

Help de longen, J.C. Kuijvenhoven, longarts Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Op 8 september 2016 hield Mw. Jolanda Kuijvenhoven, als arts verbonden aan de longafdeling van het Spaarne Gasthuis, een lezing voor de bezoekers van Longpunt Haarlem met als titel "Help de longen!" Hieronder vindt u een samenvatting van haar verhaal.

### Wat doen onze longen

Lucht in- en uitademen; zuurstof opnemen en afvalstoffen uitademen. Dit is een actief proces. Bij inademen gaat het middenrif naar beneden en de borstwand zet uit, bij uitademen komen middenrif en borstwand weer in de oorspronkelijke stand. Dit is een passief proces (gebeurt automatisch). Als het middenrif slap is, gebeurt de uitademing slecht wat schadelijk is voor het zuurstofgehalte in het bloed. Een gezonde long geeft geen klachten, voelt geen pijn (want er bevinden zich geen zenuwen in de longen) en heeft een minimale inspanning nodig voor de gasuitwisseling.

### Wat kan er misgaan

Er kan op alle fronten iets misgaan: in borstwand/ribben/borstbeen, borstvlies, de longen zelf, de bloedvaten, het middenrif en de spieren.

### Ziektebeelden

De bekendste ziektebeelden zijn COPD, astma, pneumonie (longontsteking), longkanker, longembolie en klaplong. Vandaag komen COPD en astma aan bod.

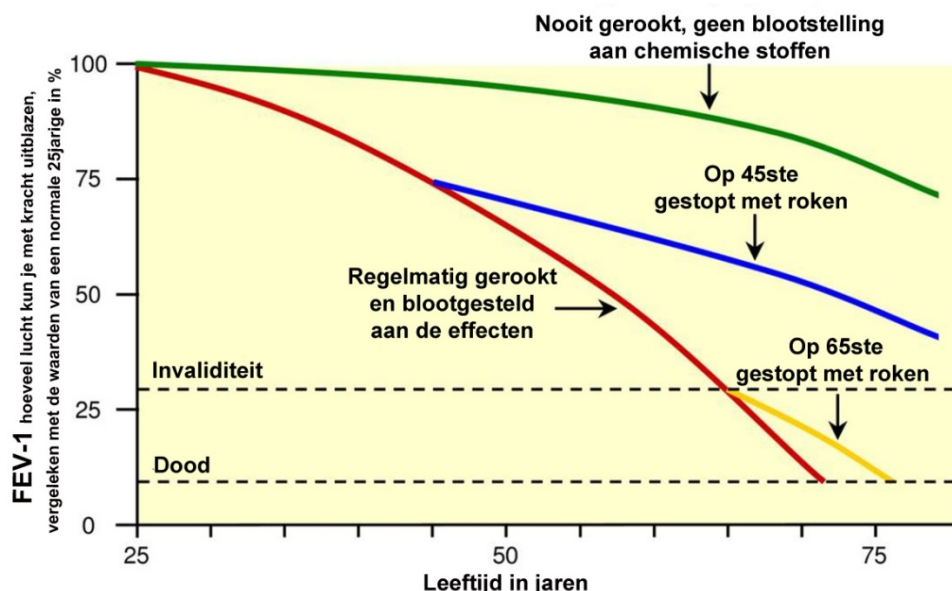
### COPD

COPD is de verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem.

Bij longemfyseem zijn er beschadigingen aan de longblaasjes ontstaan; deze schade kan niet meer hersteld worden. Daardoor vermindert de longfunctie.

Oorzaak: roken en inhaleren van andere chemische stoffen door blootstelling aan brand, luchtvervuiling enz. Dicht bij een vervuilende omgeving wonen of werken (bijvoorbeeld Tata Steel, het vroegere Hoogovens!) draagt hiertoe bij.

Bij mensen die roken loopt de longfunctie sneller terug dan bij niet-rokers.



In Nederland zijn 320.000 mensen met COPD, daarnaast lopen 30.000 mensen een verhoogd risico, meestal op oudere leeftijd. Als iemand op jongere leeftijd al deze verschijnselen vertoont, kan er sprake zijn van een andere ziekte:  $\alpha$ -1 (alfa-1) antitrypsine deficiëntie.

Opmerkelijk: 80% van alle mensen met COPD heeft vroeger gerookt en doet dat soms nu nog. Van alle rokers heeft 20% last van COPD. Stoppen is altijd zinvol omdat het ziekteproces daardoor vertraagd wordt.

De klachten bij COPD kunnen bestaan uit dyspneu (ademnood, benauwdheid, kortademigheid), hoesten, slijm opgeven. De ziekte heeft een progressief karakter, wat inhoudt dat deze steeds erger wordt.

Het is heel belangrijk dat mensen met COPD goed voor zichzelf zorgen. Onder andere fysiotherapie kan daarbij helpen. Voorts moet je als COPD-patiënt zorgen dat je geen infecties oploopt.

De ernst van de ziekte verloopt via een aantal stadia: Gold 1 t/m 4. De naam verwijst naar de arts die deze stadia voor het eerst onderscheidde.

De behandeling van COPD gebeurt met o.a. luchtwegverwijders en ontstekingsremmers door inhalatiesystemen, antibiotica en prednison tabletten. Genezing is niet mogelijk; de behandeling is gericht op het *vermindere*n van de klachten. De gemiddelde levensverwachting hangt onder andere af van het stadium, de frequentie van exacerbaties en het aanwezig zijn van andere ziekten.

Een exacerbatie wordt ook longaanval genoemd. Deze treedt plotseling op maar kan ook sluimerend aanwezig zijn.

Als de patiënt meer zuurstof nodig heeft, als intraveneuze medicatie (in te brengen in een ader) noodzakelijk is of als thuis blijven niet meer wil, dan moet er een ziekenhuisopname plaatsvinden.

### Astma

Astma is een chronische luchtwegontsteking, waarbij de slijmvliezen altijd geïrriteerd zijn. Iemand met astma is extra gevoelig voor prikkels als rook, mist, parfum, deo etc. Meer roken is net zo erg als zelf roken. Deze prikkels moeten zoveel mogelijk vermeden worden.

De ziekte kan goed onder controle komen.

Een aanval wordt getriggerd (uitgelokt) door prikkels van buiten. De slijmvliezen gaan zwellen en vocht aanmaken (snot, slijm/sputum), waarbij de spieren rond de luchtwegen samentrekken.

Slijmvliezen reageren op een prikkel van buitenaf.

Kenmerken: dyspneu (ademnood, benauwdheid, kortademigheid), hoesten, piepen.

Als inhaleren niet meer lukt en de medicijnen niet aanslaan, kunt u het beste 112 bellen.

In Nederland loopt een half miljoen mensen rond met astma. Naar schatting zal dit cijfer in de komende jaren nog stijgen. Het komt meer bij vrouwen voor dan bij mannen. Het is een genetische bepaalde aandoening.

Er worden enkele soorten astma onderscheiden:

- allergisch
- niet allergisch
- optredend op volwassen leeftijd
- inspanningsastma

De slijmvliezen kunnen rustig gehouden worden door inhalatie met steroïden en luchtwegverwijders. Het is ook belangrijk zo veel mogelijk schadelijke prikkels te vermijden. Autogene training kan ademhaling verbeteren. Ziekenhuisopname is zeer uitzonderlijk. Bijvoorbeeld als het inhaleren niet meer lukt en de toediening van zuurstof noodzakelijk is.

De arts kan inhalatiecorticosteroiden en luchtwegverwijders, anti-allergie tabletten en nog vele andere middelen voorschrijven.

De middag werd afgerond met een aantal quizvragen, die de aanwezigen voor het grootste deel goed konden beantwoorden.

Annemarie Broek

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.