

Idrott och luftvägarna, en vägledning

Nikolai Stenfors

2018-10-25

Contents

1	Förord	5
2	Om författaren	7
3	För idrottare	9
3.1	För dig med läkardiagnosticscerad astma	9
4	Tack till	11

Chapter 1

Förord

Detta är en populärvetenskaplig bok och vägledning för idrottare med luftvägsbesvär. Den vänder sig i första hand till idrottsutövare, tränare och idrottsmedicinsk personal. Boken är tänkt att vara ett “levande dokument” som uppdateras fortlöpande. Synpunkter på och önskemål om innehåll tas tacksamt emot.

Östersund, 2018-10-25

Nikolai Stenfors, nikolai.stenfors@umu.se

Chapter 2

Om författaren

Jag jobbar som universitetslektor och docent vid Enheten för Medicin, Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Umeå Universitet där jag bl.a. undervisar om Lungsjukdomar på Läkarprogrammet och forskar kring luftvägseffekter av fysisk aktivitet i kyla.

Jag jobbar även som överläkare vid Lungmottagningen Östersunds sjukhus och gör sporadiskt inlägg på Twitter.

Chapter 3

För idrottare

3.1 För dig med läkardiagnosticerad astma

Astma är en kronisk inflammatorisk luftvägssjukdom som förekommer hos cirka 9% av Sveriges befolkning. Individer med astma har överkänsliga (hyperreaktiva) luftrör som leder till återkommande episoder av luftrörsförträngning med pipande andning, tryck över bröstet, hosta och andfåddhet. Luftrörskrampen hävs spontant eller med hjälp av luftrörsvidgande inhalationsläkemedel. Ansträngningsutlöst astma innebär akut övergående luftrörssammandragning i samband med fysisk ansträngning och är mycket vanligt hos personer med astma.

God kunskap om sjukdomen leder till mindre besvär. Du kan läsa mer om sjukdomen på 1177 Vårdguiden, Hjärt-Lungfonden och Läkemedelsverket.

3.1.1 Behandling

Värmeväxlande andningmasker minskar effektiv ansträngningsutlöst astma vid träning i kyla eller låg luftfuktighet.

Chapter 4

Tack till

Jag vill tacka tränare och ledare vid Svenska Skidförbundet, Svenska Skidskytteförbundet och Riksidrotts-gymnasierna (längdskidor, skidskytte, skidorientering, orientering) för inspiration till denna bok.