

Kollaps i de stora luftvägarna

I denna anvisning får du information om kollaps i luftvägarna och råd för egenvård.

Dispositionen för kollapser i de stora luftvägarna indelas grovt i två grupper, men företeelserna är delvis överlappande:

- Överdriven dynamisk luftvägskollaps, dvs. EDAC (excessive dynamic airway collapse).
- Trakeobronkomalaci, dvs. TBM (tracheobronchomalacia).

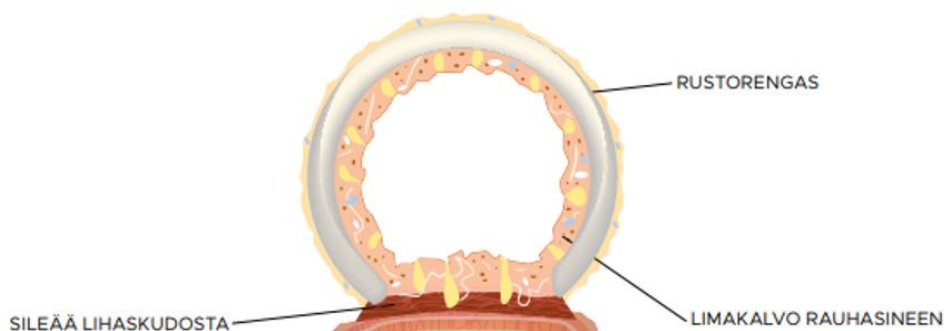
EDAC och TBM kan förekomma samtidigt och de uppstår i huvudsak till följd av en sjukdom.

Vad händer i luftvägarna?

Normalt sjunker luftstrupens och luftrörens bakvägg en aning mot framväggen under utandning. Vid EDAC och TBM sker mer insjunkning än normalt. Som en följd kan fram- och bakväggarna röra vid varandra framför allt vid hostning och orsaka en dov, stötande hosta, en känsla av att man tappar andan och en ansamling av luft i luftrören.

Vid EDAC kommer bakväggen mellan broskringarna i bakre delen av luftstrupen och huvudbronkerna under utandningen att bukta inåt och då förminskas luftvägarnas diameter.

Vid TBM har de broskringar som håller luftstrupen och huvudbronkerna öppna försvagats eller förstörts, och under utandningen sjunker luftstrupen och huvudbronken ihop (kollaps). Problemet kan förekomma endast på området kring huvudbronkerna (bronkomalaci) eller endast i luftstrupen (trakeomalaci).

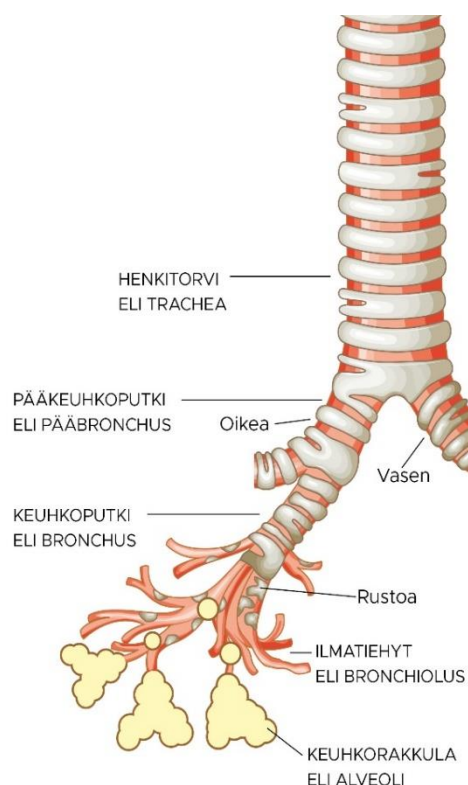


Symtom

- Hosta (kan vara dov, påminner om ljudet från ett horn)
- Andnöd vid ansträngning, när du ligger på rygg
- Andningen viner
- Slembildning
- Återkommande luftvägsinfektioner

Metoder för egenvård

Medicineringen som används för den underliggande sjukdomen hjälper mot symtom vid EDAC och TBM. Att dricka, andas in ånga, ta hostmedicin och halspastiller lugnar rethostan och är slemlösande.



 Hengitysliitto

Trots att du hostar blir det kvar slem i luftrören, vilket orsakar återkommande luftvägsinfektioner och ökad slemmighet. Slemtömmande behandling är nödvändig om det samlas slem i luftrören. Du kan effektivisera slemtömningen med s.k. PEP-övningar, av vilka den lättaste metoden är vatten-PEP. Undvik att hosta kraftigt och högljutt, eftersom det belastar luftvägarna och ökar rethostan. Att pusta underlättar slemlossningen och är skonsamt för luftrören. Även irritationen i halsen lindras.

Du ska andas in djupt så att lungorna fylls med luft och kort pusta ut med munnen och struphuvudet öppna, som om du skulle framkalla imma på en spegel. Du får mer slem från de yttersta delarna i rörelse genom att pusta än genom att hosta normalt, och luftvägarna sjunker inte ihop. Starka magmuskler är viktiga för att kunna pusta. Kom ihåg hosthygien!

Ett naturligt andningssätt

När du andas naturligt förbättras lungventilationen, andningsrytmen blir jämnare och du undviker dessutom överdriven spändhet i kroppen. Vid vila sker inandningen via näsan. Diafragmamuskeln drar ihop sig och trycks neråt mot bukhålan, och det här gör att magen buktar ut. Då du andas genom näsan renas, värms och fuktas andningsluften, vilket minskar irritationen i de nedre luftvägarna.

Vid vila är utandningen normalt passiv och bröstkorgen och diafragman återgår till viloläge. Utandningen varar upp till dubbelt längre än inandningen. I slutet av utandningen sker det en naturlig, avslappnande paus.

Metoder som underlättar vid motion

En lugn start hjälper lungorna att anpassa sig för den kommande ansträngningen. Vid ansträngning kan du dra nytta av utandning genom en smal springa mellan läpparna, varvid det uppstår ett litet motstånd i utandningen. Så här kan du undvika andnöd som uppstår när luftrören sjunker ihop.

Prioritera träning med varierad intensitet, dvs. intervallik träning, där du turas om med ansträngande och lätta övningar under ett träningspass. Dra ner tempot på motionsstunden mot slutet av passet så att din andning gradvis blir jämnare.

