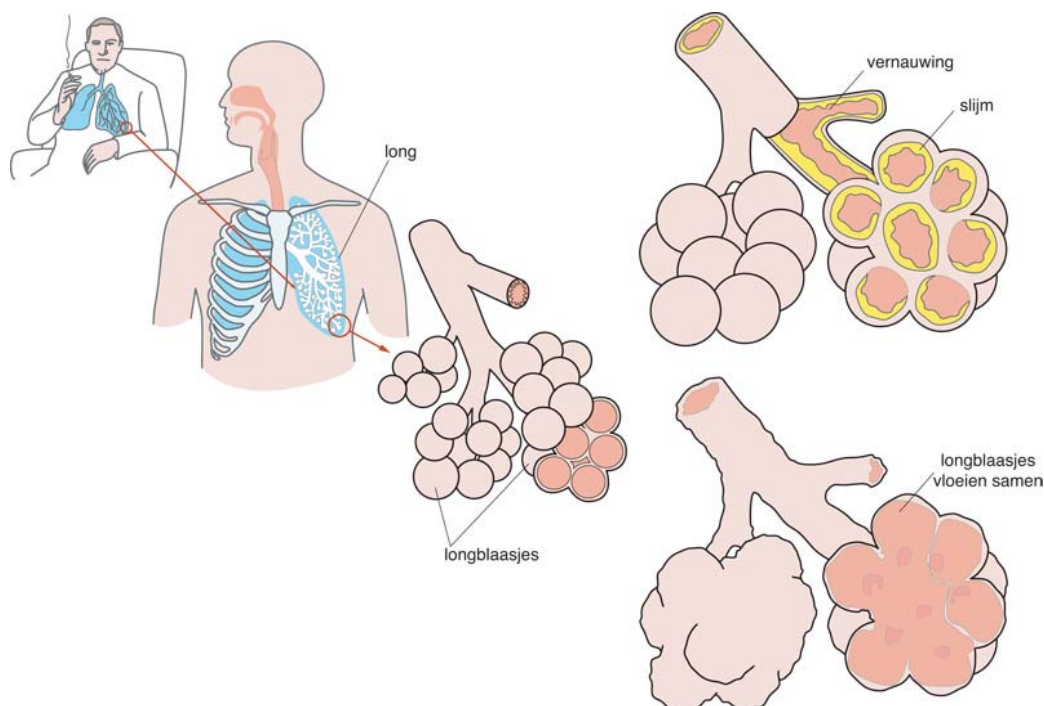


Patiëntfolder COPD

Wat is COPD?

De afkorting COPD komt uit het Engels en staat voor 'chronic obstructive pulmonary disease', of chronische longziekte met vernauwing. Vroeger heette dit chronische bronchitis en longemfyseem.

COPD is een ziekte waarbij de luchtwegen blijvend vernauwd zijn en de longen steeds minder goed werken. De oorzaak is een voortdurende ('chronische') ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Hierdoor raken vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen blijvend beschadigd.



Wat zijn de klachten?

De eerste klachten ontstaan vaak pas na het veertigste levensjaar. U krijgt last van **hoesten** en opgeven van **slijm**. Het ademen gaat vaak gepaard met piepen en brommen. U wordt sneller **kortademig** en moe, vooral bij inspanning zoals traplopen. Verkoudheid, griep en longontsteking geven extra veel klachten en gaan minder snel over.

Bij sommige mensen met (ernstige) COPD gaat de conditie snel achteruit. Ze vallen af. Hun spieren worden slapper en dunner. Een klein eindje wandelen kost dan al heel veel inspanning.

Sommige mensen zijn bang om het benauwd te krijgen en durven zich haast niet meer in te spannen.

Hoe ontstaat het?

De belangrijkste oorzaak van COPD is **roken**. COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht. Door contact met rook of prikkelende stofdeeltjes in de lucht ontstaat een chronische ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes raken hierdoor steeds meer beschadigd. De schade is **blijvend** en herstelt zich niet. COPD komt niet door een allergie.

Wanneer nemen de klachten toe?

Het is niet altijd duidelijk waarom de klachten toenemen. Verkoudheid, griep en andere **luchtweginfecties** kunnen de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen verergeren, evenals prikkelende lucht zoals **rook**. Klachten als hoesten en het opgeven van slijm nemen dan toe. Als u

griep krijgt kunt u ernstig ziek worden. Ook door lichamelijke **inspanning** kunnen klachten als hoesten en benauwdheid tijdelijk verergeren.

Adviezen

Door gezond te leven kunt u uw conditie verbeteren en ervoor zorgen dat u zich fitter voelt.

- **Stoppen met roken** is het belangrijkste, in elk stadium van de ziekte. Vanuit de praktijk kunnen we u hierin begeleiden en ondersteunen. Vraag ook aan anderen om niet in uw omgeving te roken. Daardoor zal de chronische ontsteking en verdere beschadiging van uw longen verminderen. Het kan enkele maanden duren voordat u merkt dat het hoesten en opgeven van slijm vermindert. Verkoudheden en luchtweginfecties zullen ook minder klachten geven. Hierdoor zal de conditie van uw longen minder gauw verslechteren.
- **Bewegen** is heel belangrijk voor mensen met COPD. Bijvoorbeeld een halfuur per dag wandelen, fietsen of zwemmen. Stofzuigen, tuinieren of traplopen tellen ook mee. Als u van de inspanning kortademig wordt moet dat u niet tegenhouden voorzichtig te blijven oefenen. Uw conditie zal altijd verbeteren. Bepaalde ademhalingsoefeningen helpen het gevoel van kortademigheid te verminderen. Uw huisarts of kinesitherapeut kunnen u hierover adviseren.
- Zorg dat u **gezond eet**. Als u mager bent of wordt, moet u opletten dat u gedurende de dag voldoende eet: tenminste drie keer per dag een gezonde maaltijd. Bij overgewicht is het belangrijk gezond te eten en meer te bewegen. Met een gezond gewicht voelt u zich fitter en heeft u meer energie.

Medicijnen

COPD kan niet genezen. Medicijnen kunnen er wel voor zorgen dat u er **minder (vaak) last** van heeft. Bij COPD worden meestal inhalatiemiddelen gebruikt. Dit zijn medicijnen die u moet inademen. Ze werken rechtstreeks in op uw luchtwegen. Er bestaan twee groepen inhalatiemiddelen.

Luchtwegverwijders zijn het belangrijkste. Deze kunnen het gevoel van benauwdheid binnen tien tot dertig minuten verminderen.

Ontstekingsremmers verminderen de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Dit is een effect dat u niet meteen gewaar wordt. Maar als u twee keer per jaar (of vaker) perioden heeft waarin uw klachten verergeren, dan kan dat een reden zijn dagelijks een ontstekingsremmer te gebruiken.

Sommige medicijnen, zoals Symbicort[®] of Seretide[®], zijn een combinatie van een luchtwegverwijder en een ontstekingsremmer.

Wanneer u veel klachten heeft en u bent erg benauwd, dan worden wel eens corticoïden (een sterke ontstekingsremmer) gegeven in de vorm van tabletten (Medrol[®]). Heeft u er nog koorts bij en voelt u zich ziek, dan worden ook wel eens antibiotica gegeven.

Griepvaccinatie is voor u extra belangrijk om ernstige complicaties van de griep te voorkomen.

Hoe gaat het verder?

Wanneer u stopt met roken, gezond eet, aan lichaamsbeweging doet en uw medicatie neemt zoals voorgeschreven, dan kunnen uw klachten verminderen en gaat u zich geleidelijk beter voelen.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met uw arts als uw klachten steeds erger worden, als de medicijnen onvoldoende helpen, of als u ze vaker nodig heeft dan met u is afgesproken. Ook als de klachten bij ziekte of koorts toenemen, is het goed om uw huisarts te bellen.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie over COPD op de site van het COPD forum (www.COPD.be) of bel naar de astma- en allergiekoepel vzw (016 25 31 11).