



Røykhosten kan være KOLS

Røyker du og er litt tungpustet? Da kan du være i ferd med å få sykdommen KOLS. Røykeslutt er det eneste som hjelper.

– Jeg skulle aldri ha tatt den første røyken, sier kvinnen i Helsedirektoratets kampanje mot røyking. Midt i livet er helsen hennes ødelagt av den nye folkesykdommen KOLS. Noen fortrenger slike bilder og kaller det skremselspropaganda. Like fullt er det et faktum at så mange som 200.000 -350.000 nordmenn har KOLS og at mange ikke vet at de har fått sykdommen.

Hva er KOLS?

KOLS betyr "kronisk obstruktiv lungesykdom". Typiske symptomer er tung pust, hoste og økt slimproduksjon. I tillegg vil lungefunksjonen reduseres permanent. Det er altså ikke mulig å bli kvitt sykdommen når du først har fått den. Det aller viktigste å merke seg er dette: 90 prosent av KOLS-tilfellene skyldes røyking. Og det eneste du kan gjøre for å bremse utviklingen av sykdommen, er å slutte å røyke. Det vil som regel også gi deg bedre pust.

Be om pusteprøve

Hvis du røyker, er i litt dårligere form enn tidligere og er tung i pusten, er det lett å skylde på dårlig kondis og lite trening. Da er det kanskje en tankevekker at så mange som 1 av 4 røykere over 40 år har kan ha begynnende KOLS. Det beste du kan gjøre er å be om en pusteprøve, en såkalt spirometri, hos legen. Kondisjonen din eller muskelstyrken påvirker ikke målingen i særlig grad, derfor vil resultatet gi et godt mål på lungefunksjonen din. Fortsetter du å røyke, bør du ta

ny pustepøve hvert år.

Snakk med legen

Får du påvist begynnende KOLS, er altså det å kutte røyken det beste du kan gjøre for å bremse fallet i lungefunksjonen. Likevel fortsetter nærmere halvparten av dem som får påvist KOLS, å røyke. Det kan være krevende å motivere seg for å slutte. Mange må forsøke 5-7 ganger før de lykkes, ikke rart siden røyking er definert som en kronisk avhengighetstilstand. Det finnes medisiner som nedsetter lysten på røyk. Ved hjelp av disse blir opptil halvparten røykfrie etter en 12 ukers kur. Ønsker du å slutte, bør du derfor snakke med legen din. Sammen kan dere finne ut av hva som best kan hjelpe deg i å nå ditt mål.