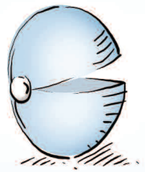
Η θεραπεία αυτή θα διαρκέσει **εφ'όρου ζωής** και δεν θα πρέπει να την διακόπτετε μόλις τελειώσει το φάρμακο.



Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μάθετε πολύ καλά από τον πνευμονολόγο ή και το φαρμακοποιό το **χειρισμό της συσκευής** μέσα στην οποία υπάρχει το φάρμακο το οποίο θα πρέπει να εισπνέετε.

Σε ένα πιο προχωρημένο στάδιο της ΧΑΠ ο γιατρός σας θα σας συστήσει και **κορτιζόνη σε εισπνοές** που την τελευταία 10ετία έχει αποδειχθεί ότι λιγοστεύει τα συμπτώματα και ελαττώνει τις εξάρσεις της νόσου.

Αρκετοί ασθενείς θα ωφεληθούν από **βλεννολυτικά φάρμακα** και από την προσθήκη χαπιών **θεοφυλλίνης. Αντιβιοτικά** και σπανιότερα **χάπια κορτιζόνης** για λίγες ημέρες πιθανόν να σας συνταγογραφήσει ο πνευμονολόγος σας σε περίπτωση λοίμωξης και έξαρσης της ΧΑΠ.

6. ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ, ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΘΗΣΗ ΜΟΥ;

- Η ΧΑΠ είναι μία ασθένεια που προσβάλλει πολλούς ανθρώπους και για τη θεραπευτική αντιμετώπισή της έχει γίνει αρκετή πρόοδος τα τελευταία χρόνια.

- Θα πρέπει να επιλέξω ένα πνευμονολόγο που είναι ο ειδικός γιατρός για την ασθένειά μου, με κριτήριο την επικοινωνία μας, την εμπιστοσύνη αλλά και το αίσθημα ασφάλειας που μου εμπνέει.

- Τα αποτελέσματα θα είναι ασύγκριτα καλύτερα εάν διακόψω το κάπνισμα
- Θα πρέπει να εμβολιάζομαι για γρίπη δύο φορές τον χρόνο, να παίρνω με ευλαβική συνέπεια τα φάρμακα και το οξυγόνο που έχει καθορίσει ο γιατρός μου και να εξοικειωθώ με τις συσκευές που μου χρειάζονται.

- Πρέπει να υιοθετήσω ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, χωρίς κάπνισμα και με άσκηση, όση μπορώ.

Ο κυρίαρχος του παιχνιδιού πρέπει να είμαι εγώ, και όχι η αρρώστια

Με την ευγενική χορηγία
των εταιριών

Pfizer
Boehringer Ingelheim

- Η ηλικία σας είναι μεγαλύτερη των 40 ετών;
- Είστε νυν ή πρώην καπνιστής/καπνίστρια;
- Βήχετε μερικές φορές τις περισσότερες μέρες;
- Βγάζετε πτύελα τις περισσότερες μέρες;
- Εμφανίζετε δυσκολία στην αναπνοή περισσότερο από ό,τι άλλοι συνομήλικοί σας;

Εάν απαντήσετε καταφατικά σε 3 από τις παραπάνω 5 ερωτήσεις,
ίσως να πάσχετε από ...

ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

...ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ
και ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΧΑΠ
Επιμέλεια: Επαμεινώνδας Κοσμάς, Πνευμονολόγος

1. Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ);

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι μία νόσος **με χαρακτηριστικό την στένωση των βρόγχων, με αποτέλεσμα να αδειάζουν δύσκολα οι πνεύμονες στην εκπνοή**. Αυτή η δυσκολία μπορεί να οδηγήσει σε παγίδευση αέρα μέσα στο θώρακα στο τέλος της εκπνοής, σε δυσκολία και στην εισπνοή (δύσπνοια) και στο αίσθημα της εύκολης κόπωσης. Η ΧΑΠ είναι ένας όρος που ταιριάζει σε έναν ασθενή που πάσχει από χρόνια βρογχίτιδα ή από πνευμονικό εμφύσημα ή από συνδυασμό των δύο αυτών καταστάσεων.

2. Ποιους ανθρώπους προσβάλλει η ΧΑΠ;

Η ΧΑΠ είναι πολύ συχνή αρρώστια αφού εμφανίζεται στο 6-8% περίπου του πληθυσμού. Η ΧΑΠ προσβάλλει σχεδόν αποκλειστικά καπνιστές μέσης ηλικίας (άνω των 40-45 ετών). Υπολογίζεται ότι το 15-20% των καπνιστών θα προσβληθούν από ΧΑΠ. Υπάρχουν βέβαια και κάποιοι που δεν κάπνισαν ποτέ τους και όμως προσβάλλονται από ΧΑΠ, αλλά αυτοί είναι πολύ λίγοι και συνήθως είναι άνθρωποι που εκτίθενται στο κάπνισμα των άλλων π.χ. εργαζόμενοι σε καφενεία, σε προϊόντα καύσης π.χ. ξύλων, σε χημικές ουσίες, σε επαγγελματική ρύπανση κλπ. **Βασικά η ΧΑΠ είναι αρρώστια των καπνιστών.**

3. Ποια είναι τα συμπτώματα της ΧΑΠ;

Εάν είσαι ή ήσουνα **καπνιστής/τρια**, είσαι **μεγαλύτερος/η των 40 ετών** και έχεις **βήχα ή φλέγματα ή δυσκολία στην αναπνοή (λαχάνιασμα)** όταν ανεβαίνεις σκάλες ή ανηφόρα, όταν σηκώνεις κάποια βάρη (π.χ. ψώνια), όταν βαδίζεις βιαστικά, τότε είναι πιθανό να έχεις ΧΑΠ. Φυσικά, η κατάσταση είναι ακόμα πιο σοβαρή όταν αυτή η δύσπνοια συνοδεύει πιο ελαφριές δραστηριότητες όπως το ντύσιμο, το πλύσιμο, το δέσιμο των κορδονιών, διάφορες δουλειές με τα χέρια κλπ.

Όταν παρουσιασθεί για πρώτη φορά κάποιο από αυτά τα συμπτώματα (βήχας, φλέγματα, δυσκολία στην αναπνοή) δεν πρέπει να υποτιμηθεί και να θεωρηθεί ότι είναι κάτι απλό, όπως π.χ. τσιγαρόβηχας ή δύσπνοια λόγω κακής φυσικής κατάστασης. Αυτά τα συμπτώματα είναι σημάδι ότι οι πνεύμονες δεν λειτουργούν φυσιολογικά.

4. Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω για να δω εάν έχω ΧΑΠ;

Όταν ο καπνιστής ή η καπνίστρια παρουσιάσει ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, **πρέπει να συμβουλευθεί τον ειδικό γιατρό** που είναι **ο πνευμονολόγος**. Η βασική εξέταση που πρέπει να κάνετε είναι ένα τέστ της αναπνοής που λέγεται **σπιρομέτρηση**. Η σπιρομέτρηση είναι **η μόνη εξέταση διάγνωσης της ΧΑΠ** αλλά και μία βασική εξέταση που πρέπει να επαναλαμβάνεται για την παρακολούθηση της εξέλιξης της πάθησης αλλά και της ανταπόκρισης στη φαρμακευτική αγωγή.

5. Ποια είναι η καλλίτερη θεραπεία για την ΧΑΠ;

Η βασικότερη θεραπευτική ενέργεια που μπορεί και πρέπει να κάνει κάποιος που έχει ΧΑΠ, ακόμα και σε προχωρημένα στάδια, είναι να σταματήσει το κάπνισμα.

Σε πολλά νοσοκομεία της χώρας υπάρχουν **Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος** στα οποία πρέπει να απευθυνθεί κάποιος που δεν μπορεί να κόψει το κάπνισμα μόνος του και πιθανόν χρειάζεται συμβουλευτική, ψυχολογική ή ακόμα και φαρμακευτική βοήθεια.

Επίσης πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο **αντιγριπικό εμβόλιο**, το οποίο μειώνει τις λοιμώξεις και τις εξάρσεις της νόσου, καθώς επίσης και **οξυγονοθεραπεία** στο σπίτι, στην ειδική περίπτωση που η ΧΑΠ έχει προκαλέσει αναπνευστική ανεπάρκεια, μια κατάσταση που για να διαγνωσθεί απαιτεί μία ειδική εξέταση αίματος, την εξέταση αερίων αρτηριακού αίματος.

Σήμερα υπάρχουν **πολύ αποτελεσματικά βρογχοδιασταλτικά φάρμακα σε εισπνοές** τα οποία αποτελούν τη βάση της θεραπείας. Τα φάρμακα αυτά ανήκουν σε δύο ομάδες, τα αντιχολινεργικά και τους β2-διεγέρτες, και προκαλούν διαστολή (άνοιγμα) των βρόγχων, ευκολότερη αναπνοή, λιγότερη δύσπνοια, καλύτερη δυνατότητα κίνησης και λειτουργίας στην καθημερινή ζωή.