



FIKK ALLERGI: Anne Lises hoste forverret seg da hun begynte i en blomsterbutikk. Da hun fikk allergiske reaksjoner, måtte hun slutte.

TURKAMERATER: Med rugspire-dråpene i veska har Anne Lise ingen problemer med å legge ut på tur med sin firbente venn, Lex.

positive erfaringene som meg, så derfor nøler jeg ikke med å anbefale dette, sier hun.

EFFEKTIVE ASTMAMEDISINER

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) forholder seg til det som er internasjonale retningslinjer for astmabehandling, og det omfatter ikke alternative behandlings-

måter. Det samme gjelder for kols.

– Dagens astmamedisin er så effektive at de fleste med astma vil oppleve å få lange perioder med lite eller ingen plager. Den største utfordringen er å ta medisinene regelmessig, og på riktig måte, sier fagsjef for lunge og allergi i NAAF, Grethe Amdal.

Det finnes ulike typer medisiner ved astma: anfallsmedisin

(korttidsvirkende beta 2-agonist), anfallsforebyggende (langtidsvirkende beta 2-agonist), forebyggende og forskjellige former for kombinasjonsmedisin.

– Inhalasjon med steroider (kortison) har gjennom de siste 30 årene vært den viktigste behandlingen for astma, både for voksne og barn. Mange er skeptiske til bruk av steroider, men ulike stu-

dier viser at risikoaspektet ved underforbruk av disse medisinene er større enn ved riktig bruk, sier hun.

– Vi oppfordrer de som henvender seg til oss om at de har effekt av alternativ behandling om å ta kontakt med Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin, sier Grethe Amdal. **A**

– Dråpene er verdt å prøve

Rugspiredråper har ifølge en australsk studie dokumentert effekt, og blir anbefalt av flere leger. I motsetning til astmamedisin, har de ingen bivirkninger.

Rugspiredråper er enkle å bruke, har ingen kjente bivirkninger, og best av alt: De synes å ha oppsiktsvekkende god effekt.

Det hevder lege Finn Reiestad, som er spesialist i anestesi og blant annet har mange års erfaring som overlege ved Ullevål sykehus, og som gjesteprofessor ved Harvard Medical School i USA.

– Bronkial astma er en betennelsesaktig sykdom i luftveiene, kjennetegnet av variabel luftveismotstand i bronkiene, med nær-

mest normal luftgjennomstrømming utenom anfallene. Sykdommen kan deles inn i mild, moderat og alvorlig form, også kalt KOLS (kronisk obstruktiv lungesykdom), forklarer Reiestad.

De fleste astmapasienter er friske mellom anfallene – bortsett de som har utviklet KOLS.

– Astmaanfallene preges av økt luftveismotstand og pustebesvær på grunn av hevelsene i bronkiens slimhinner, sier Reiestad.

Astma behandles vanligvis med inhalasjonssteroider, som er

grunnsteinen i moderne astma-behandling.

– Ved å bruke rugspiredråper daglig i anbefalte doser kan disse være en spennende tilvekst til tradisjonell astmabehandling, kanskje særlig til barn, hvor de tradisjonelle astmamedisinene har større bieffekter enn hos voksne, sier Reiestad, som viser til en fersk australsk studie som dokumenterer effekten av rugspiredråper.

– Den er ikke publisert ennå, men er beskrevet flere steder. Det er en stor, klinisk studie som er



vitenskapelig korrekt utført. Selv om jeg er skolemedisin og naturlig skeptisk, så mener jeg at effekten av rugspiredråper nå er så godt dokumentert at jeg ikke vil nøle med å anbefale bruk, sier han. Han understreker at bruk av dråpene bør gjøres i samråd med fastlegen.