

dr Jamie Koufman

PRZEWLEKŁY KASZEL

JAK GO ROZPOZNAĆ,
ZDIAGNOZOWAĆ
I SKUTECZNIE LECZYĆ

SAMODZIELNA TERAPIA CHRONICZNEGO KASZLU
O PODŁOŻU REFLUKSOWYM ORAZ NEUROGENNYM

**PRZEWLEKŁY
KASZEL
JAK GO ROZPOZNAĆ,
ZDIAGNOZOWAĆ
I SKUTECZNIE LECZYĆ**

A black and white photograph of a woman's profile, facing right. She has light-colored hair and is wearing a dark, thick scarf. Her hand is near her chin, suggesting she might be coughing or in discomfort. The background is plain white.

dr Jamie Koufman

**PRZEWLEKŁY
KASZEL
JAK GO ROZPOZNAĆ,
ZDIAGNOZOWAĆ
I SKUTECZNIE LECZYĆ**

**SAMODZIELNA TERAPIA CHRONICZNEGO KASZLU
O PODŁOŻU REFLUKSOWYM ORAZ NEUROGENNYM**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-936-6

Tytuł oryginału: *The Chronic Cough Enigma: How to recognize, diagnose and treat neurogenic and reflux related cough*

Copyright © 2014 Katalitix Media
All rights reserved.

Polish translation copyright © 2020

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykowane wszystkim pacjentom,
którzy opowiadali mi o przewlekłym kaszlu.*

Zastrzeżenie

Niniejsza książka ma charakter referencyjny i nie powinna być wykorzystywana jako podręcznik medycyny. Podane informacje mają pomóc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Książka nie zastępuje żadnej diagnostyki ani leczenia zalecanego przez lekarza. Jeśli podejrzewasz u siebie problem ze zdrowiem, zachęcamy do skorzystania z pomocy lekarskiej. Za jakiegokolwiek użycie tej książki odpowiedzialność ponosi czytelnik, ponieważ zawarte w niej porady i strategie mogą nie być odpowiednie dla każdego.

Wzmianki o konkretnych firmach, produktach, organizacjach lub autorytetach w tej książce nie oznaczają poparcia ze strony autora lub wydawcy, a wzmianki o konkretnych firmach lub organizacjach nie sugerują, że popierają one tę książkę.

SPIS TREŚCI

Przedmowa Suze Orman	9
Wprowadzenie: dla niektórych, nie dla wszystkich	11
Dlaczego mój lekarz nic o tym nie wie?	13
1. Przewlekły kaszel pozapłucny	19
2. Diagnostyka i indeks przewlekłego kaszlu	29
3. Powirusowa neuropatia nerwu błędnego	37
4. Kaszel neurogeny	45
5. Refluks utajony dróg oddechowych	51
6. Szkolenie dr Koufman w zakresie refluku	61
7. Astma, która nie jest astmą	79
8. Nie zapomnij o przełyku	85
9. Zintegrowana medycyna aerotrawieniowa	89
Załącznik A. Bibliografia	101
Załącznik B. Co jeszcze mogłoby to być?	111
Załącznik C. Słowniczek	121
O Autorce	155

PRZEDMOWA

Przedmowę do książki czyta się na początku, jej zadaniem jest opowiedzieć czytelnikowi o tym, co go czeka. Wydaje się, że jestem idealną osobą, aby napisać tę właśnie przedmowę, i wyjaśnię ci, dlaczego. Mam 62 lata, ale dopiero jakieś dwa lata temu przestałam się bać, myśląc o przyszłości. Obawiałam się wszystkiego, co mogłoby wywołać atak astmy.

Odkąd pamiętam, chorowałam na astmę, która została zdiagnozowana przez wielu lekarzy. Nigdy nie wychodziłam z domu bez inhalatora i tabletek, mojego zestawu ratunkowego na wypadek ataku. Gdybym śmiała się zbyt głośno, zaczęłabym się dusić. Gdybym nurkowała, nie mogłabym oddychać. Gdy dorosłam, wydawało się, że wszystko, co robię, może wywołać atak astmy.

Jak wiesz, całe życie występowałam na żywo przed publicznością. W miarę upływu czasu ledwo mogłam przeprowadzić wywiad lub poprowadzić program w telewizji bez zadyszki. Jeśli uważnie obejrysz mój program na PBS „The Money Class”, usłyszysz, jak przy każdym zdaniu z trudnością łapię powietrze.

Moje życie się kończyło. Przez ponad rok nie brałam udziału w zajęciach, które wymagały wypowiedzania się. Musiałam porzucić na zawsze swoją pracę. Eufemistycznie mówiąc, miałam problemy.

Nadzieja pojawiła się, gdy polecony mi przez doktora Oza lekarz powiedział, że mogę mieć refluks.

Żartujesz sobie?

Wyobraź sobie moją reakcję, biorąc pod uwagę, że przez lata wielu lekarzy stawiało zupełnie inną diagnozę. Cóż, dzięki Bogu, że go wysłuchałam i rozpoczęłam poszukiwania dobrego lekarza zajmującego się refluksem. Niestety, lekarze jeden po drugim badali mnie i zalecali tę samą małą „fioletową pigułkę”, która wcale nie pomagała.

Czułam się całkiem zagubiona, gdy odkryłam książkę dr Jamie Koufman pod tytułem *Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu*. Czytałam książkę, a przy każdej stronie myślałam: „Tak, ta lekarka ma rację. Muszę się z nią zobaczyć”.

Więc teraz przeskoczmy o dwa lata do przodu.

Doktor Jamie uratowała mi życie. Może to brzmi zbyt przesadnie, ale właśnie tak się czuję. Gdy łapiesz oddech, nie możesz mówić, spać ani wykonywać wielu czynności, życie nabiera zupełnie innego znaczenia. A wszystko zmieniło się dzięki dr Jamie.

Leczenie refluksu jest złożone, ponieważ obejmuje znacznie więcej niż tylko łykanie leków. To, co jesz, jak jesz i który lek jest dla ciebie odpowiedni (jeśli w ogóle), to nauka, a dr Jamie jest jednym z niewielu specjalistów.

Tak więc ci z was, którzy od lat cierpią na „astmę”, lub którzy już wiedzą, że chorują na refluks, powinni poznać prawdziwe rozwiązania, które pozwolą wam żyć pełnią życia i z radością codziennie się budzić.

Doktor Jamie, po raz kolejny dziękuję za tę książkę i za szeroką wiedzę na temat tej niszczycielskiej, ale uleczalnej choroby.

Suze Orman

WPROWADZENIE: DLA NIEKTÓRYCH, NIE DLA WSZYSTKICH

Jeśli cierpisz na przewlekły kaszel i nie rozmawiałeś jeszcze o tym z lekarzem ani nie wykonywałeś prześwietlenia klatki piersiowej, ta książka nie jest dla ciebie. Jeśli przewlekły kaszel wynika z tego, że nałogowo palisz, ta książka prawdopodobnie też nie jest dla ciebie.

Nie jestem pulmonologiem, a niniejsza książka nie dotyczy chorób płuc ani astmy. Jednak, jeśli pojawiły się u ciebie zagadkowe i niewyjaśnione problemy związane z oddychaniem lub chorujesz na astmę, a twój stan nie poprawia się pod wpływem leków, czytaj dalej. Niniejsza książka jest przeznaczona dla osób, które od miesięcy lub lat cierpią z powodu kaszlu, a lekarze nie potrafią im pomóc.

Jej celem jest dostarczenie ci informacji o prawie czterdziestu latach pomyślnego leczenia tysięcy pacjentów chorych na kaszel. W rzeczywistości typowy pacjent z przewlekłym kaszlem, który przychodzi do mojego gabinetu, boryka się z takim problemem od ponad dziesięciu lat.

W indeksie górnym są podane numery, które odpowiadają bibliografii w załączniku A, znajdziesz je w całej książce. Nie musisz korzystać z przypisów, aby zrozumieć książkę. Są one przeznaczone przede wszystkim dla lekarzy i naukowców. Terminy wymienione w słowniczku na końcu książki są zapisywane kursywą, gdy

po raz pierwszy pojawiają się w tekście, a kluczowe informacje wyróżniono pogrubionym drukiem.

Jeśli cierpisz z powodu niewyjaśnionego, przewlekłego kaszlu, mam nadzieję, że niniejsza książka wzbogaci cię o nową wiedzę, która może zmienić twoje życie.

Jamie Koufman,
lekarz medycyny

DLACZEGO MÓJ LEKARZ NIC O TYM NIE WIE?

Gdy napisałam *Przewlekły kaszel – jak go rozpoznać, zdiagnozować i skutecznie leczyć*, nie przypuszczałam, że nawet po latach będzie to jedyna dostępna książka z tego rodzaju informacjami. Jest bardzo ważna z kilku powodów. Po pierwsze, daje nadzieję osobom cierpiącym z powodu przewlekłego kaszlu i prowadzi je w kierunku wyleczenia. Po drugie, może służyć do nauki lekarzom. I po trzecie, zawarłam w niej sugestie dotyczące przyszłości medycyny, którą trzeba ponownie zintegrować, a lekarz pierwszego kontaktu powinien ponosić odpowiedzialność za leczenie najczęściej występujących chorób układu aerotrawiennego. Jednakże lekarze pierwszego kontaktu muszą zostać przeszkoleni w zakresie *zintegrowanej medycyny aerotrawiennej* (którą praktykuję), aby można było pominąć drogich i nieskutecznych specjalistów.

Przewlekły kaszel pozostaje zagadką, ponieważ przedstawiciele środowiska lekarskiego zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że LPR (reflaks krtaniowo-gardłowy), obecnie nazywany *refluksem dróg oddechowych*, jest główną przyczyną przewlekłego kaszlu. Oprócz tego, kolejny pod względem częstości występowania jest kaszel neurogeny, który również wydaje się niewidzialny. Można to porównać do medycznej czarnej dziury. I chociaż w tekście tego wydania pojawiły się tylko drobne poprawki, moje doświadczenia wynikające z leczenia tysięcy pacjentów z przewlekłym

kaszlem potwierdziły wszystkie obserwacje i wnioski zawarte w książce.

Przewlekły kaszel, czyli kaszel trwający dłużej niż cztery tygodnie, jest niezwykle powszechnym schorzeniem, ale praktycznie żaden lekarz nie ma pojęcia, jak diagnozować i leczyć *kaszel pozapłucny*. Pozapłucny? Większość osób z przewlekłym kaszlem to osoby niepalące, które nie mają chorób płuc, i właśnie stąd bierze się termin „pozapłucny”. Nawiasem mówiąc, kaszel pozapłucny występuje częściej niż kaszel związany z płucami.

W ciągu ostatnich kilku lat otrzymałam setki listów od nieznanym osobom z podziękowaniami za książkę, która pomogła im wyzdrowieć. Ponadto wiele osobom z przewlekłym kaszlem kupuje tę książkę swoim lekarzom. Szkołą swoich lekarzy, aby ci mogli im pomóc. I tak, dziękowali mi też lekarze. Można więc zapytać, kto miał być czytelnikiem tej książki? Teraz wydaje się, że zarówno pacjenci, jak i lekarze.

Ta książka, a w szczególności indeksy diagnostyczne (strony 32-34), zwłaszcza *indeks przewlekłego kaszlu dr Koufman*, może być wykorzystywana przez wszystkich lekarzy zajmujących się leczeniem kaszlu, w tym pulmonologów (lekarzy zajmujących się płucami), otolaryngologów (specjalistów w zakresie uszu, nosa i gardła), alergologów, pediatrów, specjalistów intensywnej opieki medycznej i internistów, czyli lekarzy pierwszego kontaktu i lekarzy rodzinnych.

Biorąc pod uwagę, że mówimy o „kaszlu”, można by pomyśleć, że lekarz prowadzący powinien być pulmonologiem, ale wydaje się, że ci specjaliści nie wiedzą nic o kaszlu związanym z refluksem i kaszlu neurogennym, nie tylko ze względu na program nauczania. Jak to możliwe, że lekarze zajmujący się drogami oddechowymi tak niewiele wiedzą o refluksie dróg oddechowych? Problemem, przynajmniej w Stanach Zjednoczonych, jest nadmierna

specjalizacja. Rzeczywiście, jeśli chodzi o refluks dróg oddechowych i przewlekły kaszel, amerykański specjalistyczny model medycyny zawodzi pacjentów. Dzieje się tak, ponieważ pomysł podziału organizmu na małe, niezwiązane ze sobą obszary anatomiczne nie ma sensu. Układ oddechowy i pokarmowy są ściśle ze sobą połączone, a specjaliści nie są odpowiednio przeszkoleni, aby móc to uwzględnić.

Ewolucja mojej osobistej praktyki lekarskiej jako prekursorki i ekspertki w zakresie refluksu kwasowego, który wpływa na gardło/drogi oddechowe, tj. LPR, refluksu utajonego, refluksu dróg oddechowych (sama opracowałam wszystkie te terminy) pomogła mi dostrzec, że to wszechobecny problem i najczęstsza przyczyna przewlekłego kaszlu. Jest to również najpowszechniejszy powód „alergii”, „astmy”, „zapalenia zatok” i bezdechu sennego.



Od lat 70. XX wieku rozwój nowych technik i specjalizacji medycznych następował równoległe, bardzo szybko i skokowo. Nie jest jasne, co było pierwsze, jajko czy kura, czyli co było czynnikiem sprawczym. Jednak w 1975 roku firma Olympus udostępniła wysokiej jakości endoskopy, które umożliwiły specjalistom od przewodu pokarmowego (gastroenterologom) wykonywanie kolonoskopii i badania górnego odcinka przewodu pokarmowego (EGD, ezofagogastroduodenoskopia).

W wyniku związanego z anatomią podziału na specjalistów gastroenterologów stali się najlepszymi ekspertami w dziedzinie refluksu. Rzeczywiście, zajęli się refluksem i powtarzali jak mantrę dogmat dotyczący przewodu pokarmowego: „Refluks to zgaga, zgaga to refluks, to przełyk, więc to nasza działka”. Nawiasem mówiąc, dzisiaj badania endoskopowe przewodu pokarmowego to

branża warta wiele miliardów dolarów. Dlaczego więc nie istnieje wymiana między specjalnościami? Ponieważ lekarze podzielili organizm, aby uniknąć konkurencji i walki o wpływ.

Kiedy zaczęłam publikować swoje prace na temat LPR, w tym moje opus magnum, *The Otolaryngologic Manifestations of GERD* (1991), w którym po raz pierwszy opisywałam monitorowanie pH w gardle, dane kliniczne i eksperymentalne, gastroenterolodzy zaczęli snuć swoje pesymistyczne wizje (w tamtych czasach nadal określałam LPR jako „GERD”). Przez wiele lat najbardziej znani i znaczący lekarze negowali pogląd, że refluks może wpływać na drogi oddechowe, zapewne dlatego, że taka koncepcja może zagrozić modelowi refluksu żołądkowo-jelitowego. ***Problem polega na tym, że zaledwie 17% pacjentów z refluksem cierpi z powodu zgagi i problemów trawiennych, co oznacza, że czterech na pięciu pacjentów z refluksem ma LPR, a nie GERD.*** Gastroenterolodzy nie dysponują dokładnymi metodami badawczymi w zakresie LPR, a pulmonolodzy w ogóle nie potrafią go prawidłowo zdiagnozować. Jeśli pulmonolog podejrzewa refluks, wysyła pacjenta do gastroenterologa, który niestety nie ma nic do zaoferowania pacjentowi z „refluksem dróg oddechowych”.

Należy zauważyć, że chociaż refluks dróg oddechowych jest najczęstszą przyczyną przewlekłego kaszlu, istnieją też inne, z których drugą w kolejności jest kaszel neurogeny. Jestem laryngologiem, więc zdałam sobie sprawę, że częściowy paraliż, tzw. pareza strun głosowych, to częste zjawisko i nierzadko wiąże się z infekcją wirusową, która wystąpiła na chwilę przed pojawieniem się przewlekłego kaszlu.

Oto krótkie wyjaśnienie: Zgodnie z anatomią istnieje dwanaście *nerwów czaszkowych*. Przechodzą one z mózgu i odpowiadają za wszystkie nasze zmysły, a także inne funkcje. Dziesiąty

nerw czaszkowy nazywany jest *nerwem błędnym* i jest naprawdę potężny. Dzieje się tak, ponieważ nerw błędny kontroluje wszystkie drogi oddechowe i cały przewód pokarmowy (z wyjątkiem przepony). Nerw błędny znajduje się tuż pod błonami śluzowymi gardła, więc jest podatny na uszkodzenia spowodowane infekcjami górnych dróg oddechowych (wirusami) i innymi przyczynami.

Jeśli pacjent miał infekcję górnych dróg oddechowych poprzedzającą pojawienie się przewlekłego kaszlu, zwykle odkrywam też parę strun głosowych i dowody na to, że nerw błędny został zakażony lub uszkodzony. Nazywam to powirusową neuropatią nerwu błędnego. To rodzaj „zespołu chorego nerwu”. Ale znowu, nie ma specjalisty zajmującego się nerwem błędnym. Nawiasem mówiąc, neurologi także nie posiadają wystarczającej wiedzy w tej dziedzinie. A problemy z nerwem błędnym obejmują wszystkie specjalności związane z układem oddechowym i pokarmowym.

Mam duże doświadczenie w leczeniu kaszlu neurogennego, a *indeks przewlekłego kaszlu dr Koufman* jest szczególnie pomocny w diagnozowaniu osób z kaszlem neurogennym (u których może występować refluks). Warto zauważyć, że zazwyczaj kaszel mokry (produktywny) jest refluksowy, a suchy jest zwykle neurogenny. Kaszel neurogenny jest uleczalny, podobnie jak refluks, ale sposoby leczenia się różnią.

Wreszcie, chociaż niniejsza książka dotyczy przewlekłego kaszlu niezwiązanego z płucami, refluks dróg oddechowych może powodować chorobę płuc lub wpływać na jej przebieg i często jest jej pierwotną przyczyną. Odkryłam, że refluks dróg oddechowych może być głównym powodem wszystkich chorób dróg oddechowych. Przykładowo większość pacjentów z „prawdziwą” astmą ma refluks, który może być faktycznym czynnikiem wyzwalającym ataki astmy. Ponadto refluks dróg oddechowych może przyczynić

się do przewlekłego zapalenia oskrzeli, rozedmy, a nawet raka płuc. Zachęcam czytelników do zapoznania się z moim blogiem, www.JamieKoufman.com, gdzie można znaleźć więcej informacji na temat objawów związanych z płucami i wynikających z refluksu dróg oddechowych.

lek. med. Jamie Koufman,
członkini Amerykańskiego Kolegium Chirurgów,
specjalistka z uprawnieniami w zakresie chirurgii ogólnej
1 grudnia 2020 r.



Dr Jamie Koufman – jest światowym autorytetem w dziedzinie refluksu. Prowadzi na ten temat wiele wykładów, zarówno w kraju, jak i za granicą. Przez prawie trzy dekady jej pionierskie badania koncentrowały się na refluksie, który wpływa na głos i drogi oddechowe. Jest założycielką i dyrektorką Voice Institute of New York, jednego z najważniejszych kompleksowych ośrodków leczenia głosu w Stanach Zjednoczonych. Pracuje na wydziale otolaryngologii klinicznej w Mt. Sinai Medical System, a od 1994 roku systematycznie znajduje się na liście „Top Doctors” w Stanach Zjednoczonych.

**Kaszlesz po jedzeniu lub gdy się położysz?
Śmiech, rozmowa lub wejście do klimatyzowanego pomieszczenia
również kończą się atakiem kaszlu?
Byłeś już u wielu specjalistów, lecz żadna terapia nie przyniosła ci ulgi?**

Być może cierpisz na chroniczny kaszel, czyli kaszel utrzymujący się przez okres dłuższy niż 4 tygodnie. Często mylony jest z astmą lub kaszlem palacza, jednak jego przyczyny leżą zupełnie gdzie indziej. Autorka dowodzi, że jedną z najczęstszych przyczyn przewlekłego kaszlu jest refluks i dysfunkcja nerwu błędnego, która powoduje kaszel neurogeny. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób prawidłowo zdiagnozować chroniczny kaszel oraz jak go leczyć. Autorka przedstawi ci również skuteczny plan leczenia, który pomógł tysiącom jej pacjentów wrócić do zdrowia. Skupia się w nim na zdrowym odżywianiu, drobnych zmianach w stylu życia i naturalnych środkach wspomagających zdrowie.

Koniec z kaszlem!

Patroni:

