



Astma på grunn av røykeslutt?

Spørsmål: Jeg har røyket cirka 20 sigaretter daglig i over 20 år. I høst sluttet jeg å røyke og har fått større og større problemer med astma. Jeg er blitt fortalt at flimmerhårene er i ferd med å "rette" seg ut igjen, og at lungene derfor er mer følsomme. Tidligere har jeg aldri hatt så problem med pusten som nå, og må bruke inhalator hver dag. Er dette et velkjent problem? Vil pusteproblemene forsvinne etter hvert, eller må jeg regne med å ha det slik heretter?

Svar: Cellene i luftveienes slimhinne har 200-300 små utløpere på overflaten. De beveger seg i takt og feier slimhinnen ren for slim, forurensing og mikrober. Flimmerhårenes bevegelser transporter "søppelet" vekk fra de små luftrørene og oppover mot de store bronkiene hvorfra det blir hostet opp.

Røyking virker lammende på flimmerhårene og fører etter hvert til at de forsvinner. Da du sluttet å røyke begynte de å vokse ut igjen og påbegynte oppgaven med å rengjøre lungene dine. Etter å ha røykt 20 sigaretter i 20 år tar denne jobben tid. I mellomtiden kan du være plaget med økt mengde hoste. Dette kan være noe av forklaringen på symptomene du har slitt med, og vil i så fall være et forbigående problem.

En annen mulig årsak til at astmaen din har blitt verre kan være stresset som røykeslutt gjerne innebærer. Man har funnet en sammenheng mellom stress og astma i en rekke studier. Studiene har omfattet mennesker som er i vanskelige livssituasjoner som for eksempel en skilsmisse, tap av nære pårørende, en alvorlig jobbkonflikt eller en viktig eksamen. Hvorfor stress kan forverre astma, vet man ikke sikkert, men det er holdepunkter for at psykiske påkjenninger øker immunsystemets produksjon av stoffer som gjør luftveiene mer irriterte.

Andre forskere mener at vedvarende stress kan endre kroppens reaksjon på stresshormoner. De er nært beslektet med innholdet i anfallsmedisinene man bruker ved astma og skal normalt utvide luftrørene. Langvarige påkjenninger kan føre til at man blir tilvendt virkningen av stresshormonene, og at man gradvis får et underskudd av disse og mindre effekt av anfallsmedisinene. En annen mulighet er at psykisk stress svekker kroppens forsvar mot forkjølelsesvirus. De fleste personer med astma får økte symptomer når de er forkjølet. Hvis du tror stress kan være av betydning for dine pusteproblemer, kan tiltak som gir økt indre ro være verdt å forsøke. Eksempler er å snakke med sine nærmeste, mosjonere regelmessig, få tilstrekkelig med søvn, drikke mindre kaffe, ta et varmt bad og å gjøre avspennende fysiske og mentale øvelser. Det finnes mange gode bøker om stressmestring.

En annen mulighet til de økte pusteproblemene kan være at du lever mer aktivt etter at du sluttet å røyke og derfor merker mer til en eventuell reduksjon i lungefunksjon som langvarig røyking ofte fører til. I så fall er det svært viktig at du ikke begynner å røyke igjen.

I første omgang foreslår jeg at du spør fastlegen om å måle lungefunksjonen din. Hvis det viser seg at pusteproblemene skyldes astma, kan du ha nytte av å lære mer om hvordan du justerer medisinene dine slik at astmasykdommen til enhver tid er optimalt behandlet. Når du kan puste friere, vil eventuell stress også avta og derved ytterligere begrense symptomene og kanskje behovet for medisiner.