

ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Ο όρος Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) χρησιμοποιείται τόσο για τη χρόνια βρογχίτιδα, όσο και για το πνευμονικό εμφύσημα. Και οι δυο παθήσεις προκαλούν απόφραξη στους αεραγωγούς, από τους οποίους διέρχεται ο αέρας που εισπνέουμε και εκπνέουμε. Πολύ συχνά, οι δύο παθήσεις συνυπάρχουν στον ίδιο ασθενή.

Η ΧΑΠ είναι μια κατάσταση που σταδιακά και σιωπηλά περιορίζει την ικανότητα μας να αναπνέουμε φυσιολογικά. Ουσιαστικά, πρόκειται για χρόνια πνευμονοπάθεια, που προκαλεί παρεμπόδιση της ροής του αέρα από τους πνεύμονες. Η ΧΑΠ είναι μια εξελισσόμενη και μη πλήρως αναστρέψιμη νόσος.

Τα συμπτώματα

- Δύσπνοια κατά την άσκηση και σταδιακά και στην ηρεμία
- Αίσθημα βάρους στο θώρακα
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Χρόνιος βήχας
- Χαρακτηριστικός ήχος (συριγμός) κατά την αναπνοή
- Έκκριση βλέννας (πτυέλων) σε καθημερινή βάση

Οι αιτίες

- Η βασικότερη αιτία της ΧΑΠ στις ανεπτυγμένες χώρες είναι το κάπνισμα.
- Κληρονομικοί παράγοντες (αν και είναι βέβαιο ότι το κάπνισμα προκαλεί την πάθηση, η γενετική προδιάθεση καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το ποιος θα νοσήσει από ΧΑΠ)
- Μακροχρόνια έκθεση σε ερεθιστικά αέρια ή σωματίδια, αναθυμιάσεις κτλ.
- Μακροχρόνιο παθητικό κάπνισμα.



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εξέλιξη της νόσου

Η χρόνια βρογχίτιδα είναι η φλεγμονή και στένωση των αεραγωγών των πνευμόνων και των βρόγχων. Όταν οι βρόγχοι φλεγμαίνουν, διέρχεται λιγότερος αέρας από και προς τους πνεύμονες. Επιπλέον, η φλεγμονή προκαλεί υπερβολική παραγωγή βλέννας από τους αδένες των βρόγχων, αυξάνοντας την απόφραξη των βρόγχων και επιτείνοντας τη δυσκολία στην αναπνοή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η φυσιολογική ροή του αέρα να παρεμποδίζεται και να προκαλείται ερεθιστικός βήχας. Η χρόνια βρογχίτιδα συνήθως εκδηλώνεται με παραγωγικό βήχα, ο οποίος επιμένει για διάστημα μεγαλύτερο των 3 μηνών για δυο συναπτά έτη, υπερέκκριση βλέννας και βράχυνση της αναπνοής.

Το εμφύσημα, σε σύγκριση με τη χρόνια βρογχίτιδα, που προσβάλλει κυρίως τους βρόγχους, προκαλεί και την καταστροφή των τοιχωμάτων των κυψελίδων των πνευμόνων, δηλαδή των μικροσκοπικών ασκών αέρα, όπου γίνεται η ανταλλαγή του οξυγόνου της ατμόσφαιρας με το διοξείδιο του άνθρακα που παράγεται στο σώμα μας. Η καταστροφή αυτή είναι μη αντιστρεπτή και καταλήγει στη δημιουργία μόνιμων βλαβών στον ιστό των πνευμόνων. Καθώς καταστρέφονται οι κυψελίδες, οι πνεύμονες μεταφέρουν όλο και λιγότερο οξυγόνο προς την κυκλοφορία του αίματος. Τα συμπτώματα του εμφυσήματος περιλαμβάνουν:

- Βήχας
- Δύσπνοια
- Βράχυνση της αναπνοής
- Περιορισμένη αντοχή στην άσκηση
- Απώλεια βάρους.

Καθώς η νόσος εξελίσσεται η προσπάθεια που καταβάλλει ο ασθενής για να αναπνεύσει γίνεται όλο και πιο δυσχερής.

Πότε πρέπει να επισκεφτείτε πνευμονολόγο

Πρέπει άμεσα να επισκεφτείτε ειδικό πνευμονολόγο αν απαντήσετε θετικά σε κάποια από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου που βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Συστάσεις πρόληψης

- ✓ Αν καπνίζετε, πρέπει να διακόψετε το κάπνισμα!
Εάν είστε μακροχρόνιος καπνιστής, αυτή η συμβουλή μπορεί να μην είναι εύκολα εφαρμόσιμη, ειδικά αν έχετε προσπαθήσει να το διακόψετε επανειλημμένως στο παρελθόν. Σε περίπτωση που δεν επιτυγχάνετε τη διακοπή του καπνίσματος, αναζητήστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού.
- ✓ Αποφύγετε να εκτίθεστε στον καπνό του τσιγάρου άλλων, καθώς και το παθητικό κάπνισμα αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ΧΑΠ.
- ✓ Πρέπει να μεριμνάτε για την έγκαιρη αντιμετώπιση αναπνευστικών λοιμώξεων και άλλων παθήσεων των πνευμόνων
- ✓ Αν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου, ρωτήστε τον ιατρό σας, αν πρέπει κάνετε τον ετήσιο εμβολιασμό κατά της γρίπης και τον τακτικό εμβολιασμό κατά της πνευμονιοκοκκικής πνευμονίας για να μειώσετε τον κίνδυνο ή να αποτρέψετε τις λοιμώξεις.

Διάγνωση

Η διάγνωση της ΧΑΠ γίνεται με τη **σπιρομέτρηση**, μια απλή και ανώδυνη εξέταση της λειτουργίας των πνευμόνων. Μετράει την ποσότητα του αέρα, που μπορεί ο εξεταζόμενος να αναπνεύσει, αλλά και την ταχύτητα με την οποία εκπνέει τον αέρα.

Η ακτινογραφία θώρακα συστήνεται προκειμένου να αποκλειστούν άλλα νοσήματα με παρόμοια συμπτώματα.

Θεραπεία και αντιμετώπιση

Η θεραπεία συνήθως περιλαμβάνει εισπνεόμενα, βρογχοδιασταλτικά και κορτιζόνη. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η ΧΑΠ μπορεί να προληφθεί με τη μείωση της έκθεσης σε παράγοντες κινδύνου, όπως το κάπνισμα και οι ατμοσφαιρικοί ρύποι.

Είναι, επίσης, σημαντικό να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση αυξάνοντας τη σωματική σας δραστηριότητα με κάποια μορφή άσκησης που σας αρέσει (γυμναστική, περπάτημα,



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ποδήλατο κ.α.). Οι ευεργετικές επιπτώσεις της τακτικής άσκησης για τους ασθενείς με ΧΑΠ είναι πολλές και σημαντικές, καθώς βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, ενισχύει το μυοσκελετικό σύστημα και συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Όλα τα παραπάνω καθιστούν το άτομο με ΧΑΠ πιο λειτουργικό και πιο ικανό να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς του.

Τα τρόφιμα που επιλέγετε, μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία της αναπνοής σας. Ο σωστός συνδυασμός θρεπτικών συστατικών μπορεί να σας βοηθήσει να αναπνεύσετε ευκολότερα.

Ο μεταβολισμός των υδατανθράκων παράγει το περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα ανά μονάδα οξυγόνου, ενώ ο μεταβολισμός του λίπους παράγει τη λιγότερη ποσότητα. Έτσι, σε ορισμένα άτομα με ΧΑΠ, η δίαιτα με λιγότερους υδατάνθρακες και περισσότερα «καλά» λιπαρά τους βοηθά να αναπνέουν ευκολότερα.

Τα Ωμέγα-3 λιπαρά θα τα βρείτε σε ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος και οι σαρδέλες και μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των φλεγμονών στους πνεύμονες, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της πνευμονικής λειτουργίας.

Επιλέξτε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αντί για άλλα κορεσμένα λιπαρά, όπως το βούτυρο. Φροντίστε να λαμβάνετε επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C. Η λήψη βιταμίνης C, που βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις στα εσπεριδοειδή και σε άλλα φρούτα, δρα προστατευτικά έναντι των ιογενών λοιμώξεων και ενισχύει την άμυνα του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τέλος, η μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε ψάρια, όσπρια, ελαιόλαδο και δημητριακά, μπορεί να δράσει προστατευτικά έναντι σε παθήσεις του αναπνευστικού, όπως η ΧΑΠ.

Πηγές – Βιβλιογραφία

- <https://www.zoimehap.gr>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/copd>
- <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd>
- <https://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/copd>
- <https://www.zoimehap.gr>
- <https://www.xap.gr>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	Έχετε οικογενειακό ιστορικό παθήσεων των πνευμόνων;		
2	Καπνίζετε;		
3	Έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα;		
	Δύσπνοια		
	Χρόνιος Βήχας		
	Αίσθημα Σφιξίματος στον Θώρακα		
	Χαρακτηριστικός Ήχος (Συριγμός) κατά την Αναπνοή		
	Έκκριση Βλέννας (Πτυέλων) σε καθημερινή βάση		
4	Κρυολογείτε συχνά, και τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο απ' ό,τι των ανθρώπων που συναναστρέφεστε;		
5	Λαχανιάζετε, όταν ανεβαίνετε μια σκάλα ή όταν περπατάτε και μιλάτε ταυτόχρονα;		

Αν απαντήσατε θετικά σε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις, πρέπει άμεσα να επισκεφτείτε ειδικό πνευμονολόγο.



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης