



Bedre av astma

Spørsmål: Jeg har astma og pleier å ringe til legen for få ny resept på medisiner når jeg trenger det. Nylig så jeg din anbefaling om å be legen om en årskontroll for astmaen.

Jeg var usikker på hva jeg skulle få ut av det, men det virket som legen var glad for at jeg kom. Vi snakket om hvordan jeg har det, medisinene jeg bruker og så fikk jeg vaksine mot influensa. Legen foreslo at jeg skulle bytte til en ny inhalator. Den inneholder de samme medisinene som jeg har benyttet i mange år, men den var mye enklere å bruke, og det virker som jeg får i meg medisinene bedre. Jeg har i hvert fall blitt mye lettere i pusten.

Svar: Takk for hyggelig tilbakemelding! Det er godt å høre at du er blitt lettere i pusten. Ifølge vedtatte retningslinjer skal mennesker med astma som er tilfredsstillende behandlet ikke kjenne noen begrensninger ved fysisk aktivitet, ikke ha nattlige symptomer eller alvorlige forverrelser. Dette er oppnåelig for de aller fleste personer med astma. Mange idrettsutøvere har astma (for eksempel Marit Bjørgen og Olav Tufte) og presterer til tross for sykdommen på et fysisk meget høyt nivå. Det skyldes blant annet at de blir fulgt opp godt medisinsk, og at de har lært seg mye om sykdommen og behandlingen. Studier viser at jevnlig systematisk oppfølging der pasient og lege snakker sammen om astma, levesett, riktig bruk av medisinene og nye behandlingsmuligheter ofte gir pasienten et lettere liv.

Man bruker i stor grad de samme medikamentene i dag som for 20-30 år siden. De virker ved å dempe betennelsen i slimhinnen eller ved å berolige musklene som omgir luftveiene. Ofte kombinerer man disse to medisinene i en inhalator. Bruker man dem fast hver dag blir det enklere å oppnå god kontroll med sykdommen. Et annet viktig framskritt i behandlingen av

astma de siste årene har vært utviklingen av stadig bedre inhalatorer. De har blitt enklere å bruke korrekt, og de fungerer fint selv om man har beskjeden lungekapasitet. Resultatet er bedre og jevnere effekt av medisinene og færre bivirkninger. Det finnes ulike typer å velge i. Det er flott at du snakket med legen din om hvilken inhalator som passet best for deg.