

Longontsteking

Pneumonie

Een longontsteking is een ontsteking van het longweefsel. Dit kan in een deel van de long zijn (longkwab), in een gehele long of soms in beide longen. Longontsteking noemen we ook wel pneumonie. Hier vindt u informatie over de aandoening, behandeling en leefregels die wij u adviseren op te volgen.

Oorzaak

Meestal komt een longontsteking door een bacterie. Soms door een virus en soms door allebei. In zeldzame gevallen kan een schimmel de oorzaak zijn.

Daarnaast kan een longontsteking ontstaan door verslikken. Deeltjes en slijm uit mond zijn dan in de luchtwegen terecht gekomen. Dit heet een aspiratiepneumonie.

Klachten (symptomen)

Bij een longontsteking heeft u vaak moeite met ademen. U kunt zich plotseling erg benauwd voelen. Dat kan beangstigend zijn. Andere klachten die u kunt hebben zijn:

- snelle, oppervlakkige ademhaling
- hoesten, met mogelijk een zere keel en ophoesten van groen of geel slijm
- (hoge) koorts, mogelijk ook zweten en rillingen
- pijn op de borst en/of van de schouders, verergerd door diep ademhalen en hoesten
- piepende ademhaling
- verkoudheid
- algeheel gevoel van ziek zijn: slechte eetlust, vermoeidheid, hoofdpijn

De symptomen kunnen per persoon verschillen. Het is afhankelijk van:

- de mate waarin de longontsteking zich heeft uitgebreid
- de oorzaak

Waarom word ik benauwd?

Uw lichaam probeert de oorzaak van de ontsteking op te ruimen. Daarbij ontstaat slijm. Bij een longontsteking is het slijm vaak dik. Hierdoor kunt u het slijm moeilijk ophoesten. Daarbij kunnen de longblaasjes door de ontsteking en het slijm minder goed zuurstof opnemen. Dat zorgt ervoor dat u zich benauwd voelt.

Lichte of zware longontsteking

Een longontsteking kan licht of zwaar zijn. Dit hangt af van de grootte van de ontsteking. Zowel één als beide longen kunnen ontstoken zijn. Wanneer beide longen ontstoken zijn, spreken we van een dubbele longontsteking.

Om de ernst van uw longontsteking te bepalen, gebruikt uw arts de zogenoemde 'CURB-65' score. Daarnaast geeft de score aan welke medicijnen (antibiotica) nodig zijn.

Hoe vaak komt het voor?

Per jaar krijgen ruim 270 duizend mensen in Nederland een longontsteking. Bij kinderen tussen 0-9 jaar en ouderen boven de 55 jaar komt longontsteking vaker voor. Gemiddeld liggen mensen 8 dagen in het ziekenhuis.

Risicofactoren

Sommige mensen zijn gevoeliger voor het krijgen van een longontsteking. Risicofactoren zijn:

- kinderen en volwassenen met astma, COPD, bronchiëctasieën
- mensen met suikerziekte (diabetes mellitus)
- ouderen
- rokers
- meerokers
- mensen die regelmatig alcohol drinken
- mensen die langdurig op bed liggen
- mensen met minder weerstand door ziekte of medicijngebruik
- mensen met hartfalen
- jonge kinderen

Ook bij slikstoornissen, verlamming, ondervoeding en bij luchtverontreiniging heeft u een grotere kans op een longontsteking.

Onderzoek

Gesprek met de arts

Bij verdenking op een longontsteking stelt uw arts u allerlei vragen. Deze vragen kunnen een inschatting geven over de oorzaak van de longontsteking. De arts vraagt onder andere naar:

- uw klachten
- contact met dieren
- saunabezoeken
- verre reizen

Lichamelijk onderzoek

U krijgt ook lichamelijk onderzoek. Hierbij bekijken we naar de hoeveelheid zuurstof in uw bloed (zuurstofspanning) en uw ademfrequentie. Ook controleren we uw bloeddruk, uw hartslag (hartfrequentie) en luisteren we naar uw longen en het hart. Daarnaast kunt u ook bloedonderzoek en een röntgenfoto krijgen.

Kweek

Om te onderzoeken welke bacterie de longontsteking veroorzaakt, vragen wij u om een kweek af te nemen van het slijm (sputumkweek en keel uitstrijk). Ook onderzoeken we uw urine. In dit urineonderzoek kijken we specifiek naar 2 mogelijke bacteriën van een longontsteking. Bij hoge koorts (temperatuur boven de 38,5 °C), nemen we ook bloedkweken af. Dit doen we omdat er soms

ook een bacterie in het bloed aanwezig is. De uitslag van de kweken duurt gemiddeld 5 werkdagen. Ondanks alle bovenstaande onderzoeken, gebeurt het vaak dat we geen bacterie als oorzaak kunnen vinden.

Een enkele keer is nog verder onderzoek nodig, de arts overlegt dat met u.

Behandeling

Antibiotica

Bij een (bacteriële) longontsteking of de verdenking hierop, bestaat de behandeling uit antibiotica. Antibiotica werken niet bij een longontsteking waarvan een virus de oorzaak is. De antibiotica kan via het slikken van een tablet zijn. Zo nodig krijgt u antibiotica ook via een infuus. Bij ernstige longontstekingen start u met meerdere soorten antibiotica.

De antibioticakuur duurt 5 tot 7 dagen. Een enkele keer krijgt u een langere kuur voorgeschreven. Het effect van de antibiotica zien we meestal in de eerste 48 uur van de behandeling.

Zuurstof

Wanneer u weinig zuurstof in het bloed heeft, krijgt u zuurstof toegediend. De arts en de verpleegkundige bepalen de 'hoeveelheid' zuurstof. Zij bepalen ook het moment waarop u de zuurstof mag afbouwen. De verpleegkundige vraagt hiervoor regelmatig hoe het gaat met de benauwdheid en de kortademigheid.

Pijnstilling

Door longontsteking kunt u pijn aan de borstkas/schouders en (hoge) koorts hebben. Om de pijn en koorts tegen te gaan, schrijft de arts pijnstilling voor, zoals paracetamol. Geef pijnklachten altijd door aan de verpleegkundige. Pijn kan ook een andere oorzaak hebben.

Luchtwegmedicatie

Om benauwdheid te verminderen kan de arts luchtwegmedicatie (ofwel inhalatiemedicatie) voorschrijven. Deze medicatie zorgt ervoor dat de luchtwegen wijder worden, zodat u beter kunt ademen. Ook kan het slijm 'losser' worden, zodat u het slijm makkelijker kunt ophoesten.

Ademhalingsoefening en ophoesten

De verpleegkundige en/of fysiotherapeut geeft u adviezen. Ook gaat u oefenen met ademen en ophoesten van slijm (sputum).

Bewegen

Tijdens uw opname informeert de verpleegkundige en/of fysiotherapeut u over bewegen. De verpleegkundige en/of fysiotherapeut moedigt u aan om in beweging te komen. Op die manier vergroot u uw zelfstandigheid.

Isolatie

Als de longontsteking door een moeilijk te behandelen bacterie of virus komt, kan het nodig zijn dat wij u geïsoleerd verplegen. Dit betekent dat u alleen op een kamer ligt. Dit is nodig om verspreiding van de bacterie of het virus tegen te gaan. Wanneer dit bij u van toepassing is, brengen de arts en verpleegkundige u hiervan op de hoogte.

Wat kunt u verwachten na de behandeling van een longontsteking?

In de meeste gevallen heeft een longontsteking geen ernstige gevolgen. Bent u gezond dan duurt een longontsteking meestal 2 tot 3 weken. Hoe lang precies hangt ervan af of de antibiotica aanslaat. Het is belangrijk om de antibioticakuur helemaal af te maken, ook al voelt u zich beter. Vaak geneest een longontsteking zonder schade aan uw longen. Na een longontsteking kunt u nog wel weken hoesten. Ook kan het weken tot maanden duren voordat uw conditie weer op peil is en u weer helemaal de oude bent.

Tips bij een longontsteking:

- maak een antibioticakuur altijd af
- neem rust en blijf thuis van werk of school. Zeker als u koorts hebt en slijm ophoest
- drink veel water, vooral als u koorts heeft
- rook niet en voorkom meerooken
- hoestdrankjes en slijmoplossende middelen versnellen de genezing niet. Ze kunnen wel zorgen dat u minder hoest waardoor u beter slaapt
- voelt u zich na 3 dagen nog niet beter? Dan werkt de antibiotica waarschijnlijk niet. Ga dan terug naar uw arts

Hoe verkleint u het risico op een longontsteking?

Met onderstaande adviezen verkleint u het risico op een longontsteking:

- zorg voor warme, droge kleding
- stop met roken. Roken irriteert en verzwakt uw longen waardoor u meer kans heeft op een longontsteking
- zorg dat u uitgerust en gezond bent. Genoeg slapen en gezond eten houdt uw weerstand op peil
- griep verzwakt uw weerstand. Hierdoor heeft u meer kans op een longontsteking. Haal de griepvaccinatie als u hiervoor in aanmerking komt. Of u in aanmerking komt voor een griepvaccinatie kunt u bekijken op www.rivm.nl

Voorkom verspreiding van de bacterie of virus

Bent u ziek? Hoest dan aan de binnenkant van uw elleboog. Een longontsteking kan via de lucht en via de handen worden doorgegeven. Door aan de binnenkant van uw elleboog te hoesten, verkleint u de kans dat u anderen aansteekt.

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek tijdens werkdagen van 08:30-16:30 uur:

- Hart-long polikliniek Alkmaar: 072 – 548 2700
- polikliniek Den Helder: 0223 – 69 6568