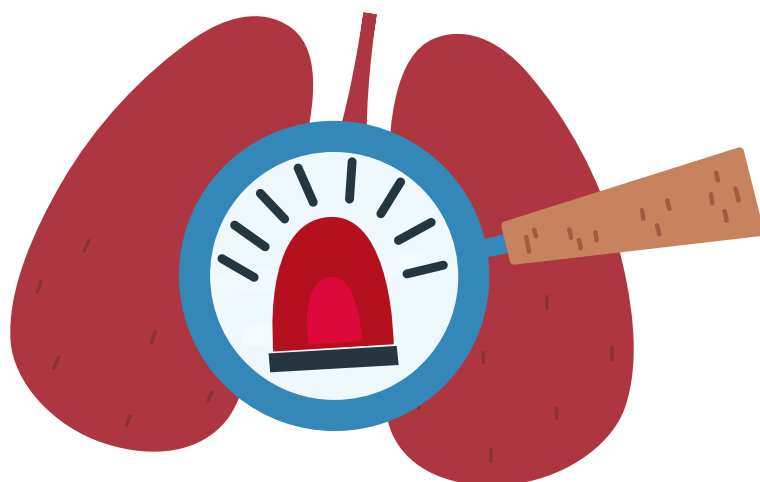




Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen

Wat is een longembolie?



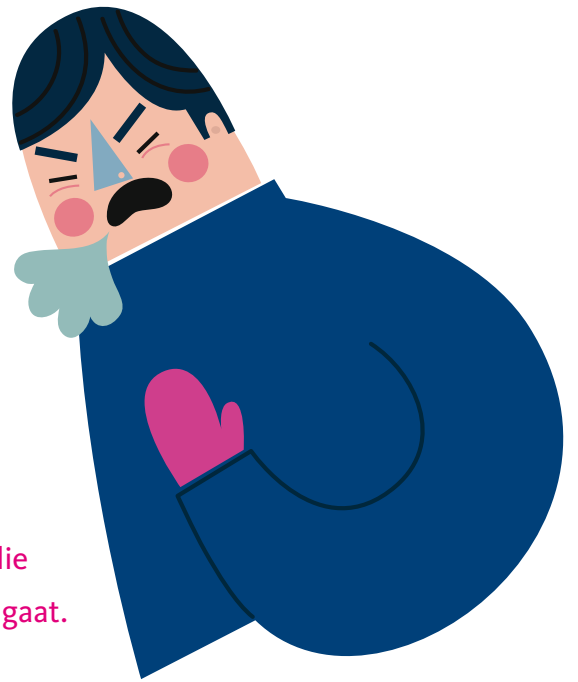


Bij een longembolie raakt een longbloedvat verstopt, waardoor er minder zuurstof in uw bloed terechtkomt. U kunt dan benauwd worden of pijn krijgen bij het ademen. Dit kan heel beangstigend zijn, maar gelukkig is er iets aan te doen. Het is belangrijk om direct contact op te nemen met uw huisarts.

Longarts Harm Jan Bogaard vertelt in dit boekje hoe een longembolie ontstaat, welke klachten u kunt krijgen en hoe de behandeling eruitziet. U leest hoe het herstel verloopt en wat u zelf kunt doen om een nieuwe longembolie te voorkomen. Tot slot vertelt Marieke (cover) over haar ervaring met een longembolie.

Jaarlijks krijgen in Nederland zo'n 10.000 tot 15.000 mensen een longembolie.

Heb ik een longembolie?



Het is niet altijd duidelijk of u een longembolie heeft. Een aantal klachten gaan vaak samen met een longembolie en bij twijfel is het heel belangrijk dat u naar uw huisarts gaat.



Vastgelopen bloedpropje

Bij een longembolie is er ergens in het lichaam een groot bloedstolsel ontstaan. 'Meestal is dit in een been, dan spreken we van een trombosebeen. Het stolsel kan ook elders ontstaan bijvoorbeeld in het bekken of in de buik', zegt Harm Jan Bogaard. 'Van dat grote bloedstolsel kan een stukje, een bloedpropje, losschieten. Dit bloedpropje gaat via de bloedvaten het lichaam door. Omdat de bloedvaten in de longen steeds kleiner worden, loopt het bloedpropje daar vast. De verstopping die ontstaat noemen we een longembolie.' In heel zeldzame gevallen wordt de longembolie veroorzaakt door een vetophoping. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij een ernstig ongeluk waarbij een bot is verbrijzeld en vet uit het beenmerg in het bloed terecht komt. Ook een luchtbel veroorzaakt wel eens een longembolie, maar dat is nog zeldzamer.

Grote longembolie

Een grote embolie kan zich in het midden van uw long bevinden of vlak bij de rand. Soms is meer dan één fragmentje van het bloedstolsel losgekomen en zijn meerdere bloedvatjes in uw longen afgesloten. Ook kan de bloedprop groot of klein zijn.

'De helft van de mensen met een bloedprop in het been heeft ook een longembolie.'

Een grote prop in het midden van uw long noemen we een 'grote' longembolie. Als een grote embolie niet snel wordt behandeld, kan die gevaarlijk en zelfs dodelijk zijn. Maar gelukkig wordt het tegenwoordig in veruit de meeste gevallen op tijd herkend.

Twee mogelijke oorzaken

Hoe ontstaan bloedstolsels in het lichaam? Daarvoor zijn twee mogelijke oorzaken aan te wijzen. Ten eerste kan het bloed gaan stollen, doordat het niet goed kan stromen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door te weinig beweging. Harm Jan Bogaard: 'Dit komt voor bij mensen die wegens ziekte veel liggen of zitten. Daarnaast hebben ouderen die minder mobiel zijn, een grotere kans op een longembolie. Maar ook als je veel zit tijdens een lange vliegreis, kunnen er bloedstolsels ontstaan.' »

De tweede mogelijk oorzaak is een verandering in de samenstelling van het bloed. Harm Jan Bogaard: 'Mensen met kanker krijgen bijvoorbeeld vaker een longembolie, omdat de tumor het bloed gemakkelijker laat stollen. Ook de aanwezigheid van ontstekingen in het lichaam zorgt dat het bloed makkelijker stolt. Zo hebben met name mensen met longfibrose en COPD meer risico op een longembolie. Bij astma speelt dit veel minder, want daarbij zijn alleen de luchtwegen ontstoken.' Ook bepaalde medicijnen kunnen de samenstelling van het bloed veranderen. Bogaard: 'Dit geldt met name voor medicijnen met hormonen, zoals de anticonceptiepil. Gelukkig speelt dit bij de pillen van nu minder dan bij de pillen van zo'n tien tot twintig jaar geleden. Maar pilgebruik geeft nog steeds een wat hoger risico op een longembolie.' Vrouwen in de vruchtbare leeftijd hebben vanwege hun hormoonhuishouding sowieso een grotere kans op een longembolie dan mannen.

Veelvoorkomende klachten

Een longembolie veroorzaakt niet altijd klachten. Het komt voor dat het bloedpropje snel vanzelf weer verdwijnt. Maar als dat niet gebeurt, veroorzaakt het vooral kortademigheid en pijn bij het ademen. Als de verstopping in de longslagader groot is, ontstaat er een tekort aan zuurstof. Dit kan van het ene op het andere moment gebeuren. U voelt zich dan heel benauwd. Harm Jan Bogaard: 'Maar deze klachten kunnen ook door andere ziekten worden veroorzaakt, zoals een longontsteking. Het is daardoor lastig om een longembolie zelf te herkennen. Andere symptomen van een longembolie zijn bloed ophoesten en koorts. Soms krijgen mensen pijn in de bovenbuik omdat het bloed niet goed verder kan en zich in de lever ophoopt. Ook duizeligheid, zweten en een snelle hartslag komen voor.'

Omdat het bloedstolsel vaak in het been ontstaat, gaat longembolie nogal eens samen met een trombosebeen. Hierbij heeft een bloedstolsel een bloedvat in het been afgesloten. Het onderbeen is dan bijna altijd dik, rood en pijnlijk.



Naar de huisarts of het ziekenhuis?

Bij klachten die op een longembolie kunnen wijzen, is het belangrijk om naar de huisarts te gaan. 'Komen de klachten heel snel en heftig op, dan moet natuurlijk meteen de ambulance worden gebeld,' vertelt Harm Jan Bogaard. 'Maar als dat niet zo is, dan is de huisarts de eerste stap. Wacht daar niet mee, want een longembolie die niet op tijd wordt behandeld, kan ernstige gevolgen hebben.' Als uw arts een longembolie vermoedt wordt u doorverwezen naar het ziekenhuis.

De diagnose

Heeft u ook last van uw onderbeen, dan wordt dat eerst onderzocht. Bogaard: 'Een trombosebeen is met een simpele echo aan te tonen. Zit er inderdaad een bloedprop in het been, dan is er een grote kans dat u ook een longembolie heeft.' Daarnaast kan de arts een bloedtest doen om de stolling van het bloed te meten. Bogaard: 'Deze test heet D-dimeer. Als de bloedwaarden normaal zijn, is een longembolie heel onwaarschijnlijk. Een andere manier om een longembolie vast te stellen is door te kijken hoe de longen eruit zien. Dat kan met een röntgenfoto, een CT-scan of nucleaire scan.' Het verschilt per geval voor welke methoden wordt gekozen.

Mogelijke klachten bij een longembolie

- Benauwdheid
- Pijn bij het ademen
- Bloed opgeven
- Koorts
- Snelle hartslag
- Duizeligheid
- Zweten
- Gezwollen onderbeen

Hoe ziet mijn behandeling eruit?

Uw lichaam ruimt de bloedstolsels vaak vanzelf op. Maar u heeft wel medicijnen nodig. Een verblijf in het ziekenhuis is meestal niet nodig.



Bloedverdunners

Wie een longembolie heeft, krijgt bloedverdunners voorgeschreven. Deze medicijnen zorgen ervoor dat het bloed minder snel stolt. Harm Jan Bogaard: 'Bloedverdunners zijn nodig om te voorkomen dat het grote bloedstolsel in bijvoorbeeld het been groeit en er nogmaals een stukje afbreekt. Dan kan er namelijk opnieuw een longembolie ontstaan.'

Omdat een longembolie vaak vanzelf verdwijnt, zijn andere medicijnen meestal niet nodig. 'Alleen als iemand een levensbedreigende longembolie heeft, wordt soms een medicijn gegeven dat het stolsel echt laat oplossen. Dit heet trombolyse. Maar dat is alleen nodig bij een kleine groep mensen', vertelt Bogaard. 'Omdat trombolyse de kans op ernstige bloedingen vergroot, geven we dit middel liever niet.'



Verschillende soorten

Vroeger werd de eerste dosis bloedverdunners via een infuus gegeven. Hierdoor moesten mensen soms in het ziekenhuis blijven. Maar de nieuwere medicijnen zijn tabletten, waardoor dit meestal niet meer nodig is. Deze medicijnen heten DOAC's.

Andere bloedverdunners worden met een spuitje onderhuids gegeven. Tenslotte zijn er zogenaamde Vitamine K Antagonisten. Hierbij moet u onder controle blijven van de trombosedienst, want de juiste dosering verschilt per persoon. Deze dienst controleert uw bloed regelmatig. Uw arts meldt u hiervoor aan. Bogaard: 'Het liefst geven we DOAC's, omdat die het beste beschermen tegen een nieuwe longembolie en minder vaak bloedingen veroorzaken.'

Hoelang de bloedverdunners nodig zijn, verschilt per persoon. Dat hangt af van hoe groot de arts de kans op herhaling inschat. Omdat bloedverdunners bloedingen kunnen veroorzaken, is dat zo kort mogelijk. »

Ziekenhuisopname

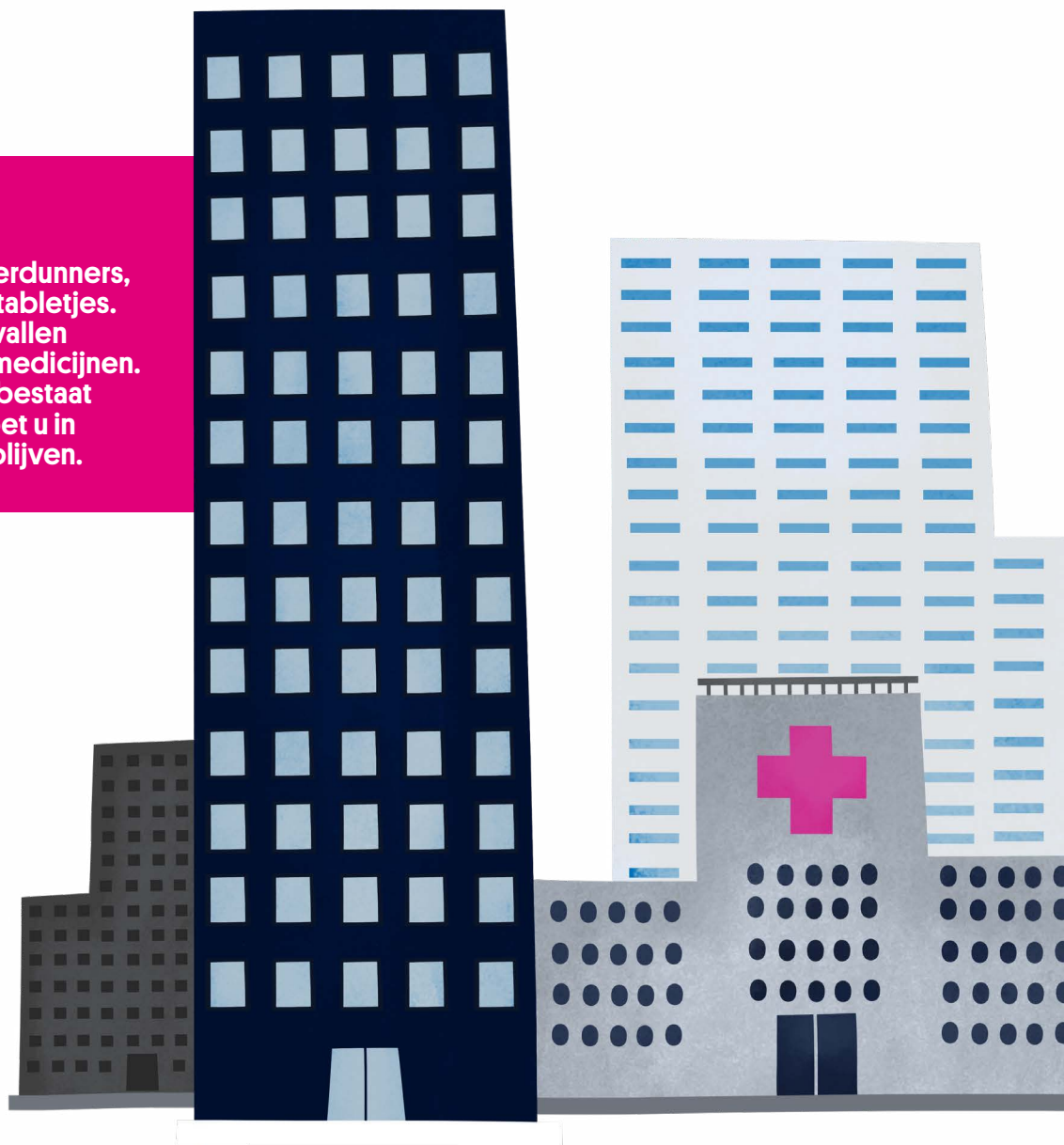
Als u naast de longembolie ook last van uw hart heeft, zal u in de meeste gevallen worden opgenomen in het ziekenhuis. Bij een grote longembolie kan de druk op het hart namelijk te groot worden, waardoor er kans op hartfalen bestaat. Soms is een operatie nodig om de longembolie te verwijderen, maar meestal kan het met medicijnen worden opgelost. In dat laatste geval mag u naar een paar dagen weer naar huis.

Longinfarct

Pijn bij de ademhaling, benauwdheid of bloed hoesten kunnen wijzen op een longinfarct. Bij een longinfarct is de longslagader helemaal afgesloten waardoor het weefsel daarachter afsterft. 'Gelukkig gebeurt dit niet heel vaak', vertelt Harm Jan Bogaard. 'Het kan bijvoorbeeld gebeuren als iemand een periode veel in bed heeft gelegen, waardoor de longen een beetje dichtgedrukt worden. Ook kan er vocht achter de longen zitten. Dit laatste komt voor bij een longontsteking of een hartkwaal.'

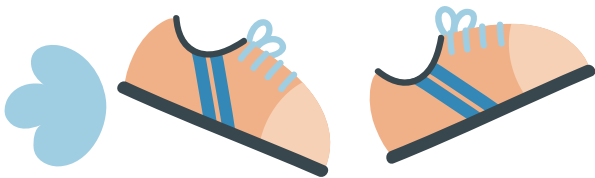
De behandeling

- U krijgt bloedverduiners, meestal zijn dit tabletjes.
- In sommige gevallen krijgt u andere medicijnen.
- Als er een kans bestaat op hartfalen moet u in het ziekenhuis blijven.



Hoe herstel ik van een longembolie?

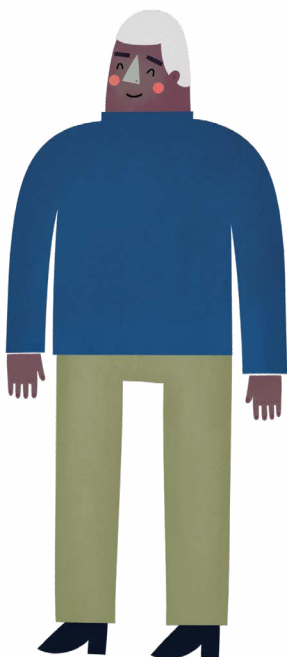
Het kan even duren voordat alle klachten over zijn. In die periode blijft u onder controle van uw arts. Hij vertelt u wat u kunt doen om een nieuwe longembolie te voorkomen.



Wat kan ik zelf doen?

Vroeger moest u in bed blijven om te voorkomen dat er nog een stukje van het bloedstolsel zou losschieten. 'Daar zijn we vanaf gestapt omdat bedrust juist nieuwe bloedstolsels kan veroorzaken', vertelt Harm Jan Bogaard. 'Wel is het advies om de eerste drie à vier weken rustig aan te doen. Wandelen en fietsen mag wel, maar ga niet heel hard sporten. En zolang u bloedverdunders gebruikt, is het af te raden om bijvoorbeeld te gaan boksen omdat er sneller bloedingen kunnen ontstaan.'

Alcohol maakt het bloed iets dunner, dus is het verstandig om niet of heel weinig te drinken zolang u bloedverdunders gebruikt. Ook bepaalde pijnstillers zoals Ibuprofen, diclofenac en naproxen zijn bloedverdundend en kunnen maagbloedingen veroorzaken. Neem deze pijnstillers liever niet of raadpleeg uw arts als u ze echt nodig heeft. Hij kan dan eventueel een maagbeschermer voorschrijven. Paracetamol kan wel als u pijn heeft. Overleg ook altijd met uw arts als u een operatie moet ondergaan of als er een tand of kies getrokken moet worden.



Een nieuwe longembolie voorkomen

U kunt een paar dingen doen om te voorkomen dat u nogmaals een longembolie krijgt.

- Zorg voor voldoende beweging zodat het bloed goed stroomt.
- Roken zorgt ervoor dat het bloed sneller stolt. Bovendien kan het de binnenkant van de bloedvaten beschadigen. Niet (mee)roken is dus heel belangrijk.
- Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op een longembolie. Probeer daarom af te vallen als u te zwaar bent, eventueel met de hulp van een diëtist.
- Drink voldoende, het liefst water.
- Mocht u lange reizen gaan maken, zorg dan steeds voor beweging. Streck regelmatig uw benen als u zit en zet hierbij kracht tegen de grond. Steunkousen helpen voorkomen dat het bloed in de onderbenen ophoopt. Eventueel kan de arts u bloedverdunders voorschrijven wanneer u een lange vliegtreis gaat maken.
- Gebruikt u de anticonceptiepil? Dan is het wellicht verstandig om over te stappen op iets anders. Overleg dit met uw arts. Zolang u nog bloedverdunders gebruikt is het juist niet handig om met de pil te stoppen. Vaak gaat u na de laatste pil namelijk menstrueren en bloedverdunders verergeren de bloeding.

Als de klachten aanhouden

Volgens Harm Jan Bogaard duurt het herstel meestal een maand of drie. 'Helaas blijven sommige mensen ook daarna klachten houden, zoals vermoeidheid en conditieverlies. Soms duurt het gewoon wat langer voordat de conditie weer op het oude niveau is. Maar het komt ook voor dat bloedstolsels toch niet helemaal zijn opgeruimd door het lichaam. Er blijven dan gebieden in de longen bestaan waar het bloed niet goed doorstroomt.' Meestal doet de arts eerst een inspanningstest, om te zien hoe snel u buiten adem bent. Bij twijfel kan er een nieuwe scan worden gemaakt van de longen, of een echo van het hart. Als blijkt dat er nog stolsels zitten en dat deze stolsels het hart belasten, kan verdere behandeling nodig zijn. Uw arts zal u dan doorverwijzen naar een centrum dat gespecialiseerd is in de behandeling van chronische longembolieën. Bogaard: 'Klachten na een longembolie komen heel veel voor, maar er is ook veel aan te doen. Blijf er niet mee doorlopen.'



Het herstel

- **Bedrust is niet nodig, blij zoveel mogelijk bewegen.**
- **Doe de eerste drie, vier weken rustig aan. Wandelen en fietsen mag wel.**
- **Bouw uw conditie rustig op.**
- **Volg de adviezen om de kans op herhaling zo klein mogelijk te maken.**
- **Het kan wel drie maanden duren voordat u weer de oude bent.**
- **Houdt u klachten? Ga dan altijd terug naar uw arts.**

Marieke (39) had in 2016 een grote longembolie.

'Na familiebezoek liep ik van de parkeergarage naar huis en ineens voelde ik me duizelig. Halverwege staat een betonnen bankje, dus ik dacht: ik ga even zitten en dan gaat het vast wel weer. Het volgende dat ik me herinner, is dat ik mijn buurman 'Gaaf het?' hoorde vragen. Ik was bewusteloos geraakt en met mijn gezicht vol op de betonnen bank gevallen. 'Het gaat wel goed, maar volgens mij heb ik geen tanden meer,' antwoordde ik. Ik wilde eigenlijk niet dat mijn buurman de ambulance belde, maar hij stond erop. Achteraf maar goed ook, want toen de ambulance arriveerde raakte ik nog een keer buiten bewustzijn.

Toen ik weer bijkwam, had ik het ziekenhuis bereikt. Het was snel duidelijk dat ik een grote longembolie had, waardoor mijn hart te weinig zuurstof kreeg. Ik merkte dat het ziekenhuispersoneel bezorgd was, maar zelf was

ik niet bang. Gelukkig sloegen de medicijnen goed aan en loste het stolsel snel op. Na vier dagen mocht ik alweer naar huis.

Ik vertel er misschien nuchter over, maar het heeft best veel impact gehad. Ik heb een half jaar bloedverdunders gebruikt, waardoor ik niet mocht paardrijden en boksen. Daar was ik net mee begonnen en dat vond ik zo leuk. Mijn gebit is verwoest door de klap; ik heb al vaak in de tandartsstoel gezeten. Ook heb ik het idee dat ik minder adem heb bij het zingen. Maar ik ben vooral blij dat het goed is afgelopen! Terugkijkend denk ik dat één van de factoren waardoor de longembolie is ontstaan is dat ik voor mijn werk veel moest vliegen. Tegenwoordig maak ik geen lange vluchten meer aan één stuk. Ook ben ik consequent blijven sporten. Ik ben daardoor niet bang dat ik nogmaals een longembolie krijg.'



**'Mijn hart
kreeg te
weinig
zuurstof'**



Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen

Gratis kennismaken?

Meld u aan via longfonds.nl/gratis-magazine.

U krijgt een half jaar gratis ons magazine LONGWIJZER.

Deze kennismaking is geheel vrijblijvend en stopt automatisch.



advieslijn denkt mee

Heeft u een vraag over uw longziekte, dan kunt u ons bellen (0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek) (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).
Of mail naar advieslijn@longfonds.nl.

Volg ons op:



longfonds.nl