

Disposition:

Lunge fysiologi:

Hvad er sygdommen:

- Emfysem er beskadigelse af lungevævet elastiske fibre som sænker lungekapaciteten.
- KOL medfører øget tryk i lungekredsløbet som igen medfører hjertesvigt og ødemdannelse.
- Store lunger som ses på røngten
- Forsnævring af luftrør
- Kronisk bronkitis
- Astma

KOL definition:

- KOL er en tilstand karakteriseret ved en luftvejsobstruktion med en Rest lungfunktion under 70 %, som ikke er fuldt reversibel.
- Luftvejsobstruktionen tiltager over tid og er forbundet med et abnormt inflammatorisk respons på skadelige partikler eller luftarter (tobaksrøg)

KOL – sværhedsgrader ifølge lungeforeningen:

- Mild KOL -> Over 80 % af den forventede lungfunktion er tilbage
- Moderat KOL -> Mellem 50 % og 79 % af den forventede lungfunktion er tilbage
- Svær KOL -> Mellem 30 % og 49 % af den forventede lungfunktion er tilbage
- Meget svær KOL -> Under 30 % af den forventede lungfunktion er tilbage

Årsager:

- 80-90 % er rygere og 35-40 % af alle rygere udvikler KOL. Kvinder dobbelt så hyppigt som mænd.
- Lav fødselsvægt
- Mange luftvejsinfektioner
- Der er en sammenhæng mellem astma og øget risiko for udvikling af KOL
- Arbejds miljø – støv og dampe (passiv rygning)
- Lav socioøkonomisk status
- Høj alder
- Genetik
- Underernæring
- Sværhedsgraden af sygdommen afhænger af

- Hvor tidlig i livet man begynder at ryge
- Hvor meget man har røget
- Hvor længe man har røget

Hvordan diagnosticeres sygdommen:

- KOL er en sygdom som sjældent opstår dramatisk
- 400.000 ramt af KOL
- **Spirometri (lungefunktionstest)**
 - **Måler:**
 - Hvor stor lumen der pustes ud – Forceret vital kapacitet (FVC)
 - Hvor hurtig luftstrømmen er – Ekspiratorisk volumen i 1. sekund (FEV1)
 - FEV1/FVC=værdi
Er værdien < 0,7 har patienten luftvejsforsnævninger. Diagnosticering sker ved måling 15 min. efter bronkodilatorisk behandling (400 mikrog salbutamol)

Symptomer:

- KOL er karakteriseret ved gradvis tab af lungefunktionen fra ca. 30 års alderen
- Symptomer kan allerede opstå i 40 års alderen
- Symptomerne opstår typisk efter tab af halvdelen af lungekapaciteten
- **Åndenød**
- **Hoste**
- **Opspyt af slim**
- **cyanose**
- **Rygning (men alle kan rammes)**
- (Træthed)
- Har man disse symptomer bør man søge læge mhp. behandling, da tidlig behandling øger levetiden og bremser symptomerne.

Hvilken betydning har sygdommen:

- Spirometri bør foretages lige så ofte som BT-måling, således den slags livsstilssygdom også opdages.
 - Risikogruppen er rygere og ex-rygere over 35 år
- Hvordan føles det (sugerør)
- Samfundsøkonomisk bør sygdommen opdages i tide, da fremskreden KOL er dyr at behandle (medicinsk, pension, genoptræning, indlæggelser, ilt i eget hjem mv.)
- KOL har stor betydning for sygelighed, livskvalitet og arbejdsevne
- KOLs følgesygdomme

- Osteoporose (prednisolonbehandling, fysisk inaktivitet, vægttab pga. øget behov for energi, fortsat rygning. Desuden kan sammenfald i ryggen besvære vejrtrækningen).
- Angst og depression pga. biologiske og psykosociale faktorer
- Hjerter- og kredsløbssygdomme pga. øget tryk i lungekredsløbet
- Vægttab pga. øget proteinnedbrydning og mangel på motion.
- Social isolation

Behandling:

- Ubehandlet dør man af sygdommen
- RYGESTOP
- Indretning af hverdagen, således der:
 - Opnås størst mulig livskvalitet
 - Opnås størst mulig tryghed
- Medicinsk behandling, typisk med inhalator - langtidsvirkende og korttidsvirkende medicin. Bronkodilator, binyrebarkhormon, antibiotika, kalk og D-vitamin.
 - Steroid: (dæmper inflammation) Spirocort, Flixotide
 - Beta2-agonister (bronkiedilaterende)
 - Langtidsvirkende: Oxis, Serevent
 - +steroid: Symbicort, Seretide
 - Korttidsvirkende: Bricanyl, Ventoline
 - Antikolinergikum (reducerer slimproduktionen)
 - Langtidsvirkende: Spiriva
 - Korttidsvirkende: Atrovent
 - Beta2-agonister + Antikolinergikum: Berodual
- Kontrol 1-2 gange om året
- Alkohol er helt ok efter sundhedsstyrelsens forskrifter.

Motion som en del af behandlingen:

- Motion, da man skal lære at udnytte den luft der er tilbage. Lange ture kan være nok for at opleve en forbedring. Meningen er at man skal have motionen som en naturlig del af hverdagen.
- I det offentlige er der tilbud om kursus med integrering af motion i hverdagen
- Træningen består af
 - Respirationsteknikker
 - Alternative hosteteknikker
 - Hvilestillinger
 - Træning af de store muskelgrupper, specielt underekstremiteterne
 - Høj intensitet

- Grounding
- KOL patienters problem ved motion:
 - Husk åndenød er ikke nødvendigvis nedsat iltmætning
 - Træthed
 - Nedsat aktivitets-niveau medfører øget tab af muskelmasse, 3-4 % dagligt ved total immobilisation
 - Højt angstniveau
 - Lille sygdomsforståelse
- Hvad opnår KOL patienter ved motion:
 - Positiv effekt på proteinsyntesen
 - Øget blodgennemstrømning
 - Øget iltoptagelse
 - Respirationsarbejdet nedsættes
 - Mindre træthed
 - Oplevelse af fællesskab
 - Mindre angst ved dyspnøe
 - Motivering til aktivitet
 - Øget selvværd
 - Øget livskvalitet

Pleje af KOL patienter:

- Sikre vejrtrækningen
 - Inhalationsmedicin
 - Sikre rene luftveje
 - Gode hvilestillinger og lejrning
- Mobilisering
 - Sørge for at opretholde aktivitetsniveau
 - Hjælp til ADL
- Mave-tarm funktion
 - Obstipationsprofylakse
- Ernæring
 - Vægtmåling
- Psykisk støtte
 - Vær hos borgeren
 - Tal med borgeren
- Beroligende og sovemedicin
 - Ordination af Phenergan og Nozinan
- Smertebehandling
 - Således mobilisering er mulig

Forværring af KOL:

- Viser sig ved flere af disse symptomer:
 - Øget dyspnø
 - Hoste
 - Ekspektorat
 - Feber (over 38 grader skal egen læge involveres)
 - Faldende sat
 - Faldende funktionsniveau

Rygestop:

- Undgå yderligere ødelæggelse af lungevæv
- Stoppe den øgede ekspektoratdannelse
- Sikre en bedre iltoptagelse
- Færre luftvejsinfektioner
- Livsforlængende
- Nedsætte risiko for cancer

Kilder:

Lungeforeningen, Statens institut for sundhed, KOL-bogen, www.kol.dk, Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark.

Kontakter:

Lunge.dk

Bestilling af pjecer: KOL-Bogen, Kost, Ilt og Motion

KOL dvd: 16 min. med Peter Qvortrup Geisling

Nicolai Kirkegaard: nk@lunge.dk

Maribo Medico: Salg af medicoteknisk udstyr

Flemming Rishøj: Mobil 22 48 75 50. Mail: fr@maribomedico.dk

Vil du vide mere:

Foredrag: d. 21/6-2012

"Alt om KOL på 120 min"

Aktivitetshuset, Skovledsvej 2, 4772 Langebæk