

Har du tabt pusten? — lærerark



Røgfri Skoletid

Har du tabt pusten?

Rygning og brug af cigaretter, snus, vandpibe og e-cigaretter kan have store konsekvenser for vores helbred. Det kan være svært at forholde sig til de langsigtede konsekvenser af rygning, selvom vi ved, hvor usundt det er. Vi har allerede set, hvad et liv med cigaretrygning kan medføre af sygdomme, og én af de sygdomme er KOL.

KOL – Kronisk Obstruktiv Lungesygdom

Lungesygdommen KOL er i 85-90% af tilfældene forårsaget af mange år med cigaretrygning, dog får nogle enkelte sygdommen uden overhovedet at have rørt en cigaret. KOL er en sygdom, der langsomt kommer snigende, uden at man opdager det. Pludselig en dag vil man blive forpustet ved selv de mindste opgaver, som at tage tøj på eller at gå ned at handle.

KOL vil typisk omfatte to skader på lungerne. Det ene er forsnævrede luftveje, hvilket betyder, at passagen, hvorigennem luften vi ind- og udånder skal igennem, er mindre end hos raske personer. Den anden skade er i selve lungevævet, der er mindre elastisk end normalt (kaldes også emfysem). Det betyder, at lungerne har svært ved at trække sig sammen og skabe en automatiseret udånding. Man skal med andre ord bruge kræfter på at lave en udånding.

Raskt lungevæv kan sammenlignes med en ballon. Vævet udvider sig problemfrit, når der pustes luft i/ indåndes. Slipper man for åbningen på ballonen fiser luften helt automatisk ud igen – det samme gør sig i store træk gældende i lungerne på grund af lungevævet elasticitet. Hos personer med KOL, hvor vævet er skadet, kan lungevævet sammenlignes med en papirpose. Her bliver store dele af luften "stående" i lungerne, med mindre man bruger muskelkraft på at puste luften ud igen.

Astma

Astma er en sygdom i luftvejene der ligger "på lur" og kan udløses ved fysisk aktivitet, pollen i luften, stærke dufte eller ved en forkølelse. Når sygdommen "vågner", forsnævrer luftvejene, fordi slimhinderne hæver og er betændte. Når luftvejene bliver mindre, får man svært ved at trække vejret, og bliver hurtigt forpustet – det kan sammenlignes med at skulle trække vejret gennem et sugerør. De fleste personer med astma har rigtig god effekt ved at bruge medicin, der mindsker symptomerne, og oplever sig selv som raske, når de tager deres medicin. Mange OL-atleter har astma. Mennesker med astma tåler endnu dårligere at ryge end andre.