

kan du ha KOLS?

Opplever du ...

- › Hoste?
- › Oppspytt?
- › Tung pust ved anstrengelser?



Norges Astma- og Allergiforbund
www.naaf.no



Røyking er hovedårsaken til at man utvikler kols.

› Hva er kols?

Kols (Kronisk obstruktiv lungesykdom) er en sykdom som kjennetegnes ved at lungefunksjonen er varig nedsatt fordi luftveiene er blitt trange. Dette medfører at det er tungt å puste.

Typiske symptomer er uttalt åndenød ved anstrengelse, tidvis piping i brystet, hoste og oppspytt av slim. Kols blir ofte brukt som en fellesbetegnelse på kronisk obstruktiv bronkitt og emfysem.

› Forekomst og årsak

Det antas at over 250 000 nordmenn over 18 år har utviklet kols. Andelen syke øker kraftig.

Kols er først og fremst et resultat av at luftveiene i mange år er blitt utsatt for irriterende stoffer som tobakksrøyk eller industriforurensning.

Kvinner rammes i stadig økende grad. Årsaken er at kvinner i løpet av de siste 10 – 20 årene har tatt etter menns røykevaner. I 2007 røyker 23 prosent kvinner daglig mot 21 prosent av mennene. Det ser også ut til at kvinner tåler røyking dårligere enn menn ved samme eksponering for tobakksrøyk, og dermed lettere utvikler kols.

Det antas at over 250 000 nordmenn over 18 år har utviklet kols. Andelen syke øker kraftig.

» Forskjellen mellom astma og kols

Ved astma vil symptomene komme anfallsvis. Ved kols kommer symptomene gradvis, med mindre variasjon enn ved astma. Hos en astmatiker vil lungefunksjonen være normal mellom anfallene.

Lungefunksjonen ved kols reduseres gradvis over år. Mens astmasykdommen opptrer i anfall med tetthet, vil de med kols først og fremst oppleve at de blir tungpustet når de går i bakker og trapper.

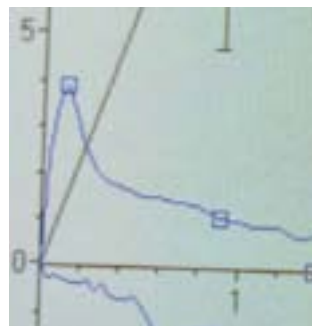
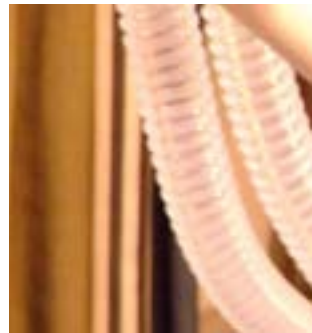


Lungefunksjonsprøve

» Hvordan stilles diagnosen?

Det er særdeles viktig at de som er rammet av kols får så god behandling som mulig. God medisinsk behandling er avhengig av riktig diagnose.

En enkel pusteprøve – spirometri – for å måle lungefunksjonen er avgjørende for å bekrefte diagnosen. Dette får du gjort hos din fastlege.



» Er du i tvil, kontakt fastlegen

Røykeslutt er det mest effektive tiltaket for å minske risikoen for utvikling av kols og for å bremse forverringen av sykdommen dersom du allerede har fått diagnosen.

Fysisk trening har vist seg å ha god effekt på utholdenhet, opplevelse av åndenød og bedrer livskvaliteten.

Pasientopplæring er viktig for å øke kunnskapen om kols slik at man bedre kan mestre sykdommen. Riktig medisinerer er viktig ved kols.

Se www.naaf.no for mer informasjon.



Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)

Norges Astma- og Allergiforbunds visjon er å være den fremste pådriver for å øke livskvaliteten for alle som er berørt av astma, kols, eksem, allergi og annen overfølsomhet.

Norges Astma- og Allergiforbund er en interesseorganisasjon og har vel 20 000 medlemmer. Forbundet har ca 25 ansatte sentralt og 9 lokalt ansatte. NAAF har 80 lokalforeninger og 16 regionskontorer. NAAF eier Det Norske Helsecenter på Gran Canaria og Geilomo barnesykehus som driftes av Barneklubben, Rikshospitalet HF.

Vil du vite mer?

Kontakt **Norges Astma- og Allergiforbund**

Besøksadresse: Akersveien 24 C | Telefon: 23 35 35 35 | Faks: 23 35 35 30

naaf@naaf.no – www.naaf.no



GlaxoSmithKline AS

Postboks 180 Vinderen, N-0319 Oslo

Tel 22 70 20 00 | Faks 22 70 20 04

www.gsk.no



MSD (Norge) AS

Postboks 458 Brakerøya, N-3002 Drammen

Tel 32 20 73 00 | Faks 32 20 73 10

www.msd.no

Slik gjør NAAF Norge friskere:

- NAAF leverer Pollenvarselet gratis hver dag i hele pollensesongen
- NAAFs rådgivningstjeneste svarer på spørsmål knyttet til astma, kols, allergi, eksem, overfølsomhet, inneklima og trygderettigheter
- Forbundet driver helsepolitisk påvirkningsarbeid for å oppnå bedre kår for personer med astma og allergi, samt reduksjon av forurensning og dårlig inneklima i skoler og barnehager
- Produktrådgivning - vi vurderer og gir veiledning om skånsomme produkter
- Hotellguiden er en oversikt over overnattingssteder i Norge tilrettelagt for astmatikere og allergikere
- NAAFs regioner og lokalforeninger tilbyr kurs og samlinger der du kan lære om medisiner, rettigheter og forebygging
- Informatør - og likemannsarbeid tilbys av NAAFs lokalforeninger og regioner mange steder i Norge
- Det Norske Helsesenteret, Valle Marina på Gran Canaria, eies av NAAF. Hvert år får 1 500 nordmenn med ulike kroniske lidelser trening og rehabilitering i helsebringende omgivelser
- Geilomo Barnesykehus eies av NAAF og drives av Rikshospitalet HF. Her tilbys behandlings- og rehabiliteringsopphold for barn og unge med astma, allergi og eksem

Hjelp oss å gjøre Norge friskere. Bli medlem av Norges Astma- og Allergiforbund