



# DIAGNOSTYKA I LECZENIE PRZEWLEKŁEGO KASZLU

*Jak rozumieć zalecenia specjalistów?*



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

## Spis treści

- 3 Wprowadzenie
- 4 Czym jest przewlekły kaszel?
- 6 Ocena przewlekłego kaszlu z lekarzem
- 9 Leczenie przewlekłego kaszlu
- 12 Rodzaje przewlekłego kaszlu



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION

## Wprowadzenie

Kaszel jest prawidłowym i ważnym odruchem, który zapobiega zakrztuszeniu się i pozwala oczyścić płuca lub gardło. Kaszel może stać się problemem, gdy jest uporczywy, nawet u osób, które nie są chore lub nie były narażone na działanie oczywistego czynnika drażniącego, takiego jak dym papierosowy. Jest to tzw. kaszel przewlekły. Przewlekły kaszel dotyka od pięciu do dziesięciu osób na 100.

Przewlekły kaszel może wpływać na jakość życia i może prowadzić do innych objawów, takich jak: nietrzymanie moczu, omdlenia i zachrypnięty, chropowaty głos. Niektóre osoby mogą z tego powodu czuć się przygnębione i odizolowane społecznie.

Wiele osób cierpiących na przewlekły kaszel zauważa, że są bardzo wrażliwe na zapach perfum i wybielaczy oraz na zimne powietrze, które powodują uczucie łaskotania/podrażnienia w gardle i potrzebę odkaszlnięcia. Dzieje się tak, ponieważ nerwy w gardle i górnych drogach oddechowych stały się nadwrażliwe. Taka sytuacja dotyczy częściej kobiet, a dwie na trzy osoby cierpiące na przewlekły kaszel to właśnie kobiety. Przewlekły kaszel dotyczy najczęściej osób po pięćdziesiątym lub sześćdziesiątym roku życia, ale może wystąpić w każdym wieku.

Mamy nadzieję, że niniejsze omówienie wytycznych ERS dostarczy pacjentom informacji, które pozwolą im w pełni zrozumieć swój stan i możliwości leczenia oraz rozmawiać na ten temat z lekarzem.

*Niniejsze wytyczne zostały opracowane przez wielodyscyplinarny, międzynarodowy zespół klinicystów i naukowców. Zespół ściśle współpracował z grupą osób cierpiących na przewlekły kaszel, które przedstawiły swoje doświadczenia i pomogły ustalić kluczowe pytania. Mamy nadzieję, że okażą się one pomocne podczas badania swojego stanu zdrowia z lekarzem.*

## Czym jest przewlekły kaszel?

U niektórych osób kaszel może występować codziennie przez wiele lat, u innych może mieć charakter nawracający (pojawia się i znika). Oznacza to, że w diagnostyce przewlekłego kaszlu nie powinno się brać pod uwagę jedynie czasu.

Ważne jest wzięcie pod uwagę kilku cech kaszlu, które zostaną omówione później.

Lekarz powinien wziąć pod uwagę, że możesz cierpieć na przewlekły kaszel; nie jest on jednak tak dobrze rozpoznany przez niektórych pracowników służby zdrowia jak inne choroby układu oddechowego. Wielu pacjentów może błędnie zostać zdiagnozowanych jako osoby cierpiące na częste infekcje układu oddechowego, astmę oporną na leczenie lub zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

## W jaki sposób przewlekły kaszel może wpływać na Ciebie?

Możesz mieć swoje powody, aby zasięgnąć porady lekarskiej w sprawie swojego kaszlu. Poniżej przedstawiamy powody, dla których wiele osób decyduje się na to:

- obawa przed poważną chorobą podstawową;
- wymioty;
- wyczerpanie;
- zakłócenia snu;
- zakłopotanie w sytuacjach społecznych;

- trudności w rozmowie przez telefon;
- nietrzymanie moczu;
- uciążliwość dla rodziny, przyjaciół i kolegów z pracy.

Nietrzymanie moczu jest bardzo częstym skutkiem ubocznym przewlekłego kaszlu, szczególnie u kobiet. Nie ma nic złego w tym, że nie czujesz się komfortowo, rozmawiając o nietrzymaniu moczu, ale może to mieć duży wpływ na jakość Twojego życia. Lekarz jest przyzwyczajony do omawiania tych spraw i może pomóc znaleźć odpowiednie leczenie zmniejszające ten często występujący problem.

Lekarz może poprosić o wypełnienie pewnych ankiet, które pomogą ocenić wpływ kaszlu na jakość życia. Może również poprosić o Twoją ocenę nasilenia kaszlu w dziesięciostopniowej skali.

## Co jest przyczyną przewlekłego kaszlu?

Kaszel jest ważnym i prawidłowym odruchem w przypadku wdychania cząstek stałych, płynów lub szkodliwych oparów. Większość osób cierpiących na przewlekły kaszel ma bardzo wrażliwy odruch kaszlowy i może reagować na znacznie mniejszą stymulację, np. zmiany temperatury powietrza, opary czy zapachy w otoczeniu takie jak perfumy czy środki czystości.

Lekarz może u Ciebie rozpoznać zespół nadwrażliwości kaszlowej. Jest to ogólny termin określający przewlekły kaszel. Do tej kategorii należy kaszel o różnych przyczynach.

## Ocena kaszlu z lekarzem

Podczas pierwszego badania lekarz powinien przeprowadzić:

- pełny wywiad medyczny,
- badanie fizykalne.

Przeprowadza się je, aby upewnić się, że nie występuje żadna infekcja, nie dostało się do układu oddechowego żadne ciało obce i nie przyjmujesz żadnych leków, które mogą powodować kaszel, takich jak inhibitory ACE.

Lekarz przeprowadzi również:

- ocenę, w jaki sposób kaszel wpływa na Ciebie — ocena może zostać przeprowadzona za pomocą kwestionariusza lub po prostu prosząc o ocenę nasilenia kaszlu w dziesięciostopniowej skali;
- badanie spirometryczne (w czasie pandemii COVID-19 mogą być ograniczenia w wykonywaniu tego badania);
- badanie rentgenowskie klatki piersiowej.

Przed konsultacją z lekarzem zalecamy wypełnienie kwestionariusza HARQ (Hull Airway Reflux Questionnaire — kwestionariusz dotyczący wpływu choroby refluksowej przełyku na drogi oddechowe), który jest dostępny na stronie [www.issc.info](http://www.issc.info). Dostarczy to lekarzowi przydatnych informacji na temat kaszlu i pomoże mu odpowiednio go ocenić.

## Czy należy poprosić o wykonanie tomografii komputerowej (TK)?

Jeśli badanie lekarskie i zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej są w normie, zazwyczaj nie zaleca się wykonywania badania TK w przypadku przewlekłego kaszlu. Ważne jest bowiem, aby rozważyć ewentualne ryzyko w stosunku do korzyści. W tym przypadku oznacza to potencjalne ryzyko zachorowania na raka związane z promieniowaniem jonizującym w porównaniu z możliwością uzyskania informacji pozwalających na zdiagnozowanie przyczyny kaszlu.

Zamiast tego należy poprosić o dalsze badania, aby sprawdzić, czy kaszel nie jest spowodowany astmą, eozynofilowym zapaleniem oskrzeli, refluksem i zaburzeniami motoryki przełyku lub zapaleniem błony śluzowej nosa i zatok (o czym w dalszej części).

## Refluks i zaburzenia motoryki przełyku

Możesz cierpieć na refluks i zaburzenia motoryki przełyku (mięśnie układu pokarmowego nie pracują tak jak powinny). Nie zawsze wiąże się to z występowaniem typowych dla refluksu objawów ze strony układu pokarmowego (takich jak zgaga, ból brzucha, cofanie się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku).

## Możliwe badania

U osób cierpiących na przewlekły kaszel bardzo często występują zaburzenia motoryki przełyku. Można to sprawdzić na trzy sposoby wykonując jedno z poniższych badań:

**24-godzinne monitorowanie pH** — lekarz może zalecić to badanie w celu sprawdzenia, czy nie cierpisz na chorobę refluksową; jednakże dostarcza ono jedynie informacje o kwaśnym refluksie i często jest negatywne, ponieważ to niekwasowy składnik refluksu powoduje kaszel.

**Badanie rentgenowskie po doustnym przyjęciu barytu** — może zostać zaproponowane, ale nie jest to najlepszy sposób na wykrycie jakichkolwiek nieprawidłowości.

**Manometria przełyku o wysokiej rozdzielczości** — to badanie, które mierzy ciśnienie w przełyku i w okolicy jego zwieraczy (mięśnie okrężne, które otwierają i zamykają się na obu końcach przełyku). Badanie ocenia, jak dobrze działają mięśnie przełyku i zwieracze na jego obu końcach oraz czy dobrze ze sobą współpracują. To badanie jest najbardziej dokładne i w przypadku większości osób może dostarczyć informacji o tym, w którym miejscu przełyku mięśnie nie działają prawidłowo i na czym polega ta nieprawidłowość.

**Choroby górnych dróg oddechowych** — mogą występować u Ciebie pewne objawy w obrębie górnych dróg oddechowych, takie jak katar i kichanie lub ból zatok. Jeśli lekarz uzna, że możesz mieć problem z zatokami, może poprosić o wykonanie rynoskopii czy wziernikowania nosa; oznacza to badanie wnętrza nosa za pomocą niewielkiej rurki. Chociaż może to pomóc w zwalczaniu innych objawów, może nie wskazać przyczyny przewlekłego kaszlu.



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



## Leczenie przewlekłego kaszlu

Przewlekły kaszel jest bardzo trudnym do leczenia schorzeniem. Nawet po przeprowadzeniu dokładnych badań może nie być możliwe określenie skutecznego sposobu leczenia Twojego kaszlu. Lekarz może zalecić leczenie próbne na pewien czas, aby sprawdzić, czy będzie ono skuteczne. Różne metody leczenia wymagają różnego okresu, aby zadziałać, a niektóre mogą wymagać miesięcy, aby zobaczyć ich efekt.

## Pytania i odpowiedzi

### Czy powinienem/powinnam zapytać o leki na astmę?

Może to być korzystne, jeśli masz kaszel astmatyczny. Lekarz może zasugerować krótkoterminowe leczenie wziewnymi kortykosteroidami, lekami przeciwleukotrienowymi lub kombinacją wziewnych kortykosteroidów wraz z długo działającym lekiem rozszerzającym oskrzela. Możesz porozmawiać o tym z lekarzem, aby sprawdzić, czy takie rodzaje leczenia mogą być dla Ciebie odpowiednie. Nie są one jednak skuteczne u wielu pacjentów z przewlekłym kaszlem i należy je odstawić, jeśli nie widać żadnych korzyści.

### Czy leki obniżające kwasowość soku żołądkowego mogą pomóc?

To mało prawdopodobne, aby leczenie obniżające kwasowość soku żołądkowego pomogło w leczeniu przewlekłego kaszlu, chyba że występuje u Ciebie refluks kwaśny lub objawy takie jak zgaga, nudności, piekący ból brzucha. Prawdopodobnie możliwe skutki

uboczne leków obniżających kwasność żołądka przewyższają korzyści płynące z ich stosowania.

## **Co to są leki prokinetyczne?**

Leki te zwiększają siłę i ruch mięśni układu pokarmowego. Jeśli cierpisz na przewlekłe zapalenie oskrzeli, lekarz może zalecić miesięczną kurację azytromycyną, antybiotykiem, który również zmniejsza kaszel.

## **Co to są neuromodulatory i czy powinienem/powinnam zapytać o nie lekarza?**

Leki neuromodulujące zmieniają sposób, w jaki neurony (komórki nerwowe) oddziałują na siebie nawzajem. Do leków tych należą: pregabalina, gabapentyna, leki trójcykliczne i opiaty — np. morfina stosowana w małej dawce.

Małe dawki morfiny mogą zmniejszyć nasilenie przewlekłego kaszlu. Nie ma potrzeby próbować zwiększać dawki morfiny, bo to leczenie albo zadziała, albo nie. Może ono jednak powodować pewne działania niepożądane, takie jak senność lub zaparcia.

Można również spróbować leczenia gabapentyną lub pregabalina. Mogą one być skuteczne w ograniczaniu częstotliwości kaszlu. Te leki również wywołują działania niepożądane, takie jak: zawroty głowy, zmęczenie, zmiany poznawcze, nudności czy niewyraźne widzenie.

Wykazano, że morfina jest skuteczna u większej liczby osób niż gabapentyna i pregabalina oraz że powoduje mniej działań niepożądanych.

## Jakie są dostępne metody leczenia, które nie wymagają przyjmowania leków?

Terapia przeciwkaszlowa jest formą terapii/fizjoterapii mowy i języka. Uczy, jak tłumić potrzebę kaszlu i jak unikać pewnych czynników wywołujących kaszel. Może być skuteczna w zmniejszaniu częstotliwości kaszlu i nie wiąże się z żadnymi znanymi działaniami niepożądanymi. Ważne jest, aby znaleźć osobę, która miała wcześniejsze doświadczenie w leczeniu pacjentów z przewlekłym kaszlem.

Obecnie prowadzi się wiele badań, których celem jest zrozumienie i leczenie przewlekłego kaszlu. Musimy się jeszcze wiele nauczyć, ale robimy duże postępy. Ze względu na nowe badania lekarz może zalecić coś, co nie zostało omówione w tej broszurze. Istnieje możliwość zgłoszenia się na ochotnika do udziału w jednym z kilku badań klinicznych, w których testowane są nowe leki na przewlekły kaszel. Jeśli jesteś tym zainteresowany(-a), lekarz poinformuje Cię o szczegółach.

## Rodzaje przewlekłego kaszlu

### Kaszel astmatyczny

Astma może powodować przewlekły kaszel. Aby ustalić, czy kaszel jest spowodowany astmą, lekarz może zalecić badanie na obecność eozynofilowego zapalenia, często wykrywanego za pomocą prostego badania krwi zwanego pełną morfologią krwi.

Eozynofile to białe krwinki. Pomagają one organizmowi zwalczać infekcje, ale mogą również powodować stany zapalne. Istnieje kilka sposobów stwierdzenia nasilenia zapalenia eozynofilowego. Pomiar tego stanu zapalnego może pomóc lekarzowi w ustaleniu, czy kaszel jest spowodowany astmą i jak go leczyć.

#### **Istnieją różne sposoby pomiaru zapalenia eozynofilowego:**

**Ocena eozynofilii w płwocinie** — najdokładniejsza metoda, ale wymaga specjalistycznej wiedzy i dostępna jest tylko w specjalistycznych ośrodkach.

**Ocena liczby cząsteczek tlenku azotu w wydychanym powietrzu (FeNO)** — mierzy ilość cząsteczek tlenku azotu w wydychanym powietrzu, który może być wskaźnikiem stanu zapalnego. Badanie polega na wykonaniu wydechu do plastikowej lub kartonowej rurki podłączonej do monitora, który wyświetla odczyt.

**Ocena eozynofili we krwi**— jest to łatwe badanie, w którym można ocenić odsetek eozynofilii w rozmazie krwi. Na wyniki może wpływać zmienność sezonowa, na przykład z powodu kataru siennego. Badanie powinno być powtarzane w ciągu roku, aby uzyskać jak najdokładniejsze wyniki. Możliwe, że badanie zostało już wcześniej wykonane i lekarz może sięgnąć do Twojej

dokumentacji, aby natychmiast uzyskać wyniki.

Wyróżnia się trzy rodzaje kaszlu astmatycznego: astmę klasyczną, kaszlowy wariant astmy oraz eozynofilowe nieastmatyczne zapalenie oskrzeli. Lekarz je omówi.

### **Zespół kaszlu związany z górnymi drogami oddechowymi / zespół przewlekłego spływanego wydzieliny po tylnej ścianie gardła**

Zespół kaszlu związany z górnymi drogami oddechowymi opisuje różne objawy. Może być również określany jako kaszel związany z zespołem przewlekłego spływanego wydzieliny po tylnej ścianie gardła, z nieżytem nosa lub błony śluzowej nosa i zatok. Nie wiadomo, czy objawy te są spowodowane stanem zapalnym, którego skutkiem jest astma, czy może refluksem dróg oddechowych, zwanym czasem utajonym refluksem. Leki przeciwhistaminowe pierwszej generacji o działaniu uspokajającym mogą pomóc w złagodzeniu przewlekłego kaszlu.

### **Kaszel jatrogeny**

Jatrogenne oznacza, że może to być działanie niepożądane innego przyjmowanego leczenia.

Kaszel może być działaniem niepożądanym wielu leków, ale w szczególności leków hipotensyjnych zwanych inhibitorami ACE, dlatego należy omówić z lekarzem wszystkie przyjmowane leki. Działanie wywołujące Kaszel jatrogeny może się utrzymywać przez jakiś czas pomimo odstawienia leku.

## **Przewlekły kaszel oporny na leczenie**

Jest to kaszel, którego przyczyna nie została znaleziona. Istnieją pewne dowody na to, że niektóre leki wpływające na układ nerwowy mogą mieć pozytywny wpływ na ten rodzaj kaszlu. Oznacza to, że ten rodzaj kaszlu może być spowodowany przez nieprawidłowości w układzie nerwowym.

## **Przewlekły kaszel w innych chorobach**

Większość długotrwałych chorób układu oddechowego powoduje kaszel. Może to być spowodowane wieloma przyczynami, takimi jak zmiany w strukturze dróg oddechowych w przypadku raka płuc lub uszkodzenie komórek w niektórych innych schorzeniach. Na przykład osoby cierpiące na śródmiąższową chorobę płuc są bardzo podatne na kaszel i mogą nie reagować dobrze na leczenie przeciwkaszlowe.

## **Przewlekły kaszel, tytoń i nikotyna**

Palenie tytoniu jest najczęstszą przyczyną przewlekłego kaszlu. Badania wykazały, że prawdopodobieństwo wystąpienia przewlekłego kaszlu jest związane z czasem palenia przez daną osobę i całkowitą ilością wypalonych papierosów. Palenie papierosów jest bezpośrednio związane z nasileniem kaszlu, jaki może wystąpić u danej osoby.

Należy spróbować rzucić palenie, a lekarz będzie w stanie doradzić plan terapii. U niektórych osób kaszel może nasilać się przez pierwszy miesiąc lub dłużej po rzuceniu palenia. Jest to normalne i powinno ustąpić po 1-2 miesiącach.



**ERS**

EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts



**ELF**

EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION