

## Wanneer krijgt COPD de aandacht die nodig is?

COPD of chronisch obstructief longlijden is een ongeneeslijke ziekte, met een enorme impact op de levenskwaliteit. In België hebben naar schatting 800.000 mensen COPD en is het één van de voornaamste doodsoorzaken. Toch is COPD nauwelijks gekend bij Belgen. Een gemiste kans, gezien het een vermijdbare ziekte is en een vroege diagnose veel leed kan vermijden.

COPD is te omschrijven als een aanhoudende luchtwegvernauwing. Veroorzaakt door afwijkingen in de (kleinere) luchtwegen en/of beschadiging van longblaasjes. De belangrijkste symptomen zijn kortademigheid, hoesten en slijmproductie. Aanvankelijk zijn de symptomen subtiel. Maar naarmate de ziekte verergert, kan het een impact hebben op het hele lichaam en het dagelijks leven van de patiënt beïnvloeden. Typisch aan COPD zijn exacerbaties: een opflakking van symptomen wat veroorzaakt kan worden door o.a. luchtweginfecties of luchtvervuiling. Exacerbaties zijn een van de belangrijkste redenen voor hospitalisaties bij patiënten met COPD. Naast de mentale impact van exacerbaties, gaan patiënten met COPD vaak minder bewegen door hun kortademigheid of deelnemen aan sociale activiteiten. In ernstige gevallen komen patiënten nauwelijks nog buiten en raken ze sociaal geïsoleerd.

Het schetst een weinig fraai beeld als de ziekte reeds ver gevorderd is. Toch staan we niet helemaal machteloos. COPD is vaak te voorkomen en vroegtijdig de behandeling optimaliseren kan de levenskwaliteit aanzienlijk verbeteren. De ziekte moet dan wel bij de wortel aangepakt worden, door zowel preventie (van jongs af aan), als een tijdige en effectieve behandeling. Maar net daar wringt het schoentje.

Momenteel is roken de belangrijkste oorzaak van COPD. Vandaar wordt het in de volksmond ook rokerslong genoemd. Toch spelen ook andere factoren zoals luchtvervuiling, genetica of passief roken een rol. Beginnende rokers zijn vaak adolescenten. Veel jongeren denken bij roken vooral aan longkanker. Maar bij COPD wordt nauwelijks stilgestaan. Frappant, want het komt veel vaker voor. Omdat onze longen standaard veel reserve hebben, kun je al heel wat longfunctie verloren zijn voordat je een belemmering merkt in dagdagelijkse activiteiten. Dat maakt van COPD een sluipende moordenaar. Recent is er een pakket van maatregelen genomen om naar een rookvrije generatie te gaan. Dat is broodnodig gezien de tabaksindustrie creatief blijft met nieuwe manieren om jongeren en volwassenen aan te zetten tot roken of verslaafd te houden. Denk maar aan de e-sigaret. Initieel bedoeld als rookstopmiddel. Ondertussen heeft het zijn weg gevonden tot jongeren die ervoor niet rookten. Bewustwording van de impact van roken kan helpen om COPD te voorkomen en

langer hun longfunctie te behouden voor wanneer dat nodig is. Het is essentieel om reeds op jonge leeftijd te informeren, want door overerfbare factoren, astma of infecties op kinderleeftijd komt die dag voor de ene al flink wat vroeger dan voor de andere.

De tweede aanpak ligt in een tijdige behandeling van COPD. Hoewel COPD chronisch is, kan de ziektevoortgang wel worden vertraagd en de levenskwaliteit worden verbeterd. Dit begint met rookstop. Daarnaast zijn er steeds betere medicijnen en revalidatieprogramma's. Een belangrijk knelpunt hierbij is dat naar schatting de helft van de mensen met COPD niet weet dat ze de ziekte hebben. Nog een groter deel van de bevolking weet niet dat ze aanleg hebben tot het ontwikkelen ervan. Kortademigheid wordt vaak beschouwd als een natuurlijk gevolg van veroudering, en chronisch hoesten bij rokers afgedaan als een banale verkoudheid of "rokershoest". De link naar een ernstige longaandoening wordt niet altijd gemaakt. Bovendien, voelen rokers zich soms schuldig, waardoor ze neigen om symptomen te minimaliseren terwijl nicotineverslaving ook een aandoening is die zorg en behandeling verdient. Nochtans is de toestand van de longen makkelijk te meten met behulp van een longfunctietest, ook wel spirometrie genoemd. Naast het vaststellen van COPD, kan deze ook een achteruitgang in longfunctie zichtbaar maken. Bovendien geeft een spirometrie, naast een schatting van de longfunctie, ook inzicht in de algemene gezondheid. Daarom staat dit jaar wereld COPD dag, op 20 november 2024, in het teken van longfunctietesten. Het opvolgen van de longfunctie kan net zoals de opvolging van je bloeddruk, mogelijkheden bieden tot zowel een snelle diagnose als tijdige behandeling. Simpele testen dus die een wereld van verschil maken voor veel mensen.

Laten we als beleidsmakers, gezondheidsprofessionals, onderzoekers, en gemeenschap samen in actie komen. Het is tijd om onze verantwoordelijkheid te nemen en samen te werken om deze ziekte zichtbaar en bespreekbaar te maken. Zo kan de impact van COPD op de samenleving en op de individuen die er mee moeten leven verminderd worden. Het is simpelweg tijd om COPD eindelijk de aandacht te geven die het verdient.

*Kristiaan Proesmans en Lies Lahousse*