

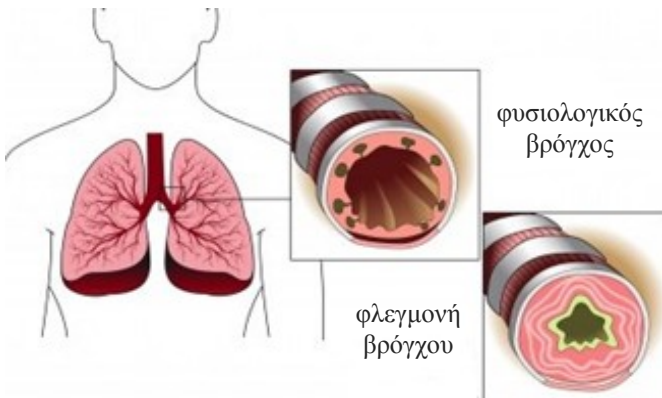


Παγκόσμια Ημέρα ΑΣΘΜΑΤΟΣ

05 Μαΐου 2015

Το άσθμα, αποτελεί μια από τις κυριότερες, μη μεταδοτικές ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος. Είναι μια χρόνια, φλεγμονώδης διαταραχή των αεραγωγών, η οποία χαρακτηρίζεται από αναστρέψιμες περιόδους απόφραξης της ροής του αέρα, τόσο κατά την εισπνοή, αλλά κυρίως κατά την εκπνοή. Επιρεάζει ανθρώπους όλων των ηλικιών, με συχνότερη έναρξη κατά την παιδική ηλικία.

Η Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθιερώθηκε από τον οργανισμό Παγκόσμια Πρωτοβουλία για το Άσθμα (Global Initiative for Asthma), με στόχο την ενημέρωση του κοινού για την ασθένεια, τη διάδοση των σύγχρονων γνώσεων γύρω από το άσθμα και την ενσωμάτωση των εξελίξεων της ιατρικής έρευνας, στην πρακτική αντιμετώπισης του άσθματος. Ο φετινός εορτασμός θα πραγματοποιηθεί στις 5 Μαΐου 2015, με σύνθημα "Μπορείς να ελέγξεις το άσθμα σου".



Άσθμα και Διατροφή

Οι υγιεινές διατροφικές πρακτικές και η διατήρηση του σωματικού βάρους, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τη μείωση των συμπτωμάτων. Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, σε συνδυασμό με τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, μπορεί να είναι ευεργετική. Σε μερικούς ασθενείς η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, μπορεί να προκαλέσει αιφνίδια, επιδεινούμενη, ασθματική συμπτωματολογία, οδηγώντας σε μια κρίση άσθματος. Μερικές από αυτές τις τροφές, είναι οι ξηροί καρποί, οι χρωστικές ουσίες, τα συντηρητικά τροφίμων, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και τα θαλασσινά.

Συμπτώματα

Το άσθμα χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζοντα επεισόδια δύσπνοιας, συριγμού, ξηρού βήχα, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας και νωρίς το πρωί, καθώς επίσης από αίσθημα βάρους στο θώρακα.

Τα συμπτώματα του άσθματος, μπορεί να προκληθούν από διάφορα αλλεργιογόνα, όπως ακάρεα της οικιακής σκόνης, οικόσιτα ζώα, μύκητες, ιούς, έκθεση σε περιβαλλοντικές ή επαγγελματικές τοξίνες, αρώματα, γύρη, το κάπνισμα και στρεσογόνους παράγοντες. Η γενετική προδιάθεση σε συνδυασμό με περιβαλλοντικούς παράγοντες, μπορεί να προδιαθέτει στην ανάπτυξη της ασθένειας.

Αντί-ασθματικές τροφές



Άσθμα και Άσκηση

Αν και η άσκηση αποτελεί συχνό αιτιολογικό παράγοντα έκλυσης ασθματικής κρίσης, οι ασθενείς δεν πρέπει να την αποφεύγουν. Η τακτική σωματική δραστηριότητα δυναμώνει το μυοσκελετικό και αναπνευστικό σύστημα, ενώ παράλληλα, ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ασθενών, οι οποίοι απαλλάσσονται από τη σκέψη και την ψυχολογία του ανήμπορου αρρώστου. Η ελεγχόμενη άσκηση, από εκπαιδευμένο προσωπικό και η λήψη της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής, μπορεί να εμποδίσει την εμφάνιση συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης και επιτρέπει στον πάσχοντα καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Σε περίπτωση ασθματικής κρίσης, η άσκηση πρέπει να διακόπτεται, ενώ η κρίση υποχωρεί με τη χρήση των εισπνεόμενων βρογχοδιασταλτικών φαρμάκων.

Καλύτερες ασκήσεις για το άσθμα θεωρούνται οι ασκήσεις γιόγκα, η κολύμβηση και η ποδηλασία.



Αν είσαι ασθματικός ασθενής, πριν να ξεκινήσεις την άσκηση θυμήσου:

- πάρε τα φάρμακα σου, 20 λεπτά πριν
- ξεκινά με προθέρμανση
- επιδίωκε ασκήσεις που δεν χρειάζονται παρατεταμένη προσπάθεια
- σταμάτα την άσκηση όταν νιώσεις αίσθημα δυσφορίας, δυσκολία στην αναπνοή, λαχάνιασμα ή βήχα



Άσθμα και Κάπνισμα

Το κάπνισμα επιβαρύνει σημαντικά τον έλεγχο του άσθματος. Οδηγεί σε επιδείνωση των συμπτωμάτων, με συχνότερες παροξύνσεις και νοσηλείες και σε ταχύτερη έκπτωση της αναπνευστικής λειτουργίας, αυξάνοντας τον κίνδυνο θανάτου. Οι ασθματικοί καπνιστές παρουσιάζουν μικρότερη ανταπόκριση στη θεραπεία με εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή. Ο συνδυασμός άσθματος και καπνίσματος, επιταχύνει την έκπτωση της πνευμονικής λειτουργίας, περισσότερο από ότι ο κάθε επιβαρυντικός παράγοντας ξεχωριστά. Ως εκ τούτου, η αποφυγή τόσο του ενεργού όσο και του παθητικού καπνίσματος στους ασθματικούς ασθενείς, είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Έλεγχος του Άσθματος

Το άσθμα, συχνά υποδιαγιγνώσκεται και υποθεραπεύεται, επιβαρύνοντας τους ασθενείς και τις οικογένειες τους, στις καθημερινές δραστηριότητες. Η έγκαιρη διάγνωση, η σωστή θεραπεία και η εκπαίδευση των ασθενών, μπορεί να οδηγήσει σε καλό έλεγχο της νόσου.

Ο έλεγχος του άσθματος επιτυγχάνεται όταν ο ασθενής δεν παρουσιάζει συμπτώματα, έχει φυσιολογική αναπνευστική λειτουργία, χωρίς παροξυσμούς και είναι ικανός να έχει μια απολύτως φυσιολογική ζωή, συμπεριλαμβανομένων της άσκησης, της άθλησης και της πλήρους κοινωνικής δραστηριότητας.

Βιβλιογραφία: National Institutes of Health. Practical guide for the diagnosis and management of asthma. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services Publication No. 97-4053. Πνεύμων 2006, 19(3):202-215. Althuis M, Sexton M, Prybylski D. Cigarette smoking and asthma symptom severity among adult asthmatics. J Asthma 1999; 36:257-264. Marquette C, Saulnier F, Leroy O, et al. Long-term prognosis of near-fatal asthma. Am Rev Respir Dis 1992; 146:76-81. World Health Organization. Bronchial asthma Διαθέσιμο στο: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs206/en/>. Global Initiative for Asthma. World Asthma Day 2015. Διαθέσιμο στο: <http://www.ginasthma.org/>. The Global Asthma Report 2014. Διαθέσιμο στο: <http://www.globalasthmareport.org/burden/mortality.php>. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Διαθέσιμο στο: <http://goo.gl/wqHT44>. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Οδηγίες για την αντιμετώπιση του άσθματος στους ενήλικες. Διαθέσιμο στο: http://www.hts.org.gr/assets/files/pneumonologika_themata/guidelines_for_adult_asthma.pdf.