

## Feiten en fabels over astma en COPD

Onder deze titel presenteerde Erica Geraedts, longarts-in opleiding op 21 mei 2015 de laatste bijeenkomst van Longpunt Haarlem voor dit seizoen. Deze bijeenkomst werd feestelijk omlijnd door smakelijke soezen en tompoezen.

Aan de hand van de fraai geïllustreerde powerpointpresentatie behandelde Mw. Geraedts de volgende thema's.

1. Wat is astma
2. Wat is COPD
3. Overeenkomsten en verschillen tussen astma en COPD
4. Behandeling
5. Wat kun je zelf doen
6. Misverstanden rond astma en COPD

### 1. Wat is astma

Het woord komt uit het Grieks en betekent letterlijk “zonder adem”. Het is een chronische ontsteking van de grote en/of middelgrote luchtwegen dat een wisselend beeld te zien geeft. De luchtstroom wordt belemmerd door bijvoorbeeld een bronchospasme (een verkramping van de spieren rond de [luchtpijp](#)). In principe is dit een omkeerbare situatie. In principe omkeerbaar.

#### *Soorten astma*

- allergisch (huisstofmijt, pollen enz.)
- niet-allergisch: warm-koud, vochtig-droog, luchtvervuiling
- inspanningsastma – ontstaat na heftige inspanning

### 2. Wat is COPD/emfyseem

Dit is een ziekte in de kleine luchtwegen door vernietiging van de longblaasjes. Genezing is niet mogelijk, wat stuk is, blijft stuk. Het wordt voornamelijk veroorzaakt door roken, maar er zijn ook andere oorzaken aan te wijzen zoals chemische dampen, verf of asbest. Bij chronische bronchitis zijn de vertakkingen van uw luchtpijp blijvend ontstoken. Deze vertakkingen heten de bronchiën. Als een ziekte blijvend is, noemen we dat chronisch. Kenmerken: slijmvorming en ontstekingsreactie.

### 3. Overeenkomsten en verschillen tussen astma en COPD.

Zie hiervoor het schema op bijlage 1.

### 4. Behandeling

#### a. medicijnen:

- inhalatie (pufjes): luchtwegen verwijden, onstekingsremmer. Voordelen van inhalatie: het gaat niet via het maagdarmkanaal, de effecten zijn snel merkbaar, kan flexibel gedoseerd worden, er zijn weinig bijwerkingen.
- Prednison
- allergie bestrijden met bij voorbeeld tabletten en injecties
- Theofylline, luchtwegverwijder in tabletvorm

b. Longrevalidatie

c. Zuurstof:

- bij klachten als benauwdheid, onrust/sufheid en verwardheid
- doel: verminderen van klachten, voorkomen van orgaanschade

d. Longtransplantatie

e. Fysiotherapie

- ademhalingstechnieken
- speciale training van spiergroepen

5. Wat kan je zelf doen, een greep uit de mogelijkheden

- Stoppen met roken
- Blootstelling aan irriterende stoffen verminderen
- Genoeg beweging nemen
- Goede voeding

N.B. Stapelen en saturatie

Stapelen en saturatie hebben niets met elkaar te maken. Stapelen is het ophopen van CO<sub>2</sub> die door het lichaam niet meer afgevoerd wordt. Je kunt het niet meten met een saturatiemeter, wel met een polsprik. Je merkt er als patiënt weinig van omdat je suf wordt en te pas en te onpas in slaap valt.

In de pauze deelden de longverpleegkundigen van het Spaarne Gasthuis een formulier uit met daarop tien stellingen die door de aanwezigen op waarheid/onwaarheid konden worden beoordeeld. Wie alle vragen goed had, kreeg een kleine attentie. Zie bijlage 2.

Bovenstaand verslag is een samenvatting van de lezing zonder wetenschappelijke toetsing. Hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Verslag: Annemarie Broek

## Bijlage 1

<b>Overeenkomsten en verschillen tussen astma en COPD</b>		
	Astma	COPD
leeftijd	alle leeftijden	40+
oorzaak	allergie overgevoeligheid erfelijkheid	roken (30 – 40% kans op COPD) blootstelling aan prikkels
kenmerken	kortademig na blootstelling aan prikkels	benauwd, hoesten en slijm
verloop	overwegend gunstig (met medicatie)	chronisch + achteruitgang
longfunctie	normaal	verminderd
symptomen	benauwd en kortademig Piepen Hoesten	benauwd en kortademig Hoesten Vermoeidheid enz. Minder inspanning Slijm
ontstaan		kan ineens ontstaan (bij voorbeeld na zware longziekte)
astma/COPD	astmakinderen hoeven geen COPD te krijgen!	
	Astma/eczem: duidt erop dat je erg gevoelig bent voor allerlei prikkels.	
	Allergie KAN een rol spelen, maar is lang niet altijd de enige oorzaak	

## Bijlage 2. Feiten en fabels over astma en COPD

In de pauze deelden de longverpleegkundigen van het Spaarne Gasthuis een formulier uit met daarop tien stellingen die door de aanwezigen op waarheid/onwaarheid konden worden beoordeeld. Wie alle vragen goed had, werd blij gemaakt met een kleine attentie.

Hieronder enkele van de stellingen

Astma gaat altijd gepaard met een allergie	NIET WAAR
Bij COPD heb je altijd ontstekingsremmers nodig	NIET WAAR
Bij COPD is er sprake van onherstelbare schade	WAAR
Als je sport gaat je longfunctie vooruit	NIET WAAR
Voor astma en COPD bestaan alleen inhalatiemedicijnen	NIET WAAR
Als je COPD hebt eindig je altijd met zuurstof	NIET WAAR
Vroeger heetten astma en COPD CARA	WAAR