

ZOOM Meeting Lungenfibrose e.V.

Protokoll vom 18.7.2023

Beginn: 18:30 Uhr Ende: 19:45 Uhr

32 Teilnehmer

Moderator und Protokoll : Gottfried Huss

- Es wurden Einzelheiten zum Patiententag geschildert, die Themen der Referenten und Einzelheiten zur Anreise und den Hotels-
Hinweise zum Patiententag – siehe Anlage -bitte anmelden online oder persönlich
- Es wurde ein Kurzvortrag über Hitze und chronische Lungen - Krankheiten gehalten. Wir mit unseren chronischen Lungenkrankheiten sind vulnerabel gegenüber der Hitze Medikamente wirken anders. Sie können die Hitzeanpassung erschweren und ihre Konzentration im Körper kann bei Wärme anders sein, sodass eine Dosisanpassung erfolgen muss. Auch kann die Haltbarkeit von Medikamenten in der Wärme beeinträchtigt sein, so dass sie gekühlt werden müssen (z.B. OFEV Kühlertasche) Die Belastung durch Hitze wird unterschiedlich empfunden. Einige ertragen sie recht gut während andere die Hitze als große Last empfinden und sich nur in kühlen Räumen aufhalten.

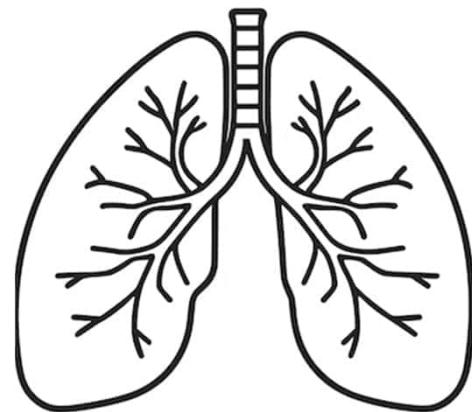
Vortrag mit Hitze- Tips - siehe Anlage

Es kamen noch weitere Themen zur Sprache:

- Einmal im Jahr sollte das Herz untersucht werden mit der Fragestellung Rechtsherzbelastung und pulmonale Hypertonie, da Lungenfibrose zu einer pulmonalen Hypertonie führen kann, die frühzeitig erkannt werden sollte.
- Frau Böhme wird für ihre Initiative beglückwünscht, eine neue Regionalgruppe in Dresden zu gründen. Die Vorteile des Austausches in einer Regionalgruppe kamen zur Sprache. Man kann dort unabhängig von der Familie und Partner mal im Vertrauen was loswerden. Die Familien und die Partner sind oft verunsichert und wissen nicht, wie sie sich in Anbetracht der unklaren Prognose bei unseren Erkrankungen verhalten sollen. Mitgefühl ist eher gefragt als Mitleid. Auch Familienangehörige sollen in die Regionalgruppen einbezogen werden. Andere berichteten über ihre ersten Erfolge beim Aufbau von weiteren Regionalgruppen.
- Verschiedene Versionen von Notfallmappen wurden gezeigt. Es ist sinnvoll, rechtzeitig auszufüllen und mit Angehörigen abzusprechen, damit alle

Informationen zu Versicherungen, Banken und Patientenverfügung zur Verfügung stehen. Das Thema Palliativmedizin soll für einen der nächsten zum Treffen vorbereitet werden. Frau Glöckl aus Schönau wurde für den 19.9. angefragt.

Hitze und chronische Lungenerkrankungen



Wie das Risiko minimieren?

Zusammengestellt für Lufi Zoom
von Gottfried Huss 18.7.24



Heiße Sommertage sind stressig, vor allem aber sind sie ein Gesundheitsrisiko

Chronisch Lungenkranke vulnerabler als andere!

Erkrankung	Auswirkungen	Ausgewählte Nachweise
Atemwegserkrankungen, chronische Erkrankung der unteren Atemwege	Kombination aus Hitze und Luftverschmutzung beeinflusst Pathogenese und klinische Vorgesichte von Atemwegserkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis) Verschlechterung bereits bestehender Erkrankungen (chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)) durch Hyperventilation und Dyspnoe erschwerete Wärmeableitung (Ausweitung der peripheren Gefäße (Vasodilatation), Hypovolämie)	Ren et al., 2008 Sprung, 1980 Stafoggia et al., 2008 Schifano et al., 2009

Auswirkungen von Klimaveränderungen auf Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen

Eine systematische Literaturrecherche

Christian Witt*, André Jean Schubert*, Melissa Juhn, Alfred Holzgreve,

Ergebnisse: Inkludiert wurden 33 Studien mit verwertbaren Rohdaten zum Einfluss von Hitzewellen auf Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, Bronchialasthma, pulmonal-arterielle Hypertension, idiopathische pulmonale Fibrose). Bei Betrachtung aller eingeschlossenen Studien kommt man zu dem Ergebnis, dass mit mindestens 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit alle künftigen Hitzewellen mit einem mittleren täglichen Zusatzmortalitätsrisiko, gemessen in Rate Ratio, von mindestens 1,018 und mit einer 50-prozentigen Wahrscheinlichkeit von mindestens 1,028 assoziiert sind. Dies bedeutet ein tägliches zusätzliches Mortalitätsrisiko von 1,8 bis 2,8 %

Schlussfolgerung: Hitzewellen beeinflussen signifikant die Mortalität und Morbidität bei Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen. Das Argument der zeitlichen Mortalitätsverschiebung sollte nicht dazu benutzt werden, die Implementierung von Adaptationsstrategien gegen die gesundheitlichen Gefahren der Hitzewellen für Lungenpatienten zu verzögern.

Deutsches Ärzteblatt | Jg. 112 | Heft 51–52 | 21. Dezember 2015

- Hitzestress führt zu einem zusätzlichem Mortalitätsrisiko von bis zu 43 % bei Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen.
- Das zusätzliche tägliche Mortalitätsrisiko bei einem Temperaturanstieg von bereits 1 °C über der Sommermitteltemperatur beträgt zwischen 0,4 und 3,4 %.
- Hitzestress führt zu einem zusätzlichen Morbiditätsrisiko von 1 bis 9 %.
- Pathophysiologisch bewirkt Hitzestress einen Flüssigkeitsverlust und eine pulmonale Perfusionsstörung sowie – in Kombination mit einer erhöhten Schadstoffbelastung der Atemluft – zu einer bronchialen Entzündung und zur Senkung der bronchokonstriktorischen Schwelle.

Hitzenotfälle erkennen

HITZSCHLAG



hohe Körper-temperatur



heiße und trockene Haut



hoher Pulsschlag



Krämpfe und Erbrechen



Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit

SONNENSTICH



Kopfschmerzen



Schwindel



hochroter, heißer Kopf



Übelkeit und Erbrechen



Nackenschmerzen

HITZEERSCHÖPFUNG



Schwäche und Abgeschlagenheit



kalte, feuchte Haut



Übelkeit



Fieber



starker Durst

WAS TUN?

In den Schatten gehen bzw. Betroffene dorthin bringen



Körper kühlen, z. B. mit nassen Tüchern



reichlich trinken



Bei Verdacht auf Hitzschlag und/oder bei Bewusstlosigkeit: Notruf 112 wählen



Es müssen nicht alle Symptome auftreten

Informationen für die Allgemeinheit bei Hitzewellen WHO Ratgeber

BEFOLGEN SIE WÄHREND EINER HITZEWELLE DIE EMPFEHLUNGEN DER ÖRTLICHEN GESUNDHEITSBEHÖRDEN

Halten Sie Ihre Wohnung kühl

- Halten Sie Ihren Wohnraum möglichst **kühl**. Messen Sie die Raumtemperatur morgens zwischen 08:00 und 10:00 Uhr, mittags gegen 13:00 Uhr und abends nach 22:00 Uhr. Idealerweise sollte die Raumtemperatur tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C gehalten werden. Dies ist insbesondere wichtig für Kinder sowie für **Menschen, die über 60 Jahre alt sind oder an chronischen Erkrankungen leiden**.
- **Nutzen Sie die Nacht zur Abkühlung Ihrer Wohnung.** Öffnen Sie nachts und frühmorgens alle Fenster und Fensterläden, wenn die Außentemperatur niedrig (und dies gefahrlos möglich) ist.
- **Reduzieren Sie die Hitzeeinwirkung auf Wohnung oder Haus.** Schließen Sie Fenster und Fensterläden (wenn vorhanden), insbesondere solche, die am Tage der Sonne ausgesetzt sind. Schalten Sie das Licht und so viele elektrische Geräte wie möglich aus.

Halten Sie Ihre Wohnung kühl

Bringen Sie **Rollos, Vorhänge, Markisen** oder Jalousien an Fenstern an, die der Sonne ausgesetzt sind.

- Hängen Sie nasse Handtücher auf, um die Raumluft herunterzukühlen, aber beachten Sie, dass dadurch die Luftfeuchtigkeit ansteigt.
- Wenn Ihre Wohnung mit einer **Klimaanlage** ausgestattet ist, schließen Sie Türen und Fenster und sparen Sie Strom, den Sie zur eigenen Kühlung nicht benötigen, damit weiterhin genügend zur Verfügung steht und die Gefahr eines Stromausfalls in der gesamten Gemeinde verringert wird.
- **Ventilatoren** können zwar eine Linderung verschaffen, doch wenn die Temperatur 35 °C übersteigt, hitzebedingte Erkrankungen ggf. nicht verhindern. Trinken Sie genug!

So schützen Sie Ihr Haus vor Hitze



Gehen Sie aus der Hitze heraus

- Begeben Sie sich in das kühlsste Zimmer im Haus oder in der Wohnung, insbesondere nachts.
- Ist es nicht möglich, die Wohnung kühl zu halten, verbringen Sie 2 – 3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort (zum Beispiel in einem klimatisierten öffentlichen Gebäude).
- Vermeiden Sie es, sich zur heißesten Tageszeit draußen aufzuhalten.

Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen möglichst. Müssen Sie anstrengende Arbeiten erledigen, so tun Sie dies während der kühlssten Tageszeit, die üblicherweise morgens zwischen 4:00 und 7:00 Uhr liegt.

- Bleiben Sie im Schatten.
- Lassen Sie Kinder oder Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück.

Halten Sie Ihren Körper kühl und trinken Sie genug

- **Duschen oder baden Sie kalt.** Alternativ können Sie kalte Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder Schwämme, Fußbäder usw. zur Kühlung nutzen.
- Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien. Wenn Sie aus dem Haus gehen, tragen Sie einen **Hut oder eine Kappe mit breiter Krempe** und eine Sonnenbrille.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche und keine schweren Decken, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- Trinken Sie regelmäßig, doch meiden Sie Alkohol und begrenzen Sie Ihren Koffein- und Zuckerkonsum.
- Essen Sie häufiger, aber dafür weniger und keine eiweißreiche Kost.

Helfen Sie anderen

- Planen Sie Stippvisiten bei Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn ein, die viel alleine sind. Gefährdete Personen benötigen an heißen Tagen möglicherweise Hilfe.
- Sprechen Sie in Ihrer Familie über extreme Hitzewellen. Jeder sollte wissen, was er oder sie an Ort und Stelle tun sollte.
- Wenn jemand, den Sie kennen, gefährdet ist, verhelfen Sie dieser Person zu Beratung und Hilfe. Ältere oder kranke allein lebende Personen sollten mindestens einmal pro Tag besucht werden.
- Nimmt eine Person Medikamente ein, so fragen Sie den behandelnden Arzt, wie diese die Temperaturregulierung und den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen können.
- Besuchen Sie Schulungen. Lernen Sie in einem Erste- Hilfe-Kurs, was bei hitzebedingten und anderen Notfällen zu tun ist. Alle sollten wissen, wie sie reagieren müssen

Wenn Sie gesundheitlich geschwächt sind

- Lagern Sie Arzneimittel unter 25 °C oder im Kühlschrank (lesen Sie die Anweisungen zur Aufbewahrung auf der Verpackung).
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder mehrere Medikamente einnehmen.

Wenn Sie oder andere sich unwohl fühlen

- Bitten Sie um Hilfe, wenn Ihnen schwindlig ist, Sie sich schwach fühlen, Beklemmung verspüren, oder starken Durst und Kopfschmerzen haben. Gehen Sie so schnell wie möglich an einen kühlen Ort und messen Sie Ihre Körpertemperatur.
- Trinken Sie etwas Wasser oder Fruchtsaft, um Flüssigkeitsmangel auszugleichen.
- Wenn Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe haben (insbesondere in den Beinen, Armen oder im Unterleib, in vielen Fällen nach ausgedehntem Sport bei sehr heißem Wetter), ruhen Sie sich sofort an einem kühlen Ort aus und trinken Sie elektrolythaltige Rehydratationslösungen. Wenn Hitzekrämpfe länger als eine Stunde andauern ist ärztliche Hilfe erforderlich.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie ungewöhnliche Symptome verspüren oder wenn anhaltende Symptome auftreten.



Wenn ein Familienmitglied oder Menschen, denen Sie helfen, eine heiße, trockene Haut aufweisen, im Delirium sind oder Schüttelkrämpfe haben und bewusstlos sind, rufen Sie sofort einen Arzt oder Rettungswagen. Während Sie auf Hilfe warten, bringen Sie die Person an einen kühlen Ort und legen sie flach hin mit Beinen und Hüften in etwas erhöhter Position, ziehen Sie der Person Kleidung aus und kühlen Sie sie äußerlich zum Beispiel durch kühle Packungen an Hals, Achselhöhlen und Leisten, beständiges Fächeln und Besprühen der Haut mit 25 – 30 °C warmem Wasser. Messen Sie die Körpertemperatur. Geben Sie keine Acetylsalicylsäure und auch kein Paracetamol. Lagern Sie eine bewusstlose Person in stabiler Seitenlage. Auch andere Medikamente beeinträchtigen die Anpassung an die Wärme.

Arzneimittel

Auswirkungen

Anticholinerge Arzneimittel	können die zentrale Temperaturregulierung hemmen, die kognitive Wachsamkeit einschränken und das Schwitzen verhindern oder verringern (viele der hier genannten Arzneimittel besitzen anticholinerge Wirkung)
Antipsychotika	können das Schwitzen hemmen sowie den systolischen Blutdruck senken, die zentrale Temperaturregulierung hemmen, die kognitive Wachsamkeit und die Gefäßerweiterung einschränken
Antihistaminika	können das Schwitzen hemmen und den systolischen Blutdruck senken
Mittel gegen Parkinson	können das Schwitzen hemmen, den systolischen Blutdruck senken und Benommenheit sowie Verwirrung verursachen
Antidepressiva	hemmen das Schwitzen und einige können die zentrale Temperaturregulierung hemmen und die kognitive Wachsamkeit einschränken
Anxiolytika und Mittel zur Muskelentspannung	hemmen das Schwitzen und verstärken die Benommenheit, senken das Herzminutenvolumen und damit die Kohlung durch Gefäßerweiterung und verschlechtern die Atmung
Antiadrenertika und Betablocker	können eine Erweiterung (Dilatation) der Blutgefäße in der Haut verhindern und so die Fähigkeit zum Hitzeableitung durch Konvektion verringern
Sympathomimetika	Vasodilatatoren einschließlich Nitraten und Kalziumkanalblockern können Hypotonie bei gefährdeten Patienten verschlechtern
Antihypertensiva und Diuretika	können zu Dehydrierung führen und den Blutdruck senken. Hyponatriämie kann als häufige Nebenwirkung durch exzessive Flüssigkeitsaufnahme verschärft werden
Antiepileptika	können die kognitive Wachsamkeit einschränken und Benommenheit verstärken
weitere Arzneimittelgruppen wie Antiemetika, Medikamente gegen Schwindel und gegen Urininkontinenz sowie Magen-Darm-Medikamente	haben ebenfalls anticholinerge Eigenschaften

