

## Long- en ademhalingsziekten bij rokers...

Er bestaat geen twijfel dat roken kanker en vooral longkanker veroorzaakt. Roken is in de westerse samenleving, verantwoordelijk voor 80% van de gevallen van longkanker bij vrouwen en 90% bij mannen. Alarmerend is dat 25% van alle rokers die voortijdig overlijden, sterven aan longkanker.

Maar een aspect van roken dat vaak over het hoofd wordt gezien zijn de “bijna zo algemeen’ voorkomende ziekten van de longen en ademhalingsorganen. (Om een algemeen misverstand uit de wereld te helpen: chronisch betekent “over een lange periode” en niet acuut, wat kortstondig betekent. Mensen halen die twee dingen vaak door elkaar).

De definitie van COPD die door de medische wereld in Amerika en Europa wordt erkend is: een ziekte die wordt gekarakteriseerd door een afname van de mogelijkheid tot inademen en langzaam en moeizame uitademen; problemen die maandenlang kunnen aanhouden.

Deze beperking van de ademhaling kan slechts minimaal worden verhopend met “bronchodilators”(dit zijn medicijnen die het in- en uitademen vergemakkelijken). Of om het maar in leekentaal te zeggen: je longen functioneren niet goed en je kunt niet goed ademhalen!

Chronische longziekten of COPD zijn in Nederland verantwoordelijk voor de voortijdige dood van zo’n 2883 mannen en 1594 vrouwen. Dat is bijna 4500 personen in 2004. Combineren we die cijfers met de sterfte door longkanker, dan stierven in dat jaar nog eens 5913 mannen en 2120 vrouwen.

In de statische gegevens zijn alleen de rokers geteld. Worden alle door roken veroorzaakte ziekten met dodelijke afloop bij elkaar geteld, dan stierven in 2004 13.605 mannen en 5.810 vrouwen, in totaal 19.415 mensen. Als die mensen allemaal in Alblasterdam zouden wonen zou dat dorp dus niet meer bestaan. Alblasterdam heeft ruim 19.000 inwoners.

Alsof deze cijfers nog niet erg genoeg zijn, zien rokers ook zomaar over het hoofd dat COPD een levensbedreigende ziekte is. Het zou redelijk zijn te denken dat als rokers zich meer bewust werden van het lijden dat met COPD verband houdt, ze dan genoeg gemotiveerd genoeg zouden moeten zijn om met roken te stoppen.

Er bestaan twee belangrijke ziekten die met COPD worden geassocieerd en in mindere mate is astma ook een factor. De twee voornaamste zijn longemfyseem en bronchitis. Bij de meeste mensen bij wie COPD wordt vastgesteld vertonen symptomen van beide ziekten, hoewel de mate waarin daar sprake van is kan van patiënt tot patiënt zeer verschillen.

Longemfyseem is een zeer slopende ziekte vanwege een chronisch tekort aan lucht. Patiënten kunnen nauwelijks aan lichaamsbeweging doen en in de meest erge gevallen zijn ze geheel niet in staat tot fysieke activiteit. Door het jarenlange roken van sigaretten, zijn de longblaasjes beschadigd en dat leidt tot een reductie van het

longoppervlak, wat weer tot gevolg heeft dat de patiënt onvoldoende zuurstof kan inhaleren.

Een tweede bijkomstigheid is de vernietiging van de elasticiteit van het longweefsel zelf. Dit wordt veroorzaakt doordat chemicaliën in sigarettenrook de stofwisseling in de longcellen in de war gooien. Hierdoor produceren rokers in hun longen grotere hoeveelheden van het enzym elastase, dat het proteïne elastin in het longweefsel vernietigt en daardoor de elasticiteit van de weefsels vermindert.

Die uitval van elasticiteit leidt ertoe dat patiënten met emfyseem zich meer moeten inspannen om adem te halen. In mildere gevallen van de ziekte is dat te zien doordat patiënten hun lippen tuiten wanneer ze ademen. Soms krijgen ze ook een grotere borstomvang omdat ze veel meer spieren moeten inzetten om het gebrek aan elasticiteit van het longweefsel te compenseren. In het meest erge geval loopt de betrokkene permanent met een zuurstofcilinder om enigszins normaal te kunnen leven.

Mensen die aan COPD lijden, hebben ook vaak chronische bronchitis. Chronische bronchitis wordt medisch vastgesteld wanneer er chronische bronchiale afscheiding in de longen zit, zoveel dat de patiënt slijm ophoest en dit tenminste drie maanden per jaar in twee opeenvolgende jaren gebeurt. In principe is het zo, dat als iemand drie maanden lang elke dag slijm ophoest (gewoonlijk in de winter) dan wordt aangenomen dat die persoon aan chronische bronchitis lijdt.

Rokers wuiven hun bronchitis vaak weg als een rokershoestje, zonder er aan te denken dat de werkelijke oorzaak is dat ze op het punt staan COPD op te lopen.

De diagnose voor COPD wordt gesteld zowel door fysiek onderzoek als met röntgenstraling, CT scans en andere longfunctieonderzoeken. Deze testen meten longinhoud, volume en achterblijvend volume; om te kunnen vaststellen dat iemand aan de ziekte lijdt, worden de uitkomsten vergeleken met de gemiddelde uitkomsten van gezonde personen.

In aanvulling op deze methoden kunnen doktoren ook meten in hoeverre de longen in staat zijn gassen om te zetten en wat het zuurstofniveau van het bloed is en de doelmatigheid van de long vergelijken wanneer er 'bronchodilators' worden ingezet.

Maar behandeling van COPD is puur gebaseerd op beheersing van de ziekte. Er is geen afdoende medicatie voor COPD en de dood komt langzaam dichterbij door een gebrek aan lucht. Stoppen met roken is natuurlijk de beste behandeling om de ziekte de baas te kunnen. Bij jongere rokers kan de longbeschadiging door het lichaam zelf worden hersteld, maar bij personen van middelbare en hogere leeftijden is de beschadiging niet omkeerbaar.

Desalniettemin kan stoppen met roken de reeds aangebrachte schade een halt toeroepen en de roker kan er alleen maar voordeel bij hebben.

Een nuttige oefening die hedendaagse rokers zouden kunnen doen om een beetje meer begrip te krijgen voor het lijden dat door emfyseem wordt veroorzaakt is deze: haal diep adem, pers dan nog een beetje lucht naar binnen bovenop dat wat er al is – ga nu dingen doen met de longcapaciteit die je nu overhebt. Probeer maar eens de

trap op te lopen of wandel naar de winkel op de hoek heen en weer op deze longcapaciteit. Wanneer je deze oefening hebt geprobeerd zal het je duidelijk zijn wat een slopende ziekte emfyseem is.

Aan COPD sterven is een langdurig en onmenselijk proces en het zou rokers moeten aanmoedigen serieus na te denken over hun nicotineverslaving en de mogelijkheid dat ze een pijnlijke dood tegemoet gaan. Stoppen is de enige juiste stap die leidt tot verbetering van de gezondheid.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!**