

**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**  
**ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ**  
Διευθύντρια: Δρ. Τώνια Αδαμίδη MD, MSc, PhD

**ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ**  
**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ στη**  
**ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ**  
**ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ**  
**(ΧΡΟΝΙΑ ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ, ΕΜΦΥΣΗΜΑ)**



*Εάν έχεις πρόβλημα με την αναπνοή σου, που οφείλεται σε κάποια χρόνια νόσο, όπως η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χρόνια βρογχίτιδα ή Εμφύσημα), τότε το έντυπο αυτό θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις σωστά το πρόβλημα σου και να βελτιώσεις την ποιότητα ζωής σου.*

[t.adamides@shso.org.cy](mailto:t.adamides@shso.org.cy)

## Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;



Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια είναι μία χρόνια ασθένεια των πνευμόνων που τις περισσότερες φορές προσβάλλει καπνιστές ηλικίας μεγαλύτερης των 40-45 ετών. Το πρόβλημα εντοπίζεται στο ότι οι βρόγχοι (οι σωλήνες των πνευμόνων) στενεύουν και έτσι οι πνεύμονες αδειάζουν από τον αέρα δύσκολα κατά την διάρκεια της εκπνοής. Με αυτόν τον τρόπο, στο τέλος της εκπνοής μένει παραπάνω αέρας μέσα με αποτέλεσμα ο άρρωστος να αισθάνεται «παραφουσκωμένο» το θώρακα του.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας;

- Πρωινός βήχας («τσιγαρόβηχας»)
- Συχνά επαναλαμβανόμενα κρυολογήματα
- Δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες λόγω δύσπνοιας αρχικά στο ανέβασμα σκάλας ή ανηφόρας ή με το σήκωμα βάρους και αργότερα και σε πιο απλές δραστηριότητες όπως το ντύσιμο, το μπάνιο, διάφορες δουλειές με τα χέρια.
- Συριγμός, δηλαδή σφύριγμα της αναπνοής.

**Η ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ διακρίνεται στη  
ΧΡΟΝΙΑ ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ και το ΕΜΦΥΣΗΜΑ  
ή συνδυασμό των δύο αυτών καταστάσεων.**



## Ποια είναι τα κατάλληλα μέτρα για την αντιμετώπιση της Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας;



ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ-



ΑΣΚΗΣΗ



ΑΝΤΙΓΡΙΠΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ



ΒΡΟΓΧΟΔΙΑΣΤΑΛΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ  
ΣΕ ΕΙΣΠΝΟΕΣ:

- Αποτελούν τη βάση της θεραπείας και ανήκουν σε δύο ομάδες, τα αντιχολινεργικά και τους β2 διεγέρτες που προκαλούν διαστολή δηλαδή άνοιγμα των βρόγχων, ευκολότερη αναπνοή, λιγότερη δύσπνοια, καλύτερη δυνατότητα κίνησης και λειτουργίας στην καθημερινή ζωή.
- Υπάρχουν διάφορες συσκευές και πρέπει να χρησιμοποιούνται σωστά.
- Κορτιζόνη σε εισπνοές και χάπια θεοφυλλίνης σε πιο προχωρημένο στάδιο λιγοστεύουν τα συμπτώματα και μειώνουν τις εξάρσεις.
- Κατά τις εξάρσεις είναι δυνατόν να χορηγηθούν βλεννολυτικά σιρόπια, αντιβιοτικά ή και χάπια κορτιζόνης.



ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΝ  
ΤΟ ΣΥΣΤΗΣΕΙ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ.  
ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## Τι είναι ακριβώς το πρόγραμμα αποκατάστασης;



Είναι ένα συνδυασμός παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Ο στόχος της αποκατάστασης είναι να ελαττώσει την δύσπνοια και να μετριάσει όλες τις επιπτώσεις της που χαλάνε την καθημερινή ζωή των αρρώστων. Είναι ένα πρόγραμμα που διαρκεί περίπου 3 μήνες (από 2 έως 3 φορές την εβδομάδα) και γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένο **χώρο του Νοσοκομείου**. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να εφαρμοσθεί επίσης **στο σπίτι** και διαρκεί από 6-12 μήνες.

**Ποιες εξετάσεις πρέπει να γίνουν πριν από την ένταξη στο πρόγραμμα;**



**Πριν** ξεκινήσετε το πρόγραμμα αλλά και στο **τέλος** του προγράμματος, θα υποβάλλεσθε σε λεπτομερείς εξετάσεις των πνευμόνων και της καρδιάς, όπως:

- Σπιρομέτρηση(μέτρηση της αναπνοής)
- Αέρια αίματος(μέτρηση του οξυγόνου)
- Τεστ κόπωσης
- Υπερηχογράφημα καρδιάς

**Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης**



- **ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:** Για την ασθένεια, τις ιδιαιτερότητες της, τη θεραπεία. Έτσι αυξάνονται τα αισθήματα ασφάλειας και αυτοπεποίθησης και βελτιώνεται σαφώς η ψυχολογία του αρρώστου



- **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:** Ψυχολογική και για διακοπή καπνίσματος. Ο ασθενής ξαναβρίσκει τη χαμένη του αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό και αποκτά αυτοπεποίθηση και θετική ενέργεια.



- **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:** Σε μία ομάδα ανθρώπων που έχουν το ίδιο πρόβλημα και τις ίδιες ανάγκες και που στην ουσία «σπρώχνει» ο ένας τον άλλο.
- **ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΨΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:**



- Μαθαίνει στον άρρωστο πώς να χαλαρώνει, να ελέγχει τη δύσπνοια και να αναπνέει πιο «έξυπνα».



- **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ:** Στο ποδήλατο, στον κυλιόμενο διάδρομο, αλλά

και στα διάφορα όργανα για ενδυνάμωση των μυών των ποδιών και των χεριών που έχουν ατροφήσει και είναι αδύναμοι.



- **ΔΙΑΤΡΟΦΗ:** Που θα συστήσει ο διαιτολόγος σκοπό έχει να βελτιώσει την κατάσταση θρέψης του αρρώστου.

Επομένως αυτό που πρέπει να περιμένει ένας άρρωστος (αλλά και η οικογένεια του) από τη συμμετοχή του στην αποκατάσταση είναι:

- Η ελάττωση της δύσπνοιας
- Η σωματική βελτίωση με την αύξηση και την καλύτερη λειτουργία των μυών αλλά και της καρδιάς
- Ένα αίσθημα σωματικής αλλά και ψυχικής ευεξίας
- Η βελτίωση της ψυχολογίας
- Η καλύτερη λειτουργία στην καθημερινή ζωή
- Η καλύτερη ποιότητα ζωής



