

COPD algemeen

Versiedatum: augustus 2007

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken.

De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Wat is COPD?

De afkorting COPD komt uit het Engels en staat voor 'chronic obstructive pulmonary disease'. 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.

Of u COPD heeft kunnen we onderzoeken met een blaas-test (longfunctie-test). Op een longfoto is het niet duidelijk te zien.

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 lopen 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 en prikkelende lucht zoals rook, kunnen de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen verergeren. 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. Als de inspanning u erg veel moeite kost, kan de oefen- of fysiotherapeut u hierover adviseren. Bepaalde ademhalingsoefeningen helpen het gevoel van kortademigheid te verminderen.
- 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 een volgende afspraak kunnen we bespreken wat u het beste kunt doen om aan te sterken of een gezond lichaamsgewicht te behouden. Een diëtiste kan u er eventueel mee helpen. 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 sommige mensen met COPD lijken de longen hierdoor minder snel te verslechteren.

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. Als u merkt dat deze middelen helpen, kunt u ze blijven gebruiken.

Ontstekingsremmers verminderen de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. 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. Niet iedereen heeft er baat bij.

Wanneer u veel klachten heeft en u bent erg benauwd, dan wordt wel eens prednison gegeven. Dit is een sterke ontstekingsremmer die u inneemt in de vorm van tabletten.

Heeft u er nog koorts bij en voelt u zich ziek, dan worden ook wel eens antibiotica gegeven.

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

Slijmoplossers helpen niet bij COPD.

Hoe gaat het verder?

Wanneer u stopt met roken, gezond eet en dagelijks aan lichaamsbeweging doet, kunnen uw klachten verminderen en gaat u zich geleidelijk beter voelen.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op 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 de praktijk te bellen.

Vraag om advies als eten niet goed lukt of als u merkt dat u magerder wordt. Maak ook een afspraak als u behoefte heeft aan begeleiding bij bewegen of bij stoppen met roken. Met ondersteuning lukt het vaak beter de adviezen op te volgen. Bel ook naar de praktijk als u gestopt bent met roken, maar bang bent dat u weer opnieuw gaat roken.