



DUŠENJE

Katja Lah

1. Zakaj pride do pojava dušenja?

Dušenje je občutek pomanjkljivega dihanja. Lahko nastane nenadoma oziroma zelo hitro (akutno) ali traja dlje časa (kronično). Vzroki za nastanek so lahko zelo različni. Dušenje je lahko posledica bolezni v sistemu dihal, bolezni srca, psihosomatskih stanj, poškodb in sistemskih bolezni. Tako je dušenje lahko simptom za zelo resno stanje ali pa le za neko prehodno motnjo.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Predvsem je pomembno pomisliti na vzroke, ki bi dušenje lahko sprožili, in oceniti resnost dogajanja. Prva pomoč je vedno lahko položaj, ki dušenje olajša. Tako je priporočljiv sedeč položaj ali ležanje s podloženim vzglavjem. Subjektivno pomaga tudi razrahljanje oblačil in premik iz zaprtega prostora oziroma zračenje.

Če se bolnik zdravi zaradi astme, naj uporabi predpisana zdravila za širitev bronhijev (olajševalci). Če je vzrok za nastanek dušenja tujek v dihalih, prizadetega pustite da kašlja, ko pa ne more več, izvedete Heimlichov manever, kot ste se ga učili pri prvi pomoči. Če se je občutek dušenja pojavil kot odgovor na stresno situacijo, je potrebno na prizadeto osebo pozitivno vplivati in jo poskusiti umiriti.

Če bolnik izgubi zavest in neha dihati, morate začeti z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja (masaža srca in umetno dihanje). Bolnika brez zavesti, ki sam diha, namestite v bočni položaj.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Takojšen pregled (tudi klic na 112) je nujen:

- kadar je dušenju pridružena tudi bolečina v predelu prsnega koša,
- kadar je dušenje tako hudo, da pomodrijo okončine,
- kadar se ob dušenju pojavijo tudi gobasti izpuščaji in otekline po telesu, kar bi lahko bilo posledica alergične reakcije (npr. po piku insekta, zaužitju zdravila ipd.),
- če obstaja možnost za tujek v dihalih,
- če se nenadno dušenje pojavi po poškodbi ali operaciji z imobilizacijo ali pri nekom, ki mora dlje časa mirovati,
- ob astmatičnem napadu, ki ne popusti po zdravilih,
- če ste bolnik z boleznijo srca, saj je dušenje lahko posledica popuščanja srca.

Obisk zdravnika družinske medicine je nujen:

- kadar se občutek dušenja še da prenašati, a mu je pridružena tudi povišana telesna temperatura in gre najverjetneje za virusno okužbo dihal,
- ko dušenje sicer mine samo po sebi, a se večkrat ponovi,



- kadar sicer blažji občutek dušenja traja dlje časa,
- kadar se občutek dušenja pri sicer zdravi osebi sproži po stresni situaciji.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Ukrepi zdravnika bodo prilagojeni najverjetnejšemu vzroku za nastanek dušenja. Med osnovne ukrepe vedno sodita natančna anamneza (zbiranje podatkov) in pregled bolnika (pregled kože, pregled žrela, poslušanje dihalnih zvokov nad pljuči, poslušanje srčnih tonov, ocena morebitnih oteklin okončin pri bolnikih z boleznimi srca). Dodatne preiskave so lahko merjenje telesne temperature, merjenje vsebnosti kisika v krvi, rentgensko slikanje pljuč, merjenje volumna izdiha, elektrokardiogram – določeno preiskavo izbere zdravnik po anamnezi in pregledu.

Tudi zdravljenje bo potekalo glede na vzrok.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob dušenju?

Dušenje je največkrat posledica vnetnih dogajanj na dihalih (bronhitis, pljučnica), srčnih boleznih (aritmije, srčno popuščanje, srčni infarkt), stresnih reakcij (panična motnja, anksioznost, depresija), kroničnih boleznih (astme, kronične obstruktivne pljučne bolezni ali akutnega poslabšanja le-te, cistične fibroze). Pogoste so tudi poškodbe v predelu prsnega koša, tujki v dihalih, alergična reakcija. Z dušenjem se kažejo tudi pljučna embolija, spontani pnevmotoraks, nekatere živčno-mišične bolezni in anemija. Dušenje pri tumorjih se pojavi pozno.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Pri nenadnem hudem dušenju bo zdravnik postopal bolj invazivno kot pri blažjem dušenju. Tako se nekatera stanja zdravijo z zdravili v obliki inhalacij, druga z zdravili v obliki intravenskih injekcij, za večino stanj pa se predpišejo zdravila v obliki tablet. Zdravnik se lahko odloči tudi za aplikacijo kisika po maski ali nosnem katetru. Resne bolezni zahtevajo tudi pregled pri specialistu ali sprejem v bolnišnico ter nadaljnje diagnostične postopke (računalniška tomografija – CT, bronhoskopija).

Pri stanjih, ki se zdravijo ambulantno pri zdravniku družinske medicine, boste o poteku zdravljenja prejeli natančna navodila. Najpogosteje gre za dušenje, ki je posledica okužb dihal. V tem primeru bo dušenje izzvenelo skupaj z okužbo. K zdravljenju spadajo primeren vnos tekočin, počitek, snovi, ki podprejo imunski sistem (vitamin C, kalcij, rastlinski pripravki). Kadar gre za bakterijsko okužbo, vam bo zdravnik predpisal antibiotik.

Kadar je dušenje posledica stresne situacije, je potrebno bolnika pregledati, pomiriti in ustrezno svetovati, ob hujših reakcijah pa zdravnik poseže po zdravilih.



7. *Kako poteka spremljanje bolnika?*

Zdravnik glede na diagnozo določi datum kontrole. Nekatere bolezni po prenehanju simptoma kontrole ne potrebujejo več (okužbe), spet druge pa potrebujejo dolgotrajno spremljanje (kronične bolezni). Velja tudi, da je ob poslabšanju dušenja potreben ponoven pregled pri zdravniku, ne glede na datum kontrole.

8. *Ali in kako lahko dušenje preprečite?*

Kadar se dušenje pojavi nenadoma, kot posledica neke bolezni, ga ne moremo preprečiti. Prekine se takrat, ko se ozdravi bolezen ali stanje, ki ga povzroča.

Pri nekaterih kroničnih boleznih lahko simptom do neke mere preprečite, če dosledno upoštevate priporočila. Bolniki z astmo lahko napade preprečijo z rednim jemanjem zdravil. Ob alergijski astmi se je potrebno izogibati alergenom in še bolj dosledno jemati zdravila v času cvetenja rastlin. Dušenje se lahko pojavi tudi pri hitri temperaturni spremembi, tako da ob hujšem mrazu zapustimo stanovanje le, kadar je res potrebno. Potrebno je poskrbeti tudi za primerno vlago v stanovanju in redno prezračevanje. Bolniki z boleznimi srca in ledvic morajo biti pozorni pri pitju tekočin in se držati primernih količin ter prav tako skrbeti za redno jemanje zdravil.