

# DIE COPD VERSTEHEN

*Wenn bei Ihnen kürzlich eine COPD festgestellt wurde, soll Ihnen diese Broschüre erklären, was die Erkrankung für Sie und Ihre Familie bedeutet.*



NYCOMED





# INHALT

<b>Was versteht man unter einer COPD</b>	<b>4</b>
<b>Welche Beschwerden verursacht die COPD?</b>	<b>6</b>
<b>Was sind Exazerbationen?</b>	<b>8</b>
<b>Warum soll ich das Rauchen aufgeben?</b>	<b>10</b>
<b>Was kann ich sonst noch zur Behandlung meiner COPD beitragen</b>	<b>12</b>
<b>Wo kann ich Hilfe bekommen?</b>	<b>14</b>
<b>Meine persönliche Checkliste</b>	<b>16</b>



Diese Broschüre wurde von NYCOMED und MSD entwickelt. Sie ist als ergänzende Information und nicht als Ersatz für veröffentlichte Gebrauchsinformationen oder Behandlungsleitlinien gedacht.

# WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER COPD?

- ▶ COPD ist die von Medizinern gebrauchte Abkürzung für eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung („chronisch“ heißt langfristig und „obstruktiv“ bedeutet Verengung der Atemwege).
- ▶ Die COPD ist eine Erkrankung, der eine Schädigung der Lunge zugrunde liegt, die meist durch Rauchen oder Einatmen anderer Schadstoffe wie bestimmter Industrieabgase entsteht.
- ▶ Die jahrelange Einatmung dieser Schadstoffe verursacht eine Entzündung in den Atemwegen und im ganzen Körper, die vor allem die Lunge schädigt und zu Beschwerden führt.
- ▶ Diese Entzündung ist dauerhaft vorhanden. Bei der Behandlung der COPD ist es daher von hoher Bedeutung, das Ausmaß der Entzündung zu verringern, zumal sie zur schnelleren Verschlechterung der Erkrankung beiträgt.
- ▶ Von einer COPD sind hauptsächlich Menschen über 40 betroffen, die schon lange Zeit rauchen, sie kann aber auch bei Jüngeren auftreten.
- ▶ Die COPD kann nicht geheilt werden. Es gibt jedoch viele Dinge, die Sie tun können, damit die Erkrankung nicht schlimmer wird.

**„Die COPD ist eine chronische Erkrankung, die Lunge und Atemwege befällt.“**  
COPD-Experte

**„Die häufigste Ursache ist das Zigarettenrauchen.“**  
COPD-Experte

COPD ist ein Oberbegriff, der zwei Arten der Lungenschädigung umfasst – die sogenannte chronisch-obstruktive Bronchitis und das Emphysem, die im Folgenden beschrieben werden. Ihre Beschwerden hängen im Wesentlichen davon ab, ob Sie eines oder beide dieser Krankheitsbilder haben.

## COPD

### *Was ist eine chronisch-obstruktive Bronchitis?*

- ▶ Dabei entzünden und verengen sich die Atemwege, wodurch es zu Atembeschwerden kommt.
- ▶ Die Lunge produziert zu viel Schleim, der zu Husten und Auswurf führt.

### *Was ist ein Emphysem?*

- ▶ Beim Emphysem verliert die Lunge ihre Elastizität, sodass es immer schwieriger wird, richtig ein- und auszuatmen.

Das Inhalieren von Zigarettenrauch und anderen Schadstoffen löst in den Atemwegen und der Lunge eine Entzündung aus, die zu Veränderungen der Zellen führt, die die Atemwege auskleiden. Da die Lunge keine Schmerzfasern hat, können Sie diese Entzündung im Unterschied zu einer Entzündung beispielsweise in einem Gelenk oder in der Haut nicht spüren.

Die Entzündung führt allmählich zu einer Verengung der Atemwege und überschüssiger Schleimbildung. Diese Veränderungen in den Atemwegen sind die Hauptursache für die Beschwerden der COPD.

*Die COPD kann nicht geheilt werden, aber es gibt viele Dinge, die Sie tun können, damit die Erkrankung nicht schlimmer wird.*

# WELCHE BESCHWERDEN VERURSACHT DIE COPD?

**Sie können einige oder alle der folgenden Beschwerden haben:**

- ▶ Atemnot
- ▶ Husten
- ▶ Vermehrte Schleimbildung bzw. Auswurf von dickflüssigem Schleim beim Husten

**Auch diese Beschwerden können auftreten:**

- ▶ Pfeifende Atmung
- ▶ Häufige Atemwegsinfekte
- ▶ Abgeschlagenheit oder nachlassende Energie

Die Diagnose COPD wird mithilfe der Krankengeschichte, eines einfachen Lungenfunktionstests (bzw. eines Spirometrie-Tests), einer kompletten körperlichen Untersuchung und möglicherweise eines Röntgenbilds der Lunge gestellt. Je früher die COPD festgestellt wird, umso leichter lässt sich verhindern, dass die Beschwerden schlimmer werden.

**“ Als ich eine schlimme Erkältung hatte, die auch auf meine Lunge übergriff, suchte ich meinen Hausarzt auf... Er überwies mich in das nächste Krankenhaus, um eine Röntgenaufnahme der Lunge machen zu lassen. Gleichzeitig wurden noch verschiedene andere Untersuchungen durchgeführt und schließlich wurde festgestellt, dass ich eine COPD habe. “**

Hans, COPD-Patient

COPD ist eine fortschreitende Erkrankung, was bedeutet, dass die Beschwerden mit der Zeit zunehmen. Das Fortschreiten der Erkrankung lässt sich jedoch hinauszögern, wenn man die Ursachen der Lungenschädigung ausschaltet, wie z. B. Tabakrauch.

**” Sie können kaum noch die Hälfte von dem tun, was Sie früher geleistet haben... das ist sehr frustrierend. “**

Patrizia, COPD-Patientin



**Das Fortschreiten der Erkrankung lässt sich verlangsamen, wenn man die Ursachen der Erkrankung ausschaltet, wie z. B. Tabakrauch.**

# WAS SIND EXAZERBATIONEN?

Bei Patienten mit COPD kann es zu so genannten Exazerbationen kommen, die gelegentlich auch als ‚Akutphasen‘ oder ‚Lungenanfälle‘ bezeichnet werden.

**Exazerbationen können auch mit dem Aufflackern eines Brandes verglichen werden:** Eine achtlos hingeworfene Zigarette löst (vielleicht unter den Holzdielen) einen Schwelbrand aus. Das „Schwelen“ entspricht der chronischen Entzündung in den Atemwegen. Irgendwann flackert der Brandherd auf (= Exazerbation) und wenn sich das öfters wiederholt oder dauerhaft unbemerkt fortschreitet, kann ein Schwelbrand sogar das gesamte Haus zerstören.

Während dieser Akutphasen nehmen Ihre Beschwerden plötzlich im Verlauf von mehreren Tagen zu. Dies kann dadurch zum Ausdruck kommen, dass Sie schwerer atmen können und/oder Ihr Husten und Auswurf stärker werden. Häufige Ursache für Exazerbationen sind Erkältungen, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden, aber es gibt auch Fälle, bei denen die Ursache nicht bekannt ist.

**Diese Exazerbationen können in allen Stadien der COPD auftreten, werden aber mit fortschreitender Erkrankung immer häufiger.**

Exazerbationen können nur ein- oder zweimal im Jahr, aber auch öfter vorkommen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Arzt informieren, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Zustand verschlimmert.

**Viele Patienten erholen sich von einer Exazerbation innerhalb von ein bis zwei Wochen, bei anderen können jedoch bis zu einer Besserung viele Wochen vergehen.**

*Exazerbationen können in allen Stadien der COPD auftreten, werden aber bei zunehmender Verschlechterung der Erkrankung immer häufiger.*

Die Behandlung kann sogar die Einweisung in ein Krankenhaus erfordern, damit Ihnen Sauerstoff, Kortison und bei einem Atemwegsinfekt, der durch Bakterien ausgelöst wurde, möglicherweise auch Antibiotika verabreicht werden können.

### ***Wie lassen sich Exazerbationen vermeiden?***

**Das Führen eines Tagebuchs kann hilfreich sein, um die Anzeichen einer aufkommenden Exazerbation so früh wie möglich festzustellen.**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich angeschlagen fühlen oder Veränderungen in Farbe und Zähigkeit Ihres Auswurfs bemerken – vor allem, wenn Sie eine Erkältung haben. Ihr Arzt wird Ihnen möglicherweise Medikamente geben, um Ihre Infektion/Exazerbation zu behandeln und damit zu verhindern, dass sich Ihre Beschwerden verstärken.

Bei Patienten mit anhaltendem Husten und Auswurf ist die Gefahr von Exazerbationen größer als bei anderen Patienten, vor allem, wenn sie schon eine oder mehrere Exazerbationen hatten. Wenn dies auf Sie zutrifft, sollten Sie Ihren Arzt nach anti-entzündlichen Medikamenten fragen, die dazu beitragen können, Ihr Risiko für zukünftige Exazerbationen zu senken.

# WARUM SOLLTE ICH DAS RAUCHEN AUFGEBEN?

Wenn Sie Raucher sind und eine COPD haben, ist das Aufgeben des Rauchens das Allerwichtigste, um die Verschlimmerung Ihrer Erkrankung aufzuhalten.

**Kurz gesagt: Ihre Beschwerden werden viel schneller zunehmen, wenn Sie weiter rauchen. Denn der Zigarettenrauch ist die Ursache für die weiter fortschreitende Entzündung in den Atemwegen.**

Wenn Sie jedoch aufhören zu rauchen, werden Sie nach einer Weile bemerken, dass Ihr Husten nachlässt, Sie leichter atmen können und wieder mehr Energie haben.

**“Früher konnte ich regelmäßig meine 7-jährige Enkeltochter abholen... heute kann ich das nicht mehr.“**

Dirk, COPD-Patient

Das Rauchen aufzugeben ist schwer, aber es gibt viele Serviceangebote und Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen können. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, was für Sie am besten geeignet ist. Er kann Ihnen möglicherweise auch eine örtliche Selbsthilfegruppe oder eine telefonische Anlaufstelle nennen.

**Wenn Sie Raucher sind und eine COPD haben, ist das Aufgeben des Rauchens das Allerwichtigste, um die Verschlimmerung Ihrer Erkrankung aufzuhalten.**

### ***Weitere Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, das Rauchen aufzugeben:***

- ▶ Versuchen Sie Nikotinpflaster, Nikotin-Kaugummi oder andere Hilfsmittel, um Ihre Sucht loszuwerden.
- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt nach verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, die Sie beim Aufgeben des Rauchens unterstützen können.
- ▶ Machen Sie sich einen Plan, wie Sie aufhören wollen – allmählich oder mit einem Schlag? – und halten Sie sich daran.
- ▶ Beziehen Sie Andere mit ein. Hilfe von Ihren nahen Angehörigen ist die beste Art der Unterstützung.
- ▶ Vermeiden Sie Situationen, die Sie in Versuchung bringen, und beschäftigen Sie sich, um sich von den Gedanken an Zigaretten abzulenken.
- ▶ Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie es schon einmal vergeblich versucht haben – betrachten Sie es als einen neuen Start und denken Sie positiv! Die meisten Menschen schaffen es nicht beim ersten Versuch, aber letztendlich geben sie das Rauchen dann doch auf.
- ▶ Weitere Tipps und Ratschläge finden Sie auch im Internet.

**Das Rauchen aufzugeben ist niemals leicht, aber denken Sie daran, dass Sie sich viel wohler fühlen und voraussichtlich länger leben werden, wenn Sie es schaffen.**

# WAS KANN ICH SONST NOCH ZUR BEHANDLUNG MEINER COPD BEITRAGEN?

Die COPD lässt sich zwar nicht heilen, aber es gibt eine Menge Dinge, die Sie tun können, um sich das Leben zu erleichtern und die Verschlimmerung Ihrer Beschwerden zu verlangsamen.

## *Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente*

Ihr Arzt wird Ihnen zur Behandlung Ihrer COPD Medikamente verschreiben und es ist wichtig, dass Sie diese immer genau nach Vorschrift anwenden, auch wenn Sie sich besser fühlen.

**Lesen Sie die Informationen in der Packungsbeilage sorgfältig durch und wenden Sie sich an Ihren Arzt, falls Sie weitere Fragen haben.**

## *Lassen Sie sich impfen*

Menschen mit COPD neigen zu Atemwegsinfekten wie Grippe oder Lungenentzündung. Dies kann Ihren Zustand durch Auslösung einer Exazerbation deutlich verschlimmern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Impfungen, damit Sie ausreichend geschützt sind. Die Grippeimpfung muss üblicherweise jährlich wiederholt werden, aber die Impfung gegen die Erreger einer Lungenentzündung schützt Sie für bis zu 10 Jahre.

## *Bleiben Sie aktiv*

Die Beschwerden der COPD sind häufig Anlass für die Patienten, sich nicht mehr ausreichend zu bewegen. Das ist jedoch das Schlimmste, was Sie als COPD-Patient tun können. Denn je weniger aktiv Sie sind, umso weniger kommen Sie mit den üblichen Aktivitäten des täglichen Lebens zurecht. Regelmäßige, leichte körperliche Bewegung

*Ihr Arzt wird Ihnen zur Behandlung Ihrer COPD Medikamente verschreiben und es ist wichtig, dass Sie diese genau nach Vorschrift anwenden, auch wenn Sie sich bereits besser fühlen.*

wie Spaziergehen ist wichtig, um Sie fit und gesund zu halten sowie Muskeln, Herz und Lunge zu kräftigen.

Um Lungenkranken zu helfen, in einem sicheren und medizinisch überwachten Umfeld wieder körperlich aktiver zu werden, wurden spezielle Lungenrehabilitations-Programme entwickelt. Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrer näheren Umgebung für Sie geeignete Programme angeboten werden.

### ***Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung***

**Denken Sie daran, viel Obst und Gemüse zu essen sowie fettreiche und zuckerhaltige Fertiggerichte („Junkfood“) zu vermeiden, vor allem wenn Sie übergewichtig sind.**

Wenn Sie zu wenig wiegen, sollten Sie häufig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen und versuchen, dazwischen kalorienreiche ‘gesunde’ Snacks wie zum Beispiel Nüsse zu essen. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, vorzugsweise Wasser, um den Schleim in Hals und Lunge zu verflüssigen.

### ***Lassen Sie sich helfen***

Möglicherweise können Sie Unterstützung bei Hausarbeit, Einkaufen oder Mahlzeiten bekommen oder eine Reihe anderer Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Fragen Sie Ihren Arzt, die Helferin, Ihren Physiotherapeuten oder soziale Einrichtungen, welche Hilfsangebote in Ihrer Umgebung verfügbar sind.

***Regelmäßige, leichte körperliche Bewegung wie Spaziergehen ist wichtig, um Sie fit und gesund zu halten sowie Muskeln, Herz und Lunge zu kräftigen.***

# WO KANN ICH HILFE BEKOMMEN

Vergessen Sie nicht, dass es viele Arten von Hilfe gibt, die Sie dabei unterstützen, mit Ihrer COPD zu leben – Sie sind nicht allein.

**Ihr Arzt ist Ihre erste Anlaufstelle, wenn Ihre Erkrankung schlimmer wird oder Sie Fragen zu Ihren Medikamenten haben.**

Weitere Informationen zur COPD oder Möglichkeiten, sich mit anderen Patienten auszutauschen, finden Sie auf folgenden Webseiten:



- ▶ **AG Lungensport in Deutschland e.V.**  
[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)
- ▶ **COPD - Deutschland e.V.**  
[www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de)
- ▶ **Deutsche Atemwegsliga e.V.**  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)
- ▶ **Deutsche Emphysemgruppe e.V.**  
[www.deutsche-emphysemgruppe.de](http://www.deutsche-emphysemgruppe.de)
- ▶ **Deutsche Lungenstiftung**  
[www.lungenstiftung.de](http://www.lungenstiftung.de)
- ▶ **Deutsche Selbsthilfegruppe Sauerstoff-Langzeit-Therapie (LOT) e.V.**  
[www.selbsthilfe-lot.de](http://www.selbsthilfe-lot.de)
- ▶ **Emphysem und COPD Hotline Bad Reichenhall**  
[www.emphysem.info](http://www.emphysem.info)
- ▶ **Lungenemphysem**  
[www.lungenemphysem.de](http://www.lungenemphysem.de)
- ▶ **Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**  
[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)
- ▶ **Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD**  
[www.Lungenemphysem-COPD.de](http://www.Lungenemphysem-COPD.de)
- ▶ **Mein Leben mit COPD**  
[www.mein-leben-mit-copd.de](http://www.mein-leben-mit-copd.de)

Diese Broschüre enthält Verweise auf Websites Dritter ("externe Links"). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Der Verweis auf externe Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle dieser externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige Hinweise auf externe Links unverzüglich entfernt.











Nycomed Deutschland GmbH | Moltkestraße 4 | 78467 Konstanz  
MSD SHARP & DOHME GMBH | Lindenplatz 1 | 85540 Haar  
Stand: März 2011

1206762314 / 03.2011 D  
DAX-2011-D-15192-PE

Praxisstempel

