

Keuhkohtaumatauti

Keuhkohtaumatauti (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) on pitkäaikainen keuhkoputkia ahtauttava sairaus. Sairauteen liittyy myös keuhkolaajentumaa ja pitkäaikaista keuhkoputkien tulehdusta. Keuhkohtaumataudin tyypillisimpiä oireita ovat yskä, lisääntynyt limaneritys ja hengenahdistus rasituksen aikana. Keuhkohtaumatautia sairastavalle voi kehittyä myös astma.

Keuhkohtaumataudin yleisin syy on tupakointi. Sairastuneista yli 90 % on tupakoijia. Sairastumisen riski kasvaa sen mukaan, mitä varhemmin tupakointi aloitetaan, mitä enemmän tupakoidaan ja mitä kauemmin on tupakoitu. Sairautta edeltää yleensä vuosia jatkunut pitkäaikainen keuhkoputkitulehdus, jossa ilmenee yskää ja limantuloa useiden kuukausien ajan vuodessa tai jatkuvasti. Oireet ilmaantuvat hiljalleen vuosien kuluessa, siksi suuri osa tupakoijista ei tunnista niitä itsellään.

Keuhkohtaumatauti voi kehittyä myös ei-tupakoivalle. Tupakoinnin lisäksi sairaudelle altistavia tekijöitä ovat muun muassa vilja- ja tekstiilipöly sekä hitsauksessa käytettävät kaasut.

Keuhkohtaumatautia ei voida varsinaisesti parantaa eikä keuhkojen toimintakykyä saa takaisin. Sairastuneen hyvinvoinnin eteen voidaan kuitenkin tehdä paljon. Hoidon peruspilarit ovat savuttomuus, liikunta ja lääkitys.

Kaikkein tärkeintä keuhkohtaumataudissa on tupakanpolton lopettaminen, koska se pysäyttää taudin etenemisen, suojaa jäljelle jäänyttä kudosta ja lisää sairastuneen hyvinvointia. Välttämällä tupakointia tai lopettamalla tupakointi ennen 30-40 vuoden ikää voidaan keuhkohtaumataudin ilmaantuminen estää kokonaan.

Säännöllinen liikunta vahvistaa hengityslihaksia, helpottaa liman irtoamista ja tehostaa hengitystoimintaan. Liikunta vahvistaa myös verenkiertoelimistöä ja pitää yllä lihasmassaa. Sairauden oireita ja pahenemisvaiheita saadaan näin vähennettyä ja toimintakyky pysymään parempana. Keuhkohtaumatautia sairastavan tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa kaksi ja puoli tuntia viikossa. Suositeltavaa olisi liikkua päivittäin oman voinnin mukaan 10-30 minuuttia kerrallaan. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely ja uinti. Lisäksi lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita olisi hyvä tehdä yhdestä kolmeen kertaa viikossa.

Lääkehoidolla sairauden oireita voidaan lievittää ja pahenemisvaiheita vähentää. Lääkehoito suunnitellaan jokaiselle sairastuneelle yksilöllisesti taudin vaikeusasteen mukaan.

Keuhkohtaumataudin ehkäisyssä ja hoidossa tärkeintä on sairauden mahdollisimman aikainen toteaminen. Mitä aikaisemmin keuhkohtaumatauti todetaan, sitä paremmat edellytykset sairastuneella on edistää omaa hyvinvointiaan. Keuhkohtaumatauti tunnistetaan keuhkojen toimintaa mittaavalla puhalluskokeella, spirometriatutkimuksella, joka kertoo keuhkojen tilavuudesta ja siitä miten hyvin keuhkoputket ovat auki. Jokaisen pitkään polttaneen tupakoijan kannattaa käydä tarkistuttamassa keuhkojensa kunto työterveys- tai terveyskeskuslääkärin vastaanotolla.

Hengitysliitto, Hengityssairaudet, Keuhkohtaumatauti (COPD), www.hengitysliitto.fi
Lääkärikirja Duodecim, Keuhkohtaumatauti, www.terveysportti.fi