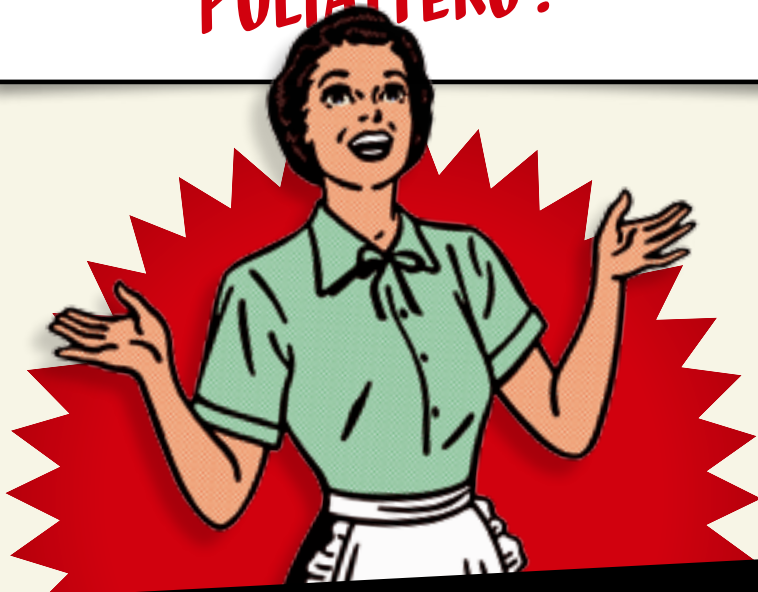


**YSKITTÄÄKÖ AAMUISIN?
HENGÄSTYTKÖ HELPOSTI?
POLTATTEKO?**



MIKÄ ON KEUHKOAHTAUMATAUTI

KÄRSITKÖ SEN OIREISTA?

KUN KEUHKOPUTKET AHTAUTUVAT

KEUHKOAHTAUMATAUTI ON KEUHKOJEN TOIMINTAA HEIKENTÄVÄ SAIRAU, JOS SA KEUHKOPUTKET OVAT AHTAUTUNEET. JOSKUS MYÖS KEUHKORAKKULAT VOIVAT VAURIOITUA.

KEUHKOAHTAUMATAUTI ON YLEENSÄ SAIRAUDEN ALKUVAIHEESSA OIREETON!

häinenkin ponnistus aiheuttaa voimakkaan hengenahdistuksen.

PITKÄLLE EDENNYT keuhkohtaumatauti aiheuttaa hengityksen vinkumista ja rohinaa. Limaisuus ja yskä lisääntyvät ja samoin hengenahdistus. Keuhkoputkentulehdukset toistuvat usein ja niistä tulee pitkäaikaisia. Hapenottokyvyn heiketyksessä voi esiintyä väsymystä, voimattomuutta ja päänsärkyä. Yleensä sairaus etenee hitaasti ja oireet voivat vaihdella yksilöllisesti.

VAURIOT KEUHKOISSA OVAT SUURELTA OSIN PYSYVIÄ. TAUDIN EDETESSÄ POTILAAN SELVIITYMINEN ARKIPÄIVÄN ASKAREISTA VAIKEUTUU JA VAURIOT KEUHKOISSA JOHTAVAT JOPA INVALIDISOITUMISEEN, ELLEI KIERRETTÄ PYSÄYTETÄ!

ENSIOIREENA ilmenee usein pitkittyneenä, itsepintaista yskää eli "tupakkayskää". Keuhkoista nousee yskittäessä sitkeää limaa erityisesti aamuisin. Joskus yskökset voivat olla märkäisiä. Sairauteen liittyvät keuhkoputkentulehdukset vaativat usein antibioottikuureja. Hengenahdistus on myös tavallista. Aluksi oire tulee voimakkaassa rasituksessa ja myöhemmin sairauden edetessä vä-



NOPEASTI YLEISTYVÄ SAIRAU

Keuhkohtaumatauti on kaikkialla maailmassa nopeasti yleistyvä sairaus ja Suomessa sitä sairastaa jo n. 200 000 ihmistä. Sairaus heijastelee väestön tupakointitottumuksia, ja erityisesti naisten tupakoinnin lisääntyminen näkyy sen esiintyvyydessä – yhä useampi nainen sairastuu keuhkohtaumatautiin.

Keuhkohtaumatauti on länsimaissa neljänneksi yleisin kuolinsyy. Suomessa siihen menehtyy vuosittain noin tuhat ihmistä, joskaan luku ei sisällä tupakoinnin aiheuttaman keuhkohtaumataudin seurauksena keuhkokuume- ja valtimotautikuolemia.

MIKÄ AHTAUTTAA KEUHKOPUTKET?

Tupakointi on syynä 80-90 prosenttiin tautitapauksista. Tupakoinnin kestolla ja määrällä on suora yhteys keuhkohtaumataudin esiintyvyyteen. Moni nuorena tupakoinnin aloittanut alkaa kärsiä keuhkohtaumataudin oireista viimeistään keski-ikässä.

SAIRAUDEN MUITA RISKITEKIJÖITÄ OVAT

- * hengitysilmassa oleva pöly
- * ilmansaasteet
- * harvinaiset perinnölliset sairaudet



MITEN KEUHKOAHTAUMATAUTI VAIKUTTAA ELÄMÄÄN?

**SAIRAUUS HEIKENTÄÄ VOIMAKKAASTI
ELÄMÄNLAATUA HEIJASTUEN TYÖHÖN
JA VAPAA-AIKAAN.**

- * Hengenahdistus ja hapenottokyvyn heikkeneminen aiheuttavat suorituskyvyn laskua, mikä rajoittaa normaalia jokapäiväistä elämää.
- * Kotiaskareista ei selviä entiseen tapaan ja kauppakassin kantaminenkin voi tuntua työltä.

- * Kunnan alenemisen vuoksi moni joutuu ennen pitkää luopumaan fyysisesti kevyestäkin työstä ja usein myös harrastuksistaan.
- * Sairauteen voi liittyä pahenemisvaiheita, jolloin sairaalahoito voi olla tarpeen: hengenahdistus vaikeutuu entisestään, märkäiset yskökset lisääntyvät ja hengitys vinkuu voimakkaasti.

VOIKO MINULLA OLLA KEUHKOAHTAUMATAUTI?

- * Olet yli 35-vuotias (nuoremmilla tauti on harvainen)
- * Tupakoit
- * Olet aiemmin tupakoinut
- * Sinulla on pitkittynyttä yskää
- * Sinulla on hengenahdistusta erityisesti rasituksessa
- * Kärsit limannoususta
- * Sinulla on toistuvia hengitystieinfektioita, kuten keuhkoputkentulehduksia



MITÄ MINÄ VOIN TEHDÄ?

Keuhkohtaumatauti voidaan todeta keuhkojen toimintakokeella eli spirometri-tutkimuksella. Se on yksinkertainen ja nopea puhallustesti keuhkojen toimintakyvyn selvittämiseksi. Tutkimuksessa keuhkot vedetään täyteen ilmaa ja puhalletaan täydellä voimalla laitteeseen, joka rekisteröi mm. keuhkojen tilavuuden ja keuhkoputkien mahdollisen supistumisen.

Keuhkohtaumataudissa keuhkojen toiminta on alentunut jo sairauden alkuvaiheessa, mikä paljastuu tutkimuksessa. Lisäksi tarvittaessa voidaan ottaa keuhkojen röntgenkuva ja verikokeita.

MITEN KEUHKO- AHTAUMATAUTIA HOIDETAAN?

Keuhkohtauma on krooninen sairaus, **JONKA ETENEMISEEN VOIDAAN VAIKUTTAA.** Tässä tärkein toimenpide on tupakoinnin lopettaminen. Tupakoinnin lopettaminen vähentää oireita ja estää sairauden pahenemisen.

Keuhkohtaumataudin hoidossa käytetään **LÄÄKKEITÄ**, jotka avaavat ahtauneita keuhkoputkia ja helpottavat hengittämistä. Näin keuhkohtaumapotilaan päivittäinen suorituskyky paranee. Lääkäri valitsee oikean lääkkeen oireiden ja sairauden vaikeusasteen mukaan.

Myös **LIIKUNNASTA** on apua keuhkohtaumataudista kärsivälle. Hyvän fyysisen kunnan ylläpitäminen on tärkeää, koska kohtuullisesti kuormittava ja aktiivinen liikunta paitsi helpottaa oireita, myös lisää vastustuskykyä infektioita vastaan. Päivittäinen hyötyliikunta on hyvä keino kunnan ylläpitämisessä.

Terveellinen ja monipuolinen **RUOKAVALIO** on myös osa sairauden hoitoa.

**VOIT SAIRASTAA
KEUHKOAHTAUMATAUTIA
TIENTÄMÄTTÄSI!**



MITEN HAKEUDUN TUTKIMUKSIIN?

Koska oireet tulevat vähitellen, ei monikaan osaa reagoida niihin **AJOISSA** – tupakkayskäänkin voi tottua ja pitää sitä tupakointiin kuuluvana normaalina hengitysteiden ärsytyksenä. Toisaalta, myös syyllisyyden tunne voi hidastaa hoitoon hakeutumista. “Poltan paljon ja tiedän oireiden johtuvan siitä, enkä halua mennä lääkäriin kuulemaan, kuinka pilaan terveyteni.”

Tutkimukset voidaan aloittaa omassa terveyskeskuksessa tai oman lääkärin

vastaanotolla, missä tehdään keuhkojen puhalluskoe eli spirometria. Myös tarvittava hoito voidaan järjestää omassa terveyskeskuksessa. Erikoissairaanhoidon palvelut ovat joskus tarpeen muiden sairauksien poissulkemiseksi tai sairauden edetessä vaikeaksi.

Jos sinulla on keuhkohtaumatautiin viittaavia oireita, suhtaudu niihin vakavasti ja hakeudu tutkimuksiin omalle **LÄÄKÄRILLESII!**



OIREITA EI PIDÄ VÄHÄTELÄ EIKÄ HOITOON HAKEUTUMISTA VIIVYTTÄÄ, SILLÄ MITÄ AIKAISEMMIN SAIRAUUS TODETaan, SITÄ NOPEAMMIN SEN ETENEMINEN VOIDAAN PYSÄYTTÄÄ.

TIETOISKU

KEUHKOHTAUMATAUDISSA ON YLEENSÄ KOLME OSA-ALUETTA: pitkäaikainen keuhkoputkentulehdus, keuhkolaajentuma ja hitaasti etenevä keuhkoputkien ahtauma.

- * Keuhkoputkentulehdus ilmenee hengitysteiden ärsytyksenä, limannousuna ja yskimisenä.
- * Keuhkolaajentuma syntyy keuhkoissa olevien keuhkorakkuloiden tuhoutuessa.
- * Keuhkoputkien ahtauminen, joka alkaa vähitellen ja etenee kaikkialle koko keuhkoputkistoon johtaen lopulta pysyvään hengitysteiden ahtaumaan, limakalvojen paksuuntumiseen ja pahenevaan hengenahdistukseen.



**KEUHKOHTAUMATAUTI ELI KAT
ELI COPD (CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE).**

TESTI

KYLLÄ EI

OLETKO TUPAKOINUT 15 VUOTTA TAI ENEMMÄN?

OLETKO JOSSAIN ELÄMÄNVAIHEESSA
TUPAKOINUT 15 VUOTTA TAI ENEMMÄN?

ONKO SINULLA PITKITTynyttä YSKÄÄ?

KERTYYKÖ KEUHKOIHISI LIMAA?



VASTASITKO KYLLÄ
KAHTEN TAI USEAMPAAN
KYSYMYKSEEN?

.....

SILLOIN ON AIKA TARKISTAA
KEUHKOJESI TOIMINTA.

.....

KESKUSTELE LÄÄKÄRISI
KANSSA LISÄÄ.

SPI9 5/2007

