

Tusea cronică

Toată lumea tușește la un moment dat. Persoanele sănătoase tușesc pentru a se proteja, pentru a elibera căile respiratorii de substanțele care irită plămânul, cum ar fi fumatul ori ceva ce nu coboară pe calea cea bună. Tusea poate fi și un simptom în anumite boli, cum ar fi bronhopneumopatia cronică obstructivă(BPOC) sau gripa.

Unii tușesc de luni sau ani. Experții apreciază că o persoană din 10 trăiește cu acest fel de tuse. În acest material veți găsi informații legate de manifestările tusei cronice, cauzele ei și factorii declanșatori, precum și câteva modalități de a remedia situația.

Tusea cronică are o durată de peste opt săptămâni și apare fără simptome de însoțire, cum ar fi : expectorația cu sânge, șuierat în piept care nu poate fi controlat, greutate importantă în respirație, scădere în greutate, slăbiciune, letargie ori durere.

Pe cine afectează tusea cronică?

Boala tinde să apară în partea a doua a vieții, mai frecvent în jurul vârstei de 50 ani. Femeile au o probabilitate de două ori mai mare decât bărbații să dezvolte tusea cronică.

Care sunt cauzele principale și factorii declanșatori pentru tusea cronică?

Puteți avea tuse cronică în cadrul altei boli, inclusiv astm bronșic, rinită(nas înfundat, care vă mănâncă sau care curge), BPOC sau boala interstițială pulmonară(ILD).

Cu toate că aceste boli ar putea fi motivul pentru care tușiți, profesioniștii din sănătate din toată lumea consideră că, și atunci când tusea coincide cu o altă afecțiune, ar trebui tratată separat.

Între cauzele principale ale tusei cronice se află:

- refluxul din stomac – conținutul stomacului urcă prin esofag, până în gât
- distrugerile nervilor
- inflamațiile căilor respiratorii
- bolile căilor respiratorii superioare, în care sinusul este inflammat(sinuzita)

La persoanele cu tuse cronică, există anumite circumstanțe care pot declanșa o criză de tuse.

Factori declanșatori frecvent întâlniți:

- iritanții, cum ar fi fumul de țigară, produsele de parfumerie, poluarea
- modificările în activitatea fizică
- mediul călduros sau rece ori variații de temperatură, cum ar fi ieșirea din casă într-o zi rece
- vorbitul sau cântatul
- poziția culcat, orizontală
- ridicatul din pat dimineața
- mâncatul

Care sunt simptomele tusei cronice?

Simptomul principal al tusei cronice este tusea în sine, dar ea poate afecta oamenii în diferite feluri, inclusiv prin frecvența și durata acceselor de tuse.

Alte simptome pot fi:

- senzația persistentă de gâdilă în piept și în gât
- iritație sau mâncărime în piept și în gât
- îngroșarea vocii sau alte probleme cu vocea
- senzația că gâtul este bocat
- un gust ciudat
- pierderea scurtă a conștienței(sincopa de tuse)
- incontinența(probleme în controlul vezicii urinare și a colonului)

Tusea cronică poate avea un impact uriaș asupra calității vieții pacientului. Descoperă că lucrurile care declanșează criza de tuse, inclusiv mâncatul și vorbitul, îi limitează viața socială și se simte izolat.

Persoanele cu tuse cronică își fac griji legate de impactul acesteia asupra partenerilor, familiilor și prietenilor, și că tusea lor va modifica activitățile de zi cu zi, cum ar fi mersul la cinema sau la restaurant.

“Am fost întotdeauna conștientă de consecințele tușitului asupra altor persoane. Am lucrat ca director într-o mare organizație, care implica multe întâlniri.

Dacă trebuia să vorbesc, foloseam foarte multă apă pentru a-mi umezi gâtul și evitam să mănânc ziua, ceea ce însemna că mi-era foarte foame noaptea.”

Sue Nelson, Marea Britanie, a avut tuse cronică timp de 17 ani

Cum se pune diagnosticul de tuse cronică?

Deși frecvent întâlnită, multe persoane cu tuse cronică obțin greu acest diagnostic de la medicii lor datorită unei lipse de înțelegere sau de îngrijorare asupra bolii.

Pentru a pune diagnosticul de tuse cronică, medicul ar trebui să vă întrebe despre tusea dumneavoastră, de exemplu: Când tușiți prima dată dimineața? Aveți și alte simptome?

Chestionarul Hull Airway Reflux este larg recunoscut și utilizat pentru diagnosticul tusei cronice. Vă va cere să apreciați cât de des ați avut răgușeală, probleme cu vocea, tuse când mâncați sau tuse provocată de vorbit.

Cum se tratează tusea cronică?

Există mai multe feluri de medicamente pentru tusea cronică. Metode diferite funcționează la persoane diferite astfel încât este posibil să încercați câteva variante pentru a o găsi pe cea care vi se potrivește.

Grupele principale de medicamente includ:

- agenți de motilitate: medicamente care permit obținerea unei mișcări a esofagului și întăresc zona de trecere dintre esofag și stomac
- medicamente care opresc tusea: antihistaminicele și dozele mici de morfină

Medicul dumneavoastră va sugera să încercați unul din aceste medicamente, în funcție de tipul de tuse pe care îl aveți.

Sunt necesare studii suplimentare pentru eficiența remediilor deja existente și de asemeni cercetări pentru noi tratamente eficiente în abordarea cu succes a tusei cronice.

Câteva studii clinice cu noi medicamente sunt în curs, cu substanțe care țintesc nervii ce determină senzația de iritație. Rezultatele preliminare sunt încurajatoare dar mai sunt necesare cercetări până când medicamentele vor fi accesibile.

Există și alte metode prin care să-mi controlez simptomele?

Cum tusea diferă de la persoană la persoană, pacienții tind să descopere diferite modalități de a o controla și care funcționează în cazul lor.

Dacă sunteți supraponderal, scăderea în greutate – chiar mică- poate ajuta la reducerea severității simptomelor tusei.

Vă prezentăm câteva tehnici prin care persoanele cu tuse cronică își controlează simptomele:

“Pentru a-mi controla astmul și tusea, încerc să mă mișc cât mai mult posibil. Merg mult pe jos, pe bicicletă și înot – sunt eficiente pentru mine.”

Betty Frankemölle, Olanda, care are tuse cronică și astm bronșic

“Mă asigur că am întotdeauna apă cu mine, deoarece dacă încep să vorbesc, vocea slăbește și se declanșează tusea. Evit locurile foarte calde și am grijă să mă îmbrac gros și să îmi acopăr gura dacă ies în frig. De asemeni, îmi iau medicamentele exact cum mi s-au recomandat.”

Sue Nelson , Marea Britanie, cu tuse cronică timp de 17 ani

“Am învățat să mă concentrez pe respirație pentru a câștiga controlul și cred că funcționează, până la un punct.”

Ing-Marie Osterlund, Marea Britanie, tuse cronică de 10 ani

Ce fac experții în legătură cu tusea cronică?

Profesioniștii din sănătate din toată lumea au elaborat recent un nou document în legătură cu tusea cronică, în care se sugerează pentru prima dată că aceasta ar trebui tratată drept o boală separată. Documentul va fi distribuit tuturor medicilor din Europa pentru a crește sensibilizarea lor asupra tusei cronice și pentru a-i ajuta să pună diagnosticul și să trateze boala.

Tusea cronică fiind definită în acest fel, experții speră că tot mai mulți oameni vor primi o abordare ținută și vor putea controla tusea. Va conduce de asemeni la cercetări viitoare asupra sindromului și cauzelor sale, rezultând un tratament mai eficient, îngrijire și suport pentru persoanele cu tuse cronică.

Puteți accesa rezumatul documentului despre tusea cronică la:
<http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>

Fundația Europeană a Plămânilor (ELF) a fost înființată de către Societatea Europeană de Pneumologie (ERS) cu scopul de a aduce pacienții și publicul împreună cu pneumologii, pentru a îmbunătăți medicina respiratorie. ELF se dedică în prezent plămânilor din întreaga Europă și caută, împreună cu experții medicali europeni, să furnizeze informații pacienților și să conștientizeze publicul despre bolile respiratorii.

Acest material a fost realizat cu ajutorul Profesorilor Alyn Morice, Sue Nelson, Betty Frankemölle, Jill Adams și Ing-Marie Osterlund.