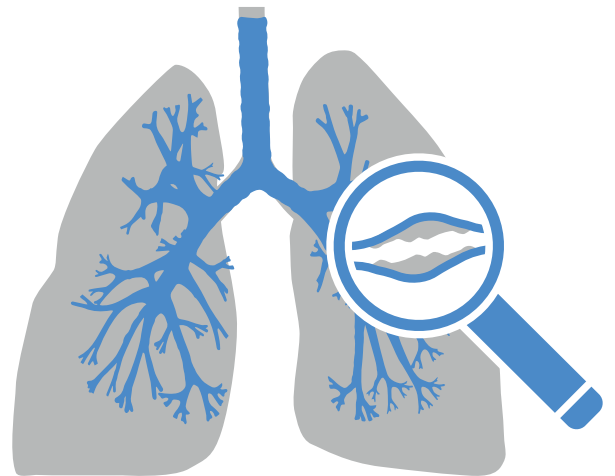


Hörgőtágulat

A jelen tájékoztató elmagyarázza, hogy mi a hörgőtágulat, mi okozza, illetve hogyan diagnosztizálják és kezelik azt. Részletesebb tudnivalók a Hörgőtágulati páciensprioritások webhelyen érhetők el: www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis

Mi a hörgőtágulat?

A hörgőtágulat hosszú lefolyású tüdőbetegség. Ha valakinek hörgőtágulata van, akkor a légútjai (a légcsövet a tüdő legalsóbb részeivel összekötő csövei) a normálnál szélesebbek. Ez váladék (vagy köpet) felgyülemeléséhez vezet, és megnöveli a tüdőfertőzések kockázatát. A fertőzések a tüdő gyulladásához vezethetnek, ami károsíthatja vagy elzárhatja a tüdő egyes részeit, így különböző tünetekhez, pl. légszomjhoz, mellkasi fájdalomhoz és fáradékonysághoz vezethet. A hörgőtágulat nem cisztás fibrózis (nem-CF) hörgőtágulatként is ismert.



Mi okoz hörgőtágulatot?

Nagyon sok különböző dolog okozhat hörgőtágulatot. Bizonyos esetekben súlyos fertőzés, pl. tüdőgyulladás vagy gyermekkori számarköhögés okozhatja. Ezt nevezzük fertőzést követő hörgőtágulatlak.

Egyéb olyan betegségek, amelyek gyakran a hörgőtágulathoz köthetőek, illetve azt okozhatják:

- Súlyos asztma, amelyet súlyosbít egy *Aspergillus* gombára adott allergiás reakció – ennek az elnevezése allergiás bronchopulmonális aszpergillózis (ABPA)
- Olyan betegségek, amelyek esetében az immunrendszer megtámadja a testet, amilyen pl. a reumatoid artritisz (reumás ízületi gyulladás) és a kolitisz ulceróza (fekélyes vastagbél-gyulladás)

- A légutak eltömődése vagy elzáródása valaminek a belélegzése folytán
- Elsődleges ciliáris dyskinesia (PCD) – egy genetikus, hosszú lefolyású, veleszületett betegség, amelynél a tüdők nem fejlődnek normálisan
- Krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) – egy hosszú lefolyású betegség, amely gyulladást okoz a tüdőkben, valamint a tüdőszövet károsodását és a légutak beszűkülését okozza, ezáltal nehézlégzést okozva
- Alfa-1-antitripszin elégtelenség – genetikai betegség, amely tüdő- és májproblémákat okozhat
- Tuberkolózis (TB) vagy nem tuberkulózos mycobacteriális (NTM) fertőzések – olyan, a mycobacteria nevű baktériumcsoport által okozott fertőzések, amelyek gyakran kihatnak a tüdőkre

Az orvos fel fog tenni Önnek néhány kérdést, és előfordulhat, hogy szükség lesz néhány vizsgálatra annak kiderítéséhez, hogy miért van Önnek hörgőtágulata. Gyakran nem deríthető ki az ok (és ebben az esetben idiopátiás hörgőtágulatról beszélünk). Ez nem azt jelenti, hogy nincs oka, hanem csupán azt, hogy az ok nem ismert.

A hörgőtágulat alapvető kezelése általában ugyanaz, a kiváltó októl függetlenül. Ugyanakkor bizonyos kiváltó okok esetében különleges kiegészítő kezelésre van szükség.

Hogyan diagnosztizálják a hörgőtágulatot?

A hörgőtágulat gyakori tünetei a nehezen múló köhögés, a váladék felköhögése, a légszomj és a gyakori tüdőfertőzések.

Ezek a tünetek más, gyakoribb tüdőbetegségek, pl. a COPD és az asztma esetében is fellépnek, ezért a legtöbb embert elsősorban ezekre vonatkozóan vizsgálják ki. Ugyanakkor az is lehetséges, hogy valaki kettő vagy akár mindhárom betegségben is szenved egyszerre.

Ha az Önt kezelő egészségügyi szakember úgy véli, hogy Önnek hörgőtágulata van, akkor további vizsgálatokat fognak elvégezni.

Gyakori első vizsgálatok

- Mellkasröntgen: a hörgőtágulat általában nem látható röntgenfelvételeken, de a vizsgálat segíthet az egyéb betegségek kizárásában.
- Spirometria: olyan légzésvizsgálat, amely során erősen és gyorsan kell belefújni egy gépbe, ezáltal kiürítve a tüdőkben lévő levegőt. Nem alkalmas a hörgőtágulat diagnosztizálására, de ez az egyik mód annak kivizsgálására, hogy károsodott-e a tüdő.
- Köpetminták: az Önt kezelő orvos vagy ápoló arra kérheti Önt, hogy köpjön némi váladékot egy edénybe, hogy laboratóriumban megvizsgálhassák. Ez alkalmas a tüdőkben lévő baktériumok azonosítására, hogy meghatározható legyen a mellkasi fertőzés esetén használható legjobb antibiotikum.
- Vérvizsgálat: ez elősegítheti az általános egészségi állapot ellenőrzését.

Szakértői vizsgálatok

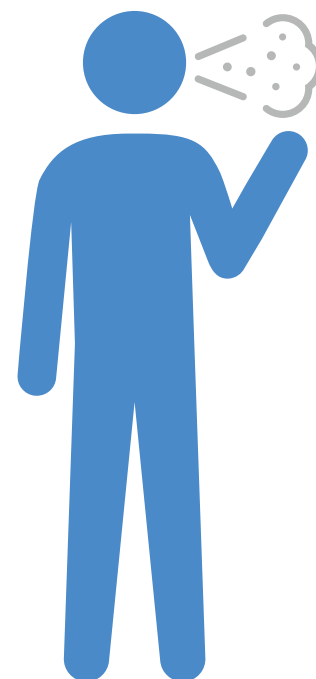
- CT (komputertomográfiás) vizsgálat: erre a vizsgálatra a hörgőtágulat diagnosztizálásához van szükség. Ez az a vizsgálat, amely során meghatározott számú szögből röntgenvizsgálatot végeznek a testen, mielőtt egy számítógép részletes képet állít össze.
- Az immunrendszer vizsgálatai: az orvosa vérvizsgálatokat rendelhet el annak ellenőrzésére, hogy hogyan működik az Ön immunrendszere, és hogy megpróbálja kideríteni a hörgőtágulat lehetséges okait, pl. a fertőzések leküzdésére szolgáló antitestek hiányát vagy súlyos allergiákat.
- Légzésvizsgálat: spirometriára (lásd fent) kerülhet sor, valamint egyéb, részletesebb légzésfunkciós vizsgálatokat is végezhetnek.

Mik a hörgőtágulat tünetei?

Minden ember mást tapasztal, ezért nem lehetséges leírni egy jellegzetes, hörgőtágulatban szenvedő személyt.

Ugyanakkor a következő tünetek némelyike vagy mindegyike fellép:

- Köhögés – amely gyakran váladék (köpet) felköhögésével jár együtt. A felköhögött köpet mennyisége nagyban változhat, ahogyan a színe is (amely fehér, sárga, zöld, sötétzöld vagy barna is lehet).
- Légyszomj – a károsodott légutak kevésbé jó működése okozza. Sok esetben a légyszomj nem probléma, de bizonyos esetekben arra figyelhetnek fel az emberek, hogy dombon vagy lépcsőn felfelé haladva kifulladásnak. Súlyos esetekben az emberek kevésbé nagy megterhelést jelentő testmozgás közben is kifulladásnak.
- Nagyfokú fáradtság érzése – a test sok energiát használ fel a fertőzések leküzdésére, valamint a köhögés és a légzés során. Ez tovább fokozódhat, ha az adott személynek az egyéb tünetek miatt alvászavarai is vannak.
- Mellkasi kellemetlenség – ez lehet fájdalom, szorító érzés vagy „telítettség” érzése a mellkasban.
- Mellkasi fertőzések, más néven exacerbációk – könnyedén elkaphat fertőzéseket, amelyek gyorsabban kihatnak a mellkasára. Az egyéb tünetek fertőzés során súlyosbodhatnak.



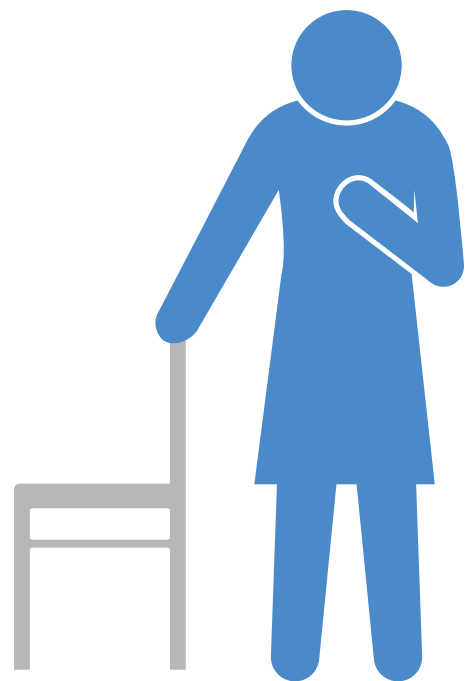
Megfelelő kezelés és megfigyelés esetén a legtöbb, hörgőtágulatban szenvedő embernek normál várható élettartama van. A hörgőtágulatban szenvedő emberek nagyobb valószínűséggel fognak egyéb, mindenkit érintő betegségekben (pl. szívbetegségben vagy rákban) meghalni, mint közvetlenül a hörgőtágulatból eredően.

Mennyire súlyos az állapotom?

A hörgőtágulat összetett betegség, és nem áll rendelkezésre egyetlen vizsgálat, illetve nincs egyetlen jel arra vonatkozóan, hogy az Ön állapota enyhe, közepes vagy súlyos-e. Ugyanakkor ha az Ön hörgőtágulata jól kontrollált, akkor kevés tünettől kell megküzdenie, és normális életet élhet. A hörgőtágulat akkor tekinthető súlyosabbnak, amikor a tünetek elkezdik befolyásolni a napi tevékenységeket.

A súlyosabb hörgőtágulathoz kapcsolódó tényezők közé tartoznak az alábbiak:

- Légszomj: 100 méteres távolság megtétele sem lehetséges megállás nélkül
- Mellkasi fertőzések: évente három vagy több alkalommal
- A váladékmintákon (köpetmintákon) rendszeresen baktériumok fejlődnek ki: ez arra enged következtetni, hogy a tüdőben valamilyen rendszeres fertőzés van jelen, különösen akkor, ha egy *Pseudomonas* nevű baktérium rendszeresen megtalálható benne
- Ha egy CT-vizsgálat azt mutatja, hogy mindkét tüdőben a tüdő több része is érintve van, nem csupán a tüdő kis része
- Kórházi felvételek: ha Önnek kórházba kellett vonulnia súlyos mellkasi fertőzésekkel, vagy azért, mert antibiotikum-injekciókra volt szüksége
- Testsúlycsökkenés: ha a hörgőtágulatból adódóan kórosan sovánnyá válik
- Légzésfunkciós vizsgálatok: kisebb tüdőkapacitás megléte
- Öregedés: a tüdők az öregedésből adódóan egyre kisebbek lesznek, és az immunrendszer is kevésbé hatékonyává válik, ami hatással lehet a hörgőtágulat tüneteire és súlyosságára



Ezek azonban csak útmutatóként szolgálnak – vannak emberek, akik ezek közül több tünettől is szenvednek, mégis normális életet tudnak élni; míg mások esetében a fentiek egyike sem jelentkezik, de más, fontos tényezők megléte miatt sokkal rosszabbul érzik magukat. Hatékony kezelés alkalmazásával ezen tényezők közül több is enyhülhet.

A súlyos hörgőtágulatban szenvedő emberek esetében fennáll a csökkent várható élettartam kockázata, ezért is kell mindent megtenniük azért, hogy a tüdejüket egészségesen tartsák.

Hogyan kezelhető a hörgőtágulat?

A hörgőtágulatban szenvedő emberek kezelésének számos célja van:

- A tünetek rosszabbodását okozó mellkasi fertőzések (exacerbációk) megelőzése
- A tünetek kezelése
- Az életminőség javítása
- A betegség súlyosbodásának megállítása

Megfelelő kezeléssel elérhető, hogy a hörgőtágulatban szenvedő emberek állapota sok éven át stabil maradjon, és megfelelően kontrollálni tudják a tüneteiket.

A következőkben a hörgőtágulat gyakran alkalmazott kezeléseit írjuk le, többek között azokat, amelyeket az európai hörgőtágulati irányelvek részeként javasolnak az orvosoknak. Ezen kezelések közül nem mindegyik áll rendelkezésre vagy van használatban az összes európai országban. Ha bármilyen kérdése van ezen kezeléseket illetően, beszélje meg őket az orvosával.

A gyulladás kezelése

- Inhalátorok: néhány inhalátor olyan orvosságot tartalmaz, amely megnyitja a légutakat, hogy ezáltal könnyebbé váljon a légzés, valamint csökkenti a tüdőgyulladást.
- Tabletták: bizonyos orvosságok is képesek a gyulladás csökkentésére. Ezek egy olyan típusú antibiotikumot tartalmaznak, amelyeket makrolidoknak neveznek, és a gyulladás csökkentésére, valamint a fertőzés gyógyítására egyaránt képesek.

A fertőzés kezelése

- Oltóanyagok: az ezen tünetek kialakulási kockázatának csökkentéséhez az is fontos, hogy éves influenza elleni oltást és pneumococcus elleni (a tüdőgyulladás leggyakoribb bakteriális oka ellen védelmet biztosító) védőoltást is igénybe vegyen.
- Antibiotikumok: minden mellkasi fertőzést gyorsan antibiotikumos kezelésnek kell alávetni – tablettá, maszk (gyógyszerporlasztó) vagy injekciók formájában.
- Megelőző antibiotikum-kúra (bizonyos esetekben): ha sokszor kap el mellkasi fertőzéseket, vagy a tünete súlyosak, akkor hosszú távú antibiotikum-kezelést kaphat a tüdőben lévő baktériumok visszaszorítása érdekében.
- A dózisok alacsonyabbak, mint a fertőzés kezelése esetén alkalmazottak, és gyakran legalább 1 éven át vagy néha ennél hosszabb ideig adják őket. Nem fejtenek ki azonnali hatást, és rendszeresen szedni kell őket ahhoz, hogy a teljes hatásukat kifejtsék. Ezek a gyógyszerek kölcsönhatásba



léphetnek más tablettákkal, ezért fontos a többi orvossal közölni, hogy rendszeresen antibiotikumokat szed, mielőtt bármilyen gyógyszert felírnának Önnek.

- Baktériumok, pl. a *Pseudomonas*: a *Pseudomonas aeruginosa*, vagyis röviden *Pseudomonas* olyan baktérium, amely a hörgőtágulatban szenvedő emberekben fertőzést okozhat. Ha Ön *Pseudomonas*-fertőzést kap el, az orvosa antibiotikumkúrát javasolhat, hogy megpróbálja megszüntetni vagy kontrollálni a fertőzést, vagy azt javasolhatja, hogy másik antibiotikumot szedjen, ha a jövőben mellkasi fertőzéseket kap el. A *Pseudomonas*-fertőzésben szenvedő emberek bizonyos esetekben további mellkasi fertőzésekben és szövődményekben szenvedhetnek a fertőzés antibiotikummal szembeni ellenállása miatt, és ez bizonyos esetekben a tüdő károsodásához vezethet. Az orvosok számára biztosított irányelvek azt javasolják, hogy a *Pseudomonas*-fertőzésben szenvedő emberek állapotát gyakrabban ellenőrizzék.

A tüdőkárosodás kezelése

- A fizioterápia és a légzőgyakorlatok elősegíthetik a váladék ürülését (a tanácsokat és bemutató videókat illetően látogasson el a Hörgőtágulati páciensprioritások webhelyre)
- Gyógyszerek elősegíthetik a váladék ürülését (mucoaktív gyógyszerek). Ezeket rendszeres fizioterápiás gyakorlatokkal kell kombinálni annak érdekében, hogy a lehető leghatékonyabbak legyenek.
- A hörgőtágító inhalátorok ellazítják a légút izmait.
- A rendszeres testmozgás elősegíti a váladék ürülését, és jobb működésre ösztönzi a tüdőket.

Egyéb fontos tényezők a dohányzás kerülése, valamint a hörgőtágulat kiváltó okának kezelése, ha sikerült azonosítani.

Egyéb típusú kezelések

Oxigénterápia

Ha Önnek alacsony az oxigénszintjei, akkor oxigéncsővön vagy -maszkon keresztül történő belélegzésére lehet szüksége. Ez lehet rövid ideig tartó kezelés (pl. amikor kórházban tartózkodik egy mellkasi fertőzés miatt, amíg a szintjei vissza nem térnek a normális értékekre), vagy hosszú távú, ha a tüdeje károsodott és már nem képes megfelelő mennyiségű oxigén felvételére.

Emellett repülőutak esetében is kiegészítő oxigénre lehet szüksége. Utazás előtt konzultáljon erről az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel.

Sebészeti beavatkozás

A legtöbb esetben a hörgőtágulat sebészeti beavatkozás nélkül is jól kontrollálható és kezelhető. A sebészeti beavatkozás segíthet bizonyos esetekben, ha a hörgőtágulat csupán a tüdő kisméretű részét érinti és ebből kifolyólag kezelhető a károsodott rész eltávolításával, vagy ha a tüdő egy része nagyon nagy mértékben károsodott és sok fertőzés forrását jelenti.

Tüdőgyógyászati rehabilitáció

Előfordulhat, hogy a kezelőorvosa tüdőgyógyászati rehabilitációt javasol az Ön fizikai erejének javítására és a tünetek életére kifejtett hatásának csökkentésére.

A tüdőgyógyászati rehabilitáció olyan típusú kezelés, amelynek célja a tüdőbetegség adott személy életére kifejtett fizikai és érzelmi hatásainak csökkentése. Személyre szabott programról van szó, amely a testmozgást egy azzal kapcsolatos oktatással ötvözi, hogy hogyan tarthatja magát a lehető legegészségesebb állapotban.

A dohányzásról történő leszokás támogatása

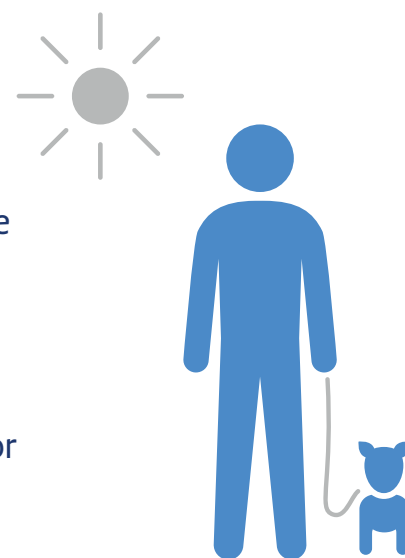
A dohányzás nem okoz hörgőtágulatot, de nagymértékben súlyosbíthatja a betegséget és a tüneteket.

Rendelkezésre áll segítség a dohányzásról történő leszokáshoz, valamint alternatív lehetőségek is biztosítottak a leszokás könnyebbé tételéhez. Beszéljen az Önt kezelő egészségügyi szakemberrel arról, hogy hogyan tudnak támogatást biztosítani az Ön számára.

Öngondozás

Az öngondozás nagyon fontos a hosszú lefolyású betegségben, pl. hörgőtágulatban szenvedő emberek esetében. Számos különböző dolgot tehet meg nap mint nap a betegsége kezelése érdekében. Ezek közé tartozik a gyógyszerek szedése és a légzőgyakorlatok javaslatoknak megfelelő végzése; a tünetek megfigyelése és az egészségügyi szakember tájékoztatása az esetleges változásokról; az aktív fizikai tevékenységek; az egészséges ételek fogyasztása; valamint, ha Ön dohányzik, akkor a dohányzásról történő leszokás.

Az öngondozásra vonatkozóan a Hörgőtágulati páciensprioritások webhelyen kaphat további tippeket.



Szakértői gondozás

A hörgőtágulat kezelését olyan egészségügyi szakemberek csapata tudja a legmegfelelőbben biztosítani, akik tapasztalattal rendelkeznek a betegség kezelése terén. Sok országban mára szakosodott klinikák állnak rendelkezésre, amelyek kifejezetten a hörgőtágulatban szenvedő emberek kezelését szolgálják.

Ezek a klinikák egytől egyig kismértékben különböznek egymástól, de az alábbiak közősek bennük:

- Egy olyan orvos vagy olyan orvosok csoportja, aki(k)nek szakértői érdeklődése és tapasztalata kapcsolódik a hörgőtágulathoz
- Egy olyan fizioterapeuta vagy olyan fizioterapeuták csoportja, aki(k) képes(ek) megtanítani Önt a mellkasi légzőgyakorlatokra
- Olyan ápolók vagy egyéb egészségügyi szakemberek, akik oktatást és támogatást tudnak biztosítani
- Inhalált/porlasztott antibiotikumok, egyéb specializált gyógyszerek és intravénás antibiotikumok otthoni szedését biztosító szolgáltatások
- Az immunrendszer és a test specializált vizsgálatai a hörgőtágulat okának diagnosztizálására

A hörgőtágulatban szenvedő emberek közül van olyan, aki rendszeresen eljár szakosodott klinikákra, míg van, aki csupán egyszer vagy csak néhány alkalommal látogat el ilyen helyre, aztán pedig ismét a szokásos orvosa kezelésére bízzák.

Ha Ön úgy véli, hogy egy specialista-hoz kellene fordulnia, beszélje ezt meg az orvosával. Európában nem áll rendelkezésre a hörgőtágulatra szakosodott specialisták jegyzéke, de ha nehézségbe ütközik egy ilyen orvos keresése során, forduljon a European Lung Foundation alapítványhoz.

További szakirodalom

Hörgőtágulati páciensprioritások | www.europeanlunginfo.org/bronchiectasis

Tudnivalók és támogatás a hörgőtágulattal diagnosztizált emberek és gondviselőik számára, Európa minden tájáról származó páciensek és egészségügyi szakemberek segítségével kifejlesztve. Az itt közölt tudnivalók részletesebb változata és a European Respiratory Society hörgőtágulat kezelésére vonatkozó irányelveinek közérthető változata elérhető a webhelyen.

European Lung Foundation | www.europeanlung.org

A European Lung Foundation számos, a hörgőtágulat és az ahhoz kapcsolódó betegségek szempontjából fontos tájékoztatót bocsát rendelkezésre a webhelyen.

EMBARC | www.bronchiectasis.eu

Az EMBARC egy páneurópai hálózat, amelynek célja, hogy a protokollok, kutatások és szakértelem megosztásának segítségével előmozdítsa a hörgőtágulattal kapcsolatos klinikai kutatásokat és oktatást.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

A European Lung Foundation (ELF) alapítványt a European Respiratory Society (ERS) alapította azzal a céllal, hogy az asztmában szenvedőket, a nyilvánosságot és a légzőrendszerrel foglalkozó szakembereket összehozza, pozitív hatást gyakorolva a légúti betegségek orvoslására. Az ELF Európa-szerte elkötelezett a tüdő egészsége mellett, és a legjobb európai orvosi szakértőket gyűjti össze annak érdekében, hogy tájékoztatást nyújtson az asztmában szenvedők számára, és elősegítse a tüdőbetegséggel kapcsolatos társadalmi tudatosság kialakulását.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

A jelen anyagot a hörgőtágulati páciensprioritások projekt részeként gyűjtöttük össze James Chalmers professzor és az ELF hörgőtágulati páciens tájékoztató csoportjának tagjai segítségével.

Létrehozás ideje: 2018. március