



Redd for mors helse

Spørsmål: Min mor har slitt med hoste og dårlig pust en tid og har nå fått beskjed om at hun har kols. Dette er både leit og veldig nytt for oss, og vi lurer på om du har noen gode råd. Vi er redde for at hun skal få for sterke medisiner ettersom hun er ganske liten og tynn. Hun sluttet å røyke for ganske mange år siden, så det er litt "urettferdig" at hun får kols nå, mener jeg.

Svar: Over 300.000 nordmenn har den kroniske lungesykdommen kols. Sykdommen utvikler seg snikende, og diagnosen blir derfor ofte stillet seint. Typiske symptomer er gjentatte akutte bronkitter og lungebetennelser, kronisk hoste, økt slimproduksjon og tiltagende tung pust ved anstrengelse eller forkjølelser. Røyking er den viktigste årsaken til kols, men sykdommen rammer også mange personer som ikke røyker. Passiv røyking, industristøv eller arvelige egenskaper kan være tilstrekkelig. For noen er kols endestadiet av astma.

Moderne behandling av kols kan være skånsom. En ny stor studie viser at det ofte er tilstrekkelig å bruke en eller to luftveisutvidende medisiner. Velger man to medisiner kan man inhalere dem samtidig i en daglig dose (for eksempel Spiolto Respimat eller Ultibro Breezhaler). Det forenkler behandlingen. Studien viser at slik kombinasjonsmedisin ofte gjør at mennesker med kols ikke trenger tilskudd med kortison. Ved å begrense bruk av kortison avtar risikoen for å bli beinskjør. Det er ønskelig fordi kols, tidligere røyking, lav kroppsvekt og å være en eldre kvinne er viktige risikofaktorer for å bli rammet av beinskjørhet. Din mor bør derfor overveie å spørre fastlegen sin om å få målt beintettheten (såkalt DXA-måling). Det er en enkel røntgenundersøkelse som vil gi et svar på om moren din trenger medisiner som vil beskytte skjelettet hennes mot ytterligere svekkelse.

Studier tyder for øvrig på at hun ved å begynne med kombinasjonsmedisin tidlig kan oppnå bedre lungefunksjon. Det kan gjøre det lettere for henne å være aktiv. Ved å trene vil hjertet og musklene mer effektivt utnytte oksygenet som hun puster inn. Dessuten blir man lysere til sinns hvis man er fysisk aktiv. For de fleste er turgåing en velegnet treningsform. Andre trives bedre med å svømme. Det viktigste er å velge en aktivitet som man liker og å begynne forsiktig. Mange som lider av kols strever med å tilføre kroppen tilstrekkelig med næring. Et utilstrekkelig kosthold gjør at man blir tappet for krefter som man trenger for å puste.

Personer med kols har ofte stort utbytte av et opphold ved et av landets rehabiliteringssentra for lungesyke for eksempel Glitreklubben, Granheim lungesykehus og Røros Rehabilitering. Der får man en grundig vurdering, en solid innføring i sykdommen og hjelp til å takle de mentale utfordringene som den kan medføre og mange andre gode tips som kan gjøre hverdagen lettere og lysere. LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) har også et gratis informasjonstilbud (Kolslinjen) som kan være til god hjelp. M: 800 89 333.