



Η αποφυγή του καπνίσματος
και η έγκυρη διάγνωση βοηθούν
στην πρόληψη και αντιμετώπιση
της Χρόνιας Αποφρακτικής
Πνευμονοπάθειας.

Μην υποτιμάς
τα συμπτώματά σου.
Ενημερώσου άμεσα
για τη ΧΑΠ.

Αντιμετώπισε τη ΧΑΠ έγκαιρα
και σωστά! Επισκέψου σήμερα
έναν Πνευμονολόγο!

www.anapnew.gr



Αναπνέω

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

www.anapnew.gr



Αναπνέω

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ

 **NOVARTIS**
caring and curing



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι μια μακροχρόνια ασθένεια η οποία προκαλεί φλεγμονή στους πνεύμονες και οδηγεί σε καταστροφή του πνευμονικού παρεγχύματος και στένωση των αεραγωγών, καθιστώντας δύσκολη την αναπνοή. Κυριότερες μορφές της είναι η χρόνια βρογχίτιδα και το πνευμονικό εμφύσημα. Από ΧΑΠ πάσχουν 600 εκατομμύρια άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες, σε όλο τον κόσμο.

Αποτελεί διεθνώς την 4η αιτία θανάτου και υπολογίζεται πως είναι υπεύθυνη για το 5% περίπου όλων των θανάτων παγκοσμίως, ενώ έως το 2020 αναμένεται να αποτελεί την 3η αιτία θανάτου και την 5η αιτία αναπηρίας.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με μελέτη της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, το 8,4% του γενικού πληθυσμού άνω των 35 ετών που υπήρξαν καπνιστές (πάνω από 100 τσιγάρα κατά τη διάρκεια της ζωής τους), δηλαδή περίπου 1.000.000 Έλληνες πάσχουν από ΧΑΠ. Οι περισσότεροι δεν το γνωρίζουν.

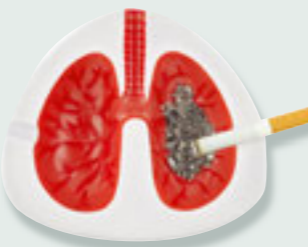
Τα συμπτώματα της ΧΑΠ είναι η δύσπνοια και ο χρόνιος βήχας, με ή χωρίς φλέγμα. Ενδέχεται να προκύψει κόπωση, ανορεξία και απώλεια βάρους με την πάροδο των ετών. Ωστόσο, η ΧΑΠ αποτελεί μια άγνωστη ασθένεια για το ευρύ κοινό και περισσότεροι από τους μισούς πάσχοντες από τη νόσο δεν το γνωρίζουν. Καθώς τα συμπτώματα εμφανίζονται σταδιακά, οι ασθενείς για κάποια χρόνια τα θεωρούν λανθασμένα σαν μία φυσιολογική συνέπεια του καπνίσματος και της ηλικίας που αυξάνεται.

▶ Πώς προκαλείται η ΧΑΠ;

Το 90% των περιπτώσεων της ΧΑΠ οφείλεται στο κάπνισμα. Επίσης, η έντονη και παρατεταμένη έκθεση στη ρύπανση του ατμοσφαιρικού αέρα ή σε σκόνες και χημικές ουσίες στον χώρο εργασίας είναι πιθανό να προκαλέσει ΧΑΠ. Το πιο πιθανό “κατώφλι” εμφάνισης της ΧΑΠ είναι η ηλικία των 45 ετών.

▶ Συμπτώματα-Ενοχλήσεις

Τα συμπτώματα αρχίζουν ήπια. Οι πάσχοντες συμβιβάζονται με τον “λίγο βήχα παραπάνω”, με τη δύσπνοια ή με την κούραση την οποία αποδίδουν σε έλλειψη άσκησης και δεν επισκέπτονται τον γιατρό τους. Δυστυχώς όταν προχωρήσει αρκετά πλέον η νόσος ο ασθενής αρχίζει να έχει σοβαρά συμπτώματα και 2-3 κρίσεις επιδείνωσης τον χρόνο, που συχνά τον οδηγούν να εισαχθεί και να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο. Αν ο ασθενής συνεχίσει να αγνοεί τα ενοχλητικά συμπτώματα του βήχα, της απόχρεμψης και του εύκολου λαχανιάσματος (δύσπνοια)



και συνεχίζει να καπνίζει, αφήνει τη νόσο να εξελιχθεί στην πιο προχωρημένη της μορφή, που μπορεί να προκαλέσει αναπνευστική ανεπάρκεια και να τον καθηλώσει στο σπίτι.

▶ Επισκεφθείτε το γιατρό σας αν ισχύει κάτι από τα παρακάτω:

- Καπνίζετε
- Εκτίθεστε σε παράγοντες ρύπανσης/μόλυνσης του αέρα στο επαγγελματικό σας περιβάλλον
- Βήχετε
- Έχετε απόχρεμψη (φλέγματα – παρατηρείτε αλλαγή στο χρώμα τους)
- Έχετε δύσπνοια
- Έχετε συριγμό (σφύριγμα στο στήθος)
- Δυσκολεύεστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες
- Πόνο στα πλευρά σας που χειροτερεύει όταν εισπνέετε



Η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή αντιμετώπιση της ΧΑΠ μπορεί να εμποδίσει ή έστω να καθυστερήσει σημαντικά την εξέλιξη της νόσου. Επιπλέον θα σας ανακουφίσει από τα συμπτώματα, αναβαθμίζοντας την ποιότητα της ζωής σας.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Σήμερα η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια μπορεί να αντιμετωπιστεί, τόσο λόγω καινοτόμων θεραπειών που όσο και της έγκαιρης διάγνωσης. Η διάγνωση της ΧΑΠ γίνεται μέσω της σπιρομέτρησης. Η εξέταση αυτή περιλαμβάνει το φύσημα σε συσκευή που ονομάζεται σπιρόμετρο, η οποία μετρά την ποσότητα του αέρα που μπορεί γρήγορα να εκπνεύσει ο εξεταζόμενος. Όλοι οι καπνιστές άνω των 40 ετών με ιστορικό καπνίσματος τουλάχιστον 10 ετών επί 1 πακέτο πρέπει να υποβάλλονται σε σπιρομέτρηση.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η διαχείριση της ΧΑΠ περιλαμβάνει κυρίως:

- Διακοπή καπνίσματος
- Μείωση της έκθεσης σε άλλους παράγοντες κινδύνου π.χ. ατμοσφαιρική ρύπανση
- Εμβολιασμό
- Πνευμονική αποκατάσταση
- Βελτίωση της ικανότητας άσκησης για να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων
- Ιατρική θεραπεία για να βελτιωθεί η πνευμονική λειτουργία. Η βάση της θεραπείας της ΧΑΠ είναι η βρογχοδιαστολή που στοχεύει στη «διάνοιξη» των αεραγωγών ώστε να μπορεί ο ασθενής να εκπνέει και να εισπνέει καλύτερα. Η ειδική αντιφλεγμονώδης αγωγή μπορεί επίσης να βοηθήσει.



Ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας αποτελούν οι συσκευές εισπνοής.

- Η συσκευή θα πρέπει να είναι εύκολη στη χρήση της και να πραγματοποιείται η σχετική εκπαίδευση του ασθενούς από το θεράποντα ιατρό
- Η εισπνοή του φαρμάκου μέσω της συσκευής θα πρέπει να είναι δυνατή και από ασθενείς με πολύ βεβαρυσμένη πνευμονική λειτουργία
- Ο ασθενής θα πρέπει να αντιλαμβάνεται μετά τη λήψη του φαρμάκου ότι έλαβε το φάρμακό του και στη σωστή δόση, ώστε να εξασφαλίζεται η συμμόρφωση και να αποφεύγονται πιθανές επιπλοκές και παρενέργειες όπως λήθος λήψη, επιπρόσθετες εισπνοές, καμία λήψη κλπ.

▶ Για μια δραστήρια ζωή με ΧΑΠ

Το πρώτο βήμα στην αντιμετώπιση της ΧΑΠ είναι η διακοπή του καπνίσματος. Η ΧΑΠ επηρεάζει διαφορετικά τον κάθε ασθενή ανάλογα πάντα με τη βαρύτητα της νόσου.

Αν η πάθηση είναι ήπια ή μέτρια, ίσως αρχίσετε να παρατηρείτε ότι δυσκολεύεστε με το περπάτημα, την άσκηση, τα ψώνια και άλλες δραστηριότητες. Αν η πάθηση είναι πιο σοβαρή, μπορεί ναιώθετε δύσπνοια όταν ντύνεστε, όταν πλένεστε ή ακόμα και όταν χτενίζετε τα μαλλιά σας.

Όπως συμβαίνει και με άλλες μακροχρόνιες νόσους που επιδρούν στις καθημερινές δραστηριότητες, έτσι και η ΧΑΠ μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική δυσφορία. Η κατάθλιψη, η στενοχώρια και η αίσθηση απώλειας του ελέγχου ή το αίσθημα φόβου και πανικού, είναι συνήθεις συναισθηματικές εκδηλώσεις της ΧΑΠ.

Αυτό που έχει σημασία είναι να μη νιώθετε ντροπή και να συζητάτε τα προβλήματά σας με το γιατρό, το νοσηλεύτη ή τον φυσικοθεραπευτή σας. Επίσης να κόψετε το κάπνισμα, να προσέχετε τη διατροφή σας, να περπατάτε καθημερινά και να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης. Η φυσική δραστηριότητα θα συμβάλει στη μείωση της δύσπνοιας, θα περιορίσει την κούραση των ποδιών, θα αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας, θα βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη, θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και θα βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και τη διάθεσή σας.

Αναπνέω

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Μια πρωτοβουλία της Novartis με την επιστημονική συνεργασία της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

www.anapnew.gr

Πηγές:  ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY www.european-lung-foundation.org

