



▲ **HÅP:** Irene synes det er viktig å fortelle sin historie for å gi håp til andre som har samme sykdom.

**Irene Thangstad Andersen (47) fra Trondheim skulker ikke treningen selv om det øsregner og høstmørket er ugjennomtrengelig. Ellers kan hun bli så syk at lungene svikter og hjertet stanser. –Jeg er i bedre form enn noen gang. Endelig kan jeg nyte dagene, sier hun.**



**HJEMMETREPORTASJE**


Tekst: Lise Rossow Foto: Jørn Grønland

■ Irene har vært ute på joggetur da vi møter henne. Hun ser uforskammet frisk og opplagt ut på en rufsete høstdag i Trondheim. Her bor hun sammen med sin mann, Jan Henry (51). Av de fire barna er det bare Magnus på 20 som fortsatt bor hjemme.

Irene lider av alvorlig lunge-sykdom

Treningen har gitt meg et godt liv





–Livet mitt er godt og stabilt nå, og jeg har det bra, selv med en vanskelig diagnose og en sykdom som aldri kommer til å bli borte. Jeg kan jo ikke gå og tenke på at sykdommen nok kommer til å blomstre opp igjen en dag. Jeg er en optimist som er glad i livet. For meg har trening gjort underverker, og det er lettere å få tid til å trene nå enn da barna var yngre og jeg ble syk. Dessuten har jeg oppdagert hvor viktig det er, smiler hun.

### Dystre utsikter

Det var i 2000, da minstegutten var ni år, at Irene ble syk for alvor. Hun var utrolig sliten og kortpustet hele tiden. Bare det å gå opp en trapp fikk henne til å pese og nesten besvime. Selv tenkte hun at det var på grunn av røykingen og mangel på trening, så hun bestemte seg for å bli sprekere.

Hun klarte å slutte å røyke, men det hjalp ikke. Hun ble dårligere, ikke bedre. Trene orket hun ikke. Noe måtte være galt.

–Det var mannen min som jaget meg til legen. Der ble jeg sendt til spesialist, og det tok bare et par måneder å få en sikker diagnose: Pulmonal hypertensjon. Det var ikke særlig lystig, må jeg innrømme. Jeg søkte på nettet om sykdommen, og det jeg fant, var så dystert og sørgelig at jeg ikke orket å lese det. De fleste som blir rammet, har ikke mange år igjen å leve, leste jeg. Eneste løsning så ut til å være å få transplantert nytt hjerte og nye lunger, forteller Irene.

Men heldigvis fantes det medisiner, og legen forsikret Irene om at det var en sykdom det ble forsket mye på. Det høye trykket mellom hjerte og lunger gjorde at hjertet arbeidet under altfor høyt trykk. Irene ble sykmeldt og fikk beskjed om å ta det helt med ro og unngå fysiske anstrengelser. Den gangen trodde man det var bedre for hjertet med mye hvile, ro og medisiner.

I flere år holdt riktige me-

**◀ I FORM:** –Det vanskeligste var det første skrittet. Det å komme seg opp av sofaen. Men trening sammen med riktige medisiner har gjort mirakler for meg, sier spreke Irene.

disiner sykdommen i sjakk, og Irene kunne fungere nesten normalt.

### Medisiner rett i hjertet

Først i 2007 kom et kraftig tilbakefall. Medisinene virket ikke som de skulle lenger, og det ble en periode med mye ut og inn av sykehus. Irene var dårlig og fikk vite at hvis hun ikke ble bedre, kunne en transplantasjon bli siste utvei.

Heldigvis fant legene på noe annet. Hun fikk en medisinpumpe operert inn i kroppen slik at den livsnødvendige medisinen ble sprøytet rett inn i hjertet via et kateter. Det fungerte, hun ble bedre og kunne gå tilbake til 50 prosent jobb. Men nå ble det bivirkningene som holdt på å ta livet av henne. Infeksjoner på grunn av kateteret ga henne livstruende infeksjoner og skyhøy feber.

–To ganger skjedde det. Jeg kom på sykehus og måtte gå gjennom kjempesterke antibiotikakurer, forteller hun.

I 2010 ble det bestemt å fjerne pumpen og heller satse på vanlige medisiner.

–Det var skummelt å reise på hytta de første gangene etterpå. Derfra er det langt til sykehus. Men man må jo leve også. Det er viktig å kunne kutte ut tanken på sykdom og ha et godt liv. Man blir ikke friskere av å engste seg, sier Irene smilende.

Det var viktig å komme litt i form også. Irene følte seg egentlig frisk og fin, men tester viste at hun hadde 60 prosent av normal lungekapasitet. Nå var det ikke ro og hvile som var oppskriften lenger. Legen hadde funnet ut at

det ikke var farlig å trene.

### Skummelt å trene

–En ting var hva de sa, men det var kjempeskummelt de første gangene jeg skulle trene slik at jeg ble andpusten og svett. Tenk om hjertet ikke tålte det? Jeg kjente jo hvordan det banket.

Irene var så heldig å få et rehabiliteringsopphold på Glittrelinikken i Hakadal der hun fikk personlig trener og god oppfølging mens hun lærte seg å våge å trene hardt. Hun ble sjekket hele tiden slik at hun kunne være trygg. Da hun kom hjem igjen til Trondheim, meldte hun seg på et vanlig trimparti sammen med andre damer som var helt friske.

Formen ble endelig bedre, og sykdommen stabiliserte seg. I fjor vår konstaterte hun at hun var friskere enn hun kunne huske å ha vært før.

–Nå trener jeg flere ganger i uken og skulker aldri. Tester viser at lungekapasiteten er bedre enn hos de fleste friske med samme alder og vekt, forteller Irene.

–Det vanskeligste var det første skrittet. Det å komme seg opp av sofaen og begynne å trimme. Men trening sammen med riktige medisiner har gjort mirakler for meg, selv om ingen trodde det var mulig. Selv legen min smiler hver gang jeg er til kontroll. Nå klarer jeg å la være å tenke på sykdommen som fortsatt er der. Jeg har et fint liv, jobber halv tid som førstekonsulent, hygger meg med mannen min, familie og venner i helgene og håper at det varer bestandig. ♦

*lise.rossow@egmonthm.no*

## Pulmonal hypertensjon

*Pulmonal hypertensjon er forhøyet trykk i lungekretsløpet. Akkurat som blodtrykket i armer og ben, er trykkforholdene i lungene helt avgjørende for hjerte- og lungefunksjonen. I lungene skal blodet kvitte seg med kulldioksid, og motta surstoff fra den luften vi puster inn. For at dette skal fungere, må blodtrykket i lunge-karkretsløpet ikke være for lavt og ikke for høyt.*

*Ubehandlet fører pulmonal hypertensjon til høyresidig hjertesvikt. Dette skyldes at hjertet nå må presse blodet inn i lungene mot et høyere trykk enn vanlig. Til slutt klarer ikke hjertemuskelen dette lenger, og hjertesvikt oppstår. Det kalles høyresidig svikt fordi det er høyre forkammer og høyre hjertekammer som har oppgaven med å forsyne lungene med blod.*

*Kilde: Glaxo SmithKline*