



# Przewlekły kaszel

Każdego z nas na pewnym etapie życia dotknie kaszel. Zdrowe osoby kaszlą w celu ochrony dróg oddechowych w przypadku zakrztuszenia się i oczyszczenia dróg oddechowych z substancji drażniących płuca takich jak dym. Kaszel może być również objawem niektórych chorób, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) lub grypa.

Jednak niektóre osoby doświadczają kaszlu, który może trwać miesiącami lub latami. Eksperci są zdania, że jedna na dziesięć osób może cierpieć na taki rodzaj kaszlu.

W niniejszym zestawieniu znajdują się informacje na temat objawów przewlekłego kaszlu, jego przyczyn, czynników wywołujących oraz niektórych sposobów radzenia sobie z tym objawem.

Przewlekły kaszel określa się jako trwający dłużej niż osiem tygodni i występujący bez następujących objawów: wykrztuszanie krwi, świszczący oddech bez możliwości zapanowania nad nim, znaczna zadyszka, utrata masy, osłabienie, apatia i ból.

## ▶ Kto jest narażony na przewlekły kaszel?

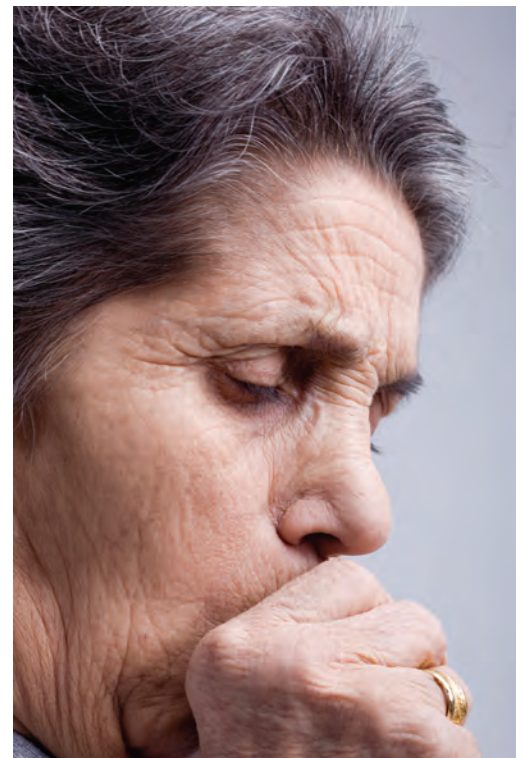
Choroba występuje zwykle w późniejszym wieku, najczęściej około 50 roku życia. Kobiety są dwukrotnie bardziej narażone na występowanie przewlekłego kaszlu w porównaniu do mężczyzn.

## ▶ Jakie są główne przyczyny i czynniki wywołujące przewlekły kaszel?

Przewlekły kaszel może występować jako objaw innej choroby, w tym astmy, zapalenia błony śluzowej nosa (zablokowany, swędzący lub ciekący nos), POChP lub śródmiąższowej choroby płuc. Mimo że może to wyjaśniać przyczynę przewlekłego kaszlu, lekarze na całym świecie sugerują, że nawet w przypadku, gdy kaszel występuje w połączeniu z inną chorobą, należy go leczyć oddzielnie.

Do głównych przyczyn należą:

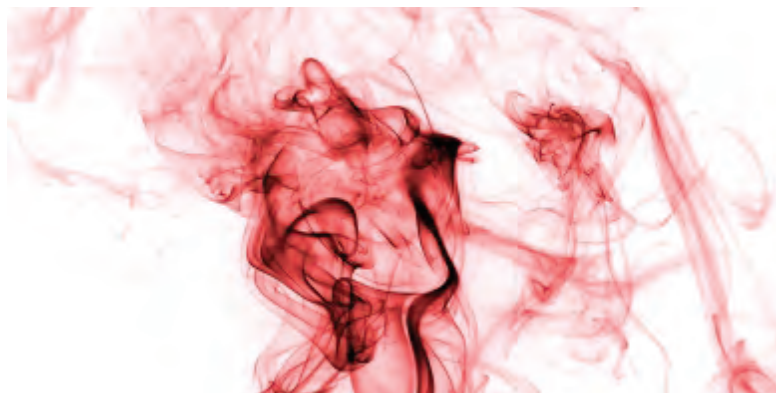
- choroba refluksowa żołądka i przełyku, występująca w przypadku gdy treść żołądkowa cofa się przez przełyk do gardła
- uszkodzenie nerwu
- zapalenie dróg oddechowych
- choroby górnych dróg oddechowych, takie jak zapalenie zatok obocznych nosa



U osób z przewlekłym kaszlem występują określone czynniki, które mogą wywołać atak kaszlu.

Poniżej znajduje się lista typowych czynników:

- substancje drażniące, takie jak dym tytoniowy, produkty perfumowane oraz zanieczyszczenia powietrza
- wysiłek fizyczny
- gorące lub zimne powietrze lub zmiana temperatury otoczenia np. opuszczanie domu w zimny dzień
- mówienie lub śpiewanie
- leżenie
- poranne wstawanie
- jedzenie



©iStockphoto.com/filipw

## ▶ Jakie są objawy przewlekłego kaszlu?

Głównym objawem przewlekłego kaszlu jest sam kaszel, ale może on wpływać na ludzi w bardzo różny sposób, w tym na długość i częstotliwość każdego ataku.

Pozostałe objawy obejmują:

- Stałe uczucie łaskotania w klatce piersiowej i gardle
- Uczucie podrażnienia lub swędzenia w klatce piersiowej i gardle
- Chrypka lub inne problemy związane z głosem
- Uczucie zablokowanego gardła
- Dziwny posmak w jamie ustnej
- Omdlenie kaszlowe
- Nietrzymanie moczu i stolca (problemy z kontrolowaniem pęcherza i jelit)

Przewlekły kaszel może mieć duży wpływ na jakość życia. Może się okazać, że czynniki, które mogą wywołać atak kaszlu, w tym jedzenie i mówienie, doprowadzą do ograniczenia udziału w życiu społecznym i poczucia izolacji.

Osoby z przewlekłym kaszlem często martwią się o wpływ ich choroby na współmałżonków, pozostałych członków rodziny i przyjaciół. Sądzą, że ich kaszel będzie stanowił przeszkodę w codziennych spotkaniach towarzyskich, takich jak wyjście do kina czy do restauracji.

„Zawsze bardzo się niepokoiłam kasłaniem w obecności innych osób. Pracowałam jako dyrektor kliniczny w dużej firmie, co wiązało się z udziałem w dużej liczbie spotkań.

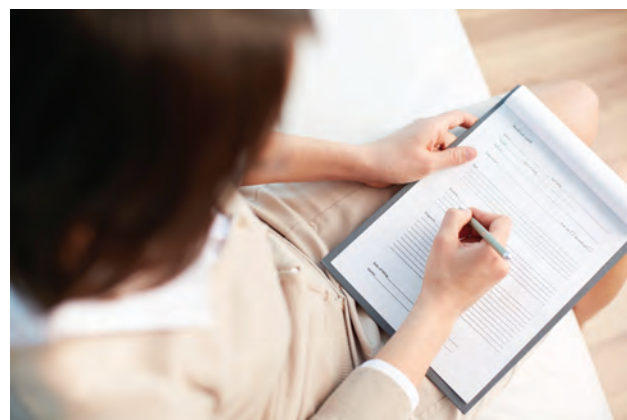
Jeżeli musiałam mówić, piłam bardzo dużo wody, aby nawilżyć gardło. Unikałam jedzenia w ciągu dnia, co oznaczało, że wieczorem byłam bardzo głodna.”

## ▶ W jaki sposób diagnozuje się przewlekły kaszel?

Pomimo tego, że jest to bardzo powszechna choroba, wiele osób z jej objawami może mieć trudności z diagnozą u swojego lekarza z powodu braku zrozumienia lub świadomości choroby.

Aby zdiagnozować lekarz musi zwykle zadać pacjentowi pytania na temat kaszlu, takie jak: kiedy kaszel występuje rano po raz pierwszy? Czy występują u Pana/Pani inne objawy?

Kwestionariusz HARQ (Hull Airway Reflux Questionnaire - kwestionariusz dotyczący wpływu choroby refluksowej przełyku na drogi oddechowe) jest szeroko stosowanym narzędziem do diagnozowania przewlekłego kaszlu. Znajdują się w nim pytania dotyczące częstotliwości występowania problemów takich jak szorstkość głosu lub innych problemów z głosem, kaszlenia podczas jedzenia oraz ataków kaszlu wywoływanych mówieniem.



©iStockphoto.com/shironosov

## ▶ W jaki sposób leczy się przewlekły kaszel?

Dostępnych jest szereg metod leczenia przewlekłego kaszlu. Różne sposoby leczenia są skuteczne w przypadku różnych osób. Należy zatem korzystać z kilku opcji, tak aby znaleźć najlepsze dla siebie rozwiązanie.

Główna grupa leków obejmuje:

- Środki pobudzające motorykę: są to leki powodujące ruch w przełyku i powodujące zamknięcie ujścia pomiędzy przełykiem a żołądkiem
- Leki ograniczające kaszel, takie jak leki antyhistaminowe lub morfina w niewielkich dawkach

W zależności od rodzaju kaszlu, lekarz prowadzący może zalecić wypróbowanie jednego z tych leków.

Należy przeprowadzić więcej badań na temat skuteczności dostępnych terapii, jak również niezbędne są dalsze badania pod kątem opracowania skutecznych metod leczenia przewlekłego kaszlu.

Obecnie trwają testy kliniczne nad kilkoma nowymi lekami, których działanie polega na stymulowaniu wybranych nerwów powodujących uczucie podrażnienia. Wstępne wyniki tych testów są obiecujące, jednak zanim leki te zostaną udostępnione należy przeprowadzić dalsze badania.

## ▶ Czy można radzić sobie z objawami w inny sposób?

Pacjenci szukają różnych, skutecznych dla siebie sposobów na radzenie sobie z kaszlem, ponieważ przebiega on różnie, u różnych osób.

W przypadku nadwagi utrata nawet niewielkiej ilości nadmiernej masy ciała może pomóc w zmniejszeniu intensywności objawów kaszlu.

Badania wykazały również skuteczność specjalistycznej terapii logopedycznej w radzeniu sobie z kaszlem.

Poniżej umieściliśmy niektóre techniki radzenia sobie z objawami, z których korzystają osoby z przewlekłym kaszlem.

„Aby radzić sobie z astmą i kaszlem, staram się możliwie jak najwięcej ruszać. Dużo chodzę, jeżdżę na rowerze, pływam. W moim przypadku, działania te są skuteczne”.

**Betty Frankemölle z Holandii, chronicznie chora na astmę i przewlekły kaszel**

„Zawsze dbam o to, aby mieć ze sobą wodę, ponieważ jeżeli zacznę mówić, mój głos ulegnie osłabieniu i spowoduje to atak kaszlu. Unikam bardzo gorących miejsc i staram się ciepło ubierać i zakrywać usta, jeżeli wychodzę w zimną pogodę. Pilnuję również, aby zawsze zażywać leki dokładnie z otrzymanymi instrukcjami.”

**Sue Nelson z Wielkiej Brytanii, która cierpi na przewlekły kaszel od 17 lat**

„Nauczyłam się skupiać na oddychaniu tak, aby spróbować uzyskać kontrolę. Sądzę, że taka metoda jest skuteczna w pewnym stopniu”.

**Ing-Marie Osterlund z Wielkiej Brytanii, cierpi na przewlekły kaszel od 10 lat**



## ► Jakie działania podejmują eksperci opieki zdrowotnej w sprawie przewlekłego kaszlu?

Personel opieki zdrowotnej z całego świata niedawno wydał oświadczenie na temat przewlekłego kaszlu, w którym po raz pierwszy stwierdzono, że przewlekły kaszel powinien być leczony jako osobna choroba. To oświadczenie zostanie udostępnione personelowi opieki zdrowotnej w Europie w celu zwiększenia świadomości na temat przewlekłego kaszlu oraz pomocy w diagnozowaniu i leczeniu choroby.

Ekspersi mają nadzieję, że dzięki takiemu zdefiniowaniu przewlekłego kaszlu więcej osób otrzyma indywidualne wsparcie w leczeniu tej choroby. Dzięki temu w będzie można również zorganizować dalsze badania objawów i przyczyn tej choroby, prowadzące do poprawy leczenia, opieki i wsparcia osób z przewlekłym kaszlem.

Streszczenie oświadczenia ekspertów na temat przewlekłego kaszlu można uzyskać na stronie internetowej: <http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY  
every breath counts

Europejska Fundacja Płuc (ang. European Lung Foundation, ELF) została założona przez Europejskie Towarzystwo Oddechowe (ang. European Respiratory Society, ERS) w celu integracji chorych, społeczeństwa i specjalistów z dziedziny medycyny dróg oddechowych, aby osiągnąć pozytywny wpływ na medycynę dróg oddechowych. Fundacja ELF koncentruje się na problematyce zdrowia płuc w całej Europie, oraz gromadzi ekspertów najwyższej klasy w celu dostarczania pacjentom ważnych informacji i dąży do zwiększenia świadomości zdrowotnej związanej z chorobami płuc.

Niniejsza publikacja została przygotowana z pomocą profesor Alyn Morice, Sue Nelson, Betty Frankemölle, Jill Adams oraz Ing-Marie Osterlund.