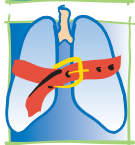


Vill du veta mer?

Broschyrerna som listas nedan kan beställas kostnadsfritt på: www.alpha-1-info.com



**Andfåddhet –
Vad beror det på?**



**Vad händer vid
alfa-1-antitrypsinbrist?**

**Mer information –
patientföreningen Alfa-1 Sverige**

För dig som vill ha mer information, kontakta patientföreningen Alfa-1 Sverige, www.alpha-1.se. Föreningen anordnar regelbundet träffar och utbildningar för sina medlemmar. Den finns idag i Malmö och Stockholm och kommer framöver finnas på fler orter i Sverige.

Alfa 1 Sverige
www.alpha-1.se

Bergandsvägen 10
218 32 Bunkeflostrand
Ordförande Inger Ahlbin
Tel. 040 -16 02 17

Talecris
BIOTHERAPEUTICS

Talecris Biotherapeutics GmbH
Lyoner Strasse 15
D-60528 Frankfurt am Main
Tyskland
www.talecris.eu
www.alpha-1-info.com

PRO090EU0510

Hur kan personer som lider av alfa-1- antitrypsinbrist skydda sina lungor?



**Att leva med
alfa-1-antitrypsinbrist**

Patientinformationsprogram

Om broschyr

Det är särskilt viktigt att personer med AAT-brist skyddar lungorna mot infektioner och irriterande ämnen i den omgivande miljön. Syftet med broschyren är att hjälpa dig med detta.

Kom ihåg: En broschyr kan inte ersätta en läkarkonsultation. Du bör därför tala med din läkare om du fortfarande har frågor när du har läst denna broschyren.

Varför är det så viktigt att skydda lungorna?

Vissa irriterande ämnen kan påskynda försämringen av lungfunktionen. Vissa av dessa irriterande ämnen, t.ex. framförallt tobaksrök, luftburna föroreningar och damm, är miljörelaterade. Men även ämnen som bildas av den egna kroppen kan också påverka lungfunktionen på ett negativt sätt, t.ex. ämnen som bildas av kroppen orsakade av en infektion. Det bästa sättet att skydda lungorna är att undvika sådana skadliga irriterande ämnen.

Vad händer vid alfa-1-antitrypsinbrist?

Under normala förhållanden bidrar enzymet neutrofil elastas till att ta bort eventuella smittämnen och dammpartiklar som följer med luften du andas in. När neutrofil elastas har tagit bort dessa, måste dess aktivitet neutraliseras av AAT, ett skyddande enzym i lungorna, så att den friska lungvävnaden inte skadas. Personer som har AAT-brist kan inte neutralisera detta enzym. Enzymet bromsas inte i tid och börjar bryta ner normal lungvävnad. Resultatet är en långsamt framskridande nedsättning av lungfunktionen.

Lungskada vid AAT-brist:



Skadliga irriterande ämnen

- Rök
- Miljöföroreningar
- Infektioner

Åtgärder för att skydda lungorna:



Undvik irriterande ämnen!

Tobaksrök

Rökning är särskilt skadligt för människor som lider av AAT-brist. Det frigör ökade mängder av neutrofil elastas och skyndar därmed på skadorna på lungorna. Cigarettrök förstör också den lilla AAT som finns i lungorna. Om du röker bör du sluta så snabbt som möjligt! Visst är det svårt att sluta röka, men det går. Det finns program som hjälper dig att bryta vanan. Tala med din läkare om hjälpmedel som kan göra det lättare för dig att sluta röka och som gör att det inte känns lika svårt. Det är bra om andra familjemedlemmar slutar röka samtidigt som du.



Även passiv rökning är skadlig! Be alla som röker i din närhet att inte göra det.

Miljöföroreningar

Personer som lider av AAT-brist bör undvika följande irriterande ämnen i den omgivande miljön:

Irriterande ämnen på arbetsplatsen



Använd alltid en ansiktsmask om du är exponerad för dammpartiklar eller ångor på arbetet. Be om möjligt om förflyttning till en arbetsplats med bättre arbetsförhållanden. Det kan vara

en bra idé att tala med någon med ansvar för miljön eller en företagsläkare.

Luftföroreningar



Följ ozonvarningar på radion, särskilt under de varma sommarmånaderna. Om ozonvärdena är höga bör du försöka hålla dig inomhus och undvika fysisk ansträngning.

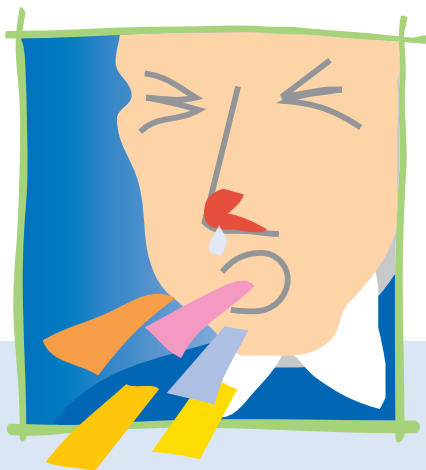
Öppen eld



Vedbräsnor frigör skadliga partiklar som kan leda till nedsättning av lungfunktionen hos personer med AAT-brist. Du bör därför undvika öppen eld och vedbräsnor.

Lunginfektioner

Kroppen reagerar på en infektion genom att bilda fler vita blodkroppar som bekämpar de invaderande mikroorganismerna. De vita blodkropparna frigör dock neutrofil elastas vilket, som tidigare nämnts, leder till nedsättning av lungfunktionen hos personer med AAT-brist.



Förebyggande och behandling av infektioner

- Undvik kontakt med alla som är förkylda eller är influensasjuka.
- Du bör ha som vana att kontakta läkare vid första tecken på förkylning eller influensaliknande symptom.
- Du bör också tala med din läkare om vaccinationer mot influensa och pneumokockinfektioner.

Praktiska tips om hygien:

- Tvätta händerna ofta och undvik om möjligt att skaka hand.
- Skydda dig själv mot luftburna infektioner genom att använda ansiktsmask, t.ex. när du färdas med offentliga transportmedel.
- När du bokar tid hos läkaren bör du försöka få en tidig tid så att du slipper trängas i ett fullt väntrum.
- Om möjligt bör du undvika förkylda personer, särskilt barn som ofta är snoriga och lätt kan smitta dig.

Sammanfattning

- **Rök inte!**
Även passiv rökning är skadlig.
- **Undvik kontakt med irriterande ämnen i den omgivande miljön.**
- **Minimera risken för lunginfektioner och kontakta läkare redan vid minsta tecken på infektion.**