

# ÄRZTE & ZEITUNG

## PATIENTEN-INFORMATION

## COPD lässt sich vorbeugen

*Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Sie sind bereits über 40 Jahre alt und seit langer Zeit Raucher. Dann haben Sie ein hohes Risiko eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, kurz COPD, zu bekommen. Sie wird in erster Linie durch Zigarettenrauch verursacht. Das Beste ist also, rechtzeitig mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen. Ob Sie bereits von der Krankheit betroffen sind, kann lässt sich rasch klären. Ist diese erst einmal erkannt, kann man das Fortschreiten mit zunehmender Atemnot durch Rauchstopp, körperliche Aktivität und Medikamente bremsen.

### Was versteht man unter einer COPD?

Es ist eine Lungenerkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind. Sie führt zu Symptomen wie Husten und Auswurf. Das Tragische: Die Lungenfunktion verschlechtert sich kontinuierlich und dadurch auch das Befinden und die körperliche Belastbarkeit. Die chronische Entzündung betrifft aber nicht nur die Lunge, sondern häufig auch andere Organsysteme wie Muskulatur und Knochen. So leiden viele der Betroffenen an Muskel- und Knochen-schwund sowie an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße.

### Wie häufig ist diese Lungenerkrankung?

Einer aktuellen Untersuchung zufolge haben 13 Prozent der Menschen über 40 Jahre, das heißt ungefähr jeder siebte in dieser Altersgruppe eine COPD. Raucher sind besonders gefähr-

zu erleichtern. Dazu gehören verhaltenstherapeutische Maßnahmen und Arzneimittel wie Nikotinkaugummi, Nikotinpflaster, Bupropion und Vareniclin. Sinnvoll ist auch das Vermeiden oder die Reduktion von Luftschadstoffen am Arbeitsplatz.

### Wie lässt sich eine COPD feststellen?

Die COPD entwickelt sich in der Regel schleichend. Erstes Zeichen ist häufig Husten, der immer hartnäckiger wird und die Betroffenen vor allem morgens,

### Rauchstopp ist die effektivste Schutzmaßnahme

det. In der Studie wurde die Lungenerkrankung bei 20 Prozent der Raucher festgestellt. Diese ist bereits die vierthäufigste Todesursache weltweit. In zehn Jahren wird sie nach Einschätzung von Epidemiologen sogar die dritthäufigste Todesursache sein.

### Kann man der Krankheit vorbeugen?

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung einer COPD ist der Verzicht auf Tabakrauchen. Es gibt mittlerweile viele Raucherentwöhnungsprogramme, um das Aufhören mit dem Rauchen

später auch tagsüber quält. Hinzu kommt Auswurf, der langsam zäher wird und immer schwerer abzu husten ist. Die Betroffenen leiden außerdem an Atemnot, zunächst nur bei körperlicher Belastung, etwa beim Sport oder Treppensteigen, später auch in Ruhe. Häufig ist auch ein Engegefühl in der Brust, und viele der Betroffenen verlieren ungewollt an Gewicht. Ob tatsächlich eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung vorliegt, kann man durch eine Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie) klären. Damit kann man auch feststellen, ob vielleicht nicht doch Asthma Ursache der Beschwerden ist.

Überreicht  
von



**Internistische  
Gesundheitspraxis**

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