



Skremmende

Spørsmål: I det siste har jeg to ganger opplevd å ikke få puste. Det skjedde helt plutselig uten forvarsel og føltes som jeg satt noe i halsen uten at jeg hadde det. Til å begynne med fikk jeg verken luft ut eller inn og tenkte "Nå dør jeg", men etter hvert fikk jeg trukket inn bittelite luft før jeg begynte å hoste voldsomt og til slutt ble bra igjen. Hva er dette? Kan jeg dø av det? Hva kan jeg gjøre for at det ikke skal skje?

Svar: Ut i fra beskrivelsen i brevet ditt tenker jeg at du kanskje har hatt forbigående krampe i musklene som styrer stemmebåndene dine. Den medisinske betegnelsen er larynxspasme og er kjennetegnet av plutselig innsettende pustevansker fordi inngangsdørene (stemmebåndene) til lungene lukker seg. Man gisper etter luft og strever tungt mens luftrøret er blokkert. Etter hvert åpner stemmebåndene seg slik at man igjen får trukket pusten. Ledsagende hoste er vanlig. Hele episoden varer bare et minutt eller to. Den er skremmende men heldigvis ufarlig.

Hva som utløser muskelspasmen vet man ikke sikkert, men halsbrann synes ofte å være en medvirkende årsak. Halsbrann skyldes at magesyre kommer opp i spiserøret, og kommer syren langt nok opp kan dette irritere stemmebåndsmusklene. De trekker seg da sammen for å beskytte lungene mot skadelig magesyre. Tiltak som motvirker halsbrann kan derfor forebygge larynxspasme. Medisiner som begrenser syreproduksjonen er ofte til hjelp. Hvis dette ikke er tilstrekkelig, kan et kirurgisk inngrep der man forsterker lukkemuskelen mellom spiserøret og magesekken lindre. Her er andre tiltak som kan begrense plagene:

- Unngå mat og drikke som øker halsbrann, for eksempel frukt og fruktjuice, koffein, fet mat, sjokolade og peppermynte.

- Spis mindre måltider, og unngå å spise de siste timene før sengetid.
- Hvis du røyker, lønner det seg å slutte.
- Begrens alkoholforbruket.
- Hev hodeenden av sengen ved å plassere blokker under sengebeina.

Hvis du igjen skulle få larynxspasme, kan det hjelpe å puste rolig og å slappe av så godt du klarer. Det er forståelig nok vanskelig i en slik situasjon, men kan forkorte anfallet og begrense spasmen i strupehodet.