

WAS IST COPD?

COPD ist eine chronische Entzündung der Lunge, bei der die Atemwege verengt sind.

Unter dem Begriff COPD fasst man unterschiedliche Krankheiten zusammen, die zwar ähnliche Symptome aufweisen, sich aber in Entstehen, Diagnose und Therapie unterscheiden, etwa die chronisch obstruktive Bronchitis oder das Lungenemphysem.

Allen diesen Krankheiten gemeinsam ist: Sie sind nicht ansteckend, sondern entsteht über Jahre und schreitet mit der Zeit immer weiter fort. COPD ist nicht heilbar.

COPD steht abgekürzt für das englische *chronic obstructive pulmonary disease* zu deutsch *chronisch obstruktive Lungenerkrankung*.

WUSSTEN SIE SCHON... .

... dass weltweit 210 Millionen Menschen an COPD leiden, allein 800.000 in Österreich.

NÜTZLICHE INFO

Sie wollen mehr wissen? Hier finden Sie zusätzliche Informationen rund um das Thema COPD.

- **Raucherentwöhnung:** Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, bietet die österreichische Sozialversicherung seit einigen Jahren eine telefonische Beratung an. Mehr Infos finden Sie unter www.rauchfrei.at bzw. der Telefonnummer: **0800 810 013**.
- **Weblinks:** Die Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit bietet als öffentliches Gesundheitsportal zahlreiche, gut aufbereitete Unterseiten zu verschiedenen Themen, so auch zur COPD: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/atemwege/copd/inhalt
Auf unserem Webportal finden Sie weiterführende Texte und Videos:
www.einfachgesund.com/copd

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung der Firma Böhlinger-Ingelheim.
www.boehringer-ingelheim.at

Impressum:

www.ids-media.at & www.eg-media.at; office@ids-media.at, office@eg-media.at;
Copyright 2019

FOKUS: COPD

URSACHEN-SYMPTOME-BEHANDLUNG



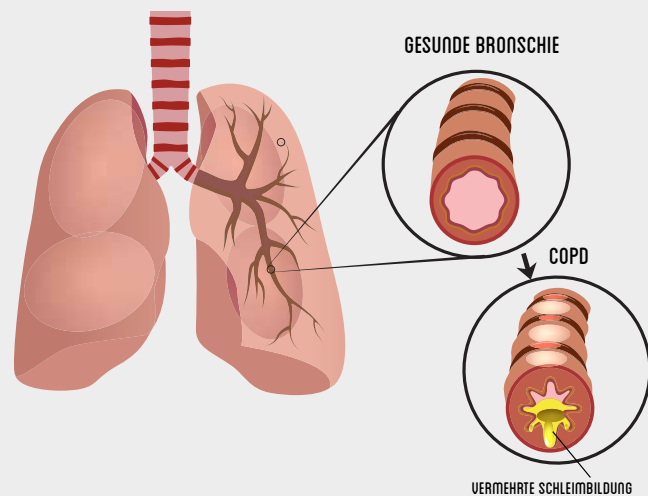
URSACHEN

COPD kann verschiedene Ursachen haben, in 90 Prozent ist sie eine Folge des Rauchens.

Je mehr und je länger Sie rauchen oder geraucht haben, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, an COPD zu erkranken. Waren früher hauptsächlich Männer von der Krankheit betroffen, so sind es heute genau so viele Männer wie Frauen, weil auch Frauen zur Zigarette greifen und ihre Lungen vempfindlicher auf die Schadstoffe reagieren.

Durch das Rauchen werden die Atemwege ständig gereizt. Die Lunge reagiert darauf mit einer Entzündung, die der Beginn der COPD ist. Übrigens können auch Passivraucher an einer COPD erkranken. Daneben kann auch eine berufliche Belastung mit Staub, Chemikalien oder Heu die Ursache sein.

Mittlerweile geht man davon aus, dass auch Vererbung, Asthma in der Kindheit, Alter und Geschlecht eine Rolle spielen.



SYMPTOME



Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie an COPD leiden, sollten Sie auf die AHA-Symptome achten: Atemnot, Husten, Auswurf.

Husten müssen Sie bei COPD vor allem morgens nach dem Aufwachen.

Die Atemnot tritt meist bei Belastung auf. Nicht das Einatmen ist das Problem, sondern das Ausatmen. Die Luft entweicht nicht mehr, die Lunge überblüht. Dieses Symptom kann plötzlich und sehr heftig kommen, dann spricht man von einer sogenannten Exazerbation. Nicht selten hilft dann nur mehr die Fahrt ins Krankenhaus.

Die COPD wird in 4 Stadien eingeteilt, den sogenannten GOLD-Graden:

- **Grad1, Leichtgradig:** Symptom ist ein leichter Raucherhusten mit Auswurf. Bereits jetzt sollten Sie einen Arzt aufsuchen und eine Behandlung beginnen.
- **Grad2, Mittelgradig:** Bei schwerer körperlicher Belastung spüren Sie bereits Einschränkungen.
- **Grad3, schwer:** Schon kleine Arbeiten im Garten können Sie in Atemnot bringen. Viele suchen erst jetzt einen Arzt auf.
- **Grad4, sehr schwer:** Die Atemnot tritt bereits im Ruhezustand auf.

BEHANDLUNG

COPD ist nicht heilbar. Mit der richtigen Therapie kann sie aber stark gelindert werden.

Die gute Nachricht: Sie selbst können nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt sehr viel tun, um der COPD Herr zu werden:

- Hören Sie sofort mit dem Rauchen auf oder schränken Sie es zumindest stark ein!
- Bewegung trainiert die Muskeln. Diese wiederum unterstützen den Atemprozess. Ausdauertraining wie Nordic Walking und Muskeltraining mit Gewichten empfehlen alle Experten.

Wenn Ihnen Medikamente zur COPD Behandlung verordnet wurden, nehmen Sie diese regelmäßig ein und ändern Sie diese nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt. Da sich die Krankheit auch verschlechtern kann, ist eine regelmäßige Kontrolle für den bestmöglichen Therapieerfolg bei Ihrem Arzt sinnvoll.

WICHTIG:

Wenn Sie vermuten, an einer COPD zu leiden, sollten Sie rasch einen Arzt aufsuchen. Je früher Sie behandelt werden, desto besser wird es Ihnen gehen.