

παραμένοντας
δραστήριοι
με τη Χρόνια
Αποφρακτική
Πνευμονοπάθεια



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Έχετε ΧΑΠ —

Τι σημαίνει αυτό;

Τώρα που ο γιατρός σας είπε ότι πάσχετε από ΧΑΠ
ή Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, ίσως έχετε ερωτήσεις όπως:

Τι είναι η ΧΑΠ;

Πώς με επηρεάζει;

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τη ΧΑΠ;

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο θα απαντήσει σε κάποια από τα ερωτήματα που μπορεί να έχετε. Θα σας δώσει επίσης συμβουλές για το πώς να ακολουθείτε σωστά τη θεραπεία σας, να παραμένετε δραστήριοι στη ζωή σας και κυρίως, να διατηρείτε την καλή σας υγεία κατά τη συνεργασία με το γιατρό σας για την αντιμετώπιση της νόσου.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε είναι ότι υπάρχουν αρκετά που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τους πνεύμονές σας και την ποιότητα ζωής σας. Εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο συνεργάζονται ήδη με τους γιατρούς τους για την αντιμετώπιση της ΧΑΠ και το ίδιο μπορείτε να κάνετε κι εσείς. Γι' αυτό να είστε αισιόδοξοι!

Περιεχόμενα

| | | |
|---------------------|-------------------------------|----|
| ενημερωθείτε | Τι είναι η ΧΑΠ; | 4 |
| | Πώς σας επηρεάζει η ΧΑΠ; | 7 |
| λάβετε | | |
| τα μέτρα σας | Αντιμετωπίστε τη ΧΑΠ | 10 |
| | Αντιμετωπίστε τις παροξύνσεις | 13 |
| παραμείνετε | | |
| δραστήριοι | Ο τρόπος ζωής σας | 16 |
| | Τα φάρμακά σας | 19 |
| παραμείνετε | | |
| θετικοί | Ζώντας καλά | 23 |
| | Μαθαίνοντας περισσότερα | 26 |

ενημερωθείτε

Τι είναι η ΧΑΠ; Η ΧΑΠ –που ονομάζεται και εμφύσημα ή χρόνια βρογχίτιδα- είναι μία νόσος των πνευμόνων που μπορεί να προληφθεί. Προκαλείται από τη μακροχρόνια εισπνοή ρύπων, κυρίως του καπνού του τσιγάρου, και η οποία επιδεινώνεται με το χρόνο και μειώνει μόνιμα την ικανότητα του ατόμου να αναπνέει σωστά και να διατηρεί μια δραστήρια ζωή.

Όταν έχετε ΧΑΠ, ο αέρας δεν εκπνέεται εύκολα από τους πνεύμονες γιατί οι αεραγωγοί βρίσκονται σε μόνιμη συστολή. Αυτό κάνει τον αέρα να παγιδεύεται μέσα στους πνεύμονες, καθιστώντας την αναπνοή όλο και πιο δύσκολη, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά τη σωματική δραστηριότητα. Αυτή η απόφραξη των αεραγωγών, οδηγεί σε παγίδευση του αέρα και μπορεί να προκαλέσει δύσπνοια και σας εμποδίζει να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Πρέπει να γνωρίζετε ότι η ΧΑΠ δεν είναι άσθμα, είναι μία τελειώς διαφορετική πάθηση. Η επίδραση του άσθματος στην αναπνοή είναι συνήθως αναστρέψιμη σε αντίθεση με τη ΧΑΠ που δεν είναι πλήρως αναστρέψιμη.

ενημερωθείτε

ΑΙΤΙΕΣ

Το κάπνισμα είναι η βασικότερη αιτία της ΧΑΠ. Ακόμα κι αν κάποτε καπνίζατε και τώρα το έχετε διακόψει επιτυχώς, οι πνεύμονές σας μπορεί να έχουν ήδη πάθει βλάβη που οδηγεί σε ΧΑΠ. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες. Σε σπάνιες περιπτώσεις, γενετικοί παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν ΧΑΠ.

Η ΧΑΠ προσβάλλει σχεδόν 210 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως, πολλά εκ των οποίων δε γνωρίζουν ότι πάσχουν από αυτή τη νόσο.

Τώρα που ξέρετε ότι πάσχετε από ΧΑΠ μπορείτε να κάνετε κάτι γι αυτό.

Πώς σας επηρεάζει η ΧΑΠ; Κάποιες μέρες νιώθετε την επίδραση της ΧΑΠ περισσότερο από άλλες. Καλό είναι να γνωρίζετε το πώς η ΧΑΠ επηρεάζει την καθημερινή σας ζωή ώστε να μπορείτε να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Όταν η ΧΑΠ επηρεάζει τους πνεύμονες, μπορεί να νιώσετε συμπτώματα όπως:

- δύσπνοια στη διάρκεια μιας δραστηριότητας
- κόπωση
- βήχα
- παχύρρευστες βλέννες με αύξηση της δύσπνοιας.

Όλα αυτά είναι τυπικά συμπτώματα της νόσου και αποτελούν το βασικότερο λόγο που ο ιατρός σας υποπτεύεται ότι μπορεί να έχετε αυτή την πάθηση. Τα συμπτώματα μπορούν να ελεγχθούν σε συνεργασία με τον ιατρό σας, με τη λήψη των φαρμάκων σας και με αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.

ενημερωθείτε

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Οι λοιμώξεις του αναπνευστικού είναι συχνές σε άτομα με σοβαρή ΧΑΠ. Αυτές οι λοιμώξεις μπορεί να είναι πιο σοβαρές και να διαρκούν περισσότερο από το συνηθισμένο. Δεν είναι φυσιολογικό να έχετε συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού, ακόμα και τους χειμερινούς μήνες. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, δεν πρέπει να το αγνοήσετε γιατί θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα. Όταν χειροτερεύουν τα συμπτώματα, κινδυνεύετε να παρουσιάσετε παρόξυνση.

Σε μία τυπική παρόξυνση της ΧΑΠ, η δύσπνοια μπορεί να γίνει εντονότερη και ο βήχας και η παραγωγή βλέννας αυξάνονται. Οι παροξύνσεις μπορούν να επιδεινώσουν τη νόσο σε βάθος χρόνου, με βήχα και αύξηση της παραγωγής βλέννας, πράγμα που δείχνει πόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίζεται εγκαίρως η πάθηση. Αν έχετε σοβαρή παρόξυνση, μπορεί να καταλήξετε να χρειάζεστε νοσηλεία.

Για να ζείτε ποιοτικά με τη ΧΑΠ πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερος ώστε να αποφεύγετε αναπνευστικές λοιμώξεις όπως η γρίπη και η πνευμονία.

Ρωτήστε τον ιατρό σας για τα εμβόλια και αποφεύγετε την έκθεση στα μικρόβια πλένοντας συχνά τα χέρια σας, καθαρίζοντας το ακουστικό του τηλεφώνου και αποφεύγοντας άτομα με κρυολόγημα ή γρίπη.

λάβετε τα μέτρα σας

Αντιμετωπίστε τη ΧΑΠ. Τώρα που γνωρίζετε περισσότερα για τη ΧΑΠ, μπορείτε να συνεργαστείτε με το γιατρό σας για να ελέγχετε ενεργά την επίδραση που έχει στη ζωή σας. Επειδή η ΧΑΠ είναι μία προοδευτική, χρόνια πάθηση, δεν υποχωρεί ούτε βελτιώνεται από μόνη της. Γι' αυτό είναι σημαντικό να λάβετε κάποια μέτρα για τη φροντίδα της υγείας σας και να κάνετε ένα πρόγραμμα μαζί με τον ιατρό σας.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αν ακόμα καπνίζετε ή προσπαθείτε να το κόψετε, μην περιμένετε να μιλήσετε με τον ιατρό σας για το πώς να το κάνετε. Το κάπνισμα είναι η πρώτη αιτία εμφάνισης της ΧΑΠ και η διακοπή του είναι ό,τι καλύτερο μπορείτε να κάνετε για τους πνεύμονές σας. Δεν είναι εύκολο και πολλοί χρειάζονται περισσότερες από μία προσπάθειες για να κόψουν το τσιγάρο. Ο ιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να κόψετε το κάπνισμα παρέχοντάς σας ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη θεραπεία με φάρμακα για τη ΧΑΠ που θα σας βοηθήσουν στην αναπνοή ενώ ταυτόχρονα εσείς θα προσπαθείτε να κόψετε το κάπνισμα.

λάβετε τα μέτρα σας

ΕΜΒΟΛΙΑ

Πολλοί άνθρωποι με ΧΑΠ αρρωσταίνουν βαριά την εποχή της γρίπης. Η αποφυγή της γρίπης θα σας βοηθήσει να αποφύγετε μία σοβαρή περίπτωση πνευμονίας. Τα εμβόλια είναι ένας από τους τρόπους που μπορείτε να συνεργαστείτε με το γιατρό σας για να βοηθήσετε στην πρόληψη νοσηρότητας από το αναπνευστικό. Το εμβόλιο της γρίπης και του πνευμονιόκκοκου είναι δύο διαφορετικά εμβόλια ευρέως διαθέσιμα σε εσάς.

Συζητήστε με το γιατρό σας για:

- ▶ Το ετήσιο εμβόλιο της γρίπης: το εμβόλιο της γρίπης γίνεται συνήθως το φθινόπωρο και καλύπτει όλη την περίοδο εμφάνισης της γρίπης
- ▶ Το εμβόλιο του πνευμονιόκκοκου: μετά τον αρχικό εμβολιασμό για την πνευμονία κάποιοι μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβουν το εμβόλιο (ενίσχυση)

Αντιμετωπίστε τις παροξύνσεις. Η παρόξυνση είναι μία επιδείνωση της ΧΑΠ. Οι περισσότερες παροξύνσεις προκαλούνται από λοιμώξεις, γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να προλαμβάνετε τη γρίπη και την πνευμονία. Ωστόσο, μερικές φορές η αιτία μιας παρόξυνσης είναι άγνωστη.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΑΡΟΞΥΝΣΗ

Αν αναγνωρίσετε μια παρόξυνση, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να προλάβετε μια σοβαρή κρίση ή νοσηλεία. Τα προειδοποιητικά σημεία μιας παρόξυνσης είναι τα εξής:

- ▶ Πιο έντονος ή συχνός βήχας
- ▶ Αλλαγές στο χρώμα και την ποσότητα των πτυέλων
- ▶ Δυσκολία αποβολής της βλέννας από τους πνεύμονες με το βήχα
- ▶ Αυξημένη δύσπνοια κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κατά την ανάπαυση
- ▶ Συριγγμός στο στήθος
- ▶ Συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης, όπως συνάχι, πονόλαιμος, πόνοι στο σώμα, ρίγη ή πυρετός

λάβετε τα μέτρα σας

ΑΝΤΙΔΡΩΝΤΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΠΑΡΟΞΥΝΣΗ

Εμφανίζοντας οποιοδήποτε από τα προειδοποιητικά σημεία μιας παρόξυνσης επικοινωνήστε αμέσως με τον ιατρό σας. Η έγκαιρη θεραπεία θα εμποδίσει την επιδείνωση των συμπτωμάτων. Μερικά από τα πράγματα που μπορεί να σας πει ο γιατρός να κάνετε για να αντιμετωπίσετε μια παρόξυνση είναι τα εξής:

- ▶ Ακολουθήστε κατά γράμμα τις οδηγίες των φαρμάκων που σας σύστησε ο ιατρός σας, μετά από μια παρόξυνση
- ▶ Παίρνετε όλες τις δόσεις της αντιβίωσης σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού, ακόμα κι αν αρχίσετε να νιώθετε καλύτερα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΑΜΕΣΩΣ ΑΝ:

- ▶ Αποβάλλετε περισσότερες βλέννες από ό,τι συνήθως
- ▶ Οι βλέννες αλλάξουν χρώμα και από διάφανες γίνουν πρασινωπές ή κίτρινες
- ▶ Έχετε αιμόπτυση ή αιμόφυρτα πύελα
- ▶ Έχετε πυρετό, ρίγη, πόνους ή κόπωση

παραμείνετε δραστήριοι

Ο τρόπος ζωής σας. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς. Η σωστή άσκηση, η διαχείριση του στρες και η εφαρμογή ασκήσεων αναπνοής θα βοηθήσουν τους πνεύμονές σας να λειτουργούν καλύτερα.

ΑΣΚΗΣΗ

Η άσκηση είναι σημαντική για την καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων, αλλά ίσως είναι δύσκολη για εσάς λόγω της κατάστασής σας. Μαζί με τον ιατρό σας μπορείτε να φτιάξετε ένα πρόγραμμα άσκησης το οποίο να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Υπάρχουν διάφορα είδη άσκησης από τα οποία μπορείτε να επιλέξετε εσείς και ο ιατρός σας.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης θα βοηθήσουν τους μύες του στήθους σας και θα βελτιώσουν την αναπνοή σας.

Οι αερόβιες ασκήσεις, όπως το ποδήλατο ή το περπάτημα, αυξάνουν την αντοχή. Αν η άσκηση είναι πολύ έντονη για σας, μια άλλη αποτελεσματική τεχνική που βοηθά στη χαλάρωση του σώματος είναι **τα τεντώματα**.

Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν πολλά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να παραμείνετε δραστήριοι στο μέλλον.

παραμείνετε δραστήριοι

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το στρες και η δύσπνοια συμπορεύονται. Όταν δυσκολεύεστε στην αναπνοή νιώθετε άγχος, το οποίο με τη σειρά του επιδεινώνει περισσότερο τη δύσπνοια. Μάθετε να χαλαρώνετε και να ελέγχετε την αναπνοή σας κάθε φορά που νιώθετε άγχος. Μερικές χρήσιμες τεχνικές περιλαμβάνουν τη γιόγκα, τον διαλογισμό, τη χαλάρωση με ήρεμη μουσική σε μία άνετη πολυθρόνα και ταυτόχρονα την εφαρμογή των ασκήσεων αναπνοής που αναφέρονται παρακάτω.

ΑΝΑΠΝΟΗ

Όταν έχετε δύσπνοια, οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα:

- ▶ Σταματήστε και ξεκουραστείτε σε μια άνετη στάση
- ▶ Αργά, εισπνεύστε από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα
- ▶ Μάθετε νέες τεχνικές αναπνοής από το γιατρό σας όπως αναπνοή με σούφρωμα των χειλιών και αναπνοή με την κοιλιά.

Τα φάρμακα. Πρέπει να συνεργαστείτε με τον ιατρό σας για να κατανοήσετε τα διάφορα είδη θεραπείας που σας παρέχονται. Υπάρχουν διάφορα φάρμακα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΧΑΠ. Αν παρουσιάσετε πρώιμα συμπτώματα όπως μόνιμο βήχα, με ή χωρίς πτύελα, ή δύσπνοια, ο ιατρός μπορεί να σας συστήσει μία θεραπεία συντήρησης. Εκτός από τη θεραπεία συντήρησης, ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει και μία επείγουσα ιατρική παρέμβαση για την αντιμετώπιση της οξείας δύσπνοιας. Επιπλέον φάρμακα μπορεί να σας χορηγηθούν σε περίπτωση παρόξυνσης.

παραμείνετε δραστήριοι

ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

- ▶ Λαμβάνονται τακτικά καθημερινά ώστε να μην αρχίσετε να νιώθετε χειρότερα και να μην έχετε τόσες παροξύνσεις
- ▶ Σας βοηθούν να αναπνέετε καλύτερα και να παραμείνετε δραστήριοι για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- ▶ Λαμβάνονται όταν τα συμπτώματα επιδεινώνονται ξαφνικά για να σας βοηθήσουν στη δύσπνοια
- ▶ Χρησιμοποιούνται όταν κρίνεται απαραίτητο και διαρκούν 4-8 ώρες
- ▶ Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση

ΣΩΣΤΗ ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Η λήψη των φαρμάκων σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού είναι συχνά δύσκολη, ιδιαίτερα αν έχετε κι άλλα προβλήματα υγείας που απαιτούν θεραπεία. Αν όμως παίρνετε το φάρμακο για τη ΧΑΠ κάθε μέρα σύμφωνα με τις οδηγίες, θα μπορείτε να κάνετε περισσότερα πράγματα από αυτά που σας αρέσουν, για περισσότερο χρόνο.

Καλό είναι επίσης να θυμάστε ότι αν παίρνετε τα φάρμακά σας και αναπνέετε καλύτερα, δεν πρέπει να τα σταματήσετε. Νιώθετε καλύτερα επειδή τα παίρνετε σωστά και η διακοπή τους θα σας κάνει να νιώθετε χειρότερα. Και γιατί να θέλετε να πάψετε να αναπνέετε καλά και να είστε δραστήριοι;

παραμείνετε δραστήριοι

Παρακάτω ακολουθούν μερικά σημαντικά ερωτήματα που πρέπει να λάβετε υπόψη σας όταν συζητήσετε με τον ιατρό σας για την κατάλληλη για σας θεραπεία:

- ▶ Πόσο συχνά πρέπει να παίρνω τα φάρμακά μου;
- ▶ Μπορώ να παίρνω αυτό το φάρμακο μαζί με αυτά που ήδη παίρνω;
- ▶ Τα φάρμακα αυτά θα διευκολύνουν την αναπνοή μου και θα μειώσουν την πιθανότητα παρόξυνσης;

Όλοι είμαστε διαφορετικοί, γι' αυτό ζητήστε από τον ιατρό σας να σας συστήσει την κατάλληλη για εσάς θεραπεία.

παραμείνετε θετικοί

Ποιοτική ζωή. Να θυμάστε:

- ▶ Συνεργαστείτε με τον ιατρό σας για να διακόψετε το κάπνισμα, κάνετε εμβόλια, προλάβετε τις λοιμώξεις και αναγνωρίστε και αντιμετωπίστε τις παροξύνσεις
- ▶ Παίρνετε τα φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες
- ▶ Κάνετε υγιείς επιλογές όσον αφορά στην άσκηση και τη διαχείριση του στρες
- ▶ Ζείτε όμορφα —είναι εφικτό να παραμένετε δραστήριοι με τη ΧΑΠ.
Σε συνεργασία με το γιατρό σας, μπορείτε να καταφέρετε τα πάντα.

Σημειώσεις ▶

Σημειώσεις ▶

Μαθαίνοντας περισσότερα.

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για τη ΧΑΠ απευθυνθείτε στον πνευμονολόγο σας ή και στην Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ν.Ν.Θ.Α. "Η Σωτηρία" Λ. Μεσογείων 152 Αθήνα

Τηλέφωνο - FAX: 210 7487723

Email: htsinfo@hts.org.gr

Με την ευγενική χορηγία

