



Τα σκαλοπάτια δεν έχουν αλλάξει...
...οι πνεύμονές σου όμως μπορεί



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΧΑΠ

Η ηλικία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά το αίσθημα της δυσκολίας στην αναπνοή...

- Έχετε δυσκολία στην αναπνοή πιο συχνά από άτομα της ηλικίας σας;
- Βήχετε τις πιο πολλές ημέρες;
- Όταν βήχετε έχετε βλέννα ή φλέμα;
- Είστε τουλάχιστον 40 ετών;
- Είστε νυν ή πρώην καπνιστής;

Εάν απαντήσετε “ΝΑΙ” σε 3 ή περισσότερες από τις ερωτήσεις, αυτό το έντυπο πιθανά να περιέχει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν. Εάν έχετε συμπτώματα όπως χρόνιας βήχας, συχνές λοιμώξεις αναπνευστικού ή εάν δυσκολεύεστε όλο και περισσότερο στην καθημερινή σας ζωή, πιθανά δεν είναι φυσιολογικό και δεν είναι επακόλουθο της ηλικίας.

**Θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας και να τον ρωτήσετε
εάν θα πρέπει να εξεταστείτε για Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**

...μπορεί να είναι κάτι πιο σοβαρό

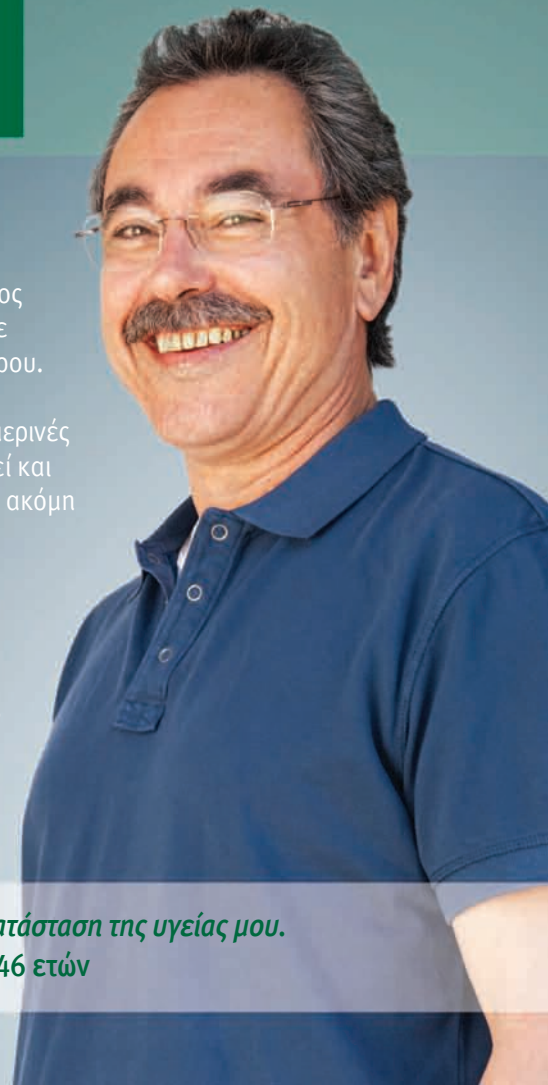
Τι είναι η ΧΑΠ;

Η ΧΑΠ -καλείται επίσης Εμφύσημα ή Χρόνια Βρογχίτιδα- είναι μία πνευμονική νόσος που μπορεί να προληφθεί και η οποία προκαλείται από τη μακροχρόνια έκθεση σε εισπνεόμενα σωματίδια (ατμοσφαιρική ρύπανση) και κυρίως τον καπνό του τσιγάρου. Είναι μία ασθένεια που επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου και επηρεάζει μόνιμα την αναπνοή των ασθενών, καθώς και την ικανότητά τους να εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες και να παραμένουν ενεργοί. Τώρα πια η ΧΑΠ μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπισθεί. Δυστυχώς, ακόμη και αν έχετε διακόψει το κάπνισμα, υπάρχει ακόμη η πιθανότητα να έχετε αναπτύξει ήδη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια.

Πόσοι άνθρωποι πάσχουν από ΧΑΠ;

Από τη ΧΑΠ πάσχουν σχεδόν 210 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως και είναι υποδιαγνωσμένη σε μεγάλο ποσοστό. Αυτό σημαίνει ότι σχεδόν οι μισοί ασθενείς με ΧΑΠ ούτε καν γνωρίζουν ότι πάσχουν και φυσικά αγνοούν την κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση που μπορεί να τους βοηθήσει.

“ Τώρα πια δίνω περισσότερη σημασία στις αλλαγές που συμβαίνουν στην κατάσταση της υγείας μου. Δε θέλω να σταματήσω να κάνω πράγματα που απολαμβάνω” – Στέφανος, 46 ετών



Πώς μπορεί να επηρεάσει η ΧΑΠ τη ζωή σας;

Με την πάροδο του χρόνου η φυσική σας κατάσταση χειροτερεύει, ενώ τα συμπτώματα αυξάνουν

ΑΡΧΙΚΑ ίσως ούτε που συνειδητοποιείτε τη μείωση των αντοχών σου

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Δυσκολία στην αναπνοή κατά την άσκηση

Βήχας και παραγωγή πτυέλων περιστασιακά

ΑΡΓΟΤΕΡΑ μπορεί να παρατηρήσεις ότι το περπάτημα, η ήπια άσκηση, ακόμη και οι δουλειές του σπιτιού γίνονται όλο και πιο δύσκολα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Επιδεινούμενη δυσκολία στην αναπνοή

Βήχας και παραγωγή πτυέλων πολύ πιο συχνά

Πιθανές λοιμώξεις αναπνευστικού συμπεριλαμβανομένης βρογχίτιδας

ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ανέβασμα μιας σκάλας, το μπάνιο ή ακόμη και το ντύσιμο είναι πολύ δύσκολο να πραγματοποιηθούν

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Δύσπνοια, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια συνηθισμένων δραστηριοτήτων

Συχνή κόπωση

Συχνές λοιμώξεις αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένης βρογχίτιδας

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ βασικές δραστηριότητες, όπως το να κάθεται κανείς, να είναι ξαπλωμένος ή απλά να μιλάει μπορεί να καταστούν ακατόρθωτες

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

Σοβαρή δύσπνοια

Μόνιμη κόπωση

Απειλητικές για τη ζωή

λοιμώξεις του αναπνευστικού

Εάν μάθετε για τα συμπτώματα της ΧΑΠ και λάβετε έγκαιρα την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή μπορείτε να διατηρήσετε μια δραστήρια ζωή

Είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια έγκαιρα

- ▶ **Η ΧΑΠ είναι μια νόσος προοδευτικά επιδεινούμενη**
Όσο πιο πολύ αργήσετε να αναζητήσετε βοήθεια, τόσο η ΧΑΠ θα επιβαρύνει τους πνεύμονες και τη ζωή σας.
- ▶ **Η βλάβη των πνευμόνων που προκαλεί η ΧΑΠ είναι μόνιμη**
Η μείωση της πνευμονικής σας λειτουργίας, την οποία προκαλεί η ΧΑΠ, δε θα σταματήσει από μόνη της και δε μπορεί να αναστραφεί.
- ▶ **Αναζητήστε βοήθεια, ώστε να διακόψετε το κάπνισμα**
Είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε, ώστε να προλάβετε περαιτέρω βλάβη των πνευμόνων σας.
- ▶ **Η έγκαιρη παρέμβαση θα σας βοηθήσει να παραμείνετε δραστήριοι**
Όσοι δρουν έγκαιρα για την αντιμετώπιση της ΧΑΠ μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν μια δραστήρια ζωή και να κάνουν τα πράγματα που αγαπούν

" Γνωρίζω καλά ότι είναι σημαντικό να προστατέψω τους πνεύμονές μου, ώστε να αποφύγω να αρρωστήσω στο μέλλον. Νιώθω καλά γνωρίζοντας ότι προσέχω τον εαυτό μου" – Μαρία , 52 ετών



Μιλήστε στο γιατρό σας τώρα...

Αυτά είναι μερικά σημεία που μπορεί να σας βοηθήσουν στη συζήτηση με το γιατρό σας:

- 1. Πείτε στο γιατρό σας αν σας κόβεται η αναπνοή ή βήχετε συχνά κατά τη διάρκεια των καθημερινών σας δραστηριοτήτων.**

Το να σας κόβεται η αναπνοή εύκολα και να μένετε πίσω δεν είναι φυσιολογικό επακόλουθο της προόδου της ηλικίας σας.

- 2. Αναφέρετε το ιστορικό των αναπνευστικών σας λοιμώξεων (κρυολογημάτων) για να δείτε αν συμβαίνουν αρκετά συχνά.**

Το να εμφανίζετε συχνά κρυολογήματα δεν είναι φυσιολογικό, ακόμη και τους χειμερινούς μήνες.

- 3. Ζητήστε να εξεταστείτε για το αν πάσχετε από ΧΑΠ. Αν η δύσπνοια σας χειροτερεύει, μη θεωρείτε ότι είναι άσθμα.**

Το να εμφανίσετε άσθμα για πρώτη φορά μετά την ηλικία των 40 ετών δεν είναι συνηθισμένο.

- 4. Ανακαλύψτε τώρα πως ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να διακόψετε το κάπνισμα και να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την αναπνοή σας.**

Η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ δύσκολη για τους περισσότερους ανθρώπους και μπορεί να χρειαστεί αρκετές προσπάθειες. Το να περιμένετε να μιλήσετε για τα συμπτώματά σας μέχρι να διακόψετε το κάπνισμα μπορεί να βλάψει ακόμη περισσότερο τους πνεύμονές σας.

Μάθετε τι μπορείτε να κάνετε σήμερα

Η έγκαιρη διάγνωση είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για τη διατήρηση της υγείας των πνευμόνων σας

Μία εξέταση λειτουργίας των πνευμόνων, που ονομάζεται σπιρομέτρηση, μετρά την ποσότητα του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από τους πνεύμονές σας. Η εξέταση αυτή θα βοηθήσει να ανακαλύψετε αν πάσχετε από ΧΑΠ. Αν όντως πάσχετε από ΧΑΠ, ο γιατρός σας θα σας προτείνει ένα θεραπευτικό πλάνο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει αλλαγές του τρόπου ζωής σας και την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Προστατεύοντας την υγεία των πνευμόνων σας και μιλώντας με τον γιατρό σας θα σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και να έχετε μια δραστήρια ζωή.

"Χαίρομαι που μίλησα με το γιατρό μου και μου έδωσε απαντήσεις για την υγεία μου. Τώρα ξέρω πως υπάρχουν πράγματα που μπορώ να κάνω σχετικά με το βήχα και τη δύσπνοιά μου" – Άννα, 48 ετών



Με την ευγενική χορηγία



Boehringer
Ingelheim