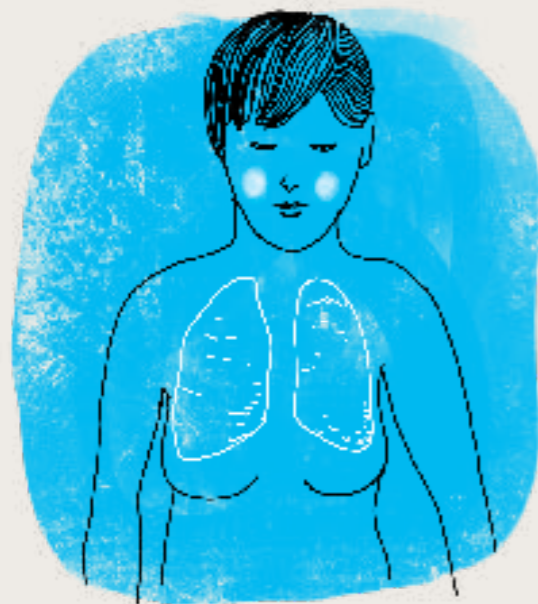


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller Oud worden in de praktijk, helpt u met ontpillen.

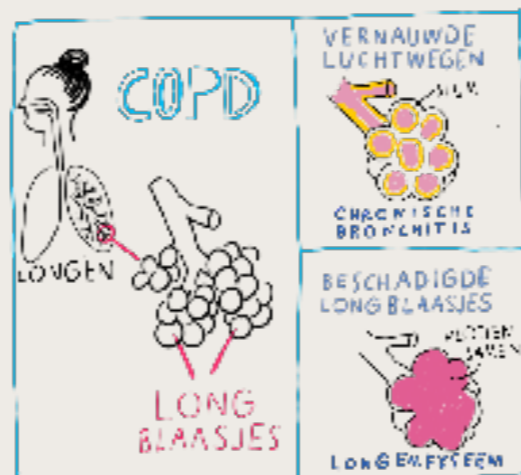
COPD

In Nederland lijden zo'n 600.000 mensen aan longziekte COPD. Deze ziekte wordt veroorzaakt door chronische irritatie van de longen, bijna altijd door roken. Wat helpt en wat niet?



Wat is het probleem?

Bij COPD zijn de luchtwegen vernauwd (chronische bronchitis) en de kleine longblaasjes beschadigd en grotere, slappe longblazen geworden (longemfyseem). Mensen met COPD zijn snel kortademig en ademen kost veel energie. Vooral uitademen door de vernauwde luchtwegen is lastig en gaat gepaard met piepen. Ook hebben mensen met COPD vaak infecties van de longen. Een verkoudheid of longontsteking kan bij hen ernstiger verlopen.



Wat doet de dokter?

De dokter zal meestal puffjes met luchtwegverwijders voorschrijven, vaak gecombineerd met ontstekingsremmende middelen in een inhaler. Onderzoek toont aan dat ontstekingsremmende medicijnen alleen bij ernstige COPD nuttig zijn. Toch krijgen vier op de vijf mensen met milde COPD ze ook. De hormonen die de ontsteking remmen hebben veel bijwerkingen: een dunne huid, dunne bloedvaten, botontkalking en meer kans op mondinfecties en longontstekingen. Aan patiënten met ernstige COPD kan de arts ook nog permanent zuurstof voorschrijven via een zuurstoffles.

Wat kunt u zelf doen?



1 Het enige wat echt helpt is stoppen met roken. Het zal de ziekte niet wegnemen, maar er in elk geval voor zorgen dat de ziekte veel minder snel verslechtert.



2 Overleg met huisarts of longarts of ontstekingsremmers echt nodig zijn. In een studie waarbij mensen met COPD door de longarts werden onderzocht, bleek een kwart probleemloos met zijn ontstekingsremmers te kunnen stoppen.



3 U kunt uw longen trainen door ze te gebruiken. Longrevalidatie is een training waarbij lichaamsbeweging centraal staat. Het kan helpen om minder kortademig te worden.



4 Voorkom infecties van de luchtwegen. Vermijd mensen die ziek of verkouden zijn. Laat u vaccineren tegen de griep en zorg voor een goede nachtrust.



Wie stopt met roken, kan maandelijks 200 euro in de leuke dingen-pot storten



5 Zorg voor een goede luchtkwaliteit in huis. Ventileer veel, houd uw huis stofvrij en neem een goede afzuigkap die naar buiten afvoert. Vermijd werkplaatsen en stoffige plekken.



6 Als het u niet lukt om te stoppen met roken, probeer dan over te stappen op een e-sigaret. Ondanks berichten dat ook deze neprook schadelijk is, zijn ze minder slecht dan normale sigaretten. Snuiftabak is een ander alternatief dat minder slecht is dan roken.

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen