



PATSIENDIJUHEND

Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK



Eesti
Haigekassa

PJ-J/43.1-2020

Patsiendijuhendi koostajad:

Viktoria Ivanova, Kai Kliiman ja Tatjana Meister

Otsingusõnad: krooniline obstruktiivne kopsuhaigus,
patsiendijuhend

Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Eesti Haigekassa nõusolekuta lubatud.

© Eesti Haigekassa 2020
Lastekodu 48, Tallinn 10144

www.ravijuhend.ee
www.haigekassa.ee
info@haigekassa.ee

ISBN 978-9916-608-01-2
ISBN 978-9916-608-02-9 (pdf)

Soovituslik viitamine: Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda. 2020

Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK

Eesti patsiendijuhend



PJ-J/43.1-2020

Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ehk KOK



Mis on KOK?

KOK on aeglaselt progresseeruv kopsuhaigus, mille korral tekib järjest süvenev õhupuudustunne, mis on tingitud bronhide ahenemisest ja kopsukoe kahjustusest. KOK-i korral kopsudes tekkivad muutused on pöördumatud. Kui Teil diagnoositi KOK, siis vajate **regulaarset jälgimist** ja **ravi**.



Miks KOK tekib?

Kuni kahel kolmandikul juhtudest on KOK-i teke seotud **suitsetamisega**, kuid teket võivad soodustada ka üle kümne aasta tolmustes tingimustes töötamine, kaasnev astma või lapseas sageli põetud hingamisteede infektsioonid ja kaasasündinud ensüümi alfa-1-antitrüpsiini defitsiit.



Millised on KOK-i sümptomid?

KOK-i diagnoositakse **enamasti üle 40-aastastel** inimestel, kel esinevad järgmised sümptomid:

- **hingeldus**, mis süveneb ajas ja intensiivistub füüsilisel koormusel (nt trepist üles minnes);
- **krooniline köha**;
- **krooniline rögaeritus**.



Kuidas KOK-i diagnoositakse?

KOK-i kahtlusel tehakse kopsumahu mõõtmise uuring ehk **spiromeetria**, mille käigus hinnatakse kopsudes õhuvoolu liikumist. Vajaduse korral suunab arst Teid ka teistele uuringutele (nt kopsude röntgeniülesvõtte, vereanalüüs, EKG jt).



Kuidas KOK-i ravitakse?

KOK on krooniline progresseeruv haigus, mis võib Teie elu märkimisväärselt mõjutada ja ravimata juhtudel viia kiire tervisekaotuse, invaliidistumise ja isegi surmani.

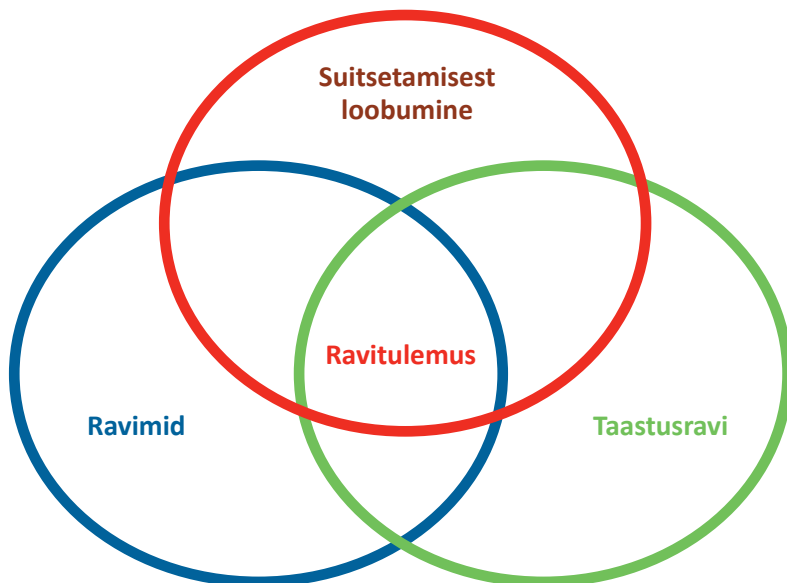
KOK-i põhiravimiteks on igapäevaselt kasutatavad pikatoimelised sissehingatavad **bronhodilataatorid** ehk bronhide laiendajad, mis vähendavad regulaarsel kasutamisel õhupuudustunnet, parandavad kopsufunktsiooni ja elukvaliteeti ning vähendavad KOK-i ägenemise riski. **Taastusravi** parandab oluliselt KOK-i haigete elukvaliteeti ja füüsilist suutlikkust. Koos **suitsetamisest loobumisega** on taastusravi sama oluline kui igapäevane ravimite kasutamine.

Mis on KOK-i ägenemine?

KOK-i ägenemisega on tegemist siis, kui igapäevased KOK-i sümptomid muutuvad intensiivsemaks:

- tekib või süveneb hingeldus;
- tekib või suureneb rögaeritus;
- rögaeritus muutub mädaseks;
- tekib või süveneb köha ja vilistav hingamine.

Et sümptomeid leevendada, võib lisaks oma tavapärasele raviskeemile tekkida vajadus **lisaravimite** järele.



Mida Teie ise saate oma tervise jaoks teha?



1. Loobuge suitsetamisest!

Suitsetamine on üks **olulisemaid KOK-i tekke** ja **progresseerumise riskifaktoreid**. Kui jätkate suitsetamist, langeb Teie kopsufunktsioon kiiremini kui suitsetamisest loobujatel. Mida varem loobute suitsetamisest, seda enam paraneb Teie kopsufunktsioon.

Miks loobuda suitsetamisest? Sest pärast loobumist:

- väheneb õhupuudustunne;
- paraneb koormustaluvus;
- väheneb või kaob köha;
- väheneb või kaob rögaeritus;
- aeglustub kopsufunktsiooni langus;
- väheneb KOK-i ägenemiste arv;
- väheneb risk sattuda erakorralise meditsiini osakonda või KOK-i ägenemise tõttu haiglasse;
- paraneb Teie elukvaliteet;
- pikeneb Teie eluiga.

Suitsetamisest loobumise nõustamiseks võib pöörduda **suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti**, perearsti või kopsuarsti (kopsuõe) vastuvõtule.

Nõustamistelefon suitsetamisest loobujatele lühinumbril 126 (eesti keeles) ja 127 (vene keeles) iga päev kell 10.00–17.00.

Informatsioon on kättesaadav ka veebilehtedel

<https://www.kopsuliit.ee/>

<https://www.tubakainfo.ee/>



2. Vaksineerige end nii pneumokoki kui ka hooajalise gripi vastu!

Enamik KOK-i ägenemistest on esile kutsutud viirusinfektsioonide poolt, kusjuures on **gripiviirus** sageduselt teisel kohal. Gripivaktsiin on ohutu ega põhjusta grippi haigestumist, kuna vaktsiini sees on viiruse osakesed surmatud. Immuunsus gripi vastu hakkab välja kujunema umbes 1–2 nädalat pärast vaksineerimist, kaitse gripi vastu püsib umbes 6–7 kuud.

Pneumokokk põhjustab sageli ohtlikku **kopsupõletikku, mis võib viia raske KOK-i ägenemise ning hospitaliseerimiseni**. Seetõttu on vaja end ka selle vastu vaksineerida.



3. Olge füüsiliselt aktiivne ja täitke arsti ettekirjutusi taastusravi kohta.



4. Võtke ravimeid regulaarselt ja paluge kontrollida ravimi hingamistehnikat!

KOK on krooniline progresseeruv haigus, mistõttu peab raviarsti koostatud raviplaani täpselt järgima. Kui määratud ravimi kasutamine on liiga keeruline, ravim ei sobi või põhjustab kõrvaltoimeid, võtke hingamistehnika kontrolliks ja uue sobiliku ravimi valimiseks ühendust oma raviarstiga. Kui ravim sobib ja olete seda pikka aega kasutanud, siis paluge oma raviarstil vähemalt kord aastas kontrollida **ravimimanustamise tehnikat**.



5. Käige vähemalt kord aastas arsti juures kontrollis!

KOK-i ravi ja jälgimine toimub pere- või kopsuarsti juures. Kopsuarstile suunamise otsustab perearst, lähtudes Teie haiguse raskusastmest, kaasuvatest haigustest ja sümptomitest.

Regulaarne kontroll arsti juures toimub vähemalt kord aastas, vajaduse korral sagedamini. Selle eesmärk on spiromeetria abil kopsufunktsiooni languse dünaamiline hindamine, üldseisundi, sümptomite ja ravimite sobivuse hindamine, kaasuvate haiguste avastamine, inhalatsioonitehnika kontroll ning taastusravi ja edasisuunamise vajaduse hindamine.



6. KOK-i ägenemise korral võtke ühendust oma raviarstiga!

Teie raviarst võib soovitada lisaravimeid õhupuuduse ja muude KOK-i ägenemise sümptomite leevendamiseks.

Kutsuge kiirabi või pöörduge erakorralise meditsiini osakonda, kui seisund vaatamata lisaravimite manustamisele ei parane.



7. Kui vajasite haiglaravi KOK-i ägenemise tõttu, siis külastage oma raviarsti kindlasti ühe kuu jooksul pärast haiglast väljakirjutamist.

Pärast KOK-i ägenemist võite mõne aja jooksul vajada intensiivsemat jälgimist ja uue raviskeemi sobivuse kontrolli. Arstivisiit ühe kuu jooksul pärast haiglaravi vähendab korduva hospitaliseerimise ja surma riski.



Lisa 1. Suitsetamisest loobumise nõustamise teenust osutatakse täiskasvanutele ja noortele järgmistes kabinettides:

TALLINN

Ida-Tallinna Keskhaigla AS C-korpus

Ravi 18, Tallinn

Eelregistreerimise tel: 666 1900

<https://www.itk.ee>

Lääne-Tallinna Keskhaigla AS

Mustamäe Tervisekeskus

Ehitajate tee 27

Eelregistreerimise tel: 626 1314

<https://www.keskhaigla.ee/>

Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA

Mustamäe korpus

Sütiste tee 19, Tallinn

Eelregistreerimise tel: 617 2060

<https://www.regionaalhaigla.ee/node/926/>

Tallinna Lastehaigla SA Kesklinna

Lastepolikliinik

Ravi 27, Tallinn

Eelregistreerimise tel: 697 7200

<http://www.lastehaigla.ee/kesklinna-lastepolikliinik-2/>

TARTU

Tartu Ülikooli Kliinikum SA Kopsukliinik

Riia mnt 167, Tartu

Eelregistreerimise tel: 731 8911,
731 8939

kliinikum@kliinikum.ee

<http://www.kliinikum.ee>

IDA-VIRUMAA

Narva Haigla SA polikliinik

Vestervalli 15, Narva

Eelregistreerimise tel:

357 2778, 357 2779

<https://www.narvahaigla.ee/>

Ida-Viru Keskhaigla SA Ahtme üksus

Ilmajaama 12, Kohtla-Järve

Eelregistreerimise tel: 331 1092

<http://www.ivkh.ee/et/>

Ida-Viru Keskhaigla SA

Kohtla-Järve polikliinik

Ravi 10d, Kohtla-Järve

Eelregistreerimise tel:

331 1133, 339 5052

<http://www.ivkh.ee/et/>

Ida-Viru Keskhaigla SA

Ahtme polikliinik

Tervise 1, Ahtme

Eelregistreerimise tel: 337 8866

<http://www.ivkh.ee/et/>

PÄRNUMAA

Pärnu Haigla SA

Ristiku 1, Pärnu

Eelregistreerimise tel: 447 3300

<http://www.ph.ee/>

LÄÄNEMAA

Läänemaa Haigla SA

Vaba 6, Haapsalu

Eelregistreerimise tel: 472 5830

<http://www.salmh.ee/>

SAAREMAA

Kuressaare Haigla SA Kopsukabinet

Aia 25, Kuressaare

Eelregistreerimise tel: 452 0115

<https://www.saarehaigla.ee>

LÄÄNE-VIRUMAA

Rakvere Haigla AS

Lõuna põik 1, Rakvere

Eelregistreerimise tel: 322 9780

<http://www.rh.ee/>

RAPLAMAA

Raplamaa Haigla SA

Alu tee 1, Rapla

Eelregistreerimise tel: 484 4050

<http://www.raplahaigla.ee/>

PÕLVAMAA

Põlva Haigla AS Tervisetuba

Uus 2, Põlva

Eelregistreerimise tel:

799 9198, 799 9171

<http://www.polvahgl.ee/>

VALGAMAA

Valga Haigla AS

Peetri 2, Valga

Eelregistreerimise tel: 766 5206

<https://www.valgahaigla.ee/>

VÖRUMAA

Lõuna-Eesti Haigla AS

Meegomäe küla, Võru vald

Eelregistreerimise tel: 786 8562

<http://www.leh.ee/>

