



## Joggetur i kulda

- Nå går det mot vinter! På søndag forsøkte jeg å jogge en tur, men det tettet seg fullstendig til i lungene etter et par kilometer. Det er lenge siden jeg jogget siste og hadde nesten glemt at jeg får pusteproblemer hvis jeg tar i for mye når det kaldt. Er det noe jeg kan gjøre med dette?

Elin er i full jobb og mor til tre gutter i barnehage- og skolealder. Hun har derfor liten tid til sine egne aktiviteter.

- Jogging er i utgangspunktet veldig greit, synes jeg. Det er bare å ta på meg skoene og løpe i vei, og så er jeg ferdig trent etter 35-40 minutter. Jeg skulle gjerne trent på et treningssenter, men med kjøretid, parkering og så videre så går det fort halvannen time innen jeg er hjemme igjen. Den tiden har jeg bare ikke!

- Å være småbarnsforeldre krever sitt! Og jogging er en effektiv treningsform.

- Hvorfor blir jeg så tett i pusten? Jeg skjønner at det har med kulde og anstrengelse å gjøre, men hva er det som skjer nede i der?

Hun la en knyttet neve på brystbeinet sitt.

- Kroppen forsøker å fukte og varme opp den kalde, tørre luften som du puster inn ved å utvide blodårene i luftveiene dine. Slimhinnen blir derved tykkere, og det blir vanskeligere for luften å passere. Hvis luften i tillegg er forurenset, som den ofte er på høsten og vinteren i byer på grunn av biltrafikk, oljefyring og annet, blir lungene ytterligere irriterte. Om våren og sommeren

kan økt mengde pollen i luften spille en rolle.

- Men noen ganger er jeg mer plaget *etter* at jeg trent enn mens jeg jogger. Det gir jo ikke mening...!

- Det kan skyldes at nivået av stresshormoner i blodet ditt øker når du er i aktivitet. De bidrar til å holde luftveiene åpne. Etter en treningsøkt avtar produksjonen av disse hormonene raskt og før hevelsen i slimhinnen i luftveiene dine har avtatt. Det kan være grunnen til at du kjenner større tetthet i brystet etter at du har trent.

- Jeg forstår. Så hva kan jeg gjøre?

- Du vil sannsynligvis ha god nytte av å ta en dose med hurtigvirkende astmamedisin cirka 15 minutter før du skal trene. Dernest lønner det seg å varme opp i minst 10 minutter før du legger ut på joggerunden din. I oppvarmingsperioden kan det lønner seg å løpe korte strekninger for eksempel på 100 meter i ganske raskt tempo. Ta en liten pause mellom hver spurt. Etter en slik oppvarmingsøkt, roer slimhinnene i luftveiene seg vanligvis litt. Denne effekten i kombinasjon med den hurtigvirkende medisinen gjør at du trolig vil kunne jogge uten besvær. Hvis det ikke fungerer, vil jeg gjerne at vi tar en prat.

- Tusen takk!

- Bare hyggelig! Og en liten ting til slutt. Det finnes praktiske varmefiltre og -masker som man kan puste igjennom når det kaldt. De virker ved å fange opp varmen og fuktigheten i luften du puster ut og bruker den til å varme og fukte luften du puster inn. Her kan du lese om disse!

Jeg ga med henne utskrift av en side fra Norges Astma- og allergiforbund med informasjon om Jonas varmemasker og en side med informasjon fra produsenten av varmemunnstykket Lungplus.