

## Kan man undvika dopning?

Får man leva länge kan man bli riktigt rik på erfarenheter.

För snart två år sedan tog jag en promenadrunda på kvällen. När jag hade gått några hundra meter började jag få lite ont i båda armvecken och i bröstet. Efter några hundra meter till tilltog smärtan i armvecken och i bröstet samtidigt som jag började bli illamående. Nu var jag inte långt ifrån hemmet. Då gick jag lite raskare för att hinna hem innan jag skulle kräkas. Väl framme så fick jag inte upp något ur magen. När jag kom in lade jag mig i soffan för att vila mig och strax mådde jag bättre. Illamåendet gick över samtidigt som smärtan i armvecken och bröstet avtog och klingade över.

Så fort som jag steg upp på morgonen därpå kom smärtan tillbaka och tilltog i armvecken och bröstet. Nu förstod jag att det bästa för mig var att få tag på en ambulans. Bara efter cirka fem minuter så var två ambulansmän inne i huset. Då låg jag i soffan och var ganska medtagen. Ambulansmännen förstod direkt min situation då jag berättade om mina symtom. Dessa kan dock variera från person till person. De sprejade nitroglycerin in under tungan på mig, gav mig en smärtstillande och blodkärlsutvidgande spruta. Efter några minuter kände jag mig betydligt bättre och några minuter senare hade jag anlänt till lasarettet. Prover togs som visade att jag hade fått en hjärtinfarkt.

Samma dag gjordes en kranskärlsröntgen som visade att ett kärl var till 99% täppt och ett annat som var täppt nästan lika mycket. Det var tur att jag kom till lasarettet annars hade jag kunnat få en riktig kraftig hjärtinfarkt, sa läkaren som undersökte mig.

Detta resulterade i att två stentar, plaströr, fördes in via en blodåder i armleden till kranskärlen som ligger runt hjärtat. För att dessa stentar ska växa fast behöver man äta en speciell sorts medicin i ett år, blodförtunningsmedicin behöver man också äta liksom medicin för blodtrycket.

För att kunna hålla blodtrycket i balans äter man olika sorters mediciner. Betablockerare är en sort som klassas som dopningsmedel i skyttesammanhang.

När jag träffade min läkare så berättade jag att jag är aktiv skytt och vill därför inte äta mediciner som klassas som dopningsmedel. Han svarade mig omgående, att han skulle fixa ett annat läkemedel. Det skulle inte vara några problem, enligt honom.

Uppföljningen var också fantastisk. Jag var välkommen till hjärträningen kort efter operationen. Den innehöll förutom konditions- och styrketräning också samtal kring bl a hälsofrämjande livsstil och hjärt-kärlsjukdom. Under tre månader pågick träningarna i en och en halvtimme måndag och torsdag då det var hårda pass på motionscykeln, armhävningar, lyft med hantlar, drag med gummiband, ja alla möjliga övningar där vi skulle förbättra vår kondition och vår styrka i armar och ben. En sjukgymnast ledde all träning. Varje besök kostade 100 kr. Hade man uppnått högkostnadsskyddet så var det gratis.

Möjlighet till konditions- och styrketräning i varmvattenbassäng fanns också. Då fick man träna sin kropp i 33 gradigt vatten under ledning av en sjukgymnast.

Innan träningsperioden började fick man genomgå ett arbetstest konditions- och styrkemässigt. Detta resultat skulle jämföras sedan med ett nytt arbetstest efter tre månader då träningsperioden var slut.

Under den här tremånaders perioden fick man gå tillsammans med sin fru/sambo till en heldags rådgivning där en kurator, sjuksköterska, dietist, sjuksköterska gav information.

Möjlighet att delta i medicinsk yoga fanns också där man fick lära sig andnings- och koncentrationsteknik. För mig passade det riktigt bra som skytt jag är.

Efter dessa tre månader får man en ordination av fysisk aktivitet som du själv har varit med om att utforma och som du kan fortsätta med själv på egen hand.

Mitt råd till er som äter mediciner är att ni har ett seriöst samtal med er läkare då ni berättar om att ni är skyttar och vill undvika mediciner som klassas som dopningsmedel. Ju mer man vet desto bättre kan man hantera situationer som kan uppstå.

Om ni i nedanstående länk går till "Röd-Gröna listan" och skriver namnet på läkemedlet som ni använder så får ni svaret direkt om medicinen är tillåten eller inte.

<http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/rod-gronalistan/>

Mvh

Lars-Göran Liljergren