

ΑΣΘΜΑ - ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

*Αυτό το φυλλάδιο περιέχει απλές
πληροφορίες για τη διαχείριση
του άσθματος.*



Greek

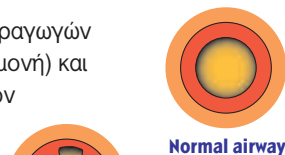


Τι είναι το άσθμα;

Άτομα με άσθμα έχουν ευαίσθητους αεραγωγούς στους πνεύμονές τους. Όταν εκτεθούν σε ορισμένα εναύσματα, οι αεραγωγοί τους **στενεύουν** (βλέπε εικόνα), γεγονός που τους δυσκολεύει να αναπνέουν.

Υπάρχουν δύο κύριοι παράγοντες που προκαλούν τη στένωση των αεραγωγών:

1. Το εσωτερικό τοίχωμα των αεραγωγών ερεθίζεται και πρήζεται (φλεγμονή) και μπορεί να παραχθούν επιπλέον πτύελα (κολλώδεις υγρό).
2. Οι μυς γύρω απ' τους αεραγωγούς σφίγγονται (βρογχοσυσφιξη).



Γιατί οι άνθρωποι κατ' αρχάς παθαίνουν άσθμα;

Οι αιτίες του άσθματος δεν είναι πλήρως κατανοητές, αλλά συνήθως υπάρχει οικογενειακό ιστορικό άσθματος, έκζεμα στην πρώιμη παιδική ηλικία ή ρινική αλλεργία. Το άσθμα μπορεί να αρχίσει σε οποιαδήποτε ηλικία και μπορεί να αλλάξει με το πέρασμα του χρόνου.

Παιδιά μητέρων που καπνίζουν κατά την εγκυμοσύνη και παιδιά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα στην πρώιμη παιδική ηλικία έχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν άσθμα.



2

Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα του άσθματος;

- Σφύριγμα αναπνοής - ένας υψηλός βραχνιασμένος ήχος ή σφύριγμα όταν αναπνέετε
- Σφίξιμο του στήθους
- Δύσπνοια
- Βήχας

Τα συμπτώματα του άσθματος διαφέρουν μεταξύ των ανθρώπων. Μερικά άτομα μπορεί να έχουν όλα αυτά τα συμπτώματα ενώ άλλοι μπορεί να έχουν μόνο ένα σφύριγμα αναπνοής ή βήχα.

Τι προκαλεί τα συμπτώματα άσθματος;

Τα εναύσματα άσθματος διαφέρουν επίσης μεταξύ των ανθρώπων. Τα συνηθέστερα εναύσματα είναι:

- Κρυολογήματα και γρίππη (ειδικά στα παιδιά)
- Γυμναστική (αυτό μπορεί να ελεγχθεί)
- Γύρη, μούχλα και χορτάρια
- Μαλλιά ζώων και πιτυρίδα (Ξεφλούδισμα επιδερμίδας)
- Ακάρεια σκόνης
- Καπνός τσιγάρου
- Αλλαγές στη θερμοκρασία του αέρα και καιρού
- Ορισμένα φάρμακα (πχ. ασπιρίνη και μερικά φάρμακα για την πίεση)
- Μερικές χημικές ουσίες, δυνατές οσμές και σπρέι αεροζόλ (πχ. άρωμα)
- Μερικές τροφές και συντηρητικά τροφίμων, ουσίες γεύσης και χρώματος
- Μερικά επαγγέλματα
- Μερικές ψυχικές καταστάσεις (πχ. άγχος)

Σε μερικά άτομα μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζεις τι προκαλεί τις κρίσεις άσθματος! Ρωτήστε το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες.

3



Μπορεί να θεραπευτεί το άσθμα;

Το άσθμα δεν θεραπεύεται, αλλά μπορεί να ελεγχθεί ώστε τα περισσότερα άτομα με άσθμα μπορούν να εκτελούν τις καθημερινές τους ασχολίες χωρίς συμπτώματα άσθματος. Η καλή διαχείριση του άσθματος σας επιτρέπει να ζείτε μια δραστήρια και υγιεινή ζωή.

Καλή διαχείριση του άσθματος σημαίνει:

1. Να παίρνετε τα φάρμακα άσθματος σύμφωνα με τις οδηγίες
2. Να παρακολουθείτε το άσθμα
3. Να παραμείνετε δραστήριοι και υγιείς
4. Να αποφεύγετε τα εναύσματα όπου είναι δυνατόν
5. Να έχετε ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης άσθματος
6. Να επισκέπτεστε ταχτικά το γιατρό σας

Το καθένα απ' αυτά τα μέτρα εξηγείται με περισσότερες λεπτομέρειες στο επόμενο κεφάλαιο.

1. Να παίρνετε τα φάρμακα άσθματος

Ο καλύτερος τρόπος διαχείρισης του άσθματος είναι να παίρνετε τα φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες.

Υπάρχουν τρία κύρια είδη φαρμάκων:

ι) Προληπτικά

Εισπνευστήρες: *Becloforte**, *Becotide**, *Flixotide*, *Intal*, *Intal Forte*, *Pulmicort*, *Qvar* και *Tilade*

Χάπια: *Accolate* και *Singulair*

Χάπια ή σιρόπι διάσωσης: *Prednisone*, *Prednisolone*, *Redipred*, *Predmix* πορτοκαλί, κίτρινο ή άσπρο).

Χάπια ή σιρόπι διάσωσης: *Prednisone*, *Prednisolone*, *Redipred*, *Predmix*

Αυτά τα φάρμακα κάνουν τους αεραγωγούς λιγότερο ευαίσθητους και διατηρούν την υγεία των ασθματικών.

* Σημείωση: Τα *Becloforte* και *Becotide* σταδιακά θα αποσυρθούν. Αν χρησιμοποιείτε αυτά τα φάρμακα να δείτε το γιατρό σας για να συζητήσετε ποια εναλλακτικά φάρμακα διατίθενται.



Τα προληπτικά φάρμακα μειώνουν τον ερεθισμό και το πρήξιμο στο εσωτερικό των αεραγωγών και ξεραίνουν τα πτύελα. Μπορεί να χρειαστούν λίγες εβδομάδες μέχρι να επιδράσουν τα φάρμακα και να κάνουν τα άτομα να αισθάνονται καλύτερα. Τα δοχεία των φαρμάκων συνήθως έχουν φθινοπωρινά χρώματα (καφετί, πορτοκαλί, κίτρινο ή άσπρο).

Τα προληπτικά συνήθως χρειάζεται να τα παίρνετε κάθε μέρα, ακόμη κι αν αισθάνεστε καλά. **Μη σταματάτε να παίρνετε ένα προληπτικό φάρμακο εκτός εάν σας συμβούλευσε ο γιατρός σας.**

Αν το άσθμα σας είναι εκτός ελέγχου, ο γιατρός σας μπορεί να σας γράψει μια σύντομη αγωγή (2 -14 ημέρες) με χάπια *Prednisone/Prednisolone* ή σιρόπι *Redipred/Predmix* για ταχεία ανάρρωση. Αυτά τα φάρμακα λέγονται επίσης “φάρμακα διάσωσης”.

Συνδυασμός φαρμάκων: *Seretide*, *Symbicort*

Αυτά τα φάρμακα είναι ένας συνδυασμός πρόληψης και ελέγχου συμπτωμάτων, που τα παίρνετε μαζί με εισπνευστήρα.

Seretide (μωβ δοχείο) είναι ένας συνδυασμός *Flixotide* (προληπτικό) και *Serevent* (έλεγχος συμπτωμάτων). Το *Symbicort* (παρόντως διατίθεται μόνο στο εξωτερικό) είναι ένας συνδυασμός *Pulmicort* (προληπτικό) και *Oxis* (έλεγχος συμπτωμάτων).

Παρόντως αναπτύσσονται άλλοι συνδυασμοί φαρμάκων. Για παράδειγμα το *Symbicort* είναι ένας συνδυασμός *Pulmicort* (προληπτικό) και *Oxis* (έλεγχος συμπτωμάτων).

Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τη διάθεσή τους στην αγορά.



ii) Ανακουφιστικά

Εισπνευστήρες: *Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq* και *Ventolin*

Αυτά τα φάρμακα ανακουφίζουν τα συμπτώματα του άσθματος (σφύριγμα αναπνοής, σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια και βήχα) μέσα σε λίγα λεπτά. Τα ανακουφιστικά χαλαρώνουν τους μυς γύρω απ' τους αεραγωγούς, διευρύνοντάς τους και διευκολύνουν την αναπνοή. Τα δοχεία των φαρμάκων είναι συνήθως γαλάζιο χρώματος. Θα πρέπει να έχετε πάντοτε μαζί σας το γαλάζιο ανακουφιστικό εισπνευστήρα. Οι γαλάζιοι ανακουφιστικοί εισπνευστήρες είναι ζωτικοί στις πρώτες βοήθειες αντιμετώπισης του άσθματος.

Αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε το γαλάζιο ανακουφιστικό εισπνευστήρα για πάνω από 3 -4 φορές την εβδομάδα για να ανακουφιστείτε απ' τα συμπτώματα του άσθματος (εκτός απ' αυτά πριν τη γυμναστική), μπορεί να αποτελεί μια ένδειξη ότι το άσθμα σας δεν ελέγχεται ικανοποιητικά - είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Το *Atrovent* είναι ένα διαφορετικό είδος ανακουφιστικού που χρησιμοποιείται μερικές φορές μαζί με έναν απ' τους παραπάνω γαλάζιους εισπνευστήρες.

6

iii) Φάρμακα ελέγχου συμπτωμάτων

Εισπνευστήρες: *Foradile, Oxis* και *Serevent*

Τα φάρμακα ελέγχου συμπτωμάτων (επίσης λέγονται και ανακουφιστικά μακροπρόθεσμης ενέργειας) βοηθούν στη χαλάρωση των μυών γύρω απ' τους αεραγωγούς για μέχρι και 12 ώρες. **Αυτά τα φάρμακα συνήθως δεν χρησιμοποιούνται στις πρώτες βοήθειες αντιμετώπισης του άσθματος.** Τα άτομα που παίρνουν ταχτικά κορτιζοστεροειδή προληπτικά φάρμακα με εισπνευστήρα (*Becloforte, Becotide, Flixotide, Pulmicort* ή *Qvar*) και πάλι έχουν συμπτώματα άσθματος μπορεί να τους χορηγηθεί φάρμακο ελέγχου συμπτωμάτων.

Αν έχετε ένα παιδί με άσθμα, μιλήστε με το γιατρό σας για το ποιο είναι το καλύτερο φάρμακο για το παιδί. Το άσθμα κάθε παιδιού είναι διαφορετικό, έτσι ο γιατρός σας θα χορηγήσει το καταλληλότερο φάρμακο.

Για περισσότερες λεπτομερείς πληροφορίες για τα φάρμακα άσθματος, επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Ασθματος της περιοχής σας για ένα αντίτυπο του φυλλαδίου "Φάρμακα Ασθματος και Συσκευές Χορήγησης" ή μιλήστε με το γιατρό ή φαρμακοποιό της περιοχής σας.

2. Παρακολούθηση του άσθματός σας

Ημερολόγιο συμπτωμάτων άσθματος

Αυτή είναι η προτιμώμενη μέθοδος παρακολούθησης του άσθματος σε παιδιά κάτω των 7 ετών. Το άσθμα στα παιδιά είναι συχνά εποχιακό και πολλά παιδιά χρειάζονται θεραπεία τους χειμερινούς μήνες. Η ανάπτυξη θα πρέπει να ελέγχεται στα παιδιά με άσθμα, επειδή η ανάπτυξη τους μπορεί να επηρεαστεί αμφοτέρωθεν από την υπερβολική και την μη επαρκή χορήγηση φαρμάκων. Όλα τα παιδιά που έχουν ταχτικά συμπτώματα άσθματος θα πρέπει να έχουν ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματος.

Για περισσότερες λεπτομερείς πληροφορίες για το παιδικό άσθμα, επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Ασθματος της περιοχής σας για ένα αντίτυπο του φυλλαδίου "Άσθμα και παιδιά κάτω των 5 ετών"





8

Καταγραφή μετρήσεων ανώτερης ροής αέρα

Οι μετρήσεις της ανώτερης ροής αέρα σας ενημερώνουν κατά πόσο οι αεραγωγοί σας είναι τελείως ανοιχτοί ή στενευμένοι. Αύξηση των συμπτωμάτων άσθματος ή μείωση των μετρήσεων ανώτερης ροής αέρα υποδεικνύουν ότι το άσθμα σας επιδεινώνεται. Ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματος θα σας βοηθήσει σ' αυτή την κατάσταση.

3. Γυμναστική ή δραστήρια ζωή

Η γυμναστική σας διατηρεί γερούς και υγιείς. Πολλά άτομα με άσθμα αναφέρουν ότι η ταχτική γυμναστική μειώνει τη σοβαρότητα και τη συχνότητα των συμπτωμάτων. Αν η γυμναστική σας προκαλεί κρίσεις άσθματος συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τη διαχείριση του άσθματος που προκαλείται απ' τη γυμναστική (Exercised induced asthma - EIA). Αν γίνεται κανονική διαχείριση τους άσθματος EIA, θα πρέπει να είστε σε θέση να γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε άθλημα ή δραστηριότητα (εκτός από καταδύσεις).

Για περισσότερες λεπτομερείς πληροφορίες για το EIA, επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Ασθματος της περιοχής σας για ένα αντίτυπο του φυλλαδίου "Άσθμα και Γυμναστική".

4. Αποφυγή εναυσμάτων

Εκτός από τη γυμναστική προσπαθήστε να αποφεύγετε τα εναύσματα που επιδεινώνουν το άσθμα σας. Μερικά εναύσματα μπορούν να αποφευχθούν, όπως αλλαγές στις καιρικές συνθήκες, κρυολογήματα και γρίπη. Ρωτήστε το γιατρό σας για ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματος για να σας βοηθήσει σ' αυτές τις καταστάσεις.

5. Γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματος

Ρωτήστε το γιατρό σας για ένα γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματος. Αυτό περιγράφει:

- Τι φάρμακα να παίρνετε όταν είστε καλά
- Πώς να αναγνωρίζετε την αύξηση των συμπτωμάτων άσθματος
- Τι να κάνετε όταν χειροτερεύει το άσθμα
- Πότε να ζητάτε ιατρική βοήθεια

6. Έλεγχος του άσθματος

Για να παραμείνετε υγιείς, να επισκέπτεστε το γιατρό σας τουλάχιστον κάθε 6 μήνες. Το γραπτό σχέδιο αντιμετώπισης του άσθματός σας θα πρέπει να επανεξετάζεται σε κάθε επίσκεψη.

Και μη ξεχνάτε εσείς θα πρέπει να έχετε τον έλεγχο του άσθματός σας.

9



Αναγνώριση μιας κρίσης άσθματος

Μια κρίση άσθματος μπορεί να χρειαστεί από λίγα λεπτά μέχρι λίγες μέρες για να παρουσιαστεί. Σε μια κρίση άσθματος το σφίξιμο του στήθους, ο βήχας, το σφύριγμα αναπνοής και η δύσπνοια μπορεί να επιδεινωθούν γρήγορα. Αν συμβεί αυτό, ακολουθήστε τα τέσσερα βήματα στο Σχέδιο Πρώτων Βοηθειών Ασθματος που αναφέρονται παρακάτω.

Όμως, αν εσείς (ή κάποιος στη φροντίδα σας) έχετε οποιαδήποτε ενδειξη κρίσης άσθματος, καλέστε αμέσως ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε στο 000) και ακολουθήστε το Σχέδιο Πρώτων Βοηθειών Ασθματος μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο.

Ενδείξεις σοβαρής κρίσης άσθματος:

- Μεγάλη δυσκολία αναπνοής
- Δυνατό σφίξιμο του στήθους
- Δεν μπορείτε να πείτε πάνω από μία ή δύο λέξεις με κάθε σας αναπνοή
- Αισθάνεστε αναστάτωση και μεγάλη ανησυχία
- Ελάχιστη ή καθόλου ανακούφιση αφού χρησιμοποιήσατε τα γαλάζια ανακουφιστικά φάρμακα (*Airomir, Asmol, Bricanyl, Epaq* ή *Ventolin*)
- 'Αναρρόφηση' του λαιμού και πλευρικών μυών
- Μελάνιασμα γύρω απ' τα χείλη (μπορεί να είναι δύσκολο να το δείτε αν επίσης έχει αλλάξει το χρώμα του δέρματος)
- Ωχρότητα και ιδρώτας.

Εκτός απ' τα παραπάνω συμπτώματα, τα μικρά παιδιά φαίνονται νευρικά, δεν μπορούν να ησυχάσουν και μπορεί να δυσκολεύονται να φάνε ή να πιούν λόγω της δύσπνοιας. Μπορεί επίσης να έχουν δυνατό βήχα και εμετό.

Οι ενδείξεις μιας ασθματικής κρίσης διαφέρουν, έτσι ένα άτομο μπορεί να μην έχει όλες αυτές τις ενδείξεις σε μια σοβαρή κρίση.

ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

- 1** Καθήστε το άτομο ίσια και καθησυχάστε το. Μην αφήνετε το άτομο μόνο του.
- 2** Χωρίς καθυστέρηση δώστε του 4 ξεχωριστές εισπνοές με ένα ανακουφιστικό (*Airomir, Asmol, Bricanyl Epaq* ή *Ventolin*). Το φάρμακο είναι καλύτερα να το πάρει με μια εισπνοή την κάθε φορά μέσω ενός ακροφυσίου (spacer)*. Ζητήστε απ' το άτομο να πάρει 4 αναπνοές από το ακροφύσιο μετά από κάθε εισπνοή φαρμάκου.
- 3** Περιμένετε 4 λεπτά.
- 4** Αν δεν υπάρξει καμία βελτίωση ή βελτιωθεί ελάχιστα, επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3.

Αν ακόμη δεν υπάρξει καμία βελτίωση ή βελτιωθεί ελάχιστα, καλέστε αμέσως ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε στο 000).

Συνεχίστε να επαναλαμβάνετε τα βήματα 2 και 3 ενώ περιμένετε το ασθενοφόρο.

**Αν δεν έχετε ακροφύσιο, απλά χρησιμοποιήστε τον εισπνευστήρα (puffer)*

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Αυτό το φυλλάδιο δημοσιεύθηκε μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαταστήσει τις ιατρικές συμβουλές. Υπηρεσίες πληροφοριών και εκπαίδευσης διατίθενται από το Ιδρυμα Ασθματος της περιοχής σας - τηλεφωνήστε στο 1800 645 130.

© Copyright Asthma Australia 2002.
Reproduction for educational purposes only.

This resource meets the guidelines and standards approved by the National Asthma Council and Asthma Australia.



ASTHMA FOUNDATIONS

New South Wales

1/82-86 Pacific Highway
ST LEONARDS NSW 2065
Ph: (02) 9906 3233
Fax: (02) 9906 4493
Email: ask@asthmansw.org.au
Website: www.asthmansw.org.au

Victoria

69 Flemington Road
NORTH MELBOURNE VIC 3051
Ph: (03) 9326 7088
Fax: (03) 9326 7055
Email: afv@asthma.org.au
Website: www.asthma.org.au

Queensland

51 Ballou Street
FORTITUDE VALLEY QLD 4006
Ph: (07) 3252 7677
Fax: (07) 3257 1080
Email: info@asthmaqld.org.au
Website: www.asthmaqld.org.au

South Australia

329 Payneham Road
ROYSTON PARK SA 5070
Ph: (08) 8362 6272
Fax: (08) 8362 2818
Email: info@asthmasa.org.au
Website: www.asthmasa.org.au

Tasmania

McDougall Building
Ellerslie Road
BATTERY POINT TAS 7004
Ph: (03) 6223 7725
Fax: (03) 6224 2509
Email: asthmatas@bigpond.com
Website: www.asthmatas.org.au

Northern Territory

Room 234, Block 4
Royal Darwin Hospital
Rocklands Drive
TIWI NT 0810
Ph: (08) 8922 8817
Fax: (08) 8922 8616
Email: asthmant@asthmant.org.au
Website: www.asthmant.org.au

Western Australia

36 Ord Street
WEST PERTH WA 6005
Ph: (08) 9481 1234
Fax: (08) 9481 1292
Email: ask@asthmawa.org.au
Website: www.asthmawa.org.au

National Office

Suite 310, 63 Stead Street
SOUTH MELBOURNE VIC 3205
Ph: (03) 9696 7861
Fax: (03) 9696 7397
Email: national@asthma.org.au
Website: www.asthmaaustralia.org.au

Τηλεφωνήστε στο
1800 645 130

(εργάσιμες ώρες) για επαγγελματικές,
εμπιστευτικές και ανεξάρτητες
πληροφορίες για το άσθμα.

www.asthmaaustralia.org.au



*Asthma Victoria acknowledges
the assistance of the Ian Potter
Foundation in the development
and production of this product.*

