктемені төмендетеді;
* жүрек-қантамыр жүйесін жаттықтырады және өкпе көлемін арттырады;
* жоғары энергия шығыны есебінен салмақты азайтуға көмектеседі;
* ұйқысыздық пен көңіл-күймен күресу үшін тиімді;
* сабақтың уақытын, ұзақтығын және қарқындылығын өз бетінше таңдауға болады;
* жаттығулар таза ауада өтеді, жылдың кез келген уақытында айналысуға болады

**Жалпы практика дәрігері**

**Львовка ДА .**

**А. К. Еркибаева**