



Τα σκαλοπάτια  
δεν έχουν αλλάξει...

...οι πνεύμονές σου όμως,  
μπορεί.



Αν σας **κόβεται η ανάσα** κάθε φορά που ανεβαίνετε τη σκάλα του σπιτιού σας, σίγουρα δεν ευθύνονται τα σκαλοπάτια... Το αίσθημα της δυσκολίας στην αναπνοή μπορεί να **είναι κάτι πιο σοβαρό**. Συχνά αποτελεί σύμπτωμα μίας σιωπηλής νόσου, της **Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)**.

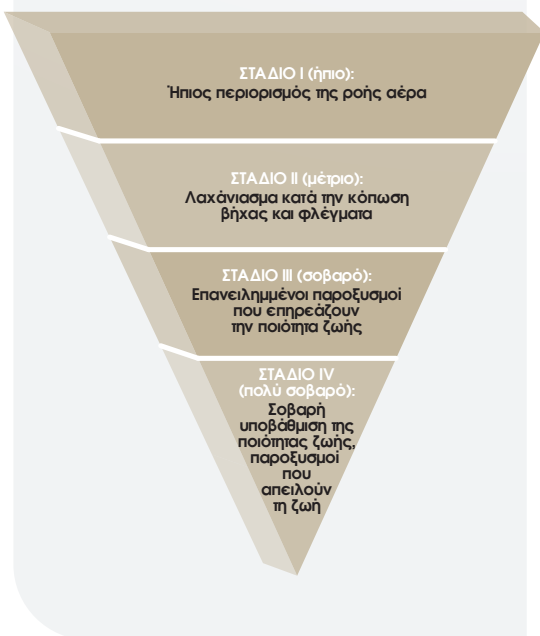
Μία ύπουλη νόσος, η οποία για πολλά χρόνια αναπτύσσεται χωρίς να δίνει ανησυχητικά συμπτώματα.

Η ΧΑΠ είναι μια ασθένεια των πνευμόνων που **προκαλείται κυρίως από το κάπνισμα**. Προσβάλλει σχεδόν αποκλειστικά καπνιστές ηλικίας άνω των 45 ετών, ενώ ένας στους πέντε καπνιστές αντιμετωπίζουν την πιθανότητα να προσβληθούν από ΧΑΠ. Σήμερα, **210 εκατομμύρια άνθρωποι** σε όλο τον κόσμο πάσχουν από τη νόσο, ενώ σύμφωνα με έρευνα, μέχρι το 2030 η ΧΑΠ θα είναι η **τρίτη αιτία θανάτου παγκοσμίως**.

Δυστυχώς, οι **μισοί σχεδόν ασθενείς με ΧΑΠ δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν** και αγνοούν την κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση που μπορεί να τους βοηθήσει.

## Πως μπορεί η ΧΑΠ να επηρεάσει τη ζωή σας;

**Η ΧΑΠ επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου**. Στην αρχή, τα συμπτώματα είναι κοινότυπα: λαχάνιασμα, τσιγαρόβηχας... Σταδιακά όμως, καθημερινές συνθήκες, όπως το περπάτημα ή οι δουλειές του σπιτιού, γίνονται όλο και πιο δύσκολες. Στο τέλος, η δύσπνοια γίνεται σοβαρή και το αίσθημα κόπωσης μόνιμο. Ακόμα και οι βασικές δραστηριότητες, όπως το δέσιμο των κορδονιών, μπορεί να γίνουν αδύνατες...



## Ανησυχείτε μήπως πάσχετε από ΧΑΠ;

Αν απαντήσετε «ναι» σε τρεις ή περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις, θα πρέπει **να μιλήσετε με το Πνευμονολόγο γιατρό σας.**

- Εμφανίζετε δυσκολία στην αναπνοή;
- Είστε νυν ή πρώην καπνιστής;
- Είστε τουλάχιστον 40 ετών;
- Βήχετε τις πιο πολλές ημέρες;
- Έχετε πύελα και φλέμα μαζί με το βήχα;



**Μια τόσο απλή εξέταση μπορεί να κάνει τη διαφορά!**

## Μάθετε τι μπορείτε να κάνετε σήμερα

Οι βλάβες που προκαλεί η ΧΑΠ είναι μόνιμες και μη αναστρέψιμες, γι' αυτό πολύ σημαντικό λόγο έχει η **έγκαιρη διάγνωση**. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, ο οποίος θα διαγνώσει με μια πολύ απλή εξέταση, τη **σπιρομέτρηση**, εάν πάσχετε από ΧΑΠ.

**Η σπιρομέτρηση** είναι μια διαδικασία που βοηθά στη διάγνωση πολλών αναπνευστικών νόσων. Είναι **ανώδυνη, αναιμακτη** και μετρά μέσω ειδικής συσκευής, του **σπιρόμετρου**, τη λειτουργία των πνευμόνων. Με την σπιρομέτρηση μετράται αφενός η ποσότητα (ο όγκος) αέρα που μπορεί να εκπνεύσει ο εξεταζόμενος και αφετέρου η ταχύτητα με την οποία εκπνέεται ο αέρας από τους πνεύμονές του. **Διαρκεί λιγότερο από 10 λεπτά** και το μόνο που χρειάζεται είναι ο εξεταζόμενος να φυσήσει με δύναμη 2 ή 3 φορές.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ Χ.Α.Π.

### Η Κινητή Μονάδα Σπιρομέτρησης της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα και στις ακριτικές περιοχές.  
Οι ειδικοί πραγματοποιούν δωρεάν σπιρομετρήσεις  
στο κοινό.

**Ενημερωθείτε** τώρα, για το πρόγραμμα μετακινήσεων  
στην ιστοσελίδα [www.hts.org.gr](http://www.hts.org.gr)

Χ.Α.Π.2 - ΝΟΕ2010

Με την ευγενική χορηγία των Εταιριών:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ