

Το «σφύριγμα» στην αναπνοή υποκρύπτει άσθμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι παροξύνσεις άσθματος μπορεί να είναι από πολύ ήπιες μέχρι πολύ σοβαρές και να βάλουν σε κίνδυνο ακόμη και τη ζωή του πάσχοντος

Μία από τις κύριες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας είναι το άσθμα. Επηρεάζει δυσμενώς την ποιότητα ζωής των ασθενών, προκαλώντας, ταυτόχρονα, υψηλό κόστος στα συστήματα Υγείας.

Πρόκειται για μία χρόνια φλεγμονώδη νόσο των αεραγωγών και στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 300.000 ασθματικοί ασθενείς.

Τα παραπάνω επισημαίνουν οι ειδικοί της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ασθματος (5 Μαΐου). Οι επιστήμονες τονίζουν ότι η νόσος χαρακτηρίζεται από περιόδους ύφεσης και εξάρσεις - οι γνωστές σε όλους παροξύνσεις άσθματος. Οι παροξύνσεις άσθματος μπορεί να είναι από πολύ ήπιες μέχρι πολύ σοβαρές και να βάλουν σε κίνδυνο και τη ζωή του πάσχοντος.

Για την αντιμετώπισή του -αναφέρουν- απαιτούνται πολλές νοσηλείες και επισκέψεις στο τμήμα επειγόντων περιστατικών, κάτι το οποίο αυξάνει το κόστος για το Εθνικό Σύστημα Υγείας. Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ασθματος είναι αφιερωμένη στο Σοβαρό Ασθμα. Σοβαρό Ασθμα είναι αυτό που απαιτεί τις υψηλότερες δόσεις των προτεινόμενων θεραπειών για να παραμείνει η νόσος υπό έλεγχο ενώ -παρά την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή- πολλές φορές ο έλεγχος της νόσου δεν επιτυγχάνεται.

Η επιδημιολογία του είναι δύσκολο να καθοριστεί και υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 10.000 έως 15.000 ασθενείς. Οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα έχουν μεγαλύτερη επίπτωση, τόσο στις νοσηλείες όσο και στις επισκέψεις στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Ενδεικτικό είναι το στοιχείο ότι προηγούμενη εισαγωγή σε νοσοκομείο αυξάνει κατά δέκα φορές τον κίνδυνο θανάτου από άσθμα. Οι κατευθυντήριες οδηγίες της Παγκόσμιας Πρωτοβουλίας για το Ασθμα (GINA) βάζουν ως στόχο της θεραπείας τον έλεγχο της νόσου. Ο ασθενής δεν πρέπει να εκδηλώνει συμπτώματα και παροξύνσεις και να αποφεύγεται ο κίνδυνος μελλοντικών ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας.

Ο θεραπευτικός στόχος για τον ασθματικό ασθενή είναι ο έλεγχος της νόσου. Αυτό σημαίνει ότι με την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, πρέπει να ζει φυσιολογικά και να μην εμφανίζει συμπτώματα ή παροξύνσεις.

Το ξύπνημα τη νύχτα και ο βήχας

Το «σφύριγμα» κατά την αναπνοή και ιδιαίτερα στην εκπνοή, είναι το πιο «ύποπτο» σύμπτωμα που δείχνει παρουσία άσθματος. Η νόσος εκδηλώνεται, επίσης, με βάρος (δυσφορία) στο στήθος, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια). Τα συμπτώματα εμφανίζονται επεισοδιακά και μπορεί να περάσουν είτε με την κατάλληλη θεραπεία είτε -μερικές φορές- χωρίς αντιμετώπιση.

Τα συμπτώματα αυτά επιδεινώνονται με την άσκηση, κατά τη νύχτα ή νωρίς το πρωί, σε συγκεκριμένες εποχές (συνήθως άνοιξη και φθινόπωρο), μετά από ιώσεις και μετά από έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες στο περιβάλλον.

Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί συχνά να ξυπνούν τη νύχτα από βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, ενώ ορισμένοι ενδέχεται να εμφανίζουν μόνο βήχα, χωρίς κανένα άλλο σύμπτωμα. Ο βήχας μπορεί να είναι ξηρός (χωρίς πτύελα) ή παραγωγικός (με πτύελα). Όταν οι ασθενείς με άσθμα παράγουν πτύελα, αυτά είναι τυπικά κολλώδη, με χαρακτηριστικό λευκό ή κίτρινο χρώμα.

Τα πολύ μικρά παιδιά (ιδιαίτερα κάτω των 5 ετών) μπορεί συχνά να εμφανίζουν βήχα και σφύριγμα κατά την αναπνοή, χωρίς απαραίτητα να πάσχουν από άσθμα. Σε τέτοιες ηλικίες, είναι απαραίτητη η μακροχρόνια παρακολούθηση και -εάν τα συμπτώματα επιμένουν και το παιδί ανταποκρίνεται στην αντιασθματική θεραπεία- τίθεται η διάγνωση του άσθματος.

Οι ηλικιωμένοι ενδέχεται να έχουν μειωμένη αντίληψη των συμπτωμάτων τους και συχνά να θεωρούν τη δυσκολία στην αναπνοή φυσιολογική συνέπεια της ηλικίας τους. Τα συμπτώματα του άσθματος, επίσης, στους ηλικιωμένους δεν είναι πάντοτε τυπικά.

Συμπτώματα

Με αλλεργική ρινίτιδα ένας στους δύο ασθματικούς

Ενας στους δύο πάσχοντες από άσθμα εκδηλώνουν και αλλεργική ρινίτιδα. Οι ειδικοί τονίζουν ότι ένας στους τρεις πάσχοντες από ρινίτιδα, θα εκδηλώσει άσθμα σε κάποια φάση της ζωής του. Τα τυπικά συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας είναι φτάρνισμα, φαγούρα στη μύτη, ρινική συμφόρηση ή και καταρροή, αίσθημα φαγούρας στον λαιμό, στα αυτιά ή στο στόμα, πονοκέφαλος και αδυναμία συγκέντρωσης.

Η γύρη

Οι ασθενείς με ρινίτιδα εμφανίζουν συχνά και αλλεργίες στα μάτια (αλλεργική επιπεφυκίτιδα). Τα μάτια τους κοκκινίζουν, δακρύζουν και προκαλούν ένα αίσθημα φαγούρας. Ορισμένοι από τους πάσχοντες εμφανίζουν συμπτώματα μόνο την άνοιξη ή το φθινόπωρο (εποχική αλλεργική ρινίτιδα). Αυτοί οι ασθενείς έχουν συνήθως αλλεργίες σε γύρεις (από φυτά, δένδρα, γρασίδι ή λουλούδια) ή σε μύκητες (που υπάρχουν στην υγρασία).

Σε άλλες περιπτώσεις, οι πάσχοντες εμφανίζουν συμπτώματα ολόκληρο τον χρόνο (ολοετής αλλεργική ρινίτιδα). Οι ασθενείς αυτοί έχουν κατά κανόνα αλλεργίες σε αλλεργιογόνα που υπάρχουν στην καθημερινότητα, όπως τα ακάρεα της οικιακής σκόνης, το τρίχωμα των κατοικίδιων ζώων και κάποια χημικά ή τροφές.

Φρούτα - λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά ωφελούν το αναπνευστικό

Λαχανικά και φρούτα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μπορούν να ωφελήσουν την αναπνευστική λειτουργία. Αντιοξειδωτικές ουσίες είναι η βιταμίνη C, η οποία περιέχεται στα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, το μπρόκολο και τις πράσινες πιπεριές), το β - καροτένιο (βερίκοκα, μάνγκο, καρότα, πιπεριές, σπανάκι), η βιταμίνη E (σπόροι, τα φύτρα του σταριού, αμύγδαλα, φιστίκια), το λυκοπένιο

(ντομάτες) και το σελήνιο (σπόροι και θαλασσινά).

Πολύ χρήσιμα είναι, επίσης, τα ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία περιέχονται στα λιπαρά ψάρια, τα ιχθυέλαια (ρέγκας, σαρδέλας, αντζούγιας, κολιού, σολομού, πέστροφας), στους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια) και τα αβγά.

[Περισσότερα εδώ](#)