

Wie geht es Ihren Atemwegen?

Initiative zur Früherkennung der chronischen obstruktiven Bronchitis

Die „chronische obstruktive Bronchitis“ ist weit verbreitet. Schätzungen gehen davon aus, dass alleine in Deutschland 3-5 Millionen Menschen daran leiden. Es handelt sich um eine Atemwegserkrankung, bei der im Unterschied zu der „einfachen“ chronischen Bronchitis neben Husten und Auswurf zusätzlich eine anhaltende Verengung des Bronchialsystems besteht, die zur Atemnot führt. Dennoch wird die Krankheit von vielen auf die leichte Schulter genommen und die Symptome verkannt oder verharmlost. Viele Patienten passen ihre Lebensweise bei dem langsamen und schleichenden Verlauf der Krankheit an. Lungenfachärzte warnen, die Krankheit nicht ernst zu nehmen.

Rechtzeitige Diagnose

Die frühzeitige Diagnose der Erkrankung sowie das Einleiten einer adäquaten Therapie verbessert die Prognose der Erkrankung. Daher ist die Abklärung von Risikofaktoren und Beschwerden in einem Stadium der Krankheit, in dem die Patienten noch keine oder geringe Einschränkungen bemerken, wichtig.

Initiative Früherkennung: Selbsttest

Aus diesem Grund rief der Bundesverband der Pneumologen (Lungenfachärzte) in Kooperation mit der Universität Ulm eine Initiative zur Früherkennung COPD ins Leben. Nach ausführlicher statistischer Auswertung konnte jetzt ein einfacher, kurzer Fragebogen entwickelt werden. Anhand dieses Fragebogens kann die Wahrscheinlichkeit berechnet werden, inwieweit man von dieser chronischen Krankheit betroffen oder gefährdet ist und so die Früherkennung massiv fördern.

Selbsttest Chronische obstruktive Bronchitis

FRAGEBOGEN	JA	NEIN
a) Haben Sie jemals geraucht?	a)	a)
b) Sind Sie länger als drei Jahre Nichtraucher?	b)	b)
c) Sind Sie kürzer als drei Jahre Nichtraucher?	c)	c)
d) Rauchen Sie derzeit?	d)	d)
e) Haben Sie mehr als drei Monate im Jahr Husten?	e)	e)
f) Haben Sie Auswurf an den meisten Tagen für min. drei Monate jährlich?	f)	f)
g) Meiden Sie körperliche Belastungen, weil Sie dann schlecht Luft bekommen?	g)	g)
h) Leiden Sie auch im Ruhezustand an Atembeschwerden?	h)	h)
i) Sind bei Ihnen bei jedem Infekt die Bronchien langwierig betroffen?	i)	i)
j) Leiden Sie an einer Allergie (Heuschnupfen, Hausstaub, etc.)?	j)	j)
k) Haben Sie im letzten Jahr ein Spray gegen Atembeschwerden benutzt?	k)	k)
l) Alter: _____	l)	l)

Frage	Punkte		Berechnung
	Ja	Nein	
a)	0	0	
b)	3	0	
c)	7	0	
d)	19	0	
e)	5	0	
f)	6	0	
g)	9	0	
h)	0	5	
i)	5	0	
j)	0	8	
k)	7	0	
l)	-	-	
Alter:			
unter 35	0		
zwischen 35 u. 55	9		
ab 55	17		
Summe			

Die Interpretation der Punktzahl finden Sie auf der umliegenden Seite.

Auswertung „COPD“:

Weniger als 42 Punkte:

Sie haben wahrscheinlich keine chronische obstruktive Atemwegserkrankung (Raucherbronchitis etc.)

43 bis 49 Punkte:

Sie haben vermutlich keine chronische obstruktive Atemwegserkrankung (Raucherbronchitis etc.). Beobachten Sie dennoch Ihren Gesundheitszustand sorgfältig, wenn Sie im Zweifel sind, suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf.

50 bis 65 Punkte:

Ab 50 Punkten besteht eine 50 %ige Wahrscheinlichkeit, dass Sie an einer chronischen obstruktiven Atemwegserkrankung (Raucherbronchitis o. ä) leiden.

Eine chronisch obstruktive Atemwegserkrankung beginnt meist schleichend. Achten Sie daher besonders auf körperliche Veränderungen. Suchen Sie, wenn nötig, einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Oder sprechen Sie Ihren Arzt einfach beim nächsten Besuch darauf an.

65 Punkte oder mehr:

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie an einer chronischen obstruktiven Atemwegserkrankung leiden. Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf.

Wenn die Lunge Alarm schlägt

Chronische Bronchitis früh erkennen

In Deutschland leidet ein Fünftel der Bevölkerung an einer Lungenerkrankung wie chronischer Bronchitis oder Asthma. Luftschadstoffe wie Schwebstaub, Kohlenmonoxid, Staub, Pollen und besonders Zigarettenrauch können die Lunge dauerhaft schädigen. Insbesondere Raucher sind daher gefährdet an einer chronischen Bronchitis zu erkranken. Jeder zweite Raucher über 40 Jahre leidet daran.

Die Atemwege stehen mit der Umwelt in direkter Verbindung. Durch die Luft werden auch Schadstoffe, Krankheitserreger und Allergene eingeatmet. Komplexe Schutz- und Reinigungsmechanismen einer gesunden Lunge transportieren die Stoffe wieder aus den Atemwegen. Dieser natürliche Schutzmechanismus ist durch eine dauerhafte Belastung aber schnell überfordert. Die Folge: Bronchitis oder Asthma.

Chronische Bronchitis

Die ständige Belastung vor allem durch Zigarettenrauch oder Abgase stört diesen Schutzmechanismus. Die Schleimhaut entzündet sich und produziert einen zähflüssigen Schleim, der sich festsetzt. Dieser Schleim ist ein Nährboden für Bakterien, die sich schnell vermehren und die Entzündung verstärken können. Die Entzündung wird chronisch.

Veränderung der Bronchien

Bei der chronischen Bronchitis sterben aufgrund der Veränderung der Schleimhaut mit der Zeit immer mehr der für den Sauerstoff wichtigen Lungenbläschen ab. Die Oberfläche der Lunge wird immer kleiner, die Atemwege sind durch den Schleim verengt. Das Ein- und Ausatmen wird erschwert. Atemnot kann die Folge sein. Weitere Folgeerkrankungen wie z.B. ein Lungenemphysem oder eine Lungenentzündung können auftreten.

Erste Anzeichen ernst nehmen

Wer länger als drei Wochen an Husten leidet (meist mit Auswurf), oft heiser ist, Atemnot oder Schmerzen in der Lunge verspürt, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Ein Lungenfacharzt (Pneumologe) kann hier gezielt therapieren. Das Fortschreiten der Krankheit kann durch eine rechtzeitige Diagnose verhindert werden. Im Frühstadium kann eine chronische Bronchitis so behandelt werden, dass sie sich sogar ganz zurückentwickeln kann.

Vorsorge-Tipps:

- Nicht rauchen !!
- Kontakt mit Zigarettenrauch meiden
- Kontakt mit sonstigen Schadstoffen wie z.B.: Autoabgasen, Schimmelpilzen, Staub, Imprägnierungsmitteln, Insektenvernichtungsmitteln weitestgehend vermeiden
- Bei ersten Anzeichen (andauernder Husten, meist mit Auswurf, Heiserkeit, Atemnot oder Schmerzen in der Lunge) sofort einen Arzt, am besten einen Lungenfacharzt aufsuchen!
- Viel an der frischen Luft - am besten Seeluft - aufhalten!

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de

Harmloser Husten?

Chronische Bronchitis muss behandelt werden

Unter „chronischer Bronchitis“ verstehen viele einen harmlosen Husten, der zwar lästig, aber nicht gefährlich zu sein scheint. Lungenfachärzte warnen, die Krankheit auf die leichte Schulter zu nehmen. In den USA liegt die chronische Bronchitis bereits an vierter Stelle tödlicher Erkrankungen.

Vom Husten zum Lungenemphysem

Bei einer Bronchitis ist die Schleimhaut der Bronchien entzündet. Zähflüssiger Schleim setzt sich fest. In diesem Stadium können sich die Veränderungen bei rechtzeitiger Behandlung noch zurückbilden. Im weiteren Verlauf der Krankheit werden die in der Schleimhaut sitzenden Flimmerhärchen zerstört. Die Schleimhaut der kleinen Lungenbläschen verschwindet. Dadurch werden die Lungenbläschen beim Ausatmen instabil und fallen in sich zusammen. Die entzündete Bronchialschleimhaut verdickt sich und verengt die Luftwege. Das Atmen fällt schwer, die Krankheit ist jetzt chronisch. Ohne eine konsequente Behandlung werden nach und nach auch die Lungenbläschen zerstört. Ein Lungenemphysem entsteht.

Bronchitis frühzeitig erkennen

Eine Bronchitis ist nicht immer direkt chronisch. Frühzeitig erkannt, kann sie gut behandelt werden. Wer länger als drei Wochen an Husten leidet, der mit zähem Auswurf verbunden ist und Atemnot oder Schmerzen in der Lunge verspürt, sollte unbedingt einen Lungenfacharzt aufsuchen. Ein sogenannter Pneumologe (Lungenfacharzt) kann hier gezielt therapieren.

Auslöser der Erkrankung ausschalten

Die chronische Bronchitis ist eine Krankheit, die heilbar ist. Dies funktioniert aber nur, wenn der Auslöser der Erkrankung ausgeschaltet wird. Da Rauchen eine der Hauptursachen für das Entstehen einer chronischen Bronchitis ist, wird Nikotinverzicht Pflicht.

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de

Tipp vom Lungenfacharzt: Hartnäckiger Husten – Was tun?

Husten ist keine Krankheit sondern nur ein Symptom, hinter dem sich aber viele Krankheiten verbergen können. Der eher harmlose Erkältungshusten, ausgelöst durch Erreger, verschwindet spätestens nach ein bis zwei Wochen.

Hält dieser aber länger an, sollte die Ursache der Beschwerden bei einem Lungenfacharzt schnell abgeklärt werden. Denn viele Erkrankungen der Atemwege beginnen mit hartnäckigem Husten. Dazu gehören z. B. Asthma oder eine chronische Bronchitis. Aber auch eine Lungenentzündung oder Tuberkulose können hinter einem hartnäckigem Husten stecken.

Bei diesen Anzeichen sollten Sie unbedingt einen Lungenfacharzt aufsuchen:

- starker lang andauernder Hustenreiz, besonders morgens
- zäher oder sogar blutiger Auswurf
- schwerer, keuchender Atem
- pfeifende oder brummende Atemgeräusche, Enge
- Druckgefühl im Brustkorb

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de

Die Lunge – ein lebenswichtiges Organ

Die Lunge ist für eine der wichtigsten Funktionen des Körpers zuständig: die Atmung. Ein gesunder Erwachsener atmet in Ruhe ca. 12-15 mal pro Minute ein und aus. Die Atmung erfolgt dabei „automatisch“. Man muss sich also nicht auf den jeweils nächsten Atemzug konzentrieren. Er wird von einem Atemzentrum im verlängerten Rückenmark gesteuert.

Die Atmung

Jede Zelle unseres Körpers benötigt Sauerstoff. Beim Einatmen der Luft gelangen Sauerstoffmoleküle über die oberen Atemwege – Nasenraum, Nasennebenhöhlen und Rachen - in die unteren Atemwege. Über die Luftröhre gelangt der Sauerstoff schließlich in die Bronchien. Hier findet die eigentliche Atmung, der Gasaustausch, statt.

Die Bronchien verzweigen sich in immer kleinere Äste, an deren Ende Millionen von Lungenbläschen sitzen. Der Sauerstoff dringt durch die dünne Haut dieser Bläschen und wird von den Blutkörperchen aufgenommen. Gleichzeitig wird die verbrauchte Luft wieder in die Lungen transportiert und als Kohlendioxid ausgeatmet.

Die Lunge schützt sich selbst

Die Atemwege stehen mit der Umwelt in direkter Verbindung und sind daher durch Krankheitserreger und Schadstoffe besonders gefährdet. Komplexe Schutzmechanismen einer gesunden Lunge verhindern eine Erkrankung.

Die Atemwege sind im Innern mit einer Schleimhaut bedeckt. Sie besteht aus Schleimdrüsen und Flimmerhärchen. Die Drüsen produzieren einen dünnflüssigen Schleim, an dem die Schadstoffe haften bleiben. Die Flimmerhärchen fangen diese Mischung aus Schleim und Schadstoffpartikeln, Viren und Bakterien auf und transportieren diese zum Rachen zurück.

Die Schleimhaut entzündet sich, die Bronchien verengen sich

Werden die Atemwege fortwährend durch Schadstoffe, wie z.B. Abgase, Zigarettenrauch oder auch Viren, Bakterien und Allergene angegriffen, ist der natürliche Reinigungs- und Schutzprozess bald überlastet. Die Schleimhaut entzündet sich. Sie schwillt an und produziert in überschüssiger Menge einen zähflüssigen Schleim, der die Flimmerhärchen verklebt.

Ein Abtransport kann nicht mehr stattfinden. Der Schleim setzt sich fest und bildet einen idealen Nährboden für Bakterien.

Eine ständige oder immer wiederkehrende Entzündung kann die Bronchien dauerhaft schädigen. Die Veränderung der Schleimhaut kann immer weiter fortschreiten, bis sie ganz zerstört wird. Die Lungenbläschen sterben ab, eine krankhafte Erweiterung der Lunge kann die Folge sein.

Gezielte Diagnose ist wichtig

Bei Anzeichen, wie ständigem Husten, Heiserkeit, Atemnot und Schmerzen in der Lunge sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Chronische Bronchitis oder auch Asthma können durch eine rechtzeitige Diagnose gut behandelt werden. Ein Lungenfacharzt (Pneumologe) kann gezielt und kompetent untersuchen und eine Therapie veranlassen.

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de