



Kylmä - HENGITYSELINSAIRAAT

Astmaa ja kroonista keuhkohtaumaa sairastavilla on kylmässä suurentunut riski hengenahdistukseen ja muihin sairauden oireisiin ja sairauskohtauksiin.

Suosituksia:

- Suojautuminen kylmältä ja kylmähaittojen ehkäisy sisältää asianmukaisen vaatetuksen.
- Hengitysvyöhykkeen jäähtymistä voi ehkäistä esimerkiksi hupullisen päällysvaatetuksen ja suun peittävän kaulaliinan avulla.
- Aloita kylmässä liikkuminen rauhallisesti. Lisää tahtia voinnin mukaan.
- Vältä raskasta ponnistelua kylmässä.

Lääkitys:

- Astmassa keuhkoputkia hoitava että laajentava lääkitys vaimentaa kylmän ilman aikaansaamaa hengitysteiden supistumista.
- Lyhytvaikutteista, avaavaa lääkitystä voidaan käyttää ennen kylmäaltistusta, ja kuljettaa mukana lämpimässä sisätaskussa.
- Inhalaatiosteroideilla tulee ohjeen mukaan tarvittaessa tehostaa esimerkiksi silloin, kun astmaoireita on useammin kuin kaksi kertaa viikossa.
- Keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheet tulee hoitaa erityisen huolellisesti kylmän kauden aikana.

Ulkoilu:

- Hengitysteiden supistumista voi ehkäistä hengitystiet suojaavalla vaatetuksella.
- Liikunta on tärkeä osa astman ja keuhkohtaumataudin lääkkeetöntä hoitoa, mutta labiilissa (epätasapainoisessa), vaikeasti hallittavissa tai vaikea-asteista astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastaville suositellaan varovaisuutta kylmällä säällä liikkumisessa.
- Äärimmäisen kylmällä ulkoliikunta aiheuttaa useimmille keuhkosairaille haittaa.
- Voimakasta ja äkillisesti alkavaa kuntoilua kylmässä on syytä välttää.
- Jos sinulla on kylmässä hengenahdistusta, yskää tai hengityksen vinkumista (varoitusmerkkejä), pyri lämmittelemään ja hakeudu suojaan. Jos oireet jatkuvat, yhteydenotto asiantuntijaan on tarpeen.