



Deprimert av kols

Eigil var i midten av 40 årene og kom til meg første gang for to år siden på grunn av bronkitt. Han hadde vært plaget med hoste i lang tid, særlig om morgenen. Ettersom hosten tiltok og han i tillegg fikk feber, foreskrev jeg en kur med antibiotika. Samtidig snakket vi om viktigheten av å slutte å røyke. Han hadde røykt i snart tjue år og var klar over det trolig var årsaken til at morgenhosten.

En måned seinere kom han til en sjekk av lungefunksjonen. Den bekreftet dessverre at Eigil har begynnende kols. I løpet av samtalen framkom at han hadde hatt astma som barn. En studie som ble publisert i 2010 viste at risikoen for å få kols som voksen er 20 ganger større hvis man har astma i barneårene enn hvis man er lungefrisk i oppveksten. Sykdommen var hos Eigil altså sannsynligvis et resultat både av tidligere astma og av mangeårig røyking. Han sluttet å røyke i forbindelse med den akutte bronkitten, og han har derved effektivt bremset eller stoppet ytterligere funksjonssvikt i lungene. Han var likevel motløs.

Pasient: Jeg vet jo at med denne sykdommen går det bare en vei. Hvor dårlig kondisen er merket jeg i helgen da jeg var med sønnen min og noen kamerater av han og deres fedre på en telttur i marka. Det var svært nedslående å oppleve hvor svak formen min faktisk er. Jeg må si jeg ser temmelig mørkt på framtiden. For dette går jo rett nedover.

Han fortalte at han nå ofte våknet om tidlig om morgenen og tenkte mye på hvordan det skulle gå med han videre.

Lege: Jeg forstår at det er en tung erkjennelse. Det er vanskelig å få diagnosen kols. Studier

viser at motløshet forekommer enda hyppigere ved kols enn ved de fleste andre kroniske sykdommer.

Pasient: Jeg vet at de fleste mennesker tenker at denne sykdommen har man jo påført seg selv, og at man derfor kan man ha det så godt. Og så er det leit å erkjenne at dette er en sykdom som jeg ikke kan bli kvitt, og som kommer til å legge viktige begrensninger på livet mitt slik jeg for eksempel erfarte nå i helgen. Det er vel antagelig ikke bra at jeg sliter ut lungene på den måten heller?

Lege: Du har rett i at det er en del fordommer om kols. Det håper jeg kan endre seg når flere blir klar over at kols ikke utelukkende skyldes røyking, men at astma i barneårene, arbeidsmiljøet og arvelige faktorer også spiller en viktig rolle.

Pasient: Ja – kanskje, men det kommer sikkert til å ta mange år.

- Jeg håper ikke det, men du har rett i at det ofte tar tid før ny kunnskap blir allment kjent. Når det gjelder å slite ut lungene, så trenger du ikke å være redd for det. Snarere tvert imot. Jevnlig fysisk aktivitet er svært god medisin mot både kols og mot tap av energi og pågangsmot. All trening er i utgangspunktet bra. Både pusten og humøret blir bedre. Trening er også en fin måte å vise andre at man tar vare på helsen sin. Det er viktig å begynne rolig. Da er sjansen større for at han ikke gir opp etter noen ganger. Tenk langsiktig og ta ikke for hardt i. Resultatene kommer av seg selv etter hvert. Turgåing er en ypperlig treningsform.

Pasient: Ja – noe må jeg i hvert fall gjøre. Jeg er for ung til å sette meg ned. Og humøret og selvtilliten min trenger definitivt et løft.

Tre måneder senere var Eigil innom til oppfølgingstime. Vi målte lungefunksjonen hans på nytt for å se om den hadde sunket ytterligere. Det hadde den ikke. Den var faktisk litt bedre enn ved forrige måling. Hvorvidt dette var en tilfeldighet eller en følge av trening, vet jeg ikke sikkert. Det som derimot var svært tydelig var at Eigil sin livsglede hadde endret seg markant.

Pasient: Jeg har gått tur hver eneste dag, uansett vær og vind, og det går lettere for hver uke. I helgen gikk jeg den samme ruta som jeg da jeg var på tur med sønnen min og kameratene hans. Nå var det merkbart lettere.

Lege: Så flott, Eigil! Føles det bra å kjenne formen komme til bake?

Pasient: Definitivt! Å vite at jeg kan leve nesten normalt betyr mye. Og ikke minst det å erfare at jeg kan påvirke sykdommen og funksjonsnivået mitt, kjennes bra. Det gir meg en følelse av å ha slags kontroll på det hele.

Eigil har fortsatt å trene og har siden holdt seg frisk. Han har ikke hatt flere akutte forverrelser. Nylig sendte han meg et bilde der han står sammen med en gjeng kamerater på en fjelltopp i Jotunheimen.