

Χ.Α.Π. Η ΑΛΗΘΕΙΑ ...ΤΩΝ ΑΡΙΘΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

- **210 εκατομμύρια άνθρωποι** παγκοσμίως πάσχουν από Χ.Α.Π.
- Η **4η αιτία θανάτου** παγκοσμίως είναι το Χ.Α.Π.
- Κύρια αιτία θανάτου για περισσότερους **από 100.000 ασθενείς ετησίως**
- Το **44% των ασθενών** με Χ.Α.Π. εμφανίζουν μέτρια ή πιο σοβαρή δύσπνοια
- Το **75% των ατόμων** με μέτρια Χ.Α.Π. παρουσιάζει δυσκολία στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων
- **56% είναι η συμβολή της Χ.Α.Π. στις δαπάνες υγείας** για τα αναπνευστικά νοσήματα στην Ευρώπη
- **€38,6 δισ. είναι το ετήσιο κόστος** της Χ.Α.Π. στην Ευρώπη
- **Προσβάλλει το 10% περίπου του πληθυσμού** ηλικίας μεγαλύτερης των 55 ετών
- 9 στους 100 ενήλικες καπνιστές πάσχουν από τη νόσο, δηλαδή περίπου **600.000 Έλληνες νοσούν**
- **Ευθύνεται για το 13% των νοσηλείων**
- **Περισσότερο από 90%** των περιπτώσεων Χ.Α.Π. οφείλονται στο κάπνισμα
- Το **56% αυτών που πάσχουν** δε γνωρίζουν ότι πάσχουν, ενώ οι μισοί πάσχοντες συνεχίζουν να καπνίζουν
- **Οι άνδρες πάσχουν 2,5 φορές** περισσότερο από τις γυναίκες, δηλαδή **11,6% έναντι 4,8%**

ΑΣΘΜΑ Η ΑΛΗΘΕΙΑ ...ΤΩΝ ΑΡΙΘΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

- **Περίπου 300 εκατομμύρια άνθρωποι** παγκοσμίως πάσχουν από άσθμα
- **Περίπου 250.000 άνθρωποι** πεθαίνουν από άσθμα κάθε χρόνο
- **Υπολογίζεται ότι 7%-10% των ανθρώπων** πάσχουν από άσθμα, αλλιώς το ποσοστό διαφέρει σημαντικά μεταξύ των χωρών
- Μελέτη με **δείγμα 2.632 ατόμων** έδειξε ότι το **8,6%** του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα
- Στην Ελλάδα, περισσότερα από **500.000 άτομα** πάσχουν από τη νόσο

πνεύμων
Χαρίζω την ανάσα μου

- 🌐 www.xarizoanasa.gr
- 📘 <https://www.facebook.com/xarizoanasa>
- 📷 <https://instagram.com/xarizoanasa>
- ✉ xarizoanasa@gmail.com

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ
ΤΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Μαθαίνω

για τα νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος

Προλαμβάνω και Αντιμετωπίζω

το Άσθμα και τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.)

Συμμετέχω

στην καμπάνια «**Χαρίζω την Ανάσα μου**»,
στο πλαίσιο του προγράμματος «**Πνεύμων**»
της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Ε.Π.Ε.)

πνεύμων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

Μια από τις βασικές προτεραιότητες της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ) είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού και των αρχών για τα αναπνευστικά νοσήματα. Υπό το πρίσμα αυτό, υλοποιούμε το πρόγραμμα δράσεων «**Πνεύμων**» με σκοπό την ανάδειξη της σημασίας των αναπνευστικών νοσημάτων στην κοινωνία, την οικονομία και τους ασθενείς. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την εκπόνηση επιστημονικών μελετών, την ανάληψη πρωτοβουλιών ενημέρωσης για την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την ορθολογική χρήση των θεραπειών, αλλά και **μια ξεχωριστή καμπάνια για τη σημασία των «υγιών» πνευμόνων και την αξία της ανάσας μας!**

Στο πλαίσιο του προγράμματος «**Πνεύμων**» εκπονούνται τρεις επιστημονικές μελέτες, από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας και το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, με σκοπό την τεκμηρίωση του αντίκτυπου των αναπνευστικών αυτών νοσημάτων στην οικονομία και στην ποιότητα ζωής των ασθενών.

Η καμπάνια «**Χαρίζω την Ανάσα μου**» ζητά από όλους μας να φουσκώσουμε ένα πορτοκαλί μπαλόνι, να τραβήξουμε μια φωτογραφία και να την «ανεβάσουμε» στο Instagram με το **#xarizoanasa** για καλό σκοπό!

Στόχος μας είναι η ανάπληση, ή η δημιουργία δύο «πνευμόνων» καθαρού αέρα: στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη*. Όσο περισσότερες φωτογραφίες και «ανάσες» συγκεντρώσουμε τόσο πιο εύκολα θα καταφέρουμε να κάνουμε τα δύο πάρκα, πραγματικότητα!

Μηείτε στο www.xarizoanasa.gr και ενημερωθείτε!



As φουσκώσουμε λοιπόν όλοι μας ένα μπαλόνι, as διαδώσουμε το μήνυμα της πρόληψης μέσω της εκστρατείας στα κοινωνικά δίκτυα κι as χαρίσουμε την ανάσα μας για καλό σκοπό!

* Η ανάπληση των δύο πάρκων θα γίνει με την συνεργασία της ΑΜΚΕ.



ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Βήχετε αρκετές φορές τις περισσότερες ημέρες ιδιαίτερα το πρωί; Έχετε πτύελα; Δυσκολεύεσθε στην αναπνοή (άσκηση, ανηφόρες, σκάλες) σε σύγκριση με άλλα άτομα της ηλικίας σας; Είστε πάνω από 40 ετών; Είστε τωρινός ή πρώην καπνιστής;
Ένας πνευμονολόγος μπορεί να σας δώσει απαντήσεις.

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), ειδικά στην αρχική φάση της, δεν έχει ευρήματα, ούτε στην ακρόαση των πνευμόνων, ούτε στην ακτινογραφία. Η **πρώιμη διάγνωση της Χ.Α.Π.** αποτελεί το κλειδί της επιτυχούς αντιμετώπισής της και σίγουρα χαρίζει στον ασθενή μία μοναδική ευκαιρία να αλλάξει τον τρόπο ζωής του.

Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;
Χρόνια πάθηση των πνευμόνων η οποία σε αντίθεση με το άσθμα, χαρακτηρίζεται από μόνιμη μη αναστρέψιμη (ή μερικώς αναστρέψιμη) απόφραξη των αεραγωγών (βρόγχων).

Ποιες είναι οι αιτίες που προκαλούν Χ.Α.Π.;
Σημαντικότερη αιτία αποτελεί το **ΚΑΠΝΙΣΜΑ**. Επίσης, ο καπνός από καύση βιομάζας (π.χ. ξύλα), τα καυσαέρια των αυτοκινήτων, οι σκόνες και τα χημικά.

Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα της Χ.Α.Π.;
ο βήχας, η χρόνια αποβολή πτυέλων και η δύσπνοια. Η δυσκολία στη αναπνοή κατά την διάρκεια σωματικής άσκησης όπως το ανέβασμα μιας ανηφόρας ή μιας σκάλας, αποτελεί ένα από τα πρώτα στάδια της νόσου. Απότομη αύξηση του βήχα, αύξηση των εκκρίσεων και δύσπνοια με ολοένα λιγότερη σωματική κόπωση, ίσως να υποδηλώνουν κάποια ροίμωξη.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις για την ποιότητα της ζωής των ασθενών;

Η νόσος στην προχωρημένη μορφή της, **καταστρέφει την ποιότητα ζωής των αρρώστων**, τους καθηλώνει στην καρέκλα -δίπλα σε φίλες ή συσκευές- οξυγόνου με αναπνευστική ανεπάρκεια και τους οδηγεί συνεχώς στα Νοσοκομεία.

ΑΣΘΜΑ

Είχατε ποτέ συριγμό (σφύριγμα) στο στήθος οποιαδήποτε στιγμή τους τελευταίους 12 μήνες; Ξυπνήσατε ποτέ τη νύχτα από έντονο βήχα ή βάρος ή σφίξιμο στο θώρακα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών;
Ένας πνευμονολόγος μπορεί να σας δώσει απαντήσεις.

Το **Άσθμα** γενικά διαφέρει στις εκδηλώσεις του και ο κάθε ασθενής χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τις **ιδιαιτερότητές του**. Κάποιοι άνθρωποι με άσθμα εμφανίζουν ελάχιστα συμπτώματα λίγες φορές στη ζωή τους, ενώ κάποιοι άλλοι εμφανίζουν καθημερινά συμπτώματα με σημαντικές επιπτώσεις στην καθημερινότητά τους.

Τι είναι το Άσθμα;
Χρόνια πάθηση που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή των αεραγωγών. Οι αεραγωγοί (βρόγχοι) είναι οι σωληνίτες που μεταφέρουν τον αέρα στους πνεύμονες.

Ποιες είναι οι αιτίες που προκαλούν άσθμα;
Οι ροιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, η οικιακή σκόνη (ακάρεα), τα αλλεργιογόνα των κατοικίδιων ζώων, ο ανθός διαφόρων δέντρων και φυτών, η άσκηση, το κρύο, ορισμένα φάρμακα, αλλά και **ενδογενείς παράγοντες**, όπως το άγχος.

Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα του Άσθματος;
Βάρος (δυσφορία) στο στήθος, **βήχας**, **συριγμός** («σφύριγμα» στην αναπνοή – ιδιαίτερα στην εκπνοή), **δύσπνοια** (δυσκολία στην αναπνοή). Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί συχνά να ξυπνήσουν τη νύχτα από βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή. Μπορεί να εμφανίζουν μόνο βήχα ξηρό (χωρίς πτύελα) ή παραγωγικό (με πτύελα) τυπικά κολληδών, με χαρακτηριστικό λευκό ή κίτρινο χρώμα.