

Keuhkoputkien laajentumatauti eli bronkiektasiauti

Tämän ohjeen avulla saat tietoa ja itsehoitokeinoja keuhkoputkien laajentumataudin oireiden hoitoon.

Keuhkoputkien laajentumataudilla tarkoitetaan pysyviä ja epäsäännöllisiä laajentumamuutoksia keuhkoputkissa. Laajentumat voivat olla synnynäisiä tai ne muodostuvat aikaisemmin sairastetun keuhkoputkentulehduksen, keuhkokuumeen, hinkuyskän tai keuhkotuberkuloosin seurauksena. Keuhkoputkien seinämissä voidaan todeta lihas- ja rustokudoksen vaurioita sekä limakalvossa turvotuksesta johtuvaa paksuuntumista.

Laajentumamuutokset voivat esiintyä eriasteisina:

- Keuhkoputken seinämät ovat säännölliset, mutta läpimitta on suurentunut.
- Keuhkoputken seinämät muistuttavat suonikohjumaisia laskimolaajentumia.
- Keuhkoputket laajenevat muodostaen ilmapallomaisia pullistumia.

Oireet

Oireet voivat vaihdella suuresti. Tavallisia häiritseviä oireita ovat krooninen yskä ja limaneritys. Limaa voi erittyä jopa satoja millilitroja vuorokaudessa ja tyypillistä on liman kertyminen keuhkoputkien laajentumiin. Limaa kuljettavien värekarvojen toiminta heikkenee, josta johtuen liman poistuminen keuhkoputkista vaikeutuu.

Keuhkoputkien puolustusmekanismien heikentymisestä johtuen alttius hengitystietulehduksiin lisääntyy. Märkäistä limaa, veriyskää, hengenahdistusta, kuumeilua ja hengityksen vinkumista saattaa esiintyä erityisesti tulehdusvaiheessa. Lievät laajentumamuutokset eivät välttämättä aiheuta oireita.

Itsehoitokeinoja

Keuhkoputkiin kertyvän liman poistaminen ehkäisee tehokkaasti tulehdusten syntymistä. Omatoiminen liman tyhjennyshoito tulee suorittaa vähintään kerran päivässä tyhjennysapuvälineen kanssa. Tulehdusvaiheessa tehostettu tyhjennyshoito 2 - 3 kertaa päivässä on suositeltavaa. Käy tarvittaessa lääkärissä lääkityksen tarpeen arvioimiseksi.

Tyhjennysapuväline valitaan yksilöllisesti fysioterapeutin ohjauksella. Tällöin liman irtoamista tehostetaan PEP-menetelmän (positiivinen uloshengityspaine eli positive expiratory pressure) avulla, joka perustuu vastapaineen käyttöön uloshengityksen aikana. Vastapaine avaa pienten hengitysteiden väliset ilmakeinavat ja estää hengitysteitä painumasta kasaan. Ilma painuu liman

taakse työntäen liman ylöspäin suurempiin hengitysteihin, joista sen saa helpommin hönkimällä ja yskimällä ylös.

Hönkiminen ja hyvä yskimistekniikka helpottavat liman irtoamista keuhkoputkista. Voimakasta ja kovaäänistä yskimistä tulee välttää, koska se rasittaa hengitysteitä. Hönkiminen on keuhkoputkille hellävaraista, kurkun ärsytys vähenee.

- Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja hönkäise voimakkaasti ulos suu ja kurkunpää avoimena ikään kuin huurustaisit peiliä.
- Hönkäisemällä keuhkoihin syntyy vähemmän painetta kuin tavallisen yskimisen aikana ja tällöin hengitystiet eivät litisty kasaan.
- Vahvat vatsalihakset ovat hönkimisen ja yskimisen kannalta tärkeitä.
- Omien käsien tai tyynyn avulla voit tukea hönkimistä tai yskimistä rintakehän alaosasta uloshengityksen aikana.
- Muista yskimishygienia, pidä nenäliina suun edessä hönkiessä ja yskiessä!

Riittävä juominen (1,5 - 2 l / vrk) vähentää liman sitkeyttä. Höyryhengitys kosteuttaa hengitysteitä ja helpottaa liman irtoamista.

Valutasennon avulla (kuvat 1 ja 2) voidaan painovoimaa hyväksikäyttäen saada limaa poistumaan keuhkoputkista. Valutasennessa ollaan mahdollisimman rentona noin 10 - 20 min, välillä hengitystä tehostaen. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Hönkäise ja yski lima tehokkaasti pois.



Kuva 1
Keuhkojen alalohkojen valutasento



Kuva 2
Keuhkon keskilohkon valutasento

Liikunta tehostaa hengitystä ja liman irtoamista. Kunto- ja hengitysvoimistelu sekä hyötyliikunta lisäävät keuhkojen tuuletusta ja rintakehän liikkuvuutta. Valitse sellainen liikuntamuoto, joka tuntuu sopivalta esim. kävely, sauvakävely, vesiliikunta, pyöräily, tanssi, hiihto jne. Liiku reippaasti. Hengästyminen, pulssin nousu ja hikoilu kuuluvat asiaan.