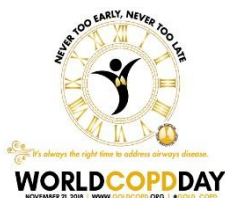




## Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)

21<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2018



Τα δεδομένα της μεγάλης πανευρωπαϊκής μελέτης ERS COPD Audit study που πραγματοποιήθηκε με συμμετοχή 16000 ασθενών, στην οποία συμμετείχε και η χώρα μας αποδεικνύει ότι το 7% των Ελλήνων ασθενών με ΧΑΠ που θα νοσηλευτεί στο νοσοκομείο λόγω παρόξυνσης θα πεθάνει εντός 3 μηνών!!! Η κυριότερη αιτία είναι το κάπνισμα, αλλά και η χρήση τζακιών ή ξυλοσομπών επιδεινώνουν το πρόβλημα

### Παγκόσμιες διαπιστώσεις δείχνουν

1. Η ΧΑΠ είναι η 5<sup>η</sup> αιτία θανάτου παγκοσμίως
2. Ευθύνεται κάθε χρόνο για περισσότερους από τρία εκατομμύρια θανάτους στον πλανήτη μας και εκτιμάται ότι προκαλεί παγκοσμίως περισσότερες από 29 εκατομμύρια χρόνια ζωής σε συνθήκες αναπηρίας (disability-adjusted life-years).
3. Το συνολικό κόστος σε φάρμακα, νοσηλείες και για την όλη αντιμετώπιση της νόσου είναι τεράστιο (π.χ. στις ΗΠΑ ξεοδεύονται 24 δις. δολάρια ετησίως)
4. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κατέταξε την ΧΑΠ σε μία από τις 5 πιο επικίνδυνες αρρώστιες της επόμενης χιλιετίας και συντονίζει προσπάθειες για την αντιμετώπισή της, όπως αυτή με το ακρωνύμιο GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease).

### Διαπιστώσεις για την Ελλάδα

1. 9 ενήλικες καπνιστές στους 100 στην χώρα μας πάσχουν από τη νόσο (8.4%), δηλαδή περίπου 600000 Έλληνες νοσούν
2. Το 56% δηλαδή 300000 αυτών δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν.
3. Οι μισοί πάσχοντες συνεχίζουν να καπνίζουν
4. Οι άνδρες πάσχουν 2,5 φορές περισσότερο από τις γυναίκες 11,6% έναντι 4,8%
5. Περισσότεροι από 25000 ασθενείς ζουν με την βοήθεια συνεχούς παροχής οξυγόνου

### Τι προκαλεί την ΧΑΠ

Το κάπνισμα, ενεργητικό και παθητικό, αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα κινδύνου για την ΧΑΠ. Τώρα τελευταία όμως με την οικονομική κρίση η χρήση τζακιών, σομπών κλπ επιδεινώνει σοβαρά το πρόβλημα ιδίως στα αστικά κέντρα επιδεινώνοντας τα συμπτώματα τους. Τα συμπτώματα της ΧΑΠ (βήχας, πτύελα, δύσκολη αναπνοή στην μυϊκή προσπάθεια) χαρακτηρίζονται από ύπουλη εμφάνιση και σταδιακή επιδείνωση. Το πρόβλημα με τα συμπτώματα είναι ότι έχουν τόσο ύπουλη εμφάνιση έτσι ώστε οι πάσχοντες για κάποια χρόνια τα θεωρούν λανθασμένα σαν μία φυσιολογική συνέπεια του καπνίσματος και της ηλικίας που αυξάνεται και να μην καταφεύγουν στον πνευμονολόγο για να εξεταστούν και να υποβληθούν σε σπιρομέτρηση που είναι η εξέταση που αποκαλύπτει την νόσο.

### Ο σιωπηλός δολοφόνος

Η νόσος αναπτύσσεται σταδιακά αποφράσσει τους βρόγχους (τους αεραγωγούς που αναπνέουμε) και καταστρέφει κυριολεκτικά τους ιστούς των πνευμόνων. Οι βλάβες αυτές από ένα σημείο και μετά είναι μη αναστρέψιμες. Δυστυχώς μόνο αφού καταστραφεί το 50-60% των πνευμόνων ο ασθενής αρχίζει να έχει σοβαρά συμπτώματα και 2-3 κρίσεις επιδείνωσης της αρρώστιας τον χρόνο, κρίσεις που συχνά τον οδηγούν να εισαχθεί και να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο. Αν ο ασθενής συνεχίσει να αγνοεί τα ενοχλητικά συμπτώματα του βήχα, της απόχρεμψης και του εύκολου λαχανιάσματος (δύσπνοια) και να καπνίζει αφήνει την αρρώστια να εξελιχθεί στην πιο προχωρημένη της μορφή. Σε αυτήν ο ασθενής δεν μπορεί να κάνει καθημερινές οικιακές δουλειές, να κοιμηθεί, να μετέχει σε οικογενειακές διασκεδάσεις και να έχει σεξουαλική ζωή. Τελικώς ο ασθενής καθλώνεται σε μια αναπηρική μορφή διαβίωσης στο σπίτι, απόλυτα εξαρτημένος από την οικογένεια του και από την λήψη οξυγόνου καθ' όλο το 24ωρο.

### Τι πρέπει να γίνει

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) συμβουλεύει:

1. Οι καπνιστές πάνω από τα 35 με ένα έστω από τα συμπτώματα βήχα, απόχρεμψη ή δύσπνοια να επισκεφθούν τον πνευμονολόγο και προφανώς **να διακόψει το κάπνισμα!**
2. Όλοι οι καπνιστές πρέπει να κάνουν ετήσια σπιρομέτρηση (ειδική εξέταση διαγνωστική της ΧΑΠ) σε πιστοποιημένα πνευμονολογικά ιατρεία και να καταφύγουν στα ιατρεία βοήθειας διακοπής καπνίσματος.
3. Οι πάσχοντες που δεν το γνωρίζουν, διατρέχουν κίνδυνο εκδήλωσης σοβαρού εμφράγματος ή και εγκεφαλικού, συχνή επιπλοκή-συνοσηρότητα της ΧΑΠ.

4. Όλοι οι διαγνωσθέντες πρέπει να μπουν σε ειδικό πρόγραμμα θεραπείας και αποφυγής παραγόντων κινδύνου.

#### **Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία ζητά από την πολιτεία:**

1. Να επανδρώσει τις υγειονομικές μονάδες με ειδικούς γιατρούς (πνευμονολόγους) για να αντιμετωπιστεί αυτή η παγκόσμια επιδημία με την λειτουργία εξιδικευμένων ιατρείων διάγνωσης και αντιμετώπισης της νόσου.
2. Να οργανώσει την ανάπτυξη προγραμμάτων μείωσης της καπνιστικής συνήθειας, καθώς και να θεσπίσει μέτρα μείωσης της ενδο-οικιακής (τζάκια, σόμπες) αλλά και εξω-οικιακής ατμοσφαιρικής ρύπανσης (αυτοκίνητα/βιομηχανικές εκπομπές).
3. Καλεί όλους τους αρμοδίους να βοηθήσουν στην αυστηρή εφαρμογή της απαγόρευσης του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους.