

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

ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ



**ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ**

t.adamides@shso.org.cy
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΣΘΜΑ;

Είναι μία πάθηση των πνευμόνων που αφορά τους αεραγωγούς (βρόγχους) και χαρακτηρίζεται από σύσπαση των τοιχωμάτων(οι βρόγχοι στενεύουν), οίδημα(πρήξιμο) και ο αυλός γεμίζει με φλέγματα που δύσκολα βγαίνουν σαν αντίδραση σε διάφορα ερεθίσματα(υπεραντιδραστικότητα). Η εικόνα αυτή παρατηρείται κατά τις **κρίσεις** ενώ όταν το άσθμα βρίσκεται **υπό έλεγχο** οι βρόγχοι είναι καθαροί και δεν υπάρχει εμπόδιο στη διακίνηση του αέρα στους πνεύμονες.

ΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;

-  Τρίχωμα των ζώων
-  Καπνός του τσιγάρου
-  Σκόνη του σπιτιού
-  Γύρη των δέντρων
-  Γύρη λουλουδιών
-  Δυνατές μυρωδιές και σπρέϋ
-  Μεταβολές του καιρού
-  Κρυολογήματα
-  Άσκηση
-  Κληρονομικότητα
- Επαγγέλματα με ρύπους, σκληρή εργασία
σκόνες, έντονες μυρωδιές



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

- Συρίττουσα αναπνοή(η αναπνοή σφυρίζει, ήχος σαν γατάκια)
- Δύσπνοια
- Σφύξιμο στο στήθος
- Αίσθημα βάρους στο στήθος
- Βήχας ξηρός ή παραγωγικός
- Νυκτερινά ξυπνήματα λόγω δύσπνοιας και βήχα.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;



Ιστορικό που λαμβάνεται από τον γιατρό(αφορά το επάγγελμα, τη καπνιστική συνήθεια, το κληρονομικό ιστορικό, το ιστορικό αλλεργίας, το είδος των συμπτωμάτων).



Κλινική εξέταση(ειδικά σε κρίση)



Σπιρομέτρηση(εξέταση που αποκαλύπτει τη στένωση των αεραγωγών και εκτιμά την ανταπόκριση στα φάρμακα).



Διάφορα τεστ αλλεργίας στο δέρμα και με εξέταση αίματος για έλεγχο αλλεργίας.



Σε ειδικές περιπτώσεις **ειδικές εξετάσεις** όπως το **τεστ προκλήσεως** που βοηθάει να τεθεί η διάγνωση του άσθματος.

ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΑΣΘΜΑ

- **Βρογχοδιασταλτικά**(σε εισπνοή ανοίγουν τους κλειστούς αεραγωγούς και ανακουφίζουν από τα συμπτώματα του άσθματος. Διακρίνονται στους **β2 διεγέρτες** και στα **αντιχολινεργικά**)
- **Κορτιζονούχα**(σε εισπνοή μειώνουν τη φλεγμονή και προλαμβάνουν τις κρίσεις. Σε κρίσεις είναι δυνατόν να χορηγηθούν για λίγες μέρες σε χάπια από το στόμα ή με ένεση)
- **Αντιλευκοτριένια**(σε χάπια μειώνουν και προλαμβάνουν τη φλεγμονή)
- **Θεοφυλλινούχα**(ανακουφίζουν από τα συμπτώματα σε πιο βαριές περιπτώσεις)
- **Αντιΰσταμινικά**(όταν συνυπάρχει έντονη αλλεργία)
- **Αντι-IgE (Xolair), Anti IL5 (Nukala)** Οι νεότερες θεραπείες για ασθενείς με βαρύ μη ελεγχόμενο βρογχικό άσθμα.

Υπάρχουν διάφορες συσκευές για τη χορήγηση των φαρμάκων και ο ασθενής θα πρέπει να μάθει να τις χρησιμοποιεί σωστά.



Πρώτη επιλογή στην αντιασθματική αγωγή είναι πάντα τα εισπνεόμενα .



ΠΡΟΣΟΧΗ

- Τα φάρμακα του άσθματος διακρίνονται σε **ανακουφιστικά** και σε **προληπτικά**. Ένας ασθενής με συχνές κρίσεις χρειάζεται οπωσδήποτε τα προληπτικά φάρμακα και δεν θα πρέπει να τα διακόπτει από μόνος του χωρίς τη συμβουλή του γιατρού.
- Δεν θα πρέπει να γίνεται κατάχρηση των ανακουφιστικών φαρμάκων.
- Ο γιατρός δίνει πάντοτε στον ασθενή ακριβείς οδηγίες για το πώς θα χρησιμοποιεί τα φάρμακα με τις συσκευές τους όταν η νόσος είναι ρυθμισμένη αλλά και όταν υπάρχει κρίση.
- Πάντοτε ο ασθενής θα πρέπει να ενημερώνει το γιατρό του για την κρίση και να μην την υποτιμά.
- Γενικά ο ασθενής θα πρέπει να αυτοδιαχειρίζεται τη νόσο του και να χρησιμοποιεί το ροόμετρο για τον έλεγχο της αναπνοής(απλή συσκευή στην οποία ο ασθενής φυσά και μετράει την αναπνοή).



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;

- Απομακρύνετε από το σπίτι τα ζώα αν έχετε αλλεργία στο τρίχωμα τους.
- Μην καπνίζετε-Αποφεύγετε το παθητικό κάπνισμα.
- Κρατείστε μακριά από το σπίτι τις δυνατές μυρωδιές, τα έντονα αρωματικά καλλυντικά, τα αποσμητικά χώρου.
- Απομακρύνετε από το σπίτι τα χαλιά, τα πατάκια.
- Ξεσκονίζετε με βρεγμένο πανί ή αφήστε κάποιον άλλο να το κάνει.
- Μην χρησιμοποιείτε πολλά μαξιλάρια και πλένετε τα συχνά ή

χρησιμοποιείτε ειδικές πλαστικές θήκες.

- Αποφεύγετε τα πουπουλένια στρώματα και μαξιλάρια.
- Αερίζετε όσο συχνά μπορείτε το σπίτι και το χώρο εργασίας σας.
- Προφυλακτείτε στο σπίτι σας τις μέρες που υπάρχουν αυξημένοι ρύποι και σκόνη στην ατμόσφαιρα.
- Αποφύγετε το βάψιμο, τους ψεκασμούς, το καθάρισμα με έντονα απορρυπαντικά και το μαγείρεμα με έντονες μυρωδιές.
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του γιατρού σας.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΤΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΣΘΜΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΖΟΥΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΝ ΜΑΘΟΥΝ ΝΑ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥΣ, ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΝΤΑΙ ΣΥΧΝΑ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟΥΣ.

