

AAT-brist hur berör det mig?

Annika Ericsson Hollsing från Cystisk fibroscentra på Uppsala Akademiska sjukhus är inbjuden för att föreläsa om AAT-bristen. Många sjuka hade lämnat återbud, men vi är i alla fall 20 personer som lyssnar intresserat på hennes pedagogiska föreläsning.

Hon börjar med att beskriva att AAT-brist är ett genfel, ett felaktigt protein som kan ge symptom och problem. Det är som en felaktig pusselbit, den passar inte in i pusslet.

Levern:

AAT bildas kontinuerligt i levern och bryts ned där, slaggprodukterna lagras i levern och kan ge en leverskada. AAT ska skydda lungorna när de utsätts för rök, damm, infektioner både av virus och bakterier. Hos barn kan bristen ge tidig gulsot som måste behandlas.

Höga levervärden kan ge leverskador.

Vad kan man då göra för att skydda levern?

Behandla ev. gulsot och belasta inte levern. Vara försiktig med alkohol och mediciner som ju bryts ned i levern. Levertransplantation botar bristen men det saknas organ och dessutom är det en riskfylld operation.

Lungor:

AAT's uppgift är att ta hand om irriterande ämnen som stimulerar oxidanter i lungvävnaden. Vid AATbrist så kan lungblåsor och lungväggar förstöras succesivt.

Vad kan man göra för att undvika detta?

Rök inte och undvik arbete som är dammig eller bland avgaser. Att arbeta med textilier är inte heller lämpligt eftersom de dammar mycket.

Problem man kan få av AATbrist:

Bronkiektasier:

Det kan bildas utvidgade fickor på luftrören, som utbuktningar på bronkerna där slem kan samlas.

Emfysem:

Ger tjockare väggar i bronkerna, eftersom musklerna drar ihop sig. Mediciner hjälper bara i början. Slem samlas i fickor och i luftrören och man får en väsende pipande andning. Den minskade luften och därigenom mindre syret ger mindre ork. Andnöd och ihållande hosta med mycket slem är vanligt, liksom upprepade infektioner.

Vad kan man då göra?

Undvik rök - både egen och andras - och tänk på att undvika föroreningar och damm när man väljer yrke.

Om man har dålig ork, ska man då träna mer? frågar en i publiken.

Luftvägarna går inte att påverka genom träning. Andningsmuskulaturen runt omkring gör att man kan använda mer av lungorna. Sjukgymnasterna kan hjälpa till, de gör ett mycket viktigt arbete!

Hosta:

"Hosta och kärlek kan man inte dölja!"

Hosta är en reflex, men man kan också hosta medvetet för att bli av med skräp, bakterier, virus och slem. Perioden med många TBC-sjuka förr har gjort att man har en motvilja mot att hosta och hosta upp. En bra hostteknik kan sjukgymnaster lära ut, man lär sig att andas upp slem för att sedan hosta upp det. Slemmet ska vara tunt och lättflytande men blir bara tjockare och tjockare, fastnar och blir svårare att flytta. Det hindrar flimmerhåren från att transportera bort ämnen. Dessutom fastnar bakterier i det tjocka stillastående slemmet. Rökning förlamar flimmerhåren.

Vad kan man själv göra?

Viktigt att aldrig ta hostdämpande läkemedel! Kodeinet bryts dessutom ned i levern och belastar den. Däremot hjälper slemlösande läkemedel eller att inhalera koksalt. Inhalationsapparater behöver provas ut. Din sjukgymnast kan föreslå en lämplig apparat och lära dig tekniken. Det ska räcka med 10-15 minuters behandling. Behandlingen ger mer hosta vilket är meningen. Man behöver lära sig en bra hostteknik och en bra andningsteknik och se till att muskulaturen runt bröstkorgen är bra. Annika Ericsson Hollsing har försökt få läkemedelsbolagen att ta fram en turbohaler som löser slem, men hitintills utan resultat.

Behandling:

Slemmet förvärras vid varje förkylning och virusinfektion, så dessa ska alltid behandlas hos patienter med AATbrist! Man ska inte gå med infektioner utan dessa ska behandlas tidigt, eftersom skyddet saknas! Det är viktigt att lösa slemmet och få bort det därför:

Behandla tidigt

Behandla jämt

Behandla ordentligt

Förebygg genom att undvika smitta

Vaccinera mot pneumokocker(lunginflammation) och influensa

Behandla med:

Medicin som är slemlösande

Andningsgymnastik

Mer energi

Mer vila och mer rörelse

Antibiotika

Syrgas kan man få när lungorna blivit riktigt dåliga.

Lungtransplantation när värdena ligger kring 30%, operationen görs i Lund och Göteborg.

Behandling med AAT genom dropp, höjer nivån och hindrar lungskador men kan ge leverskador.

Vad kan jag själv göra?

Rök inte

Undvik föroreningar

Vaccinera dig

Medicinera men tänk även på levern

Kräv behandling vid infektion

Inhalera och gör andningsövningar

Träna innan du blir dålig, det är viktigt, även inför en transplantation. Det går bra att träna med syrgas.

Somliga föds friska

Andra föds sjuka – men kan vara friska med behandling

Alla kan bli sjuka någon gång.

Annika Ericsson Hollsing avtackas med blomstercheckar och en applåd för hennes pedagogiska och varma sätt att förklara AATbrist.

Efteråt serveras landgång. Vi konstaterar att vi lärt oss mer om AATbrist. Personligen uppskattar jag mycket att hon hela tiden tipsar om vad man själv kan göra.

/Catrine Reuterborg