

Infoblad

Kring-apotheek De Jong

Thema: Astma en COPD

Benauwdheid, kortademigheid, hoesten, slijm opgeven. Dat zijn de klachten bij astma en COPD. Allerlei prikkels kunnen deze klachten uitlokken. Medicijnen kunnen het leven van mensen met astma of COPD aangenamer maken. Maar het is niet altijd eenvoudig die op de juiste manier te gebruiken. Kring-apotheek de Jong geeft u graag advies.

Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

- Extra foliumzuur zorgt dat een ongeboren kind zich goed kan ontwikkelen.
- Begin vóór de zwangerschap met foliumzuur slikken.
- Van foliumzuur wordt je niet sneller zwanger.
- Slik elke dag een tablet foliumzuur.
- Blijf foliumzuur slikken tijdens de eerste 2 maanden van de zwangerschap.
- Foliumzuur koop je zonder recept bij Kring-apotheek de Jong.



Kring-apotheek de Jong

Apothekersweg 1
1233 OS Rijnstede
Tel: 030 – 253 9642

9 mei 2011 RT.
Jaargang 10, Editie 6

Vichy highlights

Een gezonde huid, een mooie huid!



Vichy Liftactiv CxP ogen

Stimuleert de afvoer van afvalstoffen naar lymfe cellen. Stimuleert de intensieve productie van collageen en elastine vezels. Vermenigvuldigt de cellen die jonge vezels creëren, de fibroblasten. Voor alle huidtypen. Onmiddellijk gladmakend, intensieve werking en vervaagd donkere kringen.

Hele jaar door, aanbrengen rondom de oogcontouren.

€22,95

Vichy Homme Hydra mag c douchegel 200ml

Dichtheidsverbeterende herproportionerende verzorging voor de nacht. Stimuleert de groeifactoren in de huid, krachtige weefselopbouwers, om sneller, dieper en gestructureerder weefsel her op te bouwen. Voor alle huidtypen. Gemodelleerde gezichtscontouren, slankere hals, geaccentueerde jukbeenderen. Gezicht is geherproportioneerd. Haar identiteit is gehermodelleerd. Zichtbaar effect in 7 dagen.



€10,00

Kring-apotheek De Jong heeft een uitgebreid assortiment met uitstekende verzorgingsproducten van Vichy.

Ook voor een persoonlijk advies over Vichy- producten kunt u terecht bij uw Kring-apotheek.

Astma en COPD

Astma en COPD zijn twee verschillende aandoeningen met ongeveer dezelfde klachten: extra prikkelbare luchtwegen, benauwdheid, hoesten, piepen, kortademigheid en slijm opgeven. Zeker één op de tien mensen heeft astma of COPD. Sommige mensen hebben een combinatie van beide aandoeningen. Meestal is aan mensen met astma of COPD niets te zien. Hoeveel last deze ziekten geeft, verschilt per persoon. Bij de een is de ziekte een belemmering, bij een ander is het erger en wordt het een handicap.

Astma

Bij mensen met astma zijn de luchtwegen extra prikkelbaar. Dit is vaak een kwestie van aanleg; het zit in de familie. Wie die aanleg heeft, krijgt vaak als kind al klachten.

Mensen met astma hebben aanvallen van benauwdheid en soms van hoesten als hun luchtwegen worden geprikkeld. Er zijn allergische en niet-allergische prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken. Welke prikkel astma uitlokt, verschilt per persoon.

Voorbeelden van allergische prikkels:

- Huisstofmijt
- Huidschilfers van huisdieren
- Stufmeel

Voorbeelden van niet-allergische prikkels:

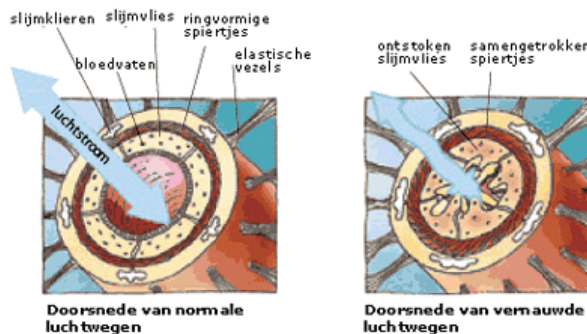
- Rook
- Mist
- Temperatuurwisseling
- Chloorlucht

- Lichamelijke inspanning
- Verkoudheid

Astma-aanvallen en periodes zonder klachten wisselen elkaar af. Met medicijnen is astma vrij goed onder controle te houden. Maar ook dan is het belangrijk de prikkels waardoor aanvallen kunnen ontstaan te vermijden.

COPD

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (= chronische obstructieve longziekte). Bij COPD wordt het ademen belemmerd door een ontsteking (chronische bronchitis) of een blijvende beschadiging (longemfyseem) van het longweefsel, of door beide. Als er sprake is van ontstekingen zijn de luchtwegen daardoor vernauwd. Vaak spelen prikkels uit de omgeving een rol, zoals tabaksrook, koude lucht, mist, stof, of bepaalde geurstoffen. Door langdurige ontsteking raakt het slijmvlies van de luchtwegen steeds meer beschadigd. Zijn de longen blijvend beschadigd, dan zijn de longen minder elastisch. Daardoor gaat het ademen moeilijker. Longemfyseem is dus een vergevorderd stadium van chronische bronchitis. Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is



roken. Het kan ook ontstaan door langdurig werken in een omgeving met stofdeeltjes van steen of metaal in de lucht. Soms is COPD een gevolg van astma.

Zelfzorg

Astma en COPD zijn niet te genezen. Leven met astma en COPD houdt onder meer in: zelf proberen om klachten te voorkomen.

Adviezen

Zorg dat u weet door welke prikkels u last krijgt. Probeer die prikkels te vermijden. Het is van groot belang niet te roken, niet mee te roken en rokerige ruimten te vermijden. Tabaksrook beschadigt de longen. Vermijd allergische prikkels, zoals huidschilfers, haren en veren van huisdieren, uitwerpselen van de huisstofmijt en stuifmeel. Het kan helpen om huis, werkomgeving en schoollokaal zó in te richten, dat er minder kans is op allergische reacties – het zogenoemde saneren. Gladde vloeren zoals linoleum of parket en gladde meubelbekleding zoals kunststof of leer zijn een goede keus. Houd huis en werkomgeving goed schoon, droog en geventileerd. Dit kan helpen om klachten te voorkomen. Blijf in beweging en houd uw conditie op peil. Een beter uithoudingsvermogen betekent méér weerstand en dus een kleinere kans op griep en verkoudheid. Haal jaarlijks een griep prik. Griep kan een astma-aanval uitlokken. Mensen met COPD lopen meer risico op complicaties als ze griep krijgen. Wie ondanks de prik toch griep krijgt, wordt meestal minder ziek.

Medicijnen

Met medicijnen zijn de klachten bij astma te verminderen. Bij COPD werken medicijnen minder goed. Het soort medicijnen kan per persoon verschillen. Vaak schrijft de arts een combinatie van geneesmiddelen voor.

Inhaleren

De twee belangrijkste soorten geneesmiddelen tegen astma en COPD zijn luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Deze middelen moeten vaak worden ingeademd via een speciaal apparaatje, een inhalator. In vergelijking met tabletten, capsules of een drank, hebben inhalatiemedicijnen voordelen:

- het geneesmiddel komt direct op de plaats waar het zijn werk moet doen: in de longen
- er is minder medicijn nodig, doordat het direct in de longen komt en nauwelijks in de rest van het lichaam
- er zijn minder bijwerkingen doordat het direct op de juiste plek komt en nauwelijks in de rest van het lichaam
- geïnhaleerde luchtwegverwijders werken sneller

Er zijn verschillende soorten inhalatoren. Elk heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing:

- een verstuiver (ook wel aërosol genoemd): langzaam inademen, adem 5-10 tellen vasthouden
- een poederinhalator: krachtig inhaleren, adem 5-10 tellen vasthouden
- een verstuiver met een inhalatiekamer: 5-10 keer rustig ademhalen; deze zijn ook te

gebruiken in combinatie met een zogenoemd baby- of kindermasker

- vernevelapparaten: 15-20 minuten rustig in- en uitademen
- Inhaleren lijkt makkelijker dan het is. Goed inhaleren moet je leren. Bij onjuist gebruik komt het grootste deel van het geneesmiddel in mond en keel terecht, en niet in de longen. Dan werkt het dus niet voldoende. Uit onderzoek blijkt dat veel gebruikers niet op de juiste manier inhaleren en daardoor te weinig profijt hebben van hun medicijnen. Ons apotheekteam staat mensen met astma en COPD graag bij: met advies en met de mogelijkheid om 'droog' te oefenen.



Luchtwegverwijders

De meeste luchtwegverwijders moeten worden geïnhaleerd. De spiertjes in de luchtwegen kunnen door een allergische reactie of door prikkels samentrekken. Daardoor worden de luchtwegen nauwer. Het gevolg is benauwdheid.

- Een luchtwegverwijder zorgt dat de spiertjes van de luchtwegen zich ontspannen. Dit gaat de benauwdheid tegen.

- De luchtwegverwijder zorgt dat een ontstekingsremmer beter in de longen kan komen. Wie beide typen medicijnen moet gebruiken, neemt eerst de luchtwegverwijder, en daarna de ontstekingsremmer.
- Luchtwegverwijders worden gebruikt bij kortademigheid en bijvoorbeeld voor het sporten, om inspanningsastma te voorkomen. Voor mensen die vaak 's nachts klachten hebben, zijn er langwerkende luchtwegverwijders.
- Bijwerkingen komen bij deze middelen weinig voor.

Ontstekingsremmers

Een ontstekingsremmer remt de ontsteking van de luchtwegen en beschermt tegen prikkels. Dit gaat benauwdheid tegen. Deze middelen kunnen alleen een goede bescherming bieden als ze langdurig elke dag gebruikt worden, ook als er weinig klachten zijn. Bijwerkingen zoals heesheid of een schimmelinfectie in de mond komen zelden voor bij geïnhaleerde ontstekingsremmers. Zo wordt de kans daarop nog kleiner:

- na het inhaleren de mond goed met water spoelen en dat uitspugen
- dan gorgelen met een slok water en dat doorslikken.
- als u daarna iets eet of uw tanden poetst is het onwaarschijnlijk dat er nog iets van het middel in uw mond of keel achterblijft. Als er toch een schimmelinfectie optreedt, schrijft de arts een antischimmelmiddel voor.

Er zijn ook ontstekingsremmers in tabletvorm. Deze werken sterker en worden gebruikt bij ernstige klachten. Als het gaat om een stootkuur (een korte kuur met hoge doses), is er weinig kans op bijwerkingen. Bij langdurig gebruik van deze ontstekingsremmers is er meer kans op bijwerkingen, zoals zwaarder worden en vocht vasthouden. Met deze medicijnen mag u niet plotseling stoppen. Langzaam afbouwen is belangrijk.



Links

Astmafonds

www.astmafonds.nl

Astma-COPD

www.astma-copd.nl

Vereniging astma copd patienten en
hooggebergte

www.nederland-davos.nl

Astma patientenvereniging

www.astmapatientenvereniging.nl

Inhalatie- Instructie?

Verstuiver



Voorzetkamer



Poederinhalator

