



Kols og bosted

Spørsmål: Både min man og jeg har nå fått diagnosen kols. Vi bor i Oslo og tenker på om vi bør flytte ut av byen for å få friskere luft. Er det fornuftig? Anbefaler du å være i Syden når det er rått og kaldt her i landet?

Svar: Mange mennesker med kols trives best i et tørt og mildt klima. Hvis dere i dag bor i sentrumsnære områder av Oslo, spesielt i nærheten av havnen og/eller de store gjennomfartsveiene, kan det være verdt å flytte til et sted med bedre luftkvalitet. Luftkvaliteten på ulike steder i Norge finner dere på nettstedet luftkvalitet.info. Før dere eventuelt bestemmer dere, bør dere besøke området alle årstider for å erfare om det kjennes riktig.

Selv om luftkvaliteten i Norge har blitt bedre de siste 20 årene er lokal luftforurensning fortsatt et problem i flere byer og tettsteder. Det medfører betydelige helseplager særlig for mennesker med lungesykdom og alvorlig hjertesykdom og kan gi grobunn for akutte og kroniske forverringer samt sykehusinnleggelse. Man forsøker å redusere forurensningen i storbyene med tiltak som gjør det dyrere å bruke bil og piggdekk, strengere tekniske krav til kjøretøyene, mindre bruk av vedovner og oljefyrer samt omlegging av langtransport.

Høst og vinter er det både kaldt, rått og glatt og høysesong for forkjølelse og - influensavirus. I denne årstiden har mange mennesker med kols eller astma utbytte av et opphold i Syden en måneds tid eller lengre (hvis man har økonomisk mulighet til det). Gran Canaria er et godt valg, hvis dere unngår storbyer som Las Palmas. Arguineguin er et velegnet og populært område. For størst mulig utbytte av oppholdet er det viktig å benytte anledningen til å være i fysisk aktivitet.

Husk også at luftkvaliteten innendørs er viktig. Første bud er en 100 prosent røykfri bolig. God ventilasjon er også viktig. Man bør unngå lodne gardiner, tepper og møbler som samler støv. Rengjøring med tørrmopp og mikrofiber kluter anbefales. Luftrensere og støvsuger med HEPA-filter kan vurderes. Filteret fanger opp mange av de minste støvpartiklene. Dette er partikler som ellers finne veien langt ned i lungene når man puster inn. Videre er det viktig å utbedre fuktskader i boligen som kan gi vekst av mugg.