


KOL

FAKTA OG FOREBYGGELSE



KOL - en folkesygdom



KOL er en sygdom, hvor lungevævet langsomt ødelægges. Efterhånden som sygdommen udvikler sig, medfører det problemer med vejrtrækningen. KOL er en forkortelse for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom og kaldes også for rygerlunger.

Skyldes rygning

85-90 procent af alle KOL-tilfælde skyldes rygning. Derfor er det bedste, du kan gøre for at undgå sygdommen aldrig at begynde at ryge - eller hvis du er ryger - straks at holde op.

Omkring 200.000 danskere har KOL, og hvert år dør ca. 3500 af sygdommen. Både mænd og kvinder rammes af KOL, men kvinder har størst risiko. Samtidig har danske kvinder verdens højeste dødelighed som følge af KOL.

Tobakshoste

I de første mange år mærker man ikke særlige symptomer på sygdommen. Nogle har måske lidt tobakshoste eller slim, hvilket mange fejlagtigt oplever

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

som normalt ved rygning. Først senere får man åndenød ved anstrengelse.

Mange med KOL kommer sent til læge. De har vænnet sig til hosten og til hurtigere at blive forpustet. Det gør, at sygdommen ofte er meget fremskreden, når de endelig bliver undersøgt.

Lægen kan ved at undersøge lungernes funktion - en såkaldt spirometri - vurdere, om der er tale om KOL. Ofte viser det sig, at lungernes funktion ved første undersøgelse er nedsat til halvdelen af det normale. Jo før man bliver undersøgt, des større mulighed er der for at begrænse sygdommens udvikling.

Alvorligt handicap

Sygdommen kan udvikle sig så alvorligt, at KOL-patienter måske kun kan gå et kort stykke vej meget langsomt, og det bliver efterhånden sværere at klare de daglige opgaver. Nogle har endda brug for at få ekstra ilt gennem en slange i næsen.

Er lungevævet først ødelagt, kan den tabte lungefunktion ikke genvindes. Men så snart man holder op med at ryge, bremses sygdommen, og derved mindskes ødelæggelsen af lungerne. For en KOL-patient kan det - uanset alder og hvor alvorlig sygdommen end er - altid betale sig at holde op med at ryge.

Motion og vægt

Udover rygestop er det vigtigt, at personer med KOL er fysisk aktive. Derved styrkes musklerne, hvilket gør det lettere at trække vejret og bevæge sig i det hele taget.

Vægten har også stor betydning. Hvis man har KOL, bør man være opmærksom på sin vægt, der skal være så tæt på det normale som muligt.

Har man fået KOL af andre årsager end rygning (for eksempel arv eller arbejdsmiljø), vil man også få gavn af at ændre sin livsstil.



Rygestop er vigtigt

Omkring 200.000 danskere lider af KOL. 15.000 har sygdommen i så alvorlig grad, at de er betydeligt handicappet i hverdagen.

Rygestop er det eneste, der forebygger KOL. Hvis du allerede har sygdommen, vil rygestop bremse udviklingen.

Alle rygere - især storrygere - har risiko for at få KOL.

I Danmark er antallet af dødsfald som følge af KOL steget med 50 procent de seneste 20 år.

Det er svært at holde op med at ryge, blandt andet fordi rygning giver fysisk og psykisk afhængighed.

Hvis du har KOL, opdages det primært, når du kommer til læge med hoste. Det kan være tegn på sygdommen, og derfor kommer samtalen hurtigt ind på, om du ryger.

Har du KOL, er det vigtigste at holde op med at ryge. Hvis det skal lykkes, er det nødvendigt at være motiveret. Lysten er ofte ikke nok i sig selv.

Motivationen kan være der nu eller komme om tre dage, fire måneder eller to år. Det er dog bedre at kvitte rygningen i dag end i morgen.

Rygestop kan forebygge, at du får sygdommen. Hvis du imidlertid allerede har KOL, medfører rygestoppet, at sygdommen bremses.

Bryd vanerne

Alle rygere ved, hvor og hvornår de ryger. Men vaner kan ændres, når du bliver mere bevidst om dem, og om hvad du konkret kan gøre for at få rygetrangen på afstand.

Det kan derfor være en idé på forhånd at beslutte sig for, hvad du vil gøre, hvis trangen igen melder sig. Du kan også tale med din læge om problemet og måske finde frem til nogle løsninger, der virker for dig.

Nikotinerstatning som eksempelvis tyggegummi, plaster eller inhalator kan være en god hjælp, når du vil holde op med at ryge. Hvis du samtidig fortæller andre, at du er ved at holde op, vil du oftest erfare, at du møder forståelse, støtte og opbakning.

Fordele og ulemper

Lægerne synes altid, at der er flest ulemper ved at ryge, men sådan er det ikke umiddelbart for alle rygere. Er du i tvivl, kan det være en god idé at opveje fordele og ulemper ved at ryge. Brug eksempelvis skemaet på side 11. Herved kan du måske nemmere vurdere hvilke ting i dit liv, der vejer tungest. Tal også med din læge om, hvad du kan gøre.

Undgå passiv rygning

Passiv rygning forværrer tilstanden for KOL-patienter. Har du sygdommen, bør du derfor undgå røg på din arbejdsplads og derhjemme. Hvis din ægtefælle eller samlever ryger, er det bedst, hvis I støtter hinanden i at holde op.



Praktiserende læge Niels Christian Jensen fra Kastrup har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af KOL. Han deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Mangel på ilt

Hvis du har KOL, skal du:

- Holde op med at ryge
- Være så fysisk aktiv som muligt
- Holde vægten så tæt som muligt på det normale
- Gå regelmæssigt til læge

Allerede ved de første symptomer på KOL er omkring halvdelen af lungernes funktion gået tabt og kan ikke genvindes.

Medicin, motion og viden om sygdommen kan forbedre livskvaliteten for KOL-patienter.

Få råd hos din læge og eventuelt hos en diætist, hvis du har problemer med vægten, især når det gælder vægttab.

Elsebeth Lyhne var kun 45 år, da hun mærkede de første tegn på sin KOL-sygdom. Den kom snigende, og hun havde ikke længere luft til at cykle eller bære sine indkøbsposer. Den tiltagende hoste forsvandt ikke, og hun fik ofte lungebetændelse. I takt med at Elsebeth Lyhne mærkede mere til sygdommen, forsvandt også hendes energi.

»Jeg har røget siden mine tidligste teenage-år. Da jeg havde fået sygdommen, kunne jeg på et tidspunkt ikke ryge mere - mine lunger kunne ikke følge med. Jeg var også klar over, at hvis jeg fortsatte, ville jeg ikke have mange år tilbage at leve i,« fortæller hun.

Luft gennem slange

Elsebeth Lyhne er i dag 57 år, førtidspensionist og bor med sin mand Leif i Høje Taastrup. Hun er ikke længere i stand til selv at trække tilstrækkeligt med ilt ned i lungerne, og derfor har hun de seneste tre år fået ilt gennem en slange i næsen.

»Jeg kan klare mig og passe lidt herhjemme. Alting tager bare utrolig lang tid, fordi jeg hele tiden må holde pauser. Angsten for en dag ikke at kunne få luft og nedturene er det sværeste. Ofte må jeg melde afbud til dagens aktiviteter, fordi jeg vågner om morgenen og har store problemer med vejrtrækningen. De dage kan jeg ingenting, fordi jeg ikke kan få vejret,« fortæller Elsebeth Lyhne.



Iltapparat på rollator

Det er svært at forklare andre, hvordan det er at leve med KOL. Elsebeth Lyhne får åndenød, når hun taler, og hun kan ikke klare at gå på trapper. Uden for hjemmet følger det seks kilo tunge iltapparat og slangerne hende konstant.

»Folk kigger, når jeg kommer med mine slanger og min rollator. Men det værner man sig til. Du er nødt til at acceptere sygdommen og sige fra overfor det, du ikke kan klare, men samtidig er det vigtigt at bevare sit sociale netværk og ikke isolere sig med sin sygdom,« siger hun.

Efter 12 år med KOL er Elsebeth Lyhne ikke længere i stand til selv at trække tilstrækkeligt med ilt ned i lungerne. Derfor får hun ilt gennem en slange i næsen.

Motion hjælper

Hendes erfaringer er, at det hjælper at være sammen med andre, der har samme sygdom og at dyrke motion på specielle hold for KOL-patienter.

»Det får mig til at føle mig mere rask, og giver mig mere energi. Det smitter også af på humøret,« siger hun.

Viden om sygdommen og deltagelse i selvhjælpsgrupper har også hjulpet Elsebeth Lyhne - og et af hendes bedste råd er, at man ikke skal holde sig tilbage for at få hjælp. For der er brug for megen støtte, hvis man fortsat skal leve et nogenlunde liv på trods af sygdommen.

Fra fjerde til første gear

Som pårørende til en KOL-patient er det vigtigt at støtte den syge, der ikke længere kan klare de samme ting som før.

KOL udvikler sig langsomt, og mange lægger i begyndelsen kun mærke til en let tobakshoste eller opspyt. De fleste med KOL kommer desuden først til læge, når sygdommen er meget fremskreden.

Hvert år holder 50.000-100.000 danskere op med at ryge.

Allerede fire uger efter rygestop bliver lungerne bedre til at modstå infektioner.

Da Leif Lyhnes kone Elsebeth fik konstateret KOL, blev ægteparrets tilværelse ændret radikalt. Livet blev sat i slowmotion, og i hverdagen er det nødvendigt, at alt er veltilrettelagt.

»Når jeg går på arbejde om morgenen, skal jeg være sikker på, at Elsebeths iltflasker er klar, og at rollatoren er til at få fat i. Hvis det ikke sker, kan hun hurtigt få stress og åndenød. Jo bedre planlagt hverdagen er, des bedre har hun det,« siger Leif Lyhne, 58 år og selvstændig indenfor motor- og generatorområdet fra Høje Taastrup.

Overvagtimester

Det nytter ikke at have travlt, hvis parret skal ud ad døren, for det har Elsebeth ikke luft til. Alt skal foregå langsomt. Det er Leif Lyhnes opgave at finde det frem, som Elsebeth skal bruge - og gøre det klar.

»Min rolle er nærmest at betragte som en overvagtimester. Det er en livslang post, for hun bliver aldrig rask, og hendes lunger bliver fortsat ringere på grund af alderen. Det er naturligvis hårdt for os begge to, men du er nødt til at leve med sygdommen og få det bedst mulige ud af det på de præmisser, vi har,« fortæller Leif Lyhne.

Få viden om KOL

Det er Leif Lyhnes erfaring, at det har stor betydning, at de pårørende får viden om KOL og også tager sig tid til at være med ved undersøgelser, uanset hvor travlt man har.



»Det er vigtigt, at den anden part også ved, hvad det drejer sig om og er med i de beslutninger, der skal tages,« siger han.

Tre gode råd

Selvom KOL er en alvorlig sygdom, der begrænser livskvaliteten meget, er det vigtigt også at få andre oplevelser, så sygdommens konsekvenser kommer lidt på afstand, og alle dage ikke udelukkende har fokus på sygdom.

Leif Lyhnes kone lider af KOL. Sygdommen bliver stadig værre og kræver mere og mere af ham som pårørende.

»Får man orden på tingene, er det muligt at få en nogenlunde tilværelse på trods af sygdommen. Hvis jeg som pårørende skal give nogle råd til andre i en lignende situation, er det at sætte farten ned, få viden om sygdommen og de muligheder der er for hjælp, ligesom det er nødvendigt at planlægge hverdagen,« siger Leif Lyhne og fortsætter:

»Det er bestemt ikke en rar sygdom, men samtidig skal man som pårørende passe på ikke at behandle den syge overforsigtigt, for hun skal også leve på en tålelig måde.«

Gode råd



Gør dine omgivelser opmærksom på, hvor meget du kan klare, så de kan hjælpe dig mest muligt.



Hvis du har KOL, er det vigtigt at blive undersøgt regelmæssigt hos din læge.



Lægen kan hjælpe og støtte dig i at holde op med at ryge.



Nikotinerstatning som tyggegummi, plaster og inhalator kan være en god hjælp, når du vil holde op med at ryge.



Udover rygestop er det også vigtigt, at du er fysisk aktiv og er opmærksom på din vægt.



Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.lunge.dk

www.astma-allergi.dk

www.sundhed.dk

www.drstop.dk

Rygestopliniens rådgivning:

Tlf: 8031 3131

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Holde din vægt• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Holde op med at ryge• Være fysisk aktiv• Holde din vægt• Ændre din livsstil på anden vis

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Ca. 200.000 danskere lider af lungesygdommen KOL - også kaldet rygerlunger. Det er imidlertid en sygdom, du kan undgå ved at ændre den måde, du lever på.

Langt de fleste med KOL har røget i flere år, og kun et rygestop kan forebygge, at sygdommen videreudvikler sig.

I denne folder fortæller personer, der har KOL tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med KOL.