



Bli bedre av kols og astma

Studier viser at mange personer med astma eller kols ikke får full effekt av behandlingen. Det er flere årsaker til dette.

En viktig grunn er utilstrekkelig kunnskap om hvordan medisinene virker og hvordan man bruker dem. Symptomene ved astma og kols varierer mye over tid. Noen medisiner lindrer akutte symptomer hurtig, mens andre har en forebyggende effekt. Ettersom man ikke merker en umiddelbar bedring av å bruke forebyggende midler, fører det ofte til at man slurver med å ta dem eller slutter å bruke middelet. God informasjon om sykdommen og hvordan hvert enkelt middel virker øker sjansen for at man bruker medisinene korrekt og oppnår et godt resultat av behandlingen. Studier viser at det er viktig å gjenta denne informasjonen jevnlig. For å unngå skuffelser er det også viktig å snakke om hva man kan forvente å oppnå med hver enkel medisin. Når effekten svarer til forventningene øker det sjansen for at man velger å fortsette med medisinen.

En annen viktig årsak til at mange mennesker med astma eller kols har mer symptomer enn nødvendig er feil bruk av inhalatorer. De fleste medisiner mot disse sykdommene pustes inn. Det avgrensner virkningen av medisinen til slimhinnene i luftveiene og reduserer påvirkningen på resten av kroppen. Ulempen er at inhalatorer kan være vanskelige å bruke. Studier viser at opptil 80 prosent av mennesker med astma eller kols bruker sine inhalatorer feil. Dette svekker effekten av behandlingen. En sjekk av inhalasjonsteknikk bør derfor gjøres hver gang man er hos legen for å fornye reseptene. Hvis man har vansker med å bruke inhalatoren korrekt, bør man snakke åpent om dette. De siste årene har det blitt utviklet nye inhalatorer som er meget enkle å bruke og som gir full effekt selv om man har nedsatt pusteevne.

Her er noen andre viktige temaer som man kan drøfte med sin lege:

- Akutte astmaanfall siden forrige kontroll?
- Har jeg symptomer om natten, på dagtid eller ved aktivitet?
- Røykevaner og arbeidsmiljø
- Bør jeg bli vaksinert mot influensa og mot lungebetennelse?