



Hindre forverrelser?

Spørsmål: Min mann har kols har to ganger i løpet av siste snart halvannet år blitt fryktelig syk med pustevansker. Begge gangene måtte han inn på sykehuset. Er det noe vi kan gjøre for at dette ikke skal skje igjen? Han har aldri har røykt, så det er uforståelig hvorfor han har fått kols.

Svar: Over 350.000 nordmenn har den kroniske lungesykdommen kols (kronisk obstruktiv lungesykdom). Sykdommen er kjennetegnet av kronisk hoste og tiltagende åndenød ved fysiske anstrengelser. Symptomene skyldes økt slimproduksjon i bronkiene. Det hindrer luften i å passere ut og inn av lungene. I tillegg er mange av de ørsmå lungeboblene ødelagt. Det er i disse boblene kroppen får tilført ny og frisk luft. Røyking er den viktigste årsaken til kols, men sykdommen kan, som dere har erfart, ramme personer som ikke røyker. Passiv røyking, industristøv eller arvelige egenskaper kan være tilstrekkelig. For noen er kols endestadiet av astma.

Dessverre er det ikke mulig å reparere skadene i lungene som allerede har inntruffet, men man kan hindre at de svekkes ytterligere. Det er flott at mannen din ikke røyker, og for de som gjør det er det godt nytt at mulighetene til å bli røykfri har blitt vesentlig bedre ved hjelp moderne røykavvenningstiltak. Hvis man ønsker hjelp til å slutte å røyke, bør man snakke med fastlegen sin.

Kols har et svingende forløp med akutte forverringer, slik du nevner. De er kjennetegnet av raskt økende tungpust, hoste og slimproduksjon og forekommer ofte i forbindelse med rått og kaldt vær om høsten og vinteren og ved forkjølelser. En akutt forverring er både skremmende og kan varig svekke lungefunksjon. Viktige forebyggende tiltak er riktig bruk av medisiner og å

forsøke å avverge infeksjoner i luftveiene med god håndhygiene, årlig influensavaksine og vaksine mot lungebetennelse hvert 10. år. Jevnlig fysisk aktivitet, pusteøvelser, god ernæring og å unngå stoffer som irriterer luftveiene reduserer også risikoen for akutte forverringer.

Studier viser at mange personer med kols ikke får full effekt av medisinene de bruker. Det er flere årsaker til dette. En viktig grunn er utilstrekkelig kunnskap om hvordan medikamentene virker og hvordan man bruker dem. God informasjon om sykdommen, hvert enkelt produkt og hva man kan forvente av effekt øker sjansen for riktig bruk og reduserer sjansen for akutte forverringer. En annen årsak til at mange mennesker med kols har mer symptomer og forverrelser enn nødvendig er feil bruk av inhalatorer. De fleste medisiner mot kols pustes inn. Det avgrenser virkningen av medisinen til slimhinnene i luftveiene og reduserer påvirkningen på resten av kroppen. Ulempen er at inhalatorer kan være vanskelige å bruke. Studier viser at opptil 80 prosent av mennesker med astma eller kols bruker sine inhalatorer feil. Dette svekker effekten av behandlingen. En sjekk av inhalasjonsteknikk bør derfor gjøres hver gang man er hos legen for å fornye reseptene. Nå finnes inhalatorer som inneholder to medisiner slik at en inhalator er tilstrekkelig. Det forenkler behandlingen.

Selv om lungekapasiteten ikke øker ved trening, vil den fysiske yteevnen gradvis bli bedre fordi hjertet og musklene mer effektivt utnytter oksygenet som man puster inn. Fysisk aktivitet vil også redusere ansamling av sekret i lungene. Det er viktig å velge en aktivitet som man liker og å begynne forsiktig. Hos en fysioterapeut kan man lære god pusteteknikk deriblant leppepust. Det kan gjøre det lettere å være aktiv.

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. Overvekt er uheldig fordi det blir tyngre å bevege seg, og magen kan trykke mot lungene og redusere deres størrelse.

Personer med kols og deres pårørende har ofte stort utbytte av et opphold ved et av landets rehabiliteringssentra for lungesyke for eksempel Glitreklinikken, Granheim lungesykehus og Røros Rehabilitering. Der får man en grundig vurdering, en solid innføring i sykdommen og mange gode tips som kan gjøre hverdagen både tryggere og lettere. Kanskje dette også er noe som dere kan ha nytte av?