

Exazerbationen vermeiden

Was sind Exazerbationen?

Wer an COPD erkrankt ist, fühlt sich nicht immer gleich gut oder schlecht. Tageschwankungen sind „normal“. Manchmal kann sich der Gesundheitszustand aber auch plötzlich verschlechtern – diese Situation wird in der medizinischen Fachsprache als „Exazerbation“ bezeichnet.

Welche Ursachen können Exazerbationen haben?

- Kalte Winterluft und warme, trockene Innenräume
- häufigere Atemwegsinfekte oder Erkältungen, die von Husten begleitet werden – ebenfalls in der kalten Jahreszeit

Wie erkenne ich eine Exazerbation?

- Sie leiden unter mehr Atemnot als an gewöhnlichen Tagen.
- Ihr Husten ist auffällig häufiger und stärker als an gewöhnlichen Tagen.
- Die Auswurfmenge bei Ihrem Husten wird größer.
- Der vorhandene Schleim lässt sich schwer abhusten.
- Diese Verschlechterung ihrer Symptome geht nicht innerhalb eines Tages wieder vorüber.

Wie können sie sich schützen?

- Meiden Sie Umgebung mit Reiz- und Schadstoffen sowie hoher Feinstaubbelastung in der Luft
- Stärken sie ihre Abwehrkräfte – das ganze Jahr über!
- Abstand halten, Händehygiene und das Vermeiden von Menschenansammlungen schützt vor Ansteckung mit Infekten.
- Sorgen Sie für Impfschutz, insbesondere Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken sind wichtig.
- Stoppen Sie Tabakkonsum und vermeiden Sie auch das Passivrauchen.