

Aktion gesunde Lunge

Lungentag 2002



Prävention von Asthma und Allergien

- Allergene meiden
 - Hausstaubmilben-Sanierung durchführen,
 - Pollenflugvorhersage beachten,
 - keine Haustiere anschaffen.
- Infekten vorbeugen, z.B.:
 - täglich an die frische Luft gehen,
 - Kneippsche Anwendungen, Wechselduschen, Saunabesuche,
 - Schlaftemperatur max. 16 °C.



Tipps zur Milbensanierung

Wichtigste Maßnahme: Milbendichte Matratzenumhüllung

Außerdem:

- älteres Bettzeug ersetzen,
- Bettwäsche 1x/Woche, Inletts 4-5x/Jahr waschen,
- Kuscheltiere regelmäßig waschen oder „einfrieren“,
- keine Topfpflanzen und Luftbefeuchter im Schlafzimmer,
- glatte Fußböden oder dünner Teppichboden aus Kunststoff,
- keine Staubfänger,
- regelmäßig lüften.



Allergien vorbeugen in der Schwangerschaft

Die ausschließliche Ernährung mit Muttermilch in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten ist zur Vorbeugung von Allergien zu empfehlen.



Was hilft bei Erkältung

- Körperliche Schonung,
- ausreichend trinken, vitaminreiche Ernährung,
- frische Luft und Ruhe,
- Dampfinhalationen z.B. mit Kochsalz bei Atembeschwerden und verstopfter Nase,
- nicht rauchen, Rauch meiden,
- engen Kontakt mit anderen Personen meiden.
- **Zur Verhinderung der Infektausbreitung:
Regelmäßig Hände waschen !**



Lungensport

Lungensport wirkt sich positiv aus durch:

- Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit,
- Verminderung der Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung,
- Verbesserung des Allgemeinzustandes,
- Erhöhung der Lebensqualität,
- Psychische Stabilisierung durch Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter und Aufbau neuer Kontakte,
- Freude an der Bewegung und Ermutigung, sich in der Freizeit selber sportlich zu betätigen.



Schulsport

Die Diagnose Asthma bedeutet nicht, dass das Kind generell vom Schulsport befreit werden muss.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Sport:

- Information des Sportlehrers,
- optimierte Basistherapie,
- Inhalation von DNCG, Beta₂-Sympathomimetikum oder Antileukotrien 15 - 30 Minuten vor dem Sportunterricht,
- Mitführen eines bronchialerweiternden inhalativen Medikaments.



Tabakrauch

- Zigarettenrauch ist die häufigste Ursache der COPD.
- Morgendlicher Husten und Auswurf sind Alarmzeichen.
- Andere Folgeerkrankungen des Zigarettenkonsums sind:
Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen, Krebs.
- **Aufhören lohnt sich immer !**



Warum das Rauchen aufgeben?

Nichtraucher sind

- fitter als Raucher,
- fühlen sich freier,
- atmen freier,
- sehen frischer aus,
- haben mehr Geld für andere Dinge und
- können besser riechen und schmecken.
- Die allmähliche Verschlechterung der chronischen Bronchitis wird gestoppt.
- Die Verschlechterung bereits bestehender Durchblutungsstörungen wird aufgehalten.



Luftverschmutzung am Arbeitsplatz

Arbeitsplätze mit starker Staubbelastung :

- Bergbau unter Tage (Kohle, Quarz),
- Steinbrüche (Granit, Sandstein, Kalk),
- Glasindustrie (Schamott, Schleifkörper),
- metallurgische Betriebe (Formsand, Schamott),
- keramische Industrie (Steingut, Porzellan),
- Textilindustrie,
- Umgang mit Rohbaumwolle oder Isoliermaterialien,
- Landwirtschaft (Futtermittel, Getreidekörner, Mineraldünger, Desinfektionsmittel, Pestizide),
- Rauchbelastung beim Schweißen.
- Arbeitsmedizinisch wichtige Reizgase sind Stickstoffdioxid (NO_2), Ozon (O_3) und Chlorgas (SO_2).

Tabakrauch verstärkt die Wirkung der Schadstoffe!



Berufliche Inhalations-Allergene

Etwa 250 Inhalationsstoffe sind als wichtige berufliche Allergene anerkannt:

- Mehle und Backmittelbestandteile, z.B. α -Amylase; 5% aller Bäcker reagieren überempfindlich (Mehlasthma)
- Isocyanat
Verwendung in der Schaumstoff- und Kunststoffproduktion, in Lackierereien und der chemischen Industrie (Isocyanatasthma)
- Allergene in der Landwirtschaft



Bauen und Wohnen

- „Öko“ bedeutet nicht „allergenarm“.
- Hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit fördern die Vermehrung von Schimmelpilzen und Hausstaubmilben.
- Häufiges Lüften vermindert die Allergenkonzentration (Pollen, Katzenallergen, Schimmelpilze); stärkere Abdichtung der Wohnung erhöht sie.
- Bakterienquellen sind Systeme, die Wasser enthalten (z.B. Vernebler, Kühlaggregate, Abluftrohre von Wäschetrocknern).
- Wichtige Innenraumschadstoffe sind Verbrennungsprodukte (Stickstoffdioxid NO_2), organische Kohlenwasserstoffe (z.B. Formaldehyd), Zigarettenrauch.



Eine Lungenfunktionsprüfung

sollte durchgeführt werden

- bei Beschwerden wie Atemnot, Husten und/oder Auswurf,
- bei Verdacht auf eine Erkrankung der Bronchien, der Lunge oder des Herzens,
- zur Verlaufskontrolle bei Lungenerkrankungen,
- zur Überprüfung des Behandlungserfolgs
- vor größeren Operationen im Brust- oder Bauchraum,
- zur arbeitsmedizinischen Überwachung.