

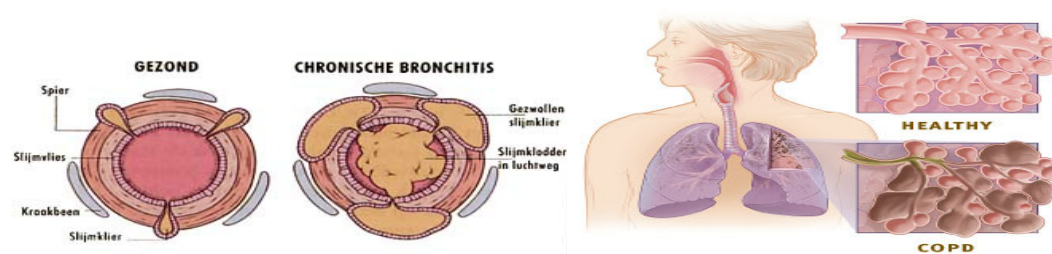
9 t/m 13 mei stond in het teken van de longweek. Bij de apotheek kon u deze week terecht voor een COPD risicotest. Bij uw huisarts kunt u het hele jaar terecht voor deze test, vragen of adviezen. Graag informeren wij u in het kort wat COPD is en wat de gevolgen hiervan zijn.

COPD (Chronische obstructieve longziekte)

Wellicht heeft u wel eens gehoord van COPD. COPD is een ernstige longziekte en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem.

Chronische bronchitis

Bij chronische bronchitis is sprake van een ontsteking van de bronchiën, de doorgang tussen de luchtpijp en de longen. De grootste oorzaak is **tabaksrook**, daarnaast kunnen luchtverontreiniging, veel stof of giftige stoffen ook hun aandeel hebben. Wanneer we lange tijd bloot staan aan deze prikkels kunnen de slijmvliezen die zich in de bronchiën bevinden zo geïrriteerd raken dat de slijmklieren groter worden wat zorgt voor een verdikking van de binnenwand van de bronchiën met **kortademigheid** als resultaat. Ook gaan de slijmvliezen extra slijm produceren waardoor u **(veel en langdurig) gaat hoesten**. Daarnaast zijn er in de slijmklieren cellen aanwezig die antibacteriële stoffen bevatten en door deze prikkels verminderd gaan werken, waardoor men veel vatbaarder is voor infecties. **Meestal treden deze symptomen op bij rokers en na het 40^e levensjaar.**



Longemfyseem

Bij een normale ademhaling ademt u de lucht via de neus en luchtpijp naar de bronchiën. Deze bronchiën verspreiden zich tot kleine vertakkingen met aan het einde de longblaasjes. De longblaasjes zijn een **zeer belangrijk** onderdeel van de longen omdat de longblaasjes zuurstof uit de ingeademde lucht afgeeft aan het bloed en het bloed vervoert deze zuurstof door het hele lichaam, welke wij nodig hebben om te kunnen functioneren. Daarnaast nemen de longblaasjes koolstofdioxide op uit het bloed welke wij weer uitademen. Met name **tabaksrook maken deze longblaasjes kapot**. De schotjes tussen de longblaasjes worden vernietigd en de rek gaat uit de wanden van de longblaasjes. Hierdoor ontstaan zeer grote uitgerekte longblaasjes. Dit verkleint het oppervlak van de zuurstofwisseling wat leidt tot (ernstige) kortademigheid. Ook is het belangrijk te weten dat **wanneer longblaasjes kapot gaan deze niet meer zijn te herstellen**.

COPD is dus niet te genezen maar u kunt zelf veel doen om de klachten te verminderen en ervoor te zorgen dat de longen minder snel achteruitgaan door **te stoppen met roken, goed te bewegen, gezond en gevarieerd te eten, eventueel medicatie te gebruiken als ondersteuning**.

Rookt u en bent u 40 jaar of ouder en heeft u al langere tijd of gedurende het jaar meerdere periodes last van hoesten, slijm opgeven, kortademigheid dan kunt u altijd via de assistente van uw praktijk een afspraak maken met Georgina Oolhorst, onze praktijkondersteuner op het gebied van Astma en COPD.

Zij zal aan de hand van een vragenlijst uw klachten en voorgeschiedenis in beeld brengen en een longfunctietest afnemen. Een longfunctietest is een blaastest die een beeld kan geven hoe het op dit moment met uw longen is gesteld. Aan de hand van de uitslag kan in overleg met u een behandelplan opgesteld worden.

U kunt ook vooraf de COPD risicotest doen via de website : www.hebikcopd.nl