

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ

ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;



Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), ή **νόσος των καπνιστών**, είναι μια μόνιμη ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος, που χαρακτηρίζεται από απόφραξη των αεραγωγών και περιλαμβάνει:

1. Τη χρόνια βρογχίτιδα:

Κάποιος πάσχει από χρόνια βρογχίτιδα όταν έχει βήχα με φλέγματα επί τρεις τουλάχιστον μήνες το χρόνο, τα δύο τελευταία χρόνια.

2. Το εμφύσημα:

Το εμφύσημα είναι μόνιμη καταστροφή της αρχιτεκτονικής των ακραίων τμημάτων των βρόγχων και των κυψελίδων.

Σ' αυτή την περίπτωση ο αέρας παγιδεύεται στις κυψελίδες προκαλώντας δυσκολία πρώτα στην εκπνοή και αργότερα και στην εισπνοή.

Η καταστροφή των τοιχωμάτων των κυψελίδων έχει ως αποτέλεσμα τη διαταραχή στην ανταλλαγή των αερίων (οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα) με δυσάρεστες συνέπειες για όλο τον οργανισμό.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα κύρια συμπτώματα της ΧΑΠ είναι: **βήχας, αποβολή πτυέλων και δύσπνοια κατά τη σωματική προσπάθεια**. Γι' αυτό, αν καπνίζετε και έχετε παρατεταμένο «τσιγαρόβηχα» (βήχα με απόχρεμψη) ή όταν ανεβαίνετε σκάλες ή περπατάτε με συνομηλίκους σας και εσείς πρέπει να σταματάτε κάθε τόσο, τα πράγματα δεν πάνε καλά και πρέπει να σας δει αμέσως γιατρός.



Σε προχωρημένο στάδιο ο ασθενής δεν μπορεί να περπατήσει, έστω και λίγα μέτρα, λόγω δύσπνοιας. Αργότερα η δύσπνοια είναι συνεχής, ακόμη και όταν ο ασθενής κάθεται ή ηρεμεί, ενώ στα τελικά στάδια της νόσου απαιτείται νοσηλεία σε νοσοκομείο και συνεχής χορήγηση οξυγόνου ή/και μηχανική υποστήριξη της αναπνοής.

Ποιοι κινδυνεύουν να πάθουν ΧΑΠ;

Το 80-90% των ασθενών με ΧΑΠ είναι καπνιστές. Άρα είναι σαφές ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο! Η επικινδυνότητα αυξάνει όσο μεγαλύτερος ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζει κάποιος και όσο περισσότερα τα χρόνια του καπνίσματος. Οι παθητικοί καπνιστές διατρέχουν και αυτοί κίνδυνο.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η έκθεση σε χημικές ουσίες και σκόνες στο χώρο εργασίας είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες κινδύνου.



Άλλα πιο σπάνια αίτια είναι οι παλιές σοβαρές πνευμονικές λοιμώξεις και γενετικά αίτια, όπως η έλλειψη της Α1-αντιθρυψίνης.

Πώς μπορεί να διαπιστωθεί αν υπάρχει αρχόμενη ΧΑΠ;

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να επισκεφθείτε γιατρό για να σας κάνει μία εξέταση, η οποία ονομάζεται **«σπιρομέτρηση»**.

Κατά τη σπιρομέτρηση ο εξεταζόμενος φυσάει μέσα σε ένα ειδικό μηχάνημα (σπιρόμετρο) και από την ανάλυση των όγκων του αέρα που φύσηξε και της ταχύτητας με την οποία το έκανε βγαίνουν πολύτιμα συμπεράσματα.



Η εξέταση είναι εύκολη, γρήγορη, χαμηλού κόστους και χωρίς ταλαιπωρία για τον εξεταζόμενο. Δεν χρειάζονται ειδικές εγκαταστάσεις και μπορεί να γίνει ακόμη και στο χώρο εργασίας.

Αν τα αποτελέσματα της σπιρομέτρησης δεν είναι φυσιολογικά;

Τότε **ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΑΜΕΣΩΣ!**

Η διακοπή του καπνίσματος σταματάει την εξέλιξη της νόσου και προφυλάσσει και από άλλα επικίνδυνα νοσήματα, όπως ο καρκίνος του πνεύμονα και η στεφανιαία νόσος.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

Εκτός από τη διακοπή του καπνίσματος, τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την αναπνευστική λειτουργία;



Εκτός από τη διακοπή του καπνίσματος υπάρχουν και κάποιες άλλες παράμετροι στις οποίες πρέπει να δοθεί προσοχή, ιδίως από

όσους πάσχουν από ΧΑΠ:

- Αναγνωρίστε πρώιμα τα σημάδια επιδείνωσης της ΧΑΠ: οποιαδήποτε αλλαγή στην ποιότητα και την ποσότητα των πτυέλων ή η παρουσία αίματος στα πτύελα, η επιδείνωση της δύσπνοιας και του βήχα, η απώλεια ή η πρόσληψη βάρους, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και οι ζαλάδες, το αίσθημα κόπωσης, τα πρησμένα πόδια, είναι όλα σημεία που πρέπει να σας οδηγήσουν στο γιατρό σας.
- Μάθετε να χρησιμοποιείτε σωστά τις αναπνευστικές συσκευές χορήγησης φαρμάκων που σας συνέστησε ο γιατρός σας. Αν έχετε οποιονδήποτε ενδοιασμό ρωτήστε το γιατρό σας. Αν δεν παίρνετε σωστά τη φαρμακευτική αγωγή είναι σα να μην την παίρνετε καθόλου!
- Προφυλάσσετε και αντιμετωπίζετε εγκαίρως τις λοιμώξεις του αναπνευστικού. Εμβολιάζεστε κάθε χρόνο για τη γρίπη και κάθε πέντε χρόνια για τον πνευμονιόκοκκο.
- Αποφεύγετε την έκθεση σε περιβαλλοντικούς βλαπτικούς παράγοντες, όπως: παθητικό κάπνισμα, ατμοσφαιρικοί ρύποι, σκόνη, διάφορα ερεθιστικά αέρια και έντονες οσμές (μπογιές, αρώματα, καθαριστικά σπιτιού, καπνός από το τζάκι).
- Αν είναι δυνατόν αποφεύγετε να εκτίθεστε στις ακραίες αλλαγές του καιρού, ή αλλιώς χρησιμοποιείτε ένα μαντήλι γύρω από το στόμα και τη μύτη για να προφυλαχθείτε από το κρύο και τον δυνατό αέρα.
- Χάστε βάρους αν είσαστε υπέρβαροι. Το περιττό βάρος αυξάνει το έργο της αναπνοής.
- Εντάξτε τη γυμναστική στη ζωή σας, έστω και το απλό περπάτημα τουλάχιστον 10 λεπτά την ημέρα. Η άσκηση βοηθά την καρδιά και τους αναπνευστικούς μύς να δουλεύουν αποτελεσματικά με λιγότερο οξυγόνο και άρα σας εξοικονομεί αέρα.
- Αντιμετωπίστε το άγχος γιατί επιβαρύνει γενικά τη νόσο.

Αν τα αποτελέσματα της σπιρομέτρησης είναι φυσιολογικά;

Αυτό **δεν σημαίνει ότι δεν διατρέχετε κίνδυνο**. Η σπιρομέτρηση δείχνει την κατάσταση των πνευμόνων σας τη στιγμή της εξέτασης. Αν συνεχίσετε το κάπνισμα μπορεί αργότερα να αναπτύξετε ΧΑΠ.

Γι' αυτό το λόγο, οι καπνιστές πρέπει να κάνουν σπιρομέτρηση σε τακτά χρονικά διαστήματα, π.χ. κάθε 1 με 2 χρόνια.

Στατιστικά στοιχεία που πρέπει να μας προβληματίσουν

Στη χώρα μας εκτενής επιδημιολογική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, έδειξε ότι:

- Από τους 100 καπνιστές οι 9 πάσχουν από τη νόσο. Αυτό σημαίνει περίπου 600.000 άτομα.
- Το 56% από αυτούς δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν.
- Οι μισοί πάσχοντες συνεχίζουν να καπνίζουν.
- Οι άνδρες πάσχουν 2,5 φορές περισσότερο από τις γυναίκες.
- Ο ανδρικός αγροτικός πληθυσμός καπνίζει 2 φορές περισσότερα τσιγάρα από ό,τι ο αστικός.

Συνεπώς, όλους μας θα πρέπει να μας απασχολήσει η πρόληψη της ΧΑΠ, ιδιαίτερα σε περίοδο οικονομικής κρίσης.

Οι καπνιστές θα πρέπει να αποφασίσουν τη διακοπή του καπνίσματος αναζητώντας κατάλληλη υποστήριξη, εφόσον αυτό απαιτείται.

TODAY

is the day

Ο άνθρωπος στο επίκεντρο