

Ekspllosiv økning av den uhelbredelige

- Ny livsstil reddet meg

Den øker raskest av alle folkesykdommer og har så langt rundt 400 000 ofre. Den uhelbredelige lungesykdommen KOLS er prisen stadig flere betaler for å ha vært storrøykere.

Tekst: **Aud Dalsegg**
ada@dagbladet.no

Torill Røtvold (56) var bare 15 år da hun begynte å røyke, og i nesten 30 år ble det gjerne en 20-pakning om dagen. For halvannet år siden kollapset hun. Pusten tok slutt og hun måtte akuttinnlegges på sykehus – i respirator. Stadig flere i Torill Røtvolds generasjon rammes av KOLS – kronisk obstruktiv lungesykdom.

- Dette er straffen for at jeg levde så usunt helt fra jeg var ung. Jeg både røykte og spiste usunt, konstaterer Torill.

Takket være en ny livsstil med røykekutt og bedre kosthold, kan hun fortsatt være i arbeid.

Øker voldsomt

Ifølge Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke (LHL) er det nå nærmere 400 000 som enten har eller er i ferd med å utvikle KOLS. Under halvparten av dem er klar over at de har diagnosen.

- Sykdommen bryter ut cirka 40 år etter røykestart. Med tanke på kvinners inntog på røykearenaen fra 1960-tallet og utover, er det lett å regne ut at tallet på KOLS-tilfeller vil stige raskt de neste 10-20 åra. Veksten er størst blant kvinner, sier informasjonssjef Guro Andersen i LHL.

Hvert år dør mellom 2000

nordmenn av den invalidiserende sykdommen.

Røyking er den viktigste årsaken til 80-90 prosent av tilfellene, resten er relatert til skadelige stoffer i arbeidslivet.

Styrker immunforsvaret

Torill, som er annonsekonsulent, synes hun er heldig som kan være i full jobb, for flertallet av KOLS-rammede er ikke arbeidsføre.

- Jeg mestrer tilværelsen og kan være i jobb, fordi jeg har lært meg å bruke medisinerne riktig og fordi jeg har klart å bygge opp immunforsvaret, slik at jeg ikke stadig rammes av alvorlige luftveisinfeksjoner, noe som følger med KOLS, forteller Torill.

Hun tar et kosttilskudd – Avant Garden – som består av sauetang, tomat, grønnkål og rødbete, såkalte antioksydriker stoffer. Det er gjennom tester bevist at det styrker det uspesifikke immunforsvaret, som slimhinnene, og Torill antar at det særlig er derfor det har så gunstig virkning på henne.

- Når man går til lege, får man gjerne medisiner som skal hjelpe mot sykdommen,

og ingen råd om hvordan man skal bygge seg opp for å forebygge infeksjoner. Min fastlege ble veldig overrasket over den positive utviklingen hos meg, og ba meg innstendig om å fortsette å ta kosttilskuddet, sier Torill.

Syk på skitur

Det var etter at samboeren hennes hadde fått henne til å stumpe røyken i 1992 at formen virkelig ble dårlig. Hun hadde vært røykfri en stund og kollapset under en skitur. Hun fikk ikke puste, og måtte inn på legevakta. Der sa de det var astma og lungeemfysem, og hun fikk medisiner for det.

- Jeg syntes det var så ergerlig at jeg skulle bli syk når jeg hadde begynt å leve sunt, sier Torill. Som etter hvert begynte å smugrøyke igjen. Inntil hun for halvannet år siden kollapset skikkelig og måtte legges i respirator. Først da fikk hun diagnosen KOLS. Hun ble tilbudt, og deltok på, et kurs om sykdommen ved Ullevål sykehus, der hun blant annet lærte å bruke inhaleringsmaskin og kortison-spray.

«Jeg syntes det var så ergerlig at jeg skulle bli syk når jeg hadde begynt å leve sunt.»

Torill Røtvold, KOLS-pasient

- Viktig å styrke immunforsvaret

Birgitta Åsjø ved Universitetet i Bergen mener KOLS-pasienter har god nytte av å styrke immunforsvaret.

- Et kosttilskudd som Avant-Garden virker neppe på selve grunnnykdommen, der luftrørene er blitt for trange. Men KOLS-pasienter sliter ofte med alvorlige og hyppige infeksjoner på grunn av slimdannelsen. Der trives bakterier veldig godt.

Avant-Garden har etter alt å dømme positiv effekt på det uspesifikke immunforsvaret, slik at man blir mindre utsatt for infeksjoner.

Dermed kan en som er rammet av KOLS oppleve tilstanden som mindre plagsom, sier Åsjø.

Det uspesifikke immunforsvaret finnes i bl.a. slimhinnene.

Det er bergenseren Endre Vik som har forsket seg fram til kosttilskuddet, som bl.a. er testet på forkjølede medisinstudenter i Bergen.

Hun mener det ville være interessant å teste ut kosttilskuddet på KOLS-pasienter.



PROFESSOR
Birgitta Åsjø ved Gades institutt på universitetet i Bergen.

Kø for rehabilitering

Den store økningen av KOLS gjør at helseregionene må etablere egne rehabiliterings-tilbud for KOLS-pasienter.

I dag står nesten 900 på venteliste ved Glittré-klinikken i Hakadal, som er landets ledende kompetanse- og rehabiliteringssenter for lungesyke. De 93 plassene rekker ikke langt med tanke på den ekspllosive økningen av antall rammede.

- Det er svært viktig at KOLS-rammede får et opptrenings tilbud, der de lærer hvordan de skal forholde seg til sykdommen. Derfor vil Helse Øst etablere et rehabiliterings tilbud på eksisterende opptrenings senter, dit pasienter kan sendes rett etter sykehusoppholdet. Mange får diagnosen i forbindelse med en akuttinnleggelse, sier direktør og lege Olaf Kåre Refvem ved Glittré-klinikken.

FAKTA

Kols

- Kronisk obstruktiv lungesykdom er en fellesbetegnelse for kronisk bronkitt og lungeemfysem.
- Tilstanden gir kroniske betennelsesforandringer i luftveiene, med stor slimproduksjon. Lungefunksjonen er varig nedsatt som følge av endringer i lunge og luftveier, og kan ikke reverseres.
- Diagnosen påvises gjerne fra 45-50-årsalderen. Tidlige symptomer er sterk hoste med behov for å renske luftveiene om morgenen.
- Viktigste årsak til KOLS er røyking.

Hun fikk også sunne kostråd, og beskjed om røykekutt.

Torill er fortsatt svært tungpusset, og kan ikke gå mange meterne før hun er helt utslitt og må ta pause. Men det er uaktuelt for den tidligere danseskolelæreren å sette seg i ro, eller å bli uføretrygdet, slik hun hadde kunnet om hun ville. Hun arbeider fulltid, og vil fortsette med det så lenge hun kan:

- Det viktigste en KOLS-pasient kan gjøre, er å komme seg opp av TV-stolen og være i bevegelse, for å holde i gang systemet. Jeg må bli flinkere til å gå tur, og i ferien skal jeg bruke kreftene til å prøve å få opp kondisen, smiler Torill.

- Jo tidligere pasienten kommer i gang med trening, jo bedre. Et stillesittende liv er ikke bra for lungesyke, sier Refvem.

Også kommunene skal etablere opptrenings tilbud og kompetanse for KOLS-pasienter.

Ukjent for mange

Bare to av tre har hørt om lungesykdommen KOLS.

I forbindelse med en meningsmåling Landsforeningen for hjerter- og lungesyke gjorde i fjor høst, kom det fram at folk flest har begrenset kjennskap til KOLS.

- 7 av 10 har hørt om KOLS.
- 6 av 10 tror røyking er hovedårsaken.
- 5 av 10 tror ikke at KOLS kan helbredes, 1 av 4 tror den kan helbredes, mens 1 av 4 ikke vet.
- Man antar at 80-90 % av tilfellene skyldes røyking.



GODT LIV TROSS ALT: Torill Røtvold (56) enn å sitte hjemme og bekymre meg over

lungesykdommen KOLS



fikk KOLS-diagnosen for halvannet år siden. Hun er likevel i full jobb. - Jeg vil heller være blant kolleger og jobbe sykdommen, sier hun.

Foto: Bjørn Langsem

Penis utløste brannalarmen

Noen gutter i 10. klasse ved Volda ungdomsskole var på klassetur og kjøpte seg kunstige peniser av gummi. Tilbake på skolen lekte guttene med gummipenisene sine og kastet dem til hverandre. Et av «organene» kom ut av kontroll og utløste brannalarmen på skolen. Brannvesenet kom, men fant ingen brann, men alle elevene måtte evakuere skolen.

- Uhell kan skje, også med gummipeniser, sier en lattermild rektor Terje Kjøde til NRK Møre og Romsdal.



**Tør du gå glipp av denne auksjonen?
52 biler står og venter på deg!**

Velkommen til oss i kveld!

Biler fra ULIKE ETATER, flere uten minstepris!

Auksjon i kveld kl 18.

ØKERN BILAUKSJON

5 ars reklamasjonsrett
3 mnd. GARANTI
Finansiering på stedet

Kjøp bil der det lønner seg! Vi har lavest salær,
Frydenbergveien 48, v/ ARCUS, Økern T: 22 22 56 56.

Selge bil? Kun kr 415,- når solgt!

www.okernbilauksjon.no

Låne penger?

Lån fra 2,70%

REFINANS-KJØP-OPPUSNING
Ring i dag 800 800 32

Finansgruppen
repr. BNP Paribas

BILLÅN PÅ TIMEN!

Vi finansierer alle typer
kjøretøy til en lav rente

ÅPENT KL. 8-22 (10-18)
Tlf: 55 33 45 00 www.bil24.no
I samarbeid med DnB NOR Finans AS

**Online24-
lånet**

Kr. 10-100.000

Tlf: 55 33 45 00

Vi svarer deg
fra 08.00-22.00

Søk via
www.online24.no

Boliglån? www.bolig24.no
Billån? www.bil24.no

7-Fjell Kapital AS i samarbeid
med bl.a. DnB NOR Bank ASA
og Storebrand

For annonse i denne spalten,
kontakt Dagbladets
annonseseksjon,
T: 22 31 06 20 / 39
dab@dagbladet.no

**LÅN UTEN
SIKKERHET**
INNTIL 150.000
BOLIGLÅN
rente fra 2.70%/ eff. 2.99%
Lån til kjøp
eller refinansiering
RING GRATIS
800 80 320
www.acfinans.no
Åpningstid: 0900 - 2100
Et samarbeid mellom Aconto Capital
GE Money Bank & BNP Paribas.mfl.

**ekstra
FERIEPENGER**
hvis du trenger
TIL KL. 22.00
ALLE DAGER

LÅN	PR. MND.
10.000	423
20.000	804
30.000	589
40.000	766
50.000	944
60.000	1120
70.000	1298
80.000	1475
90.000	1653
100.000	1830
110.000	2007
120.000	2184
130.000	2362
140.000	2539

Vi spør ikke hva du
skal bruke pengene til

08 -22
800 800 02
eller
www.aconto.no

Åpent 08 - 22, 7 dager i uken
Aconto Capital as og GE Money Bank
Eks. 50.000 på 120 mnd. = 20.42% e.r.