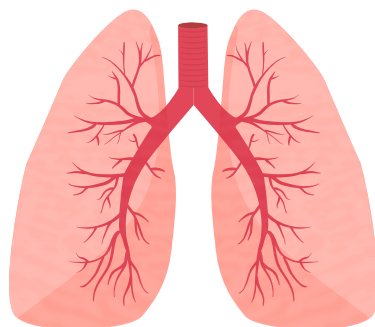


Lungnabólga

Lungnabólga er sýking í neðri öndunarvegum. Einstaklingar á öllum aldri geta fengið lungnabólgu en hún er algengust hjá ungum börnum, fólki eldra en 65 ára og einstaklingum með undirliggjandi heilsufarsvanda. Lungnabólga getur verið misalvarleg.



Orsakir og áhættuþættir

Lungnabólga er oftast af völdum baktería og er *Streptococcus pneumoniae* (eða pneumókokkar) sú algengasta hér á landi. Aðrar algengar bakteríur sem orsaka lungnabólgu eru *Hemophilus influenzae* (einkum hjá þeim sem reykja) og *Mycoplasma pneumoniae*. Margar öndunarfæraveirur geta valdið lungnabólgu, sér í lagi hjá eldra fólki eða þeim sem eru veikir fyrir. Erfiðara getur reynst að meðhöndla lungnabólgu hjá einstaklingum sem hafa undirliggjandi sjúkdóma.

Lungnabólga af völdum sveppa er sjaldgæf. Fólk með veikt ónæmiskerfi (svo sem HIV smitaðir, líffæraþegar og einstaklingar í krabbameinslyfjameðferð eða langvinnri sterameðferð) er útsettara fyrir slíkri sýkingu.

Hópar sem eru í meiri áhættu að fá lungnabólgu en aðrir:

- Eldri en 65 ára
- Þeir sem reykja
- Vannærðir
- Þeir sem hafa undirliggjandi sjúkdóm, t.d. sykursýki, hjarta-, nýrna- eða lífrarsjúkdóm
- Þeir sem hafa undirliggjandi lungnasjúkdóm, t.d. langvinna lungnateppu, slímseigjusjúkdóm eða astma
- Ónæmisbældir

- Þeir sem hafa skert hóstaviðbragð t.d. af völdum heilablóðfalls, áfengis, slævandi lyfja eða skertrar hreyfigetu
- Þeir sem hafa nýlega haft veirusýkingu eins og kvefpest eða influensu

Helstu einkenni

- Hósti
- Uppgangur, grænn eða brúnleitur, stundum aðeins blóðlitaður
- Hiti og hrollur
- Verkur yfir brjóstkaða, sem versnar við hósta, hreyfingu eða djúpa öndun
- Mæði og andþyngsli
- Slappleiki og þreyta
- Óáttun eða ruglástand hjá öldruðum

Greining



Greining byggir á sjúkrasögu, sjúkdómseinkennum og skoðun. Það er einstaklingsbundið hve margar rannsóknir þarf að framkvæma. Til að staðfesta að um lungnabólgu sé að ræða getur þurft að gera eitthvað af eftirfarandi rannsóknum:

- Lungnahlustun þar sem hlustað er eftir óeðlilegum öndunarhljóðum
- Almenn líkamsskoðun
- Súrefnismettunarmæling, mælir magn súrefnis í rauðum blóðkornum
- Röntgenmynd af lungum og í einstaka tilfellum sneiðmynd af lungum
- Berkjuspjglun, er í undantekningartilfellum hjá veikari einstaklingum
- Rannsóknir á sýnum:
 - » Hrakasýni til að greina orsök lungnabólgu (bakteríur eða veirur) og auðveldar val á réttri lyfjameðferð
 - » Blóðrannsókn, sem gefur mynd af alvarleika sýkingar
 - » Þvagsýni, til að skoða hvort mótefni ákveðinna baktería sé til staðar

Meðferð



Mikilvægt er að vanda til greiningar áður en meðferð hefst. Meðferðin byggist á að lækna sýkinguna og fyrirbyggja fylgikvilla. Í flestum tilfellum er sýkingin meðhöndluð með sýklalyfjum í töfluformi og geta einstaklingar oftast verið heima. Mikilvægt er að taka lyfin reglulega yfir daginn samkvæmt fyrirmælum. Veikari einstaklingar geta þurft að leggjast inn á sjúkrahús og fá sýklalyf í æð, sér í lagi þeir sem hafa undirliggjandi sjúkdóma. Sjúkrahúsdvöl getur varað í nokkra daga eða vikur, allt eftir eðli sjúkdóms og alvarleika sýkingar. Flestum líður betur eftir 3-5 daga, en sum einkenni eins og hósti geta varað í nokkrar vikur, þrátt fyrir að lungnabólgan sé gengin yfir.

- Bakteríusýking er meðhöndluð með sýklalyfjum
- Veiru- eða sveppasýkingar eru sjaldnast meðhöndlaðar með veiru- eða sveppalyfjum
- Oft er gefið súrefni til að auðvelda öndun ef súrefnismettun er lág
- Veikari einstaklingar geta þurft meðferð með öndunarvél á sjúkrahúsi
- Mikilvægt er að hvílast vel og drekka nægan vökva
- Hóstamixtúra getur verið gagnleg
- Öndunaræfingar til að losa slím úr lungum
- Verkjalyf með eða án hitalækkandi eiginleika til meðhöndlunar á t.d. tak- og beinverkjum og til lækunar á sóthita

Nokkrir þættir geta bætt líðan og flýtt fyrir bata:

- Drekkja vel (það losar um slím)
- Ef líkamshiti er hækkaður er gott að taka lyf eins og t.d. parasetamól (er bæði hitalækkandi og verkjastillandi) sem fæst í apótekum. Mikilvægt er að taka ekki inn meira magn lyfs en ráðlagt er á fylgiseðli
- Forðast reykingar
- Stuðla að jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar
- Anda djúpt nokkrum sinnum yfir daginn til að auka loftskipti
- Borða og drekka í sitjandi stöðu til að minnka hættu á ásvelgingu (að fæða fari ofan í lungu)
- Hreinsa vel munn og tennur eftir máltíðir

Aukaverkanir og ofnæmi

Algengar aukaverkanir sýklalyfja eru sveppasýking, magavandamál eins og ógleði, lysterleysi, kvíðverkir og niðurgangur. Til að koma í veg fyrir magavandamál getur verið gott að fá sér góðgerla sem eru í AB mjólk, LGG og *Acidophilus* hylkjum sem fást í apótekum. Athugið að sum sýklalyf má ekki taka inn með mat en frekari upplýsingar má fá hjá lækni, lyfjafræðingi eða í fylgiseðli lyfjanna og er mikilvægt að lesa hann vel.

Ofnæmi fyrir sýklalyfjum getur myndast í upphafi eða meðan á meðferð stendur.

Væg ofnæmiseinkenni eru s.s.

- kláði
- roði
- útbrot

Ráðlagt er að leita til heilsugæslu ef fram koma væg ofnæmiseinkenni. Ofnæmi er meðhöndlað með lyfjum og skipta þarf um sýklalyf.

Alvarleg ofnæmiseinkenni eru t.d.:

- Andþýngsli
- Bólga í andliti, vörum, tungu og koki

Mikilvægt er að hringja í 112 og leita á bráðamóttöku ef alvarleg ofnæmiseinkenni koma fram.

Forvarnir



Hreinlæti

Veirupestir auka hættu á lungnabólgu. Gott hreinlæti heftir útbreiðslu örvera og því er gott að viðhafa hreinlæti til að koma í veg fyrir útbreiðslu örvera. Ráðlagt er að þvo hendur með vatni og sápu og/eða nota handspritt. Mikilvægt er að halda fyrir vitin þegar hóstað er og hnerrað, gjarnan með bréfpurrku, og hreinsa hendur á eftir.

Bólusetningar



Bólusetning gegn Inflúensu og pneumókokkum getur varið fólk gegn lungnabólgu. Bólusetning er framkvæmd á heilsugæslustöðvum og á sjúkrahúsum. Inflúensa bæði veldur og leiðir til lungnabólgu. Bólusetning gegn Inflúensu er því góð leið til draga úr líkum á lungnabólgu. Inflúensubólusetningu verður að endurtaka á hverju ári.

Sóttvarnalæknir ráðleggur að eftirtaldir áhættuhópar njóti forgangs við inflúensubólusetningar:

- Allir einstaklingar 60 ára og eldri
- Öll börn og fullorðnir sem þjást af langvinnum hjarta-, lungna-, nýrna- og lifrarsjúkdómum, sykursýki, illkynja sjúkdómum og öðrum ónæmisbælandi sjúkdómum
- Heilbrigðisstarfsmenn sem annast einstaklinga í áhættuhópum sem taldir eru upp hér að ofan
- Þungaðar konur

Pneumókokkar eru bakteríur sem valdið geta lungnabólgu. Bólusetning gegn þessum bakteríum er því góð leið til að hindra lungnabólgu. Sóttvarnalæknir ráðleggur pneumókokka bólusetningu fyrir alla eldri en 60 ára og aðra sem eiga á hættu að veikjast alvarlega af völdum bakteríunnar vegna undirliggjandi sjúkdóma.

Reykingar

Þeir sem reykja eru í meiri hættu á að fá lungnabólgu en aðrir og því er mikilvægt að hætta að reykja og forðast óbeinar reykingar. Hægt er að hætta að reykja upp á eigin spýtur eða með stuðningi fagfólks.

Reykleysimeðferð:

Simapjónusta: Ráðgjöf í reykbindindi fyrir þá sem vilja hætta að reykja, sími 8006030. Hægt er að hringja á milli kl.17:00-20:00 á virkum dögum. Einnig er hægt að senda póst á netfangið 8006030@hsn.is

Vefsíður: www.reyklaus.is og 8006030.is

Á Landspítala geta inniliggjandi sjúklingar fengið aðstoð við reykleysi hjá læknum og hjúkrunarfræðingum.

Haft er samband



Við heilsugæslu eða læknavakt ef einkennin versna: s.s. auknir takverkir, slappleiki, önnur vanlíðan eða ef bati er hægur eða almennt ástand veldur áhyggjum.

Heilsugæslan er opin virka daga frá kl. 8:00-16:00.

Síðdegisvakt Heilsugæslunnar er opin mánudaga–föstudaga frá kl. 16:00-18:00.

Læknavaktin er opin fyrir móttöku kl. 17:00-23:30 í miðri viku og kl. 9:00-23:30 um helgar. Sími læknavaktar er 1770 og er opinn allan sólahringinn.

Leitað er á bráðamóttöku ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Alvarleg ofnæmiseinkenni s.s. andþyngsli, bólga í andliti, vörum, tungu og koki
- Hár hiti ($>38,5^{\circ}\text{C}$)
- Andþyngsli
- Aukin mæði

Ef um bráðatilvik að ræða er hringt er í 112

Eftirlit

Læknir metur hvort þörf er á endurkomu til læknis á göngudeild Landspítala eða á heilsugæslustöð. Í sumum tilvikum ákveður læknir að fá nýja röntgenmynd af lungum um það bil sex vikum eftir útskrift til að fullvissa sig um að lungnabólgan sé í rénum. Það á einkum við ef lungnabólgan er svæsin, hjá þeim sem reykja, þeim sem eldri eru og/eða hafa undirliggjandi sjúkdóm.