

Frågor och svar
besvarade av
Andningsdoktorn
Dr. Lindh

2011-11-16

Fråga 1: *Är det möjligt att man hyperventilerar, fast man själv inte märker något?*

Svar dr Lindh:

Ja, verkligen. De flesta människor med medicinskt svårförklarliga symtom har en viss lågradig hyperventilation som inte syns på individen. När man börjar må sämre ökar hyperventilationen till synlig andnöd och sen är det inte långt till panikångestattacken.

2011-11-16

Fråga 2: *Finns det något vetenskapligt bevis för att elektromagnetisk strålning är farlig?*

Svar dr Lindh:

Nej, det finns det inte om vi talar om vanliga glödlampor, elektriska element, hushållsmaskiner mm. Solen sänder ut elektromagnetisk strålning. Den är livgivande. Utan den skulle vi inte ha något liv på jorden. Forskning har däremot visat att människor som anser sig lida av elkänslighet otvetydigt har en ökad känslighet för ljus. Om man mäter EEG på hjärnan (som EKG på hjärtat), så överreagerar hjärnan på ljus. Då ligger det nära att tro att man är känslig för elen, fast man är ljuskänslig istället. Människor med långvarig, lågradig hyperventilation kan med tiden bli känsliga för ljus eller ljud eller smärta. De kan också utveckla en mängd andra symtom, som finns beskrivna i min bok "Medicinskt svårförklarliga symtom". När man inte förstår vad symtomen kommer av, så är det inte konstigt att misstänka elen om man upplever ljus obehagligt.

2011-11-16

Fråga 3: *Kan trög mage ha med stress att göra?*

Svar dr Lindh:

Ja, så är det. Stressen kan dels vara mycket uppenbar, men en del människor verkar inte stressade alls. De går från den ena arbetsuppgiften till den andra och verkar så lugna, men utan att ta pauser. Då får de inte den välbehövliga vilan och återhämtningen. Det medför till slut att de får en viss hyperventilation ("överandning", man andas lite mer än man behöver), vilket i sin tur stör grovtarmens funktion. Detta kallas colon irritabile eller IBS.

2011-11-16

Fråga 4: *Är det farligt att arbeta fast jag har ont i musklerna?*

Svar dr Lindh:

Nej det är det inte. Så länge det bara "gör lite ont", så är det okey. Får du däremot mycket ont, så har du gått över gränsen. Dela upp arbetet i korta perioder. Om du ska putsa fönster, så ta bara ett om dagen. Du ska använda dina muskler, men på ett måttfullt sätt. Lägg in pauser för vila och återhämtning.

Fråga 5: *Hej! Jag har förmodad IBS, enligt mig själv och de symtom som beskrivs. NU när jag läser ert svar här ser jag att ni menar att hyperventilation ger IBS. Jag märker ofta att jag glömmer att andas in, t ex när jag talar inför grupper - sedan blir jag tvungen att djupandas ett tag men jag njuter verkligen av det. På morgonen tycker jag om att djupandas ca 5 ggr och även på kvällen innan jag somnar. Hyperventilerar gör jag kanske ett par ggr om året om jag är riktigt orolig för något. Hur kan jag med andningens hjälp förbättra IBS:n? Tips? - MM, 51 år*

Svar dr Lindh:

Hej MM! IBS (colon irritabile) räknas den till de s.k. funktionella rubbningarna. När det gäller dessa, så talar forskningen för att en faktor som bidrar till att utveckla symtomen är just en lätt hyperventilation. Det märks inte på individen att man har denna låggradiga hyperventilation. Vid svår stress kan den förvärras så man får en akut hyperventilationsattack eller i värsta fall panikångestattack. Andningen kan förbättras med olika terapier som meditation, mindfulness, andningsgymnastik eller yoga. Yoga är en form av mental avslappning samtidigt som man har andningsgymnastik. MVH Johannes Lindh.

Tips: Sitt bekvämt med ryggen mot ryggstödet. Var ensam i ett tyst rum. Blunda och slappna av. Lägg en hand på bröstet och en på magen. Tänk bara på din andning. Andas lugnt. Fokusera på andningen och försök få ner andningen på magen. Gör detta under tre minuter ett par ggr om dagen.

Fråga 6: *Hej, jag har haft högt blodtryck sen jag var ca 25 år och tablettbehandlats för detta sedan dess. I samband med att jag fick diagnosen var jag väldigt fysiskt och psykiskt stressad och hyperventilerade troligen samtidigt som jag hade långa andningsuppehåll av typ koncentrationsapné. Jag hade även ett rejält förhöjt Hb (199). Proverna togs om ett flertal gånger och jag utreddes ordentligt utan att man hittade något fel. Man undrade om jag var storrökare eller tränade på hög höjd för då kunde ett liknande blodtopings-fenomen uppträda. Men ingen nämnde att det kunde vara stress och felaktig andning som kunde ha med saken att göra.*

Nu med facit i hand, dvs efter att ha blivit mycket klokare och insett att jag är mycket stresskänslig och dessutom utbildat mig till andningsinstruktör, så tror jag att jag kan se ett samband mellan min dåliga andning, höga blodtryck och höga blodvärde, dvs. dålig syresättning leder till att man producerar fler röda blodkroppar vilket ger ett tjockt blod som i sin tur höjer blodtrycket. I dag har jag ett måttligt förhöjt blodtryck, stressar mindre, andas bättre och mitt Hb är nästan normalt ca 150. Har jag rätt i att det kan fungera så här? Har inte testat min teori ännu på min husläkare så jag vore tacksam för din åsikt. Mvh LL, 53 år

Svar dr Lindh:

Hej LL! Inom medicinen känner vi sedan länge till fenomenet "stress-polyglobuli", dvs. stress, som av olika orsaker kan framkalla högt Hb. Exempelvis "vanlig" stress, rökning, eller träning på hög höjd. De två senare mekanismerna är lätta att förstå, syrebrist medför då att kroppen kompenserar genom att bilda mer röda blodkroppar.

Stress kan leda till högt blodtryck. Det kan också leda till funktionell andningsrubbing. Men att funktionell andningsrubbing i sig ger högt blodtryck; det har jag inte sätt någon studie som bekräftar det sambandet.

Det är inte heller så att högt blodvärde ger högt blodtryck; däremot ökar det risken för proppar på artärsidan. Det är däremot klart att för mycket stress utan tillräcklig vila och återhämtning ger funktionell andningsrubbing, som ofta går med en låggradig hyperventilation. MVH Johannes Lindh.

2012-01-20

Fråga 7: *Hej, jag har besvär av "extra hjärtslag" / ojämn hjärtrytm, som märks mest när jag varvat ner från arbetsdagen och det är lugnt o tyst omkring mig. Känns mycket obehagligt när jag ska sova. Trots att mitt blodtryck är lågt skrev min VC-läkare ut betablockerare att ta till kvällen/natten. Kan detta bero på felaktig "andningsteknik"? Råd mottages tacksamt. Mvh, KK, 54 år.*

Svar dr Lindh:

Hej KK! Jo, det kan det. Vad vi vet, så kan stress utan tillräcklig vila och återhämtning ge felaktig "andningsteknik" eller funktionell andningsrubbnig, som det kallas inom medicinen. Parallellt med det ser man ofta en låggradig hyperventilation. Detta leder i sin tur till olika funktionella besvär, där hjärtklappning kan vara ett symtom. Andra kan vara colon irritabile, huvudvärk, ont i nacke/axlar, yrsel mm.

Din läkare gör rätt i att skriva ut beta-blockerare, en liten dos går bra även om man har lågt blodtryck. Det finns en beta-blockerare, som i vetenskapliga studier visat sig ha positiv effekt på hyperventilation, och den heter metoprolol. MVH Johannes Lindh.

2012-01-24

Fråga 8: *Hej Johannes, och tack för möjligheten att få ställa en fråga: Jag är 60 år har varit stresspåverkad hela livet av flera inre och yttre skäl. Mitt nuvarande problem är att jag har IBS-problematik, med skov ibland. Har även tinnitus sedan ca 20 år, kom smygande precis som mag-tarmproblematiken. Förra våren tillkom en svårighet. Kunde inte gå promenader utan att andas genom munnen mestadels. Uppmärksammade problemet då jag inte alls haft sådana symtom tidigare. Har nu undersökts på alla vis, även varit hos ÖNH-specialist och fått ex vis kortisonnässspray. Ingea fel har konstaterats och ingen medicin av alla prövade har hjälpt. Har börjat ana mig till att detta är en "dold" inflammationsprocess, där mag-tarm problematik hänger samman med svullna nässlemhinnor, trots att röntgen inte påvisat detta. Skulle vara oerhört tacksam om jag kunde få hjälp med mitt andningsrelaterade problem. Det känns som ett handikapp. Bästa hälsningar, JJ 60 år*

Svar dr Lindh:

Hej JJ! IBS och tinnitus är symtom som är stress-relaterade. Man behöver inte verka "stressad", men höga krav och brist på vila och återhämtning kan leda till dessa symtom. Om man har tendens till nästäppa, det som vi kallar icke-allergisk nästäppa eller snuva, så kan den förvärras av stress. Besväras man av det, så rekommenderas kortisonspray, koksaltspray, "olje-spray" typ Nozoil. Om du inte har nästäppa, så kan man fråga sig varför du måste andas genom munnen. Har du en ökad andnöd vid ansträngning? I så fall måste man utesluta att det rör sig om en organisk sjukdom först. Den stress du upplever, skulle säkert må bra av terapier som andningsgymnastik eller liknande, som syftar till att minska en misstänkt hyperventilation. MVH Johannes Lindh.

Fråga 9: *Hej, sedan många år är jag alltid mer eller mindre täppt när jag andas och går alltid och flämtar via munnen för att få tillräckligt med luft. Det spänner alltid i kinderna under ögonen och spränger i mitt ena öra. Efter en nyligt gjord röntgen, så visar det sig att mina bihålor är väldigt svullna och att hålet till bihålorna är nästan täppt. Därför vill dom göra en 'Endonasaltrepanation'. Låter hur läskigt som helst, så mina frågor till dig är:*

- *Kommer detta att hjälpa min andning, så att jag inte längre behöver gå omkring som en guppie och flämta efter luft?*
- *Kommer min snarkning att förbättras efter ett sådant ingrepp?*
- *Finns det andra för- eller nackdelar som jag bör beakta?*
- *Görs ett sådant ingrepp på vårdcentral eller på sjukhus?*

Som ytterligare info så är jag allergisk och överkänslig mot hundar, katter, pollen, hö, stark lukt. Tack för hjälpen att stilla min oro, HH, 56 år

Svar dr Lindh:

Hej HH! I första hand brukar man föreslå behandling med kortisonspray för näsan, spray med koksalt och "oljespray" typ Nozoil. Du får prova dig fram. Ev. kan din doktor ge dig en kur med kortisontabletter under en vecka. När man har en sådan nästäppa, som kan bero på allergi, så måste man eliminera allergiska faktorer som pollen och pälsdjur. Antihistamintabletter kan då hjälpa till att minska besvären om man utsätts för detta. Beror det på allergi, så brukar man ha ögonklåda samtidigt.

När du skriver att du är känslig för stark lukt, så kan man undra om du har "sensorisk hyperreaktivitet". Forskningen ger vissa indikationer på att det tillståndet kan vara relaterat till stress eller åtminstone försämrats av stress (brist på vila och återhämtning). I så fall kan terapier som syftar till att minska stress och ev hyperventilation tänkas hjälpa till att minska besvären. Det tar dock månader innan man blir bättre i så fall. Det handlar om att hantera stressen med strategier som sätter gränser, att praktisera mental avslappning och andningsgymnastik.

Hjälper inte ovanstående efter ett halvår, så återstår nog bara operation, som brukar göras på sjukhus. MVH Johannes Lindh.

2012-02-08

Fråga 10: Jag jobbar med att leda och stödja människor med ADHD-asperger diagnoser ut i jobb. De har ju ett ständigt stresspåslag som ökar när de ska klara olika uppgifter i sin livssituation och arbetsuppgifter. Vissa får även panikångestattacker. Min fråga är om medveten andning och Relaxator kan minska deras stress och öka deras förmåga att fokusera på det de ska göra? GG

Svar dr Lindh:

Hej GG! Det du skriver stämmer med min och andras uppfattning. Dessa människor har svårare att hantera vardagen och den stress den innebär. När det gäller andningen så rekommenderar jag meditation, mindfulness, andningsgymnastik och en viss form av yoga. En yoga som innebär mental avslappning, samtidigt som man fokuserar på att få ner viloandningen från bröstkorgen till diafragma (magnuskeln). Magen ska då röra sig ut och in. Man ska andas så lugnt och avspänt man kan. Sådan "övning" rekommenderar jag 2-3 ggr om dagen under 3 minuter varje gång. När det gäller "Relaxatorn" så finns det inga vetenskapliga studier på den, så den kan jag inte kommentera mer än så. Hälsn, Johannes Lindh

2012-02-12

Fråga 11: Hej! Jag är sjukskriven pga utmattningsdepression sedan 2 månader. Har du några tips på vad jag kan göra för att bli frisk? Jag yogar regelbundet och går hos en KBT-terapeut. Helst vill jag vila på soffan hela dagarna. Är vila det bästa för min kropp nu? Jag är ensamstående mamma med 2 barn som har särskilda behov vilket är väldigt krävande, FF 36 år

Svar dr Lindh:

Hej FF! Jag brukar rekommendera vanliga hälsobefrämjande åtgärder, som att vara ute en timme om dagen, helst i dagsljus. Motion i sådan omfattning att man inte blir dålig av den. Meditation, mindfulness och andningsgymnastik är dokumenterat bra behandlingar. Det hjälper kroppen att varva ner. Du måste träna dig att sätta gränser mot både dig och barnen. Det är en svår uppfostran, men fasta gränser, regelbundna vanor och konsekvent handlande är nödvändigt. Annars orkar man inte själv.

I en sådan här utmattningsdepression ingår oftast ett visst mått av hyperventilation. Därför är det bra med andningsgymnastik. En annan behandlingsmetod, som man forskat på är återandning i en påse. Det finns inga övertygande bevis för behandlingens effektivitet, men metoden används på många sjukhus på patienter med panikångest (de hyperventilerar väldigt mycket). Man tar då en papperspåse, öppen, med öppna änden mot ansiktet. Håll den 5 cm framför ansiktet och andas lugnt, sakta och avspänt under 3 minuter i den. Hälsn, Johannes Lindh

Fråga 12: *Hej! Jag har haft problem med andningen periodvis under några år. Men nu sedan november-11 har det blivit värre. Har haft någon liten period som det har varit lite bättre. Men sen kommer det tyvärr igen. Kan inte djupandas och när jag behöver gäspa så går det inte, mycket obehagligt. Har varit hos läkare flera gånger för detta, men de vet inte vad det beror på. De säger att jag syresätter mig bra, men det känns som jag inte får riktigt med syre. Ibland kommer det i samband med att jag äter, men det kan komma när som helst också, kan vakna mitt i natten av att jag inte får luft.*

Det har även tagits en massa prover i samband med att de gjort en utredning, eftersom det började med att jag fick feber i augusti, som inte vill ge med sig, dock inte någon högre feber. Sen började jag få yrselanfall också. Sen i julas har jag haft yrsel i stort hela tiden. Hade då varit ute och flygigt en kortare resa och två dagar senare var jag hos en naprapat på behandling. Dagen efter började detta med yrseln som sitter i varje dag. Har även tänkt på en annan sak, i våras fick jag Provera, och blev mycket dålig. Fick då också andningsproblem, lite feber och stark yrsel. Fick då sluta med Provera och efter ett tag blev det bra. Fick sen i juli Neolvetta och efter en månad så började dessa problem. Har även diabetes sedan snart 35 år sedan. Har köpt Relaxator förr två veckor sedan, som jag använder nu varje dag. Mvh EE, 45 år.

Svar dr Lindh:

Hej EE! Det du beskriver talar för att du har en funktionell andningsrubbning. Enligt min uppfattning kommer sådant av att man inte lyssnat på kroppens varningssignaler under många år, man har inte unnat sig den vila och återhämtning man behöver. Andningsmusklerna arbetar inte i takt med varandra, de rent av motverkar varandra, och därför känns andningen tung. Vid sådana tillstånd kan man ibland ha lite feber utan att man har infektion, det är vetenskapligt beskrivet. Man har också muskelspänningar, och sitter de i nacken, så ger de lätt upphov till yrsel.

Vid funktionell andningsrubbning har man också en lågradig hyperventilation. Det är många vetenskapsmän överens om. Jag brukar rekommendera terapier som mindfulness, meditation, dvs, sådant som hjälper kroppen att varva ner. Man måste sätta gränser, både mot sig själv och andra. Andningsgymnastik syftar till att minska den funktionella andningsrubbningen och därmed även hyperventilationen. Hälsn, Johannes Lindh

Fråga 13: *Hej. Jag har ända sedan 18-års ålder haft andningsproblem. När jag var yngre kom det mer sällan men känslan av att jag måste ta fler andetag, inte kunna ta ett djupt andetag och att jag var tvungen att styra andningen och gäspa ofta. Ju äldre jag blir desto oftare har jag dessa problem. Har ätit diverse antidepressiva mediciner och t ex Lyrica men det har inte hjälpt. Dysfunktionell andning har nån kallat det. Min mamma hade snarlika problem. Det är stundtals väldigt jobbigt. Svårt att sova. T o m när jag är ute och joggar behöver jag ta extra andetag. Har du nåt tips på vad jag kan göra? Är också orolig för att jag får fel syresättning också eftersom jag andas nästan alltid genom munnen och alldeles för mycket. DD, 56 år.*

Svar dr Lindh:

Hej DD! Som du skriver, så kallar vi detta för dysfunktionell andning, högkostal andning eller funktionell andningsrubbing. Tillståndet medför en viss hyperventilation, dvs en viss överandning, så att man andas ut för mycket koldioxid. Det ger störningar i kroppen, så att syret i blodet inte avges till musklerna, och då reagerar kroppen så att den vill ta extra andetag. Som du skriver, så får du dålig syresättning i kroppens vävnader. Sömnen kan störas vid dessa tillstånd. Har man från början känsliga slemhinnor i näsan, så kan det förvärras med mer nästäppa, så man andas mer genom munnen. Då får man inte ner den kväveoxid som bildas i bihålorna i lungorna. Kväveoxiden hjälper till att vidga de små luftrören, så man syresätter blodet bättre.

Det som jag rekommenderar är andningsgymnastik, mindfulness och gränssättning. Lär dig säga nej, sänk ambitionsnivån. Utöva mental avslappning, fokusera på din viloandning, så den går ner från bröstkorgen till magen. MVH Johannes Lindh

Fråga 14: *I samband med en stor tandsanering 2007 fick jag problem med andningen och 2008 en hjärtinfarkt. Jag kopplar andningsproblemen med saneringen. Jag har under många år haft ett stressigt arbete inom socialtjänsten vilket lett till trötthet och utbrändhet 2002 som jag tillfrisknat från (tror jag). Jag orkar inte promenera. Då får jag andnöd. Ibland får jag kramp i luftstrupen vilket jag skyller på stress. Jag har sökt många läkare för det här, och även tandläkare, men det är omöjligt att få till en dialog och bli lyssnad till. Jag har köpt en Relaxator och använt den i 1 vecka. Jag försöker andas genom näsan och jag läser allt jag kommer över om medveten andning. Vad ska jag göra? CC, 65 år.*

Svar dr Lindh:

Hej CC! Alltför höga krav under lång tid leder till utbrändhet. Då störs stresshormoner som adrenalin (ökar) medan kortison-systemet försämras (trötthet, dålig sömn, svårt klara stress mm). Andningen påverkas, man får en viss hyperventilation, så man andas ut för mycket koldioxid. Då inträder Bohr-effekten, som innebär att syret i blodet inte avges till musklerna som det ska. Det blir syrebrist i musklerna. Då får man andnöd vid t.ex. promenad. Den sänkta koldioxidnivån medför också att retbarheten i muskler och nerver ökar, vilket i sin tur medför att man kan få t.ex. kramp i luftstrupen.

Man måste sänka ambitionsnivån. Kraven får inte vara för höga. Lär dig säga nej. Utöva mindfulness och andningsgymnastik under 3 minuter 3 ggr om dagen. Man kan kombinera det med återandning i påse, som innebär att man håller en papperspåse 5-10 cm framför ansiktet medan man andas lugnt och tänker på att lägga ner viloandningen på diafragman (magsmuskeln). MVH Johannes Lindh

Fråga 15: *Hur blir jag av med en polyp i vänster näsborre. Den har försvunnit ibland men återkommit sedan. Det går knappt att andas genom den näsborren. ÖNH-läkare har skrivit ut cortisonspray till näsan men efter några dagar blöder tandköttet och då har jag slutat med sprayen. Dessutom lider jag av en kronisk snuva som lättar när jag motionerar men det kan jag inte göra jämt. Luktsinnet har också försvunnit. Jag har provat "allt". BB, 67 år.*

Svar dr Lindh:

Hej BB! När det gäller polyper i näsan, så skulle jag rekommendera följande: Be din läkare om en kur med kortison-tabletter. T.ex. Betapred, som du tar 6 tabletter av varje morgon i 5 dagar. Samtidigt tar du din kortisonspray. Det är viktigt hur man håller i sprayen. Jag brukar säga att du håller i sprayen med höger hand när du ska spraya i vänster näsborre. Luta huvudet lite framåt. Luta huvudet lite åt höger och rikta sprayen upp mot vänster örsnibb. Sen gör du på motsvarande sätt på andra sidan. Andas in samtidigt som du "puffar" 2 puffar på varje sida varje morgon. Denna procedur är viktig för att kortisonet ska spridas i näsan och inte fastna på skiljeväggen mellan höger och vänster sida, för då får man sår och näsblod. Använd sprayen dagligen. Får du inte bukt med polypen, så återstår bara operation. Din kroniska snuva kan gå över om du använder kortisonsprayen dagligen. MVH Johannes Lindh

2013-05-05

Fråga 16: *Hej Johannes! Kan du förklara hur blåsandet i en Relaxator kan hos vissa öka nivån av CO2 (koldioxid) och hos människor med tex KOL eller emfysem, minska nivån av densamma, då dessa personer retinerar (håller kvar) CO2? Hälsningar, AA, 42 år.*

Svar dr Lindh:

Hej AA! När man andas i Relaxatorn, så är syftet att man ska lugna ner andningen, minska hyperventilationen, minska den mängd luft man andas in och ut per minut eller timme. Då behåller man mer koldioxid (CO2) i kroppen. Vid KOL är lungor och luftvägar förstörda. Enkelt uttryckt så faller luftvägarna samman. Det blir då svårt att få ut den inandade luften. Då blir det svårt att få ut koldioxiden, de retinerar koldioxid (håller kvar). Om KOL-patienten då andas ut i en Relaxator, eller annan apparat som ökar motståndet att andas ut, så stiger ju trycket i luftvägarna. Då vidgas luftvägarna, som fallit samman. När de vidgas, så kan man andas ut mer luft och därmed koldioxid. MVH Johannes Lindh
