



## Mål lungefunksjonen

For personer som har passert 40 år er det blitt mer og mer vanlig å gå til regelmessig legesjekk hvor risikofaktorer for hjertesykdom som blodtrykk og kolesterolnivå i blodet blir målt. Merkelig nok utføres det sjelden rutinemessige målinger av lungekapasiteten med tanke på å avdekke utvikling av den alvorlige folkesykdommen KOLS.

Først og fremst røykere er i fare for å utvikle denne sykdommen som ofte tilfeller fører til så redusert lungekapasitet at livskvaliteten forringes betydelig. Mange dør en for tidlig død.

KOLS er en snikende sykdom som gradvis forverres, hvis det ikke blir satt i gang tiltak for å stanse utviklingen. Med dagens behandlingsformer er det ikke mulig å kurere KOLS, men det er mulig å bremse utviklingen av sykdommen. For røykere er det vist at den mest effektive behandlingsformen er å slutte å røyke.

### Enkel undersøkelse

For å finne ut om man er i ferd med å utvikle KOLS, kan en enkel pustemåling hos legen gi en viktig indikasjon. En slik måling kalles spirometri, og utføres ved at du puster kraftig inn i et måleapparat du holder inn til munnen. Målingene brukes for å avdekke om man har astma eller KOLS og for å gradere KOLS og for å finne ut hva slags behandling som kan hjelpe. Ved spirometri måles to egenskaper i lungene: mengde og strømningshastighet av utåndningsluften. Dette sammenlignes med hva som er forventet for en person med din kroppsbygning og alder. Hvis en kombinasjon av luftmengde og lufthastighet er under 80 prosent av det som er forventet, er det et tegn på at noe kan være galt. Derfor er det viktig å få målt dette så tidlig som mulig, for dermed raskest mulig å få iverksatt en behandling.

### **Morgenhoste og slim er et faretegn**

KOLS står for "kronisk obstruktiv lungesykdom" og har symptomer som kortpustethet, hoste og hyppige lungebetennelser. Trøtthet og økt slimproduksjon er andre kjennetegn på den nye folkesykdommen. Et resultat av KOLS er at lungefunksjonen reduseres permanent. Hvis sykdommen får anledning til å utvikle seg videre, er invaliditet og død dessverre vanlig. Mest utsatt er personer som røyker. Forskning viser at hvis du røyker og har passert 40 år, så er risikoen for å at du har begynnende KOLS hele 25 prosent.

### **Medisin hjelper**

Den mest effektive behandlingen for å bremse utviklingen av KOLS er å slutte å røyke. For mange kan dette være vanskelig, men mulighetene for å bli varig røykfri er heldigvis bedre nå enn de var tidligere. Studier viser at opptil nesten 50 prosent av personer med hjerte- eller lungesykdom kan bli røykfrie ved hjelp av nye røykavvenningsmetoder. Mest effektivt er å kombinere tabletter som reduserer lysten på røyk med for eksempel deltakelse i en røykesluttgruppe. Mange har også god nytte av Helsedirektoratets gratistilbud [www.slutta.no](http://www.slutta.no) og Røyketelefonen (T: 800 400 85).