Longontsteking (pneumonie)

Een longontsteking is een ontsteking van het longweefsel. Dit kan in een deel van de long zitten (longkwab), in een hele long of soms in beide longen. Een andere naam voor longontsteking is pneumonie. Hieronder leest u meer over de ziekte, de behandeling en de leefregels die wij u adviseren. Laat het ons weten als u nog vragen heeft.

Oorzaak
Bij een longontsteking raakt longweefsel ontstoken door bacteriën, virussen of schimmels. Meestal gebeurt dit doordat u deze inademt. Soms komen de ziekteverwekkers via het bloed in de longen of verspreiden ze zich vanuit een andere ontsteking in het lichaam.
Een longontsteking kan ook ontstaan na een operatie of een verwonding. Dan ademt u minder diep en hoest u minder goed, waardoor slijm in de longen blijft zitten. Micro-organismen kunnen zich dan sneller vermenigvuldigen.
Een longontsteking kan ook ontstaan als u zich verslikt en dit niet ophoest. Dit heet aspiratiepneumonie.

Soorten longontsteking

Bacteriële longontsteking
Bacteriën kunnen een longontsteking veroorzaken. Dit gebeurt als u in contact komt met ziektekiemen, bijvoorbeeld door hoesten van een besmet persoon. U kunt ook besmet raken via bloedcontact of ziekenhuismaterialen. Sommige bacteriën zitten in warme en vochtige omgevingen, zoals sauna’s en bubbelbaden. In drukke, slecht geventileerde ruimtes verspreiden bacteriën zich sneller.

Virale longontsteking
Virussen worden meestal overgedragen via hoesten en niezen. De virusdeeltjes komen via de luchtwegen in de longen en veroorzaken daar een ontsteking.
Een longontsteking door COVID-19 is ook een virale infectie. Hierbij kunnen beide longen ontstoken raken.

Schimmel- en Aspergillus-longontsteking
Schimmels veroorzaken minder vaak een longontsteking. Dit komt vooral voor bij mensen met een verzwakt afweersysteem.

Aspiratiepneumonie (verslikkingspneumonie)
Soms komen voedsel, drinken, braaksel of kleine voorwerpen in de luchtwegen. Normaal verwijdert het lichaam deze zelf, bijvoorbeeld door te hoesten. Soms lukt dat niet en raken de longen ontstoken.

Community-acquired pneumonie en hospital-acquired pneumonie
De plek waar iemand een longontsteking oploopt, helpt de arts bij de diagnose.

- **Thuis opgelopen longontsteking** (community-acquired pneumonie):
  De patiënt is niet opgenomen in een ziekenhuis of verpleeghuis.
- **In het ziekenhuis opgelopen longontsteking** (hospital-acquired pneumonie):
  De patiënt krijgt de longontsteking tijdens een opname in het ziekenhuis of een verpleeghuis. Deze vorm is vaak ernstiger, omdat de bacteriën hier agressiever en moeilijker te behandelen zijn. Bovendien zijn patiënten in ziekenhuizen en verpleeghuizen vaak sowieso al zwakker dan patiënten thuis. Zij zijn daardoor minder goed in staat de longontsteking te bestrijden.

Risicogroepen
Sommige mensen lopen meer risico op een longontsteking:
- Ouderen
- Mensen met een alcohol- of drugsverslaving
- Mensen met diabetes, COPD of de ziekte van Parkinson
- Rokers
- Mensen die een beroerte hebben gehad
- Mensen met een verzwakt afweersysteem, bijvoorbeeld door chemotherapie of hiv
- Mensen die lang in het ziekenhuis liggen

Klachten bij longontsteking
Veelvoorkomende klachten bij een longontsteking zijn:
- Benauwdheid
- Snel en oppervlakkig ademhalen
- Hoesten (soms met groen of geel slijm)
- (Hoge) koorts, soms met rillingen en zweten
- Pijn op de borst bij diep inademen of hoesten
- Verkoudheid
- Vermoeidheid, hoofdpijn en minder eetlust

De klachten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van de ernst van de longontsteking en de ziekteverwekker.

Onderzoek

Gesprek met de arts (anamnese)

De arts-assistent of longarts stelt vragen over uw klachten – dit heet een anamnese - en zoekt naar mogelijke oorzaken. Op deze wijze probeert de arts duidelijk te krijgen of een longontsteking de oorzaak is.

Lichamelijk onderzoek

Na de anamnese zal de arts u willen onderzoeken. Hij kijkt naar uw manier van ademhalen en luistert met een stethoscoop naar uw longen. Daarnaast vinden verschillende onderzoeken plaats:

- Meten van vitale functies: bloeddruk, temperatuur, hartslag en zuurstofgehalte (saturatie)
- Bloedonderzoek: om ontsteking op te sporen
- Röntgenfoto: om de longen te bekijken
- Sputumonderzoek: uw slijm (sputum) wordt onderzocht op ziekteverwekkers en welke verwekker het is. De uitslag is na vijf werkdagen bekend.
- Bloedkweek: bij hoge koorts (boven de 38,5 °C) wordt onderzocht of bacteriën in het bloed zitten. De uitslag is na vijf werkdagen bekend. Meestal wordt hiermee geen verwekker gevonden.
- Keel- of neuskweek: bij griep (influenza) of COVID-19

Soms is extra onderzoek nodig. De arts bespreekt dit met u.

Opname in het ziekenhuis

Als u via de Spoedeisende Hulp wordt opgenomen, komt u op de acute opnameafdeling (AOA). De verpleegkundige stelt vragen over uw gezondheid, meet uw vitale functies en gewicht. De verpleegkundige registreert ook de pijnscores. Minimaal drie keer per dag wordt gevraagd naar de pijn. Hierbij geeft u de pijn een cijfer van 0 tot en met 10 (0 = geen pijn, 4 en hoger is onacceptabele pijn en 10 is ernstige pijn). Bij een score van 4 of hoger krijgt u extra pijnmedicatie.

Behandeling

Antibiotica

Bij een (bacteriële) longontsteking krijgt u antibiotica. Eerst via een infuus, later in tabletvorm. Er wordt meestal gestart met een breedspectrum antibioticum waar meerdere bacteriën gevoelig voor zijn. Als de uitslagen van de kweken bekend zijn, past de arts eventueel het antibioticum aan. De kuur duurt meestal 7 tot 10 dagen.
Antibiotica werken niet bij virale longontsteking.

Antivirus geneesmiddel.
Bij het griepvirus kan de arts een antivirusmiddel (Tamiflu) voorschrijven. Het is een kuur van 5 dagen en soms 10 dagen, afhankelijk van de voorgeschiedenis van de patiënt.

Zuurstof
Als uw zuurstofgehalte laag is, krijgt u extra zuurstof. De verpleegkundige controleert dit meerdere keren per dag via een apparaatje aan uw vinger en past de hoeveelheid zuurstof aan.

Pijnstilling
Bij pijn of koorts krijgt u bijvoorbeeld paracetamol. Geef pijnklachten altijd door aan de verpleegkundige. De pijn kan namelijk ook een andere oorzaak hebben.

Vernevelen
Bij benauwdheid kan verneveling helpen. Dit medicijn opent de luchtwegen zodat u beter kunt ademhalen. Het maakt ook het slijm los, zodat u het beter kunt ophoesten. Het medicijn is opgelost in vloeistof en krijgt u via een vernevelingsmondstuk of een vernevelkapje waarbij u het moet inademen.

Ademhalingsoefening en ophoesten
De verpleegkundige of fysiotherapeut helpt u met ademhalingsoefeningen en het ophoesten van slijm.

Beweging
Het is belangrijk om te bewegen. De verpleegkundige en fysiotherapeut helpen u hierbij.

Logopedie
Als u aspiratiepneumonie heeft, onderzoekt de logopedist uw slikfunctie en geeft oefeningen en adviezen.

Isolatie
Bij een moeilijk behandelbare bacterie of virus kan isolatie nodig zijn. Dit voorkomt verspreiding van de infectie.
Bij griep (influenza) is het isolatieprotocol van toepassing. U blijft in isolatie tot uitslag van de kweek bekend is. Heeft u inderdaad de griep? Dan blijft u in isolatie. Heeft u geen griep? Dan mag u weer uit de isolatie.
Ook als u geen klachten meer heeft, mag de isolatie worden opgeheven. De arts bepaalt dit.

Leefregels

Stoppen met roken

Roken beschadigt de longen en verhoogt de kans op infecties. Niet iedereen die stopt met roken, krijgt meteen meer lucht. Sommige mensen krijgen in het begin zelfs meer klachten, omdat er tijdelijk meer slijm wordt gevormd. Dit gaat over.

Stoppen is moeilijk, maar er zijn hulpmiddelen. De huisarts of longarts kan u hierbij helpen. U kunt ook aangemeld worden bij Sinefuma. Zij helpen u met stoppen. Vraag hiernaar bij uw arts.

Voeding en drinken

- Drink minimaal 1,5 liter per dag om uitdroging te voorkomen.
- Zit rechtop tijdens het eten, eet langzaam en kauw goed.
- Praat niet tijdens het eten.
- Volg eventuele adviezen van de logopedist.

Beweging

- Wissel rust en beweging af.
- Beweeg minimaal drie keer per week (bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen). Maar het liefst dagelijks een half uur. Luister hierbij naar uw lichaam.

Rust en werk

Neem de tijd om te herstellen. Meestal kunt u 2 tot 4 weken na de opname weer werken. Overleg dit met uw bedrijfsarts..

Medicijngebruik

Neem medicijnen volgens het voorschrift. Maak de antibioticakuur altijd af, ook als u zich beter voelt. Hoestmiddelen helpen niet tegen longontsteking.

Wanneer contact opnemen?

Na ontslag kunnen uw klachten verergeren. Neem contact op als u last krijgt van:

- Meer benauwdheid
- Meer of anders gekleurd slijm (groen/geel)
- Koorts boven 38 graden
- Algemeen ziek voelen

Binnen 24 uur na ontslag: bel SEH-arts (075 650 2600).
Na 24 uur: neem contact op met de huisarts.