

# ÄRZTE & ZEITUNG

## PATIENTEN-INFORMATION

## Strategien gegen COPD

*Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Bei Ihnen wurde eine chronisch-obstruktive Lungenkrankheit, kurz COPD, festgestellt. Eine Heilung dieser Krankheit ist zwar noch nicht möglich, aber Ihre Beschwerden können gelindert, und das Fortschreiten der Krankheit kann verzögert werden. Dazu können Sie selbst viel beitragen. Wichtigste Maßnahme ist, das Rauchen aufzugeben. Auch körperliche Aktivität ist sinnvoll, um die Belastbarkeit zu erhalten. Und Medikamente halten die COPD in Schach.

### Verzicht auf Rauchen

Die wichtigste Maßnahme zur Verzögerung des Fortschreitens einer COPD ist der Verzicht auf Rauchen. Denn die mit der Krankheit einhergehende Entzündung der Bronchien wird primär durch Tabakrauch verursacht. Es gibt viele Entwöhnungsprogramme, die das Aufhören mit dem Rauchen erleichtern. Dazu gehören Verhaltenstherapie und Arzneimittel wie Nikotinkaugummi, Nikotinplaster, Bupropion und Vareniclin.

### Grippe- und Pneumokokkenimpfung

Wer eine COPD hat, sollte sich jedes Jahr im Herbst gegen Grip-

pe impfen lassen. Das wirkt schweren Krankheitsverläufen entgegen. Und es kommt seltener zu Lungenentzündungen. Menschen, die jährlich zur Grippe-Impfung gehen, sind besser geschützt als solche, die nur einmal geimpft wurden. Experten empfehlen außerdem die Pneumokokken-Impfung.

### Regelmäßiges Training erhält die Belastbarkeit

#### Medikamente

Um die Atemnot zu lindern, können bei Bedarf Arzneimittel, die die Bronchien erweitern, als Tablette eingenommen oder inhaliert werden. Hierzu gehören Beta-2-Sympathomimetika und Anticholinergika. Auch Theophyllin kann die Beschwerden lindern. Genügt das nicht, können zusätzlich täglich langwirksame Substanzen, die die Bronchien erweitern, inhaliert werden. Dadurch bessern sich nicht nur Atemnot und Lungenfunktion, sondern es kommt auch seltener zu akuten Verschlechte-

rungen, die die Einnahme von Kortison-Tabletten oder Antibiotika erfordern. Treten solche Verschlechterungen häufiger auf, ist es sinnvoll, täglich Kortison zu inhalieren.

#### Regelmäßige körperliche Aktivität

Die COPD führt zur Einengung der Atemwege sowie zur Überblähung der Lunge. Beides trägt dazu bei, dass die körperliche Belastbarkeit abnimmt und die Muskulatur immer schwächer wird. Dagegen

hilft regelmäßiges Training. Besonders günstig sind Ausdauersportarten wie Wandern oder Radfahren. Sinnvoll sind besonders für wenig Trainierte auch Koordinationsübungen wie das Jonglieren mit Bällen, etwa in Lungensportgruppen.

#### Spezielle Maßnahmen

Bei sehr schwerer COPD mit stark eingeschränkter Lungenfunktion kann eine Langzeitsauerstofftherapie die Beschwerden lindern. Eventuell kommt auch eine Operation bis hin zur Lungentransplantation in Frage.

Überreicht  
von



**Internistische  
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim  
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272