

Longziekten voor dummies

Aan de buitenkant is meestal niet te zien dat u een longziekte heeft. Daarom snappen mensen om u heen niet altijd wat u mankeert. Goed dus als u een korte en simpele uitleg paraat heeft waarmee anderen begrijpen wat uw longziekte precies inhoudt. We geven alvast een voorbeeld voor zeven veel voorkomende longziekten.

Ik heb astma

Mijn longen zijn blijvend ontstoken. Ze reageren snel op prikkels zoals huisstofmijt of sigarettenrook. Ik heb soms last bij het sporten of als het buiten koud of mistig is. Door mijn astma ben ik vaak benauwd en moet ik hoesten. Af en toe heb ik een piepende ademhaling of ben ik snel buiten adem. Ik heb ook minder energie. Als ik een astma-aanval heb, kan ik ineens veel moeilijker ademen.

Voor mijn astma gebruik ik medicijnen. Deze adem ik in met een inhalator. Hierdoor heb ik minder klachten en kan ik makkelijker ademen. Het is belangrijk dat ik prikkels vermijd, gezond leef en slim omgaan met mijn energie.

Ik heb COPD

Eigenlijk bestaat COPD uit twee verschillende ziekten: chronische bronchitis en longemfyseem. Bij chronische bronchitis zijn de vertakkingen van de luchtwegen ontstoken. Er zit slijm in, waardoor je moeilijker kunt ademen. Bij longemfyseem gaan de longblaasjes kapot. Ze kunnen niet genoeg zuurstof meer opnemen. Sommige mensen hebben beide longziekten tegelijk.

Door mijn COPD ben ik benauwd, kortademig en moet ik veel hoesten. Ook ben ik vaak moe. Helaas kan ik niet genezen van COPD: wat kapot is in de longen kan niet meer herstellen. Ik heb wel medicijnen. Die verminderen mijn klachten. Het is ook belangrijk dat ik niet rook en genoeg beweeg. Door longrevalidatie leer ik beter omgaan met mijn ziekte.

Als mijn ziekte heel ernstig wordt, kan extra zuurstof mij helpen.

Dé klachten bij vrijwel elke longziekte: moe, benauwd en weinig energie

Ik heb longfibrose

De wanden van mijn longblaasjes zijn dikker dan normaal doordat er littekenweefsel in zit. De oorzaak kan erfelijk zijn maar is vaak ook niet bekend. Door de littekens kunnen mijn longblaasjes niet genoeg zuurstof afgeven aan mijn bloed. Ik ben vaak benauwd, kortademig en moet veel hoesten. Dat wordt erger als ik me inspan. Ik voel me ook moe en lusteloos. Longfibrose gaat niet meer over. Het wordt zelfs alleen maar erger, want er blijven littekens bijkomen. Gelukkig kunnen medicijnen de ziekte wel vertragen. Dat zijn fibroseremmers. Als het heel ernstig wordt, krijg ik extra zuurstof. Gaat het echt niet meer, dan kan ik soms een longtransplantatie krijgen.

Ik heb alpha-1

Mijn lever maakt niet genoeg van een bepaald stofje dat mijn lichaam beschermt. Daardoor kunnen bepaalde eiwitten mijn longen en andere organen beschadigen. Door de longschade heb ik COPD en kan ik moeilijk ademen. Ik moet ook veel hoesten, heb last van slijm en ben vaak moe. Alpha-1 gaat niet meer over. Mijn klachten verminderen wel met medicijnen. Genoeg bewegen helpt ook om mij beter te voelen.

Ik heb sarcoïdose

Bij de ziekte die ik heb, komen er ontstekingen in mijn lichaam. In de organen en weefsels vormen zich hoopjes afweercellen. Bijvoorbeeld in de longen of lymfeklieren. Bij de helft van de mensen gaan die hoopjes vanzelf weer weg. Maar als ze blijven, werken de organen minder goed en beschadigen ze zelfs. Mensen met sarcoïdose zijn vaak erg moe. Bij sarcoïdose in de longen kun je last hebben van een griepig gevoel, hoesten, kortademigheid en pijn op de borst. Medicijnen zijn niet altijd nodig. Als de ziekte niet vanzelf overgaat of als de klachten heviger zijn, helpen ze om de ontstekingen te onderdrukken.



Ik heb pulmonale arteriële hypertensie (PAH)

De bloeddruk in mijn longen is te hoog. Daardoor moet mijn hart veel moeite doen om het bloed naar mijn longen te pompen en kan het beschadigen. Ik ben erg vermoeid en kan soms moeilijk ademen. Actief bezig zijn vraagt veel van mij. Ik kan er zelfs van flauwvallen. Ook kan ik last krijgen van gezwollen voeten, blauwe lippen, pijn op de borst en hartkloppingen.

Van PAH kun je niet genezen. De ziekte is soms even stabiel, maar uiteindelijk wordt het steeds erger en kun je steeds minder. Door mijn medicijnen voel ik mij wel beter en heb ik minder klachten.

Ik heb bronchiëctasieën

De vertakkingen van mijn luchtwegen zijn op sommige plaatsen wijder dan normaal. Hierdoor raken ze geïrriteerd en ontstoken en kan het slijm niet goed weg.

Vaak zijn bronchiëctasieën het gevolg van een andere longziekte, zoals taaislijmziekte of COPD. Door mijn ziekte hoest ik veel, vaak komt er dan ook slijm mee. Ik ben ook regelmatig moe en benauwd. Bronchiëctasieën gaan niet meer over. Medicijnen maken de klachten wel minder erger. Daarnaast leert de fysiotherapeut mij om het slijm beter op te hoesten. Het is belangrijk dat ik regelmatig flink beweeg om mijn longen schoon te houden.

Staat uw longziekte er niet bij? Kijk op longfonds.nl bij 'alle longziekten' voor een beschrijving van uw longziekte.