



NEWSLETTERS

ΕΠΕ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος (3 Μαΐου 2022) και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού site myasthma.gr, διοργανώνουν ανοικτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα».

Η διαδικτυακή εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, σήμερα Τρίτη 3 Μαΐου 2022 στις 18:00. Για να συνδεθείτε και να παρακολουθήσετε το live event, παρακαλούμε επιλέξτε το ενεργό link που υπάρχει στον ακόλουθο ιστότοπο <https://www.facebook.com/myasthma.gr/>.

● ΕΠΕ: 10 ΧΡΟΝΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

Σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης στην ιστοσελίδα myasthma.gr

Ανοικτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας». Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο Κωνσταντίνος Σάμιτας και η Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ν/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα».



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση της ΕΠΕ/myasthma.gr

Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ασθμάτος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr. Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: ο αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Μίνα Γκάγκα, ο Στυλιανός Λουκίδης, πνευμολόγος, καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αετικόν», πρόεδρος ΔΣ ΕΠΕ και άλλα μέλη της επιστημονικής κοινότητας. Ο Στ. Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας». Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση.

ONLINE ΜΕΣΑ

Το 8,6% των Ελλήνων πάσχει από άσθμα: Τα συμπτώματα και η αντιμετώπιση



Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα "10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία", διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.

Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή

προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το 8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια).

Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο "εκπαίδευσης" και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. Μίνα Γκάγκα, ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ "Αττικόν", Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. Κωνσταντίνος Κωστίκας, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief "Journal Pneumon" και ο κ. Ελευθέριος Ζέρβας, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή

Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης). "Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)".

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ. Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: "Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που

τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο

- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του".

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: "Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο".

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: "Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του -πρωτοποριακού για την εποχή- ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας".

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας και η κ. Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: "Αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να

λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί".

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

insider

Το 8,6% του πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα – Η γεωγραφική κατανομή

Newsroom

Μοιράσου το



Περισσότερα από 900.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από άσθμα, σύμφωνα την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για την πάθηση που πραγματοποίησε η Ομάδα Ασθμάτος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Με τη μελέτη αυτή, στην οποία συμμετείχαν 2.632 άτομα, προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι το 8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα.

Η συχνότητά του στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση

του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.

Ανανεωμένο και διαδραστικό **myasthma.gr**

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Σε ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας και η κ. Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)».

Δυνατότητα αυτορρύθμισης

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ.Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ιδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: « Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο
- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».

Γραπτό πλάνο δράσης

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».

Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου [myasthma.gr](#).

3 Μαΐου 2022, Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος



03-05-2022

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

myasthma.gr – 10 χρόνια ψηφιακή ενημέρωση για το άσθμα

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «**10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου **myasthma.gr**.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου **myasthma.gr**, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρωτρια Υπουργός Υγείας κ. **Μίνα Γκάγκα**, ο κ. **Στυλιανός Λουκίδης**, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. **Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης**, Καθηγητής Πνευμονολογίας,

Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. **Κωνσταντίνος Κωστίκας**, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal Pneumon» και ο κ. **Ελευθέριος Ζέρβας**, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. **Στυλιανός Λουκίδης** τόνισε μεταξύ άλλων: «*H Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του -πρωτοποριακού για την εποχή- ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».*

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. **Κωνσταντίνος Σάμιτας** και η κ. **Εύα Φούκα**, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «*αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί*».

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. **Πέτρος Μπακάκος** Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «*To βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς*

(*myasthma.gr*), ενώ υπάρχουν και *blogs* ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (*artificial intelligence*)».

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. **Κ.Σάμιτας** Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: «*Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:*

- *Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά*
- *Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του*
- *Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο*
- *Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».*

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. **Εύα Φούκα**, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «*To Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».*

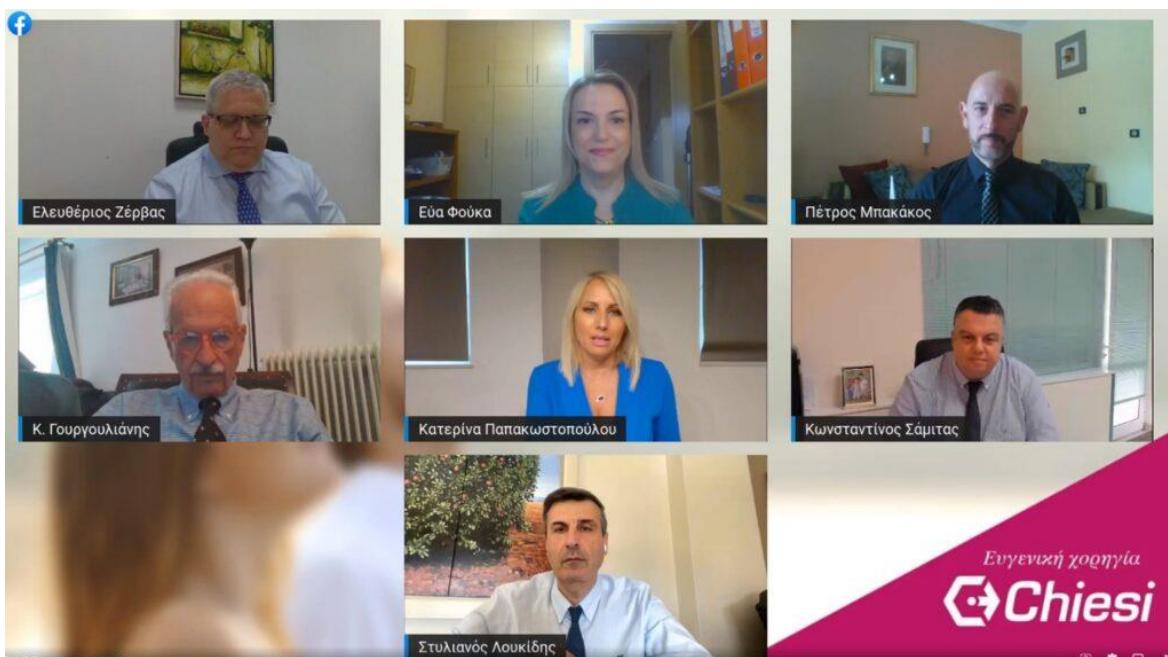
Η Ομάδα Άσθματος

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

- **myasthma.gr – Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα**

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το **8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα**. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.



Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. Μίνα Γκάγκα, ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. Κωνσταντίνος Κωστίκας, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal

Ρνευμον» και ο κ. Ελευθέριος Ζέρβας, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του -πρωτοποριακού για την εποχή- ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας και η κ. Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα.

Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του

άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)».

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ. Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: « Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας.

Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο

- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».

• **Η Ομάδα Άσθματος**

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων Ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

• **myasthma.gr – Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα**

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το 8,6% του

γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία.

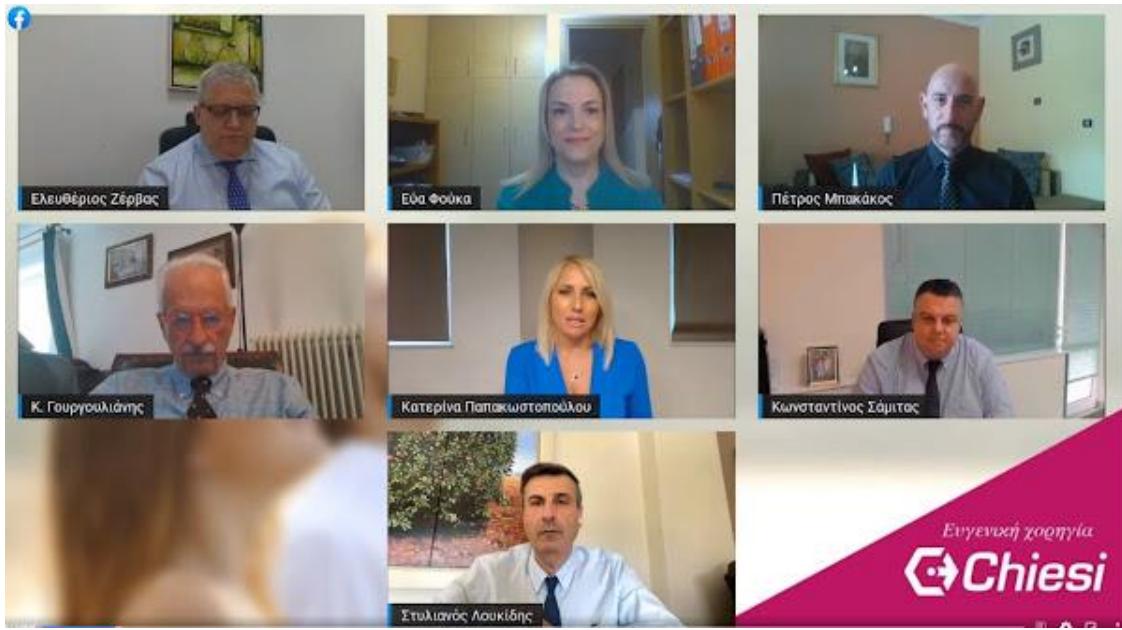
Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.



Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος: Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα

Δέκα χρόνια συμπληρώθηκαν από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr

on [11:48 μ.μ.0](#)



medlabnews.gr iatrikanea

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. Μίνα Γκάγκα, ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής

Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. Κωνσταντίνος Κωστίκας, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal Pneumon» και ο κ. Ελευθέριος Ζέρβας, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας και η κ. Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να εππικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να

λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο

όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)».

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ.Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: « Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση

είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο
- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για

αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συνδημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».

• Η Ομάδα Άσθματος

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

• **myasthma.gr - Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα**

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το 8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.



healthupdate.gr



10 χρόνια myasthma.gr: Όσα ειπώθηκαν στην εκδήλωση της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

4 May 2022 Ιδιωτικός Τομέας

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση, με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου **myasthma.gr**.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου **myasthma.gr**, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονου και αποτελεσματικού εργαλείου «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. **Μίνα Γκάγκα**, ο κ. **Στυλιανός Λουκίδης**, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. **Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης**, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. **Κωνσταντίνος Κωστίκας**, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal Rneumon» και ο κ. **Ελευθέριος Ζέρβας**, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. **Στυλιανός Λουκίδης** τόνισε, μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου *myasthma.gr* προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο, ο κ. **Κωνσταντίνος Σάμιτας** και η κ. **Εύα Φούκα**, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «*Αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».*

Ο ιστότοπος *myasthma.gr* αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή



Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. **Πέτρος Μπακάκος**, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «*Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που, σε συνεργασία με τον ιατρό του,*

καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή, εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης, περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (*myasthma.gr*), ενώ υπάρχουν και *blogs* ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (*artificial intelligence*)».

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. **Κ. Σάμιτας** Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ιδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: «*Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη, γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που, όταν επιτευχθούν:*

- *Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά.*
- *Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του.*
- *Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο.*
- *Γνωρίζει τι πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».*

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. **Εύα Φούκα**, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «*To Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της*

νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».



Η Ομάδα Άσθματος

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

myasthma.gr – Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το **8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα**. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση

στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπτνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια).

Στον χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα πιοσιστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.



Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, εκδήλωση της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

By:[Σοφία Εμμανουήλ](#)

Date:
06/05/2022
Share post:

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «**10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου [myasthma.gr](#).

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου [myasthma.gr](#), και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρωτρια Υπουργός Υγείας **Μίνα Γκάγκα**, ο κ. **Στυλιανός Λουκίδης**, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο **Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης**, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο **Κωνσταντίνος Κωστίκας**, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal Pneumon» και ο **Ελευθέριος Ζέρβας**, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό [myasthma.gr](#)

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ **Στυλιανός Λουκίδης** τόνισε μεταξύ άλλων: «*Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10)*

χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου *myasthma.gr* προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο **Κωνσταντίνος Σάμιτας** και η **Εύα Φούκα**, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «*αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί.*

Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, ο ιστότοπος *myasthma.gr* αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο **Πέτρος Μπακάκος** Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «*To βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (*myasthma.gr*), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (*artificial intelligence*)».*

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο **Κ.Σάμιτας** Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: «*Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:*

- *Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά*
- *Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του*
- *Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο*
- *Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».*

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η **Εύα Φούκα**, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «*Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».*

• **Η Ομάδα Άσθματος**

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε

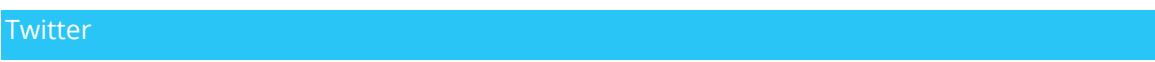
συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

- **myasthma.gr – Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα**

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το **8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα**. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.



Facebook



Linkedin

Print

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «**10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**», διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου **myasthma.gr**.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου **myasthma.gr**, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. **Μίνα Γκάγκα**, ο κ. **Στυλιανός Λουκίδης**, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. **Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης**, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. **Κωνσταντίνος Κωστίκας**, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «*Journal Pneumon*» και ο κ. **Ελευθέριος Ζέρβας**, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. **Στυλιανός Λουκίδης** τόνισε μεταξύ άλλων: «*Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας.*

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. **Κωνσταντίνος Σάμιτας** και η κ. **Εύα Φούκα**, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «*αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».*

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. **Πέτρος Μπακάκος** Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «*Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε*

ιατρούς, είτε σε ασθενείς (*myasthma.gr*), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (*artificial intelligence*)».

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. **Κ.Σάμιτας** Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: «*H αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:*

- *Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά*
- *Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του*
- *Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο*
- *Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».*

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. **Εύα Φούκα**, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «*Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από*

το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».

Η Ομάδα Άσθματος

Η Ομάδα Άσθματος αποτελεί μια από τις πιο παλιές και δραστήριες ομάδες εργασίας της ΕΠΕ. Αριθμεί πάνω από 100 μέλη και οι βασικοί της στόχοι, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ΕΠΕ, είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού για το άσθμα, η ενημέρωση των νέων ιατρών για τις νεότερες εξελίξεις γύρω από τη νόσο και η προώθηση της έρευνας γύρω από το άσθμα σε πανελλαδικό επίπεδο.

myasthma.gr – Ελλάδα: Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου. Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το **8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα**. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.



Ενημερώσου σωστά για το άσθμα!

Οι ασθενείς με άσθμα μπορούν να έχουν μια απόλυτα φυσιολογική ζωή.

The image shows a video conference interface. At the top left is the logo of the Hellenic Thoracic Society (ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ / HELLENIC THORACIC SOCIETY). The background is blue. Two video feeds are displayed side-by-side. The left feed shows a man with dark hair and a mustache, wearing a white shirt and tie, with the caption "Στέλιος Λουκίδης". The right feed shows a bald man with a beard, wearing a white shirt and tie, with the caption "Πέτρος Μπακάκος".

Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος και η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Ε.Π.Ε.), αναλαμβάνει ενημερωτικές δράσεις, με στόχο να ενημερώσει σωστά και υπεύθυνα το κοινό και κατ' επέκταση τον ασθενή για το άσθμα και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παροτρύνοντάς τον να επισκεφθεί άμεσα τον ειδικό Πνευμονολόγο, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

Η Ομάδα Άσθματος εντείνει τις προσπάθειές της για την ευρύτερη ενημέρωση όλων των ασθενών και εν δυνάμει ασθενών, ώστε να ζουν μια καλύτερη ζωή, επιτυγχάνοντας μια καθημερινή φυσιολογική δραστηριότητα.

Οι δράσεις της Ομάδας Άσθματος παρουσιάστηκαν σε Συνέντευξη Τύπου σήμερα, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, στην οποία παρουσιάστηκε το επιστημονικό site www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη - Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.

Εισηγητές στη Συνέντευξη Τύπου ήταν ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πρόεδρος της Ε.Π.Ε., Καθηγητής Πνευμονολογίας, ΕΚΠΑ, κ. Πέτρος Μπακάκος, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ, κα Εύη Ορφανού, Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου «Μαζί για Ζωή», και οι Υπεύθυνοι Ομάδας Άσθματος ΕΠΕ κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ της 7ης Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ η «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», και κα Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝΘ «Γεώργιος Παπανικολάου».

Ο κ. Λουκίδης επισήμανε «Το άσθμα είναι μια νόσος με σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των ασθενών, ειδικότερα στην εποχή της COVID-19, ενώ υπολογίζεται με τα πλέον πρόσφατα δεδομένα ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα». Αναφερόμενος στο φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος “Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα”, τονίζει ότι «στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από εκστρατείες ενημέρωσης, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου. Με γνώμονα την υπεύθυνη ενημέρωση, ο Πνευμονολόγος είναι εκείνος που θα συμβουλέψει και θακαθοδηγήσει τον ασθενή, ώστε να αντιμετωπιστεί η νόσος αποτελεσματικά».

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε ο κ. Μπακάκος «Η Ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ απαρτίζεται από μεγάλο αριθμό των μελών της και είναι από τις πιο δραστήριες ομάδες εργασίες. Εδώ και αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται και μέσα από τη σελίδα myasthma.gr, παρέχοντας πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή διαχείριση της νόσου αλλά και απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα που απασχολούν τους ασθενείς, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον των Πνευμονολόγων για το βρογχικό άσθμα. Η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το 8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα). Σχετικά με τη διαχείριση της νόσου τόνισε «Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα Ειδικά Ιατρεία Άσθματος σε Νοσοκομεία, που έχουν καταστήσει δυνατή την πρόσβαση και αξιολόγηση ακόμη και σοβαρών ασθματικών, βελτιώνοντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών».

Από την πλευρά των ασθενών την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η κα Εύη Ορφανού «Η σημερινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία και ανάγκη συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής των ασθενών στον παραγωγικό διάλογο, σε τόσο βαρύνουσας σημασίας ζητήματα όπως το άσθμα». Ο κάθε ασθενής βιώνει διαφορετικά τη συμβίωση με το άσθμα του. Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχα, συριγμό. Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν: εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών), ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις, σωματική άσκηση, εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες, επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες, ατμοσφαιρικοί ρύποι,

άγχος. Σήμερα, η επιστήμημας έχει εφοδιάσει με ισχυρά όπλα και γνώση για την αντιμετώπιση του νοσήματος. Τα νέα αντιασθματικά φάρμακα, οι σύγχρονες και εύχρηστες συσκευές και τα μονοφωνικά αντισώματα (για το σοβαρό μη ελεγχόμενο αλλεργικό άσθμα) έχουν βελτιώσει πολύ τον έλεγχο του άσθματος και την ποιότητα ζωής των ασθενών».

Ο κ. Σάμιτας αναφέρθηκε στην Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και τη δράση της τα τελευταία χρόνια, «Η Ομάδα Άσθματος είναι μια επιστημονική ομάδα ειδικών Πνευμονολόγων με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με σοβαρό άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο». Στη συνέχεια αναφέρθηκε στο www.myasthma.gr για μια 10ετία περίπου αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για το ευρύ κοινό, τους ασθενείς με άσθμα και τους γονείς με παιδιά που πάσχουν από άσθμα. «Η σελίδα myasthma.gr είναι ανανεωμένη με μοντέρνο και φιλικό σχεδιασμό προς τον χρήστη, να φορτώνει γρήγορα τα δεδομένα και να είναι προσβάσιμη από smart συσκευές. Έχει ως στόχο να ενημερώσει έγκυρα τον κόσμο για το άσθμα σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά διαδικτυακά, έχει κορυφωθεί». Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.

Στην πανδημία COVID-19 και τους ασθενείς με άσθμα αναφέρθηκε η κα Εύα Φούκα, «Σε ασθενείς με καλά ελεγχόμενο, ήπιο-μέτριο άσθμα δεν παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος σοβαρής νόσου ή θανάτου από Covid-19, ωστόσο οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Η ΕΠΕ συστήνει ανεπιφύλακτα τη συνέχιση της συνταγογραφούμενης αγωγής για το άσθμα, τόσο των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών, τα οποία κρίνονται ασφαλή, τουλάχιστον σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, όσο και των βιολογικών θεραπειών και των από του στόματος κορτικοστεροειδών για τους ασθενείς με σοβαρό άσθμα. Σχετικά με τα εμβόλια, βασιζόμενοι στην εκτίμηση κινδύνου και οφέλους, συστήνεται ο εμβολιασμός έναντι της COVID-19 για όλους τους ασθενείς με άσθμα, καθώς τα εμβόλια έχουν αποδειχτεί ασφαλή και οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά είναι γενικά σπάνιες. Ωστόσο, τα mRNA εμβόλια δεν θα πρέπει να χορηγούνται σε ασθενείς με ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης στα συστατικά τους και ιδιαίτερα στην πολυαιθυλενική γλυκόλη και οι εμβολιασμοί με τα εμβόλια αυτά θα πρέπει να γίνονται σε δομή υγείας στην οποία θα μπορεί να γίνει άμεση αντιμετώπιση της αλλεργικής αντίδρασης, αν αυτή υπάρξει. Ασθενείς με σοβαρό άσθμα που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες ή από του στόματος κορτκοστεροειδή έχουν ενταχθεί στην Ομάδα Β προτεραιοποίησης του ΕΟΔΥ και ο εμβολιασμός τους έχει ήδη αρχίσει.»

Στο πλαίσιο της προσπάθειας της ΕΠΕ για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, αναφορικά με το άσθμα καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση (Live Event) στη σελίδα Facebook του myasthma.gr, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος.

Ο ιστότοπος myasthma.gr και η οργάνωση της εκδήλωσης για την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, υλοποιούνται με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas του Ομίλου Chiesi, ο οποίος έχει πιστοποιηθεί ως B-corp, για τις συντεταγμένες με τη βιώσιμη ανάπτυξη- δράσεις του και τον τρόπο του επιχειρείν.

5 Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος

05 Μαΐου 2021, 15:27



- Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα!
- Οι ασθενείς με άσθμα μπορούν να έχουν μια απόλυτα φυσιολογική ζωή.
- Το άσθμα μπορεί και πρέπει να ελέγχεται πλήρως
- 10 χρόνια λειτουργίας www.myasthma.gr για την καλύτερη ενημέρωση των ασθενών
- 800.000 ασθενείς υπολογίζονται οι ασθενείς με άσθμα στην Ελλάδα

Τετάρτη 5 Μαΐου 2021. Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος και η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Ε.Π.Ε.), αναλαμβάνει ενημερωτικές δράσεις, με στόχο να ενημερώσει σωστά και υπεύθυνα το κοινό και κατ' επέκταση τον ασθενή για το άσθμα και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παροτρύνοντάς τον να

επισκεφθεί άμεσα τον ειδικό Πνευμονολόγο, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

Η Ομάδα Άσθματος εντείνει τις προσπάθειές της για την ευρύτερη ενημέρωση όλων των ασθενών και εν δυνάμει ασθενών, ώστε να ζουν μια καλύτερη ζωή, επιτυγχάνοντας μια καθημερινή φυσιολογική δραστηριότητα.

Οι δράσεις της Ομάδας Άσθματος παρουσιάστηκαν σε Συνέντευξη Τύπου σήμερα, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, στην οποία παρουσιάστηκε το επιστημονικό site www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη-Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.

Εισηγητές στη Συνέντευξη Τύπου ήταν ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πρόεδρος της Ε.Π.Ε., Καθηγητής Πνευμονολογίας, ΕΚΠΑ, κ. Πέτρος Μπακάκος, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ, κα Εύη Ορφανού, Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου «Μαζί για Ζωή», και οι Υπεύθυνοι Ομάδας Άσθματος ΕΠΕ κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ της 7^{ης} Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ η «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», και κα Έυα Φούκα, Πνευμονολόγος Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝΘ «Γεώργιος Παπανικολάου».

Ο κ. Λουκίδης επισήμανε «Το άσθμα είναι μια νόσος με σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των ασθενών, ειδικότερα στην εποχή της COVID-19, ενώ υπολογίζεται με τα πλέον πρόσφατα δεδομένα ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα». Αναφερόμενος στο φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος “Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα”, τονίζει ότι «στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από εκστρατείες ενημέρωσης, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου. Με γνώμονα την υπεύθυνη ενημέρωση,

ο Πνευμονολόγος είναι εκείνος που θα συμβουλέψει και θα καθοδηγήσει τον ασθενή, ώστε να αντιμετωπιστεί η νόσος αποτελεσματικά».

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε ο κ. Μπακάκος «Η Ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ απαρτίζεται από μεγάλο αριθμό των μελών της και είναι από τις πιο δραστήριες ομάδες εργασίες. Εδώ και αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται και μέσα από τη σελίδα myasthma.gr, παρέχοντας πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή διαχείριση της νόσου αλλά και απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα που απασχολούν τους ασθενείς, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον των Πνευμονολόγων για το βρογχικό άσθμα. Η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το 8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα). Σχετικά με τη διαχείριση της νόσου τόνισε «Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα Ειδικά Ιατρεία Άσθματος σε Νοσοκομεία, που έχουν καταστήσει δυνατή την πρόσβαση και αξιολόγηση ακόμη και σοβαρών ασθματικών, βελτιώνοντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών».

Από την πλευρά των ασθενών την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η κα Εύη Ορφανού «Η σημερινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία και ανάγκη συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής των ασθενών στον παραγωγικό διάλογο, σε τόσο βαρύνουσας σημασίας ζητήματα όπως το άσθμα». Ο κάθε ασθενής βιώνει διαφορετικά την συμβίωση με το άσθμα του. Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχας, συριγμός. Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν: **εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών), ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις, σωματική άσκηση, εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες, επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες, ατμοσφαιρικοί ρύποι, άγχος.** Σήμερα, η επιστήμη μας έχει εφοδιάσει με ισχυρά όπλα και γνώση για την αντιμετώπιση του νοσήματος. Τα νέα αντιασθματικά φάρμακα, οι σύγχρονες και εύχρηστες συσκευές και τα μονοφωνικά αντισώματα (για το σοβαρό

μη ελεγχόμενο αλλεργικό άσθμα) έχουν βελτιώσει πολύ τον έλεγχο του άσθματος και την ποιότητα ζωής των ασθενών».

Ο κ. Σάμιτας αναφέρθηκε στην Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και τη δράση της τα τελευταία χρόνια, «Η Ομάδα Άσθματος είναι μια επιστημονική ομάδα ειδικών Πνευμονολόγων με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με σοβαρό άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο». Στη συνέχεια αναφέρθηκε στο www.myasthma.gr που για μια 10ετία περίπου αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για το ευρύ κοινό, τους ασθενείς με άσθμα και τους γονείς με παιδιά που πάσχουν από άσθμα. «Η σελίδα myasthma.gr είναι ανανεωμένη με μοντέρνο και φιλικό σχεδιασμό προς τον χρήστη, να φορτώνει γρήγορα τα δεδομένα και να είναι προσβάσιμη από smart συσκευές. Έχει ως στόχο να ενημερώσει έγκυρα τον κόσμο για το άσθμα σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά διαδικτυακά, έχει κορυφωθεί». Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.

Στην πανδημία COVID-19 και τους ασθενείς με άσθμα αναφέρθηκε η κα Έυα Φούκα, «Σε ασθενείς με καλά ελεγχόμενο, ήπιο-μέτριο άσθμα δεν παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος σοβαρής νόσου ή θανάτου από Covid-19, ωστόσο οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Η ΕΠΕ συστήνει ανεπιφύλακτα τη συνέχιση της συνταγογραφούμενης αγωγής για το άσθμα, τόσο των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών, τα οποία κρίνονται ασφαλή, τουλάχιστον σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, όσο και των βιολογικών θεραπειών και των από του στόματος κορτικοστεροειδών για τους ασθενείς με σοβαρό άσθμα. Σχετικά με τα εμβόλια, βασιζόμενοι στην εκτίμηση κινδύνου και οφέλους, συστήνεται ο εμβολιασμός έναντι της COVID-19 για όλους τους ασθενείς με άσθμα, καθώς τα εμβόλια έχουν αποδειχτεί ασφαλή και οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά είναι γενικά σπάνιες. Ωστόσο, τα mRNA εμβόλια δεν θα πρέπει να χορηγούνται σε ασθενείς με ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης στα συστατικά τους και ιδιαίτερα στην πολυαιθυλενική γλυκόλη και οι εμβολιασμοί με τα εμβόλια αυτά θα πρέπει να γίνονται

σε δομή υγείας στην οποία θα μπορεί να γίνει άμεση αντιμετώπιση της αλλεργικής αντίδρασης, αν αυτή υπάρξει. Ασθενείς με σοβαρό άσθμα που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες ή από του στόματος κορτκοστεροειδή έχουν ενταχθεί στην Ομάδα B προτεραιοποίησης του ΕΟΔΥ και ο εμβολιασμός τους έχει ήδη αρχίσει.»

Στο πλαίσιο της προσπάθειας της ΕΠΕ για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, αναφορικά με το άσθμα καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση (Live Event) στη σελίδα [Facebook του myasthma.gr.](#), στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος. Ο ιστότοπος [myasthma.gr](#) και η οργάνωση της εκδήλωσης για την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, υλοποιούνται με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas του Ομίλου Chiesi, ο οποίος έχει πιστοποιηθεί ως B-corp, για τις συντεταγμένες με τη βιώσιμη ανάπτυξη- δράσεις του και τον τρόπο του επιχειρείν.

Λίγα λόγια για το Άσθμα

Το άσθμα είναι μια από τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις και υπολογίζεται ότι 300 εκατ. άνθρωποι πάσχουν από άσθμα σε όλο τον κόσμο. Το άσθμα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των αεραγωγών, που είναι οι αγωγοί – «σωλήνες» μέσω των οποίων ο αέρας εισέρχεται στους πνεύμονες για τη λειτουργία της αναπνοής. Όταν ένα άτομο επηρεάζεται από το άσθμα, η φλεγμονή προκαλεί στένωση των αεραγωγών και κατά συνέπεια η ροή του αέρα είναι περιορισμένη και η αναπνοή γίνεται δύσκολη. Επιπλέον, σε άτομα που πάσχουν από άσθμα, η στένωση των αεραγωγών επιδεινώνεται από υπερπαραγωγή της βλέννας και από βρογχόσπασμο, λόγω της σύσπασης των μυών γύρω από τους βρόγχους. Όλα αυτά τα στοιχεία είναι η αιτία όλων των συμπτωμάτων που εμφανίζουν οι ασθενείς: επαναλαμβανόμενα επεισόδια συριγμού, δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος, βήχας, ιδιαίτερα τη νύχτα ή νωρίς το πρωί. Μεταξύ των εκλυτικών παραγόντων που επιβαρύνουν τα συμπτώματα του άσθματος είναι, οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, τα άνθη ορισμένων δέντρων και φυτών, η άσκηση, ο κρύος αέρας, ορισμένα φάρμακα (π.χ. ασπιρίνη), η οικιακή σκόνη (ακάρεα), αλλεργιογόνα κατοικίδιων ζώων, καθώς και ενδογενείς παράγοντες όπως το άγχος.

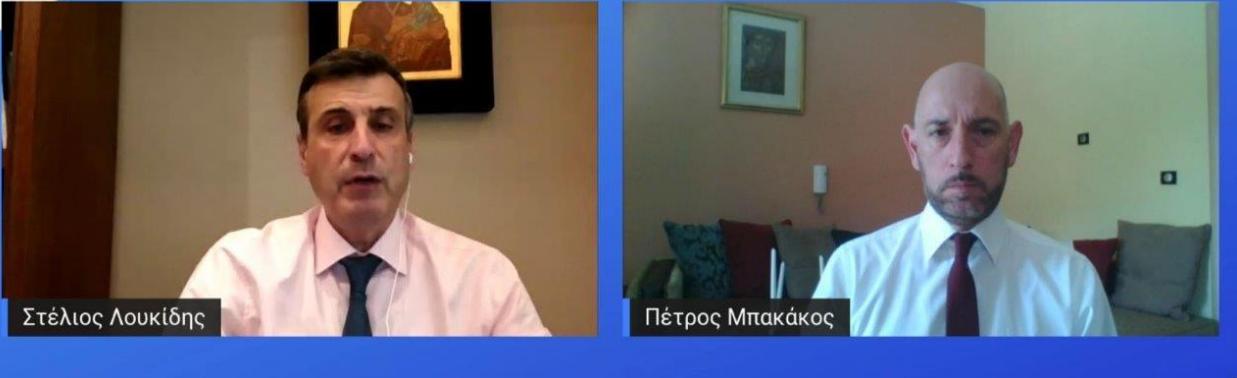


Ενεργοποίηση και ενημέρωση από την Ομάδα Άσθματος

Συντάκτης: [Viruson](#): 05/05/2021, 17:27 Κατηγορίες: [Νέα](#), [Ρεπορτάζ](#), [Σύλλογοι ασθενών Χωρίς Σχόλια](#)
[Εκτύπωση Email](#)

Ενημερωτικές δράσεις πραγματοποιεί με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος** η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Ε.Π.Ε.), ενθαρρύνοντας τους ασθενείς να επισκεφθούν άμεσα τον ειδικό Πνευμονολόγο, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

Η Ομάδα Άσθματος ενημερώνει ασθενείς και εν δυνάμει ασθενείς, με στόχο μια καλύτερη ζωή. Οι δράσεις παρουσιάστηκαν σε Συνέντευξη Τύπου σήμερα, στο επιστημονικό site www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη-Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.



«Περισσότεροι από **800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα», όπως επεσήμανε **ο Πρόεδρος της Ε.Π.Ε Στυλιανός Λουκίδης**. Σχετικά με το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος «Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα», τονίζει ότι «στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από **εκστρατείες ενημέρωσης**, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου».**

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε **ο καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ Πέτρος Μπακάκος** υπενθυμίζοντας ότι «η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το **8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο** (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα).



Από την

πλευρά των ασθενών την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η **Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου «Μαζί για Ζωή», Εύη Ορφανού, σημειώνοντας ότι «οκάθε ασθενής βιώνει διαφορετικά την συμβίωση με το άσθμα του. Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχας, συριγμός. Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν: εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών), ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις, σωματική άσκηση, εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες, επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες, ατμοσφαιρικοί ρύποι, άγχος».**



Ο Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ της 7ης Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ η «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», Κωνσταντίνος Σάμιτας αναφέρθηκε στην Ομάδα

Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και τη δράση της τα τελευταία χρόνια, «Η Ομάδα Άσθματος είναι μια **επιστημονική ομάδα ειδικών Πνευμονολόγων** με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με σοβαρό άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο». Στη συνέχεια αναφέρθηκε στο www.myasthma.gr που για μια 10ετία περίπου αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για το ευρύ κοινό, τους ασθενείς με άσθμα και τους γονείς με παιδιά που πάσχουν από άσθμα». Επιδίωξη της προσπάθειας είναι η **έγκυρη ενημέρωση** για να αποφευχθεί παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα. Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.



Στην πανδημία COVID-19 και τους ασθενείς με άσθμα έδωσε έμφαση **η Πνευμονολόγος Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝΘ «Γεώργιος Παπανικολάου» Έυα Φούκα**, «σε ασθενείς με καλά ελεγχόμενο, **ήπιο-μέτριο άσθμα** δεν παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος σοβαρής νόσου ή θανάτου από Covid-19, ωστόσο οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Η ΕΠΕ συστήνει ανεπιφύλακτα τη **συνέχιση της συνταγογραφούμενης αγωγής για το άσθμα**, τόσο των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών, τα οποία κρίνονται ασφαλή, τουλάχιστον σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, όσο και των βιολογικών θεραπειών και των από του στόματος κορτικοστεροειδών για τους ασθενείς με σοβαρό άσθμα».

Αναφορικά με τα εμβόλια, η κ. Φούκα σημείωσε ότι α'βασιζόμενοι στην εκτίμηση κινδύνου και οφέλους, συστήνεται ο εμβολιασμός έναντι της COVID-19 για όλους τους ασθενείς με άσθμα, καθώς **τα εμβόλια έχουν αποδειχτεί ασφαλή και οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά είναι γενικά σπάνιες**.

Σημειώνεται ότι σήμερα θα πραγματοποιηθεί στις **18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση** (Live Event) στη σελίδα Facebook του myasthma.gr., στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος.

Ο ιστότοπος myasthma.gr και η οργάνωση της εκδήλωσης για την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, υλοποιούνται με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas του Ομίλου Chiesi, ο οποίος έχει πιστοποιηθεί ως B-corp, για τις συντεταγμένες με τη βιώσιμη ανάπτυξη- δράσεις του και τον τρόπο του επιχειρείν.

Ασθμα: 900.000 οι ασθενείς στην Ελλάδα - Σε ποιες περιοχές βρίσκονται οι περισσότεροι

Περισσότερα από 900.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από άσθμα, σύμφωνα την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για την πάθηση που πραγματοποίησε η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



Πηγή: Shutterstock

Ανάγνωση:4'

Περισσότερα από 900.000 άτομα στην Ελλάδα πάσχουν από **άσθμα**, σύμφωνα την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική **μελέτη** για την πάθηση που πραγματοποίησε η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Με τη μελέτη αυτή, στην οποία συμμετείχαν 2.632 άτομα, προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο η συχνότητα εμφάνισης του **άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό** και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι το 8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει **άσθμα**.

Διαβάστε ακόμη: Προσωπικός γιατρός: Οι «συνέπειες» για όσους δεν προχωρήσουν στην εγγραφή τους

Η συχνότητά του στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη **Χρόνια**

Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην **Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη**, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο ιστότοπος **myasthma.gr** αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Σε ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή – ενημερωτικού ιστότοπου **myasthma.gr** προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο Κωνσταντίνος Σάμιτας και η Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: «**αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος**, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το **άσθμα**. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί».

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ

(Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) «Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο **ασθενής** που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειρίστει τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (**myasthma.gr**), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)».

Δυνατότητα αυτορρύθμισης

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ.Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ιδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: « Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του **άσθματός** του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο
- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του».

Γραπτό πλάνο δράσης

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ

Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ: «Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο».

Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.



Ενημερώσον σωστά για το Άσθμα!

Οι ασθενείς με άσθμα μπορούν να έχουν μια απόλυτα φυσιολογική ζωή

YgeiaNews | info@ygeianews.gr | 05/05/2021 - 16:24



Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος σήμερα Τετάρτη 5 Μάιου και η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Ε.Π.Ε.), αναλαμβάνει ενημερωτικές δράσεις, με στόχο να ενημερώσει σωστά και υπεύθυνα το κοινό και κατ' επέκταση τον ασθενή για το άσθμα και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παροτρύνοντάς τον να επισκεφθεί άμεσα τον ειδικό Πνευμονολόγο, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

Η Ομάδα Άσθματος εντείνει τις προσπάθειές της για την ευρύτερη ενημέρωση όλων των ασθενών και εν δυνάμει

ασθενών, ώστε να ζουν μια **καλύτερη ζωή**, επιτυγχάνοντας μια **καθημερινή φυσιολογική δραστηριότητα**.

Οι δράσεις της Ομάδας Άσθματος παρουσιάστηκαν σε Συνέντευξη Τύπου σήμερα, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, στην οποία παρουσιάστηκε το επιστημονικό site www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη-Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.

Εισηγητές στη Συνέντευξη Τύπου ήταν: Ο κ. **Στυλιανός Λουκίδης**, Πρόεδρος της Ε.Π.Ε., Καθηγητής Πνευμονολογίας, ΕΚΠΑ, κ. **Πέτρος Μπακάκος**, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ, κ. **Εύη Ορφανού**, Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου «Μαζί για Ζωή», και οι Υπεύθυνοι Ομάδας Άσθματος ΕΠΕ κ. **Κωνσταντίνος Σάμιτας** Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ της 7^{ης} Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ η «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», και κ. **Εύα Φούκα**, Πνευμονολόγος Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝΘ «Γεώργιος Παπανικολάου».



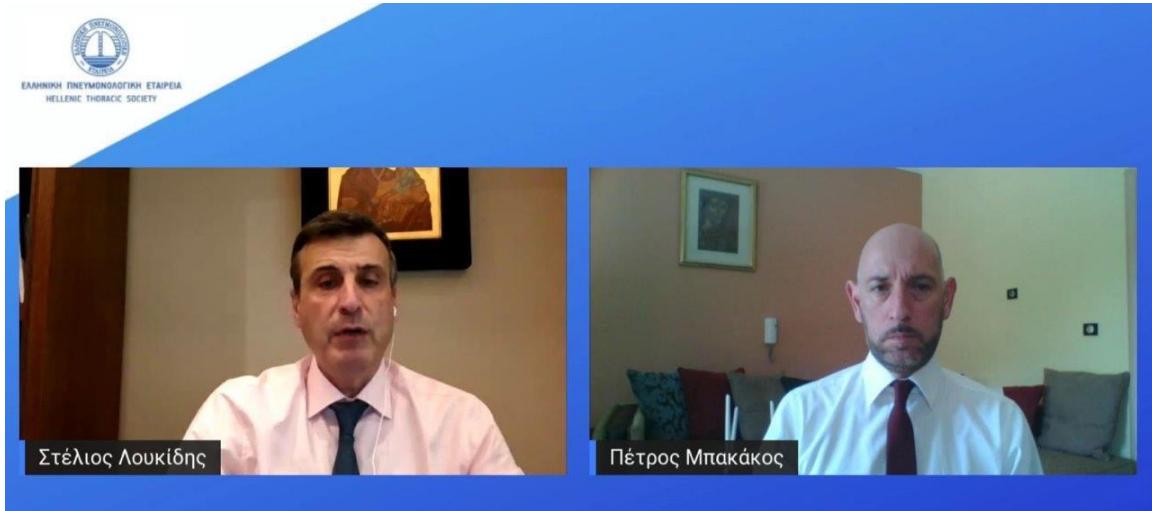
Ο κ. Λουκίδης επισήμανε: «**Το άσθμα είναι μια νόσος με σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των ασθενών, ειδικότερα στην εποχή της COVID-19, ενώ υπολογίζεται με τα πλέον πρόσφατα δεδομένα ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα**».

Αναφερόμενος στο φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, "Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα", τόνισε ότι: «**Στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από εκστρατείες ενημέρωσης, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου.**

Με γνώμονα την υπεύθυνη ενημέρωση, ο Πνευμονολόγος είναι εκείνος που θα συμβουλέψει και θα καθοδηγήσει τον ασθενή, ώστε να αντιμετωπιστεί η νόσος αποτελεσματικά».

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε ο κ. Μπακάκος: «**Η Ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ απαρτίζεται από**

μεγάλο αριθμό των μελών της και είναι από τις πιο δραστήριες ομάδες εργασίες.



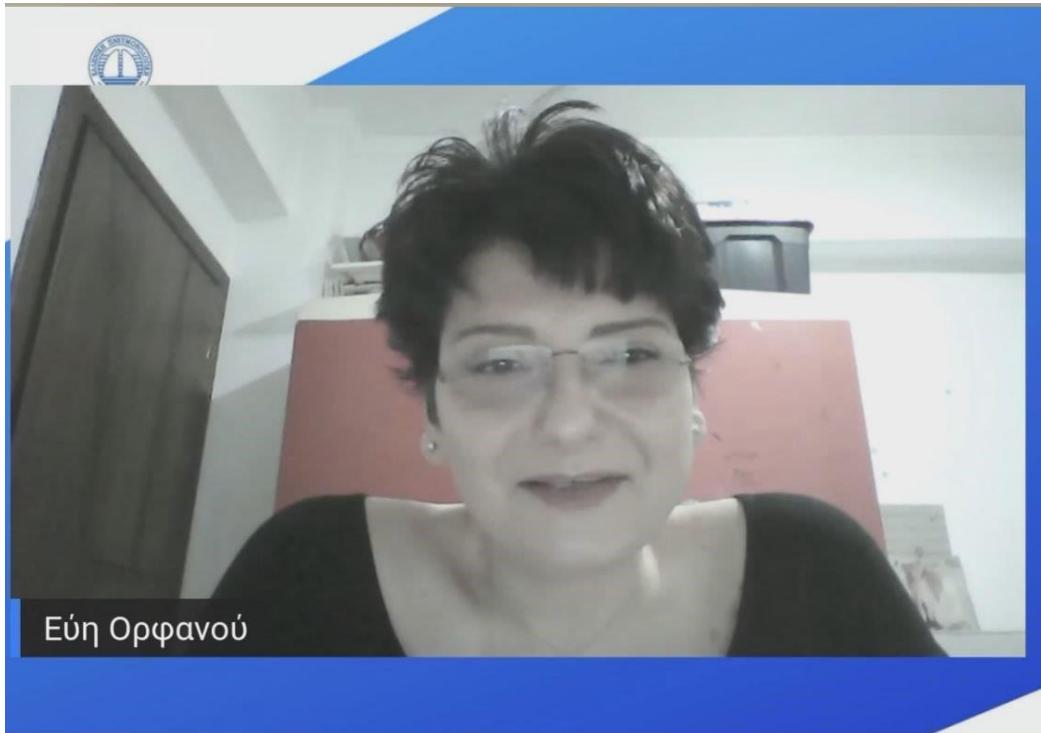
Εδώ και αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται και μέσα από τη σελίδα myasthma.gr, παρέχοντας πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή διαχείριση της νόσου αλλά και απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα που απασχολούν τους ασθενείς, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον των Πνευμονολόγων για το βρογχικό άσθμα.

-Το 8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από άσθμα

Η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το 8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα)".

Σχετικά με τη διαχείριση της νόσου τόνισε ότι: «Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα Ειδικά Ιατρεία Άσθματος σε Νοσοκομεία, που έχουν καταστήσει δυνατή την πρόσβαση και αξιολόγηση ακόμη και σοβαρών ασθματικών, βελτιώνοντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών».

Από την πλευρά των ασθενών την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η κ. Εύη Ορφανού:



«Η σημερινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία και ανάγκη συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής των ασθενών στον παραγωγικό διάλογο, σε τόσο βαρύνουσας σημασίας ζητήματα όπως το άσθμα».

Ο κάθε ασθενής βιώνει διαφορετικά την συμβίωση με το άσθμα του.

Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχας, συριγμός.

Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν:

-εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών),

- ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις,
- σωματική άσκηση,
- εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες,
- επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες,
- ατμοσφαιρικοί ρύποι,
- άγχος.

Σήμερα, η επιστήμη μας έχει εφοδιάσει με ισχυρά όπλα και γνώση για την αντιμετώπιση του νοσήματος.

Τα νέα αντιασθματικά φάρμακα, οι σύγχρονες και εύχρηστες συσκευές και τα μονοφωνικά αντισώματα (για το σοβαρό μη ελεγχόμενο αλλεργικό άσθμα) έχουν βελτιώσει πολύ τον έλεγχο του άσθματος και την ποιότητα ζωής των ασθενών».

Ο κ. Σάμιτας αναφέρθηκε στην Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και τη δράση της τα τελευταία χρόνια: «Η Ομάδα Άσθματος είναι μια επιστημονική ομάδα ειδικών Πνευμονολόγων με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με σοβαρό άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο».



Κωνσταντίνος Σάμιτας

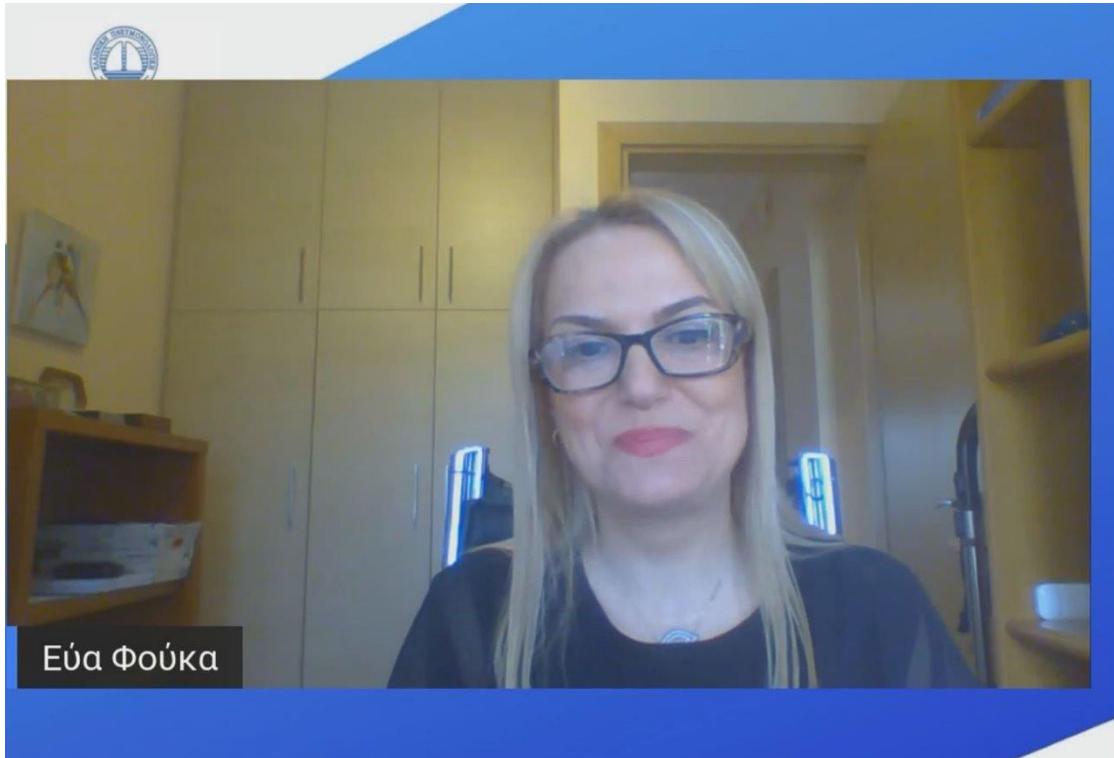
Στη συνέχεια αναφέρθηκε στο www.myasthma.gr που για μια 10ετία περίπου αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για το ευρύ κοινό, τους ασθενείς με άσθμα και τους γονείς με παιδιά που πάσχουν από άσθμα.

«Η σελίδα myasthma.gr είναι ανανεωμένη με μοντέρνο και φιλικό σχεδιασμό προς τον χρήστη, να φορτώνει γρήγορα τα δεδομένα και να είναι προσβάσιμη από smart συσκευές.

Έχει ως στόχο να ενημερώσει έγκυρα τον κόσμο για το άσθμα σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά διαδικτυακά, έχει κορυφωθεί».

Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.

**Στην πανδημία COVID-19 και τους ασθενείς με
άσθμα αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα:**



«Σε ασθενείς με καλά ελεγχόμενο, ήπιο-μέτριο άσθμα δεν παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος σοβαρής νόσου ή θανάτου από Covid-19, ωστόσο οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.

Η ΕΠΕ συστήνει ανεπιφύλακτα τη συνέχιση της συνταγογραφούμενης αγωγής για το άσθμα, τόσο των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών, τα οποία κρίνονται ασφαλή, τουλάχιστον σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, όσο και των βιολογικών θεραπειών και των από του στόματος κορτικοστεροειδών για τους ασθενείς με σοβαρό άσθμα.

Σχετικά με τα εμβόλια, βασιζόμενοι στην εκτίμηση κινδύνου και οφέλους, συστήνεται ο εμβολιασμός έναντι της COVID-19 για όλους τους ασθενείς με άσθμα, καθώς τα

εμβόλια έχουν αποδειχτεί ασφαλή και οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά είναι γενικά σπάνιες.

Ωστόσο, τα mRNA εμβόλια δεν θα πρέπει να χορηγούνται σε ασθενείς με ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης στα συστατικά τους και ιδιαίτερα στην πολυαιθυλενική γλυκόλη και οι εμβολιασμοί με τα εμβόλια αυτά θα πρέπει να γίνονται σε δομή υγείας στην οποία θα μπορεί να γίνει άμεση αντιμετώπιση της αλλεργικής αντίδρασης, αν αυτή υπάρξει.

Ασθενείς με σοβαρό άσθμα που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες ή από του στόματος κορτκοστεροειδή έχουν ενταχθεί στην Ομάδα Β προτεραιοποίησης του ΕΟΔΥ και ο εμβολιασμός τους έχει ήδη αρχίσει.»

Στο πλαίσιο της προσπάθειας της ΕΠΕ για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, **αναφορικά με το άσθμα καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση (Live Event) στη σελίδα [Facebook του myasthma.gr](#), στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος.**

Ο ιστότοπος [myasthma.gr](#) και η οργάνωση της εκδήλωσης για την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, υλοποιούνται με την ευγενική χορηγία της **Chiesi Hellas** του Ομίλου Chiesi, ο οποίος έχει πιστοποιηθεί ως B-corp, για τις συντεταγμένες με τη βιώσιμη ανάπτυξη- δράσεις του και τον τρόπο του επιχειρείν.

Λίγα λόγια για το Άσθμα

Το άσθμα είναι μια από τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις και υπολογίζεται ότι 300 εκατ. άνθρωποι πάσχουν από άσθμα σε όλο τον κόσμο.

Το άσθμα **είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των αεραγωγών**, που είναι οι αγωγοί – «σωλήνες» μέσω των οποίων ο αέρας εισέρχεται στους πνεύμονες για τη λειτουργία της αναπνοής.

Όταν ένα άτομο επηρεάζεται από το άσθμα, η φλεγμονή προκαλεί στένωση των αεραγωγών και κατά συνέπεια η ροή του αέρα είναι περιορισμένη και η αναπνοή γίνεται δύσκολη.

Επιπλέον, σε άτομα που πάσχουν από άσθμα, η στένωση των αεραγωγών επιδεινώνεται από υπερπαραγωγή της βλέννας **και από βρογχόσπασμο, λόγω της σύσπασης των μυών γύρω από τους βρόγχους.**

Όλα αυτά τα στοιχεία είναι η αιτία όλων των συμπτωμάτων που εμφανίζουν οι ασθενείς:

- επαναλαμβανόμενα επεισόδια συριγμού,**
- δύσπνοια,**
- σφίξιμο στο στήθος,**
- βήχας, ιδιαίτερα τη νύχτα ή νωρίς το πρωί.**

Μεταξύ των εκλυτικών παραγόντων που επιβαρύνουν τα συμπτώματα του άσθματος είναι:

- οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος,
- τα άνθη ορισμένων δέντρων και φυτών,
- η άσκηση,
- ο κρύος αέρας,

- ορισμένα φάρμακα (π.χ. ασπιρίνη),
- η οικιακή σκόνη (ακάρεα),
- αλλεργιογόνα κατοικίδιων ζώων, καθώς και,
- ενδογενείς παράγοντες όπως το άγχος.

Λίγα λόγια για την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, **το επιστημονικό σωματείο όλων των Ελλήνων Πνευμονολόγων**, έχει ως σκοπό την προαγωγή και την προώθηση της γνώσης σε θέματα σχετικά με τη λειτουργία και τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος και την εκπαίδευση των γιατρών στις νεότερες απόψεις και τεχνικές για την αντιμετώπιση των παραπάνω νόσων.

Επίσης, **στοχεύει στη μελέτη των συνθηκών (κοινωνικών, οικονομικών, επαγγελματικών και χωροβιονομικών) κάτω από τις οποίες αναπτύσσονται αυτά τα νοσήματα στη χώρα μας και συντάσσει εισηγήσεις προς την πολιτεία.**

Παράλληλα, **επενδύει στην ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης νόσων σχετικών με την Πνευμονολογία.**

Για την πραγματοποίηση των σκοπών της **η Εταιρεία οργανώνει συνέδρια, διαλέξεις, συμπόσια, εκπαιδευτικά σεμινάρια, ομιλίες στο κοινό, εκδίδει φυλλάδια και χρησιμοποιεί γενικά κάθε έγκριτη επιστημονική μέθοδο που αποφασίζει το Δ.Σ. και η Γ.Σ. της Εταιρείας.**

Συνεργάζεται με όμοιες ή παρεμφερείς ελληνικές ή ξένες εταιρείες στα παραπάνω θέματα.

Μία απόλυτα φυσιολογική ζωή μπορούν να έχουν οι ασθενείς με άσθμα

2^η Ανάγνωση eReportaz Team,



Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος και η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας(Ε.Π.Ε.), αναλαμβάνει ενημερωτικές δράσεις, με στόχο να ενημερώσει σωστά και υπεύθυνα το κοινό και κατ' επέκταση τον ασθενή για το άσθμα και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παροτρύνοντάς τον να επισκεφθεί άμεσα τον ειδικό Πνευμονολόγο, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

ΤΗΣ ΑΛΕΞΙΑΣ ΣΒΩΛΟΥ

Η Ομάδα Άσθματος εντείνει τις προσπάθειές της για την ευρύτερη ενημέρωση όλων των ασθενών και εν δυνάμει ασθενών, ώστε να

ζουν μια καλύτερη ζωή, επιτυγχάνοντας μια καθημερινή φυσιολογική δραστηριότητα.

Οι δράσεις της Ομάδας Άσθματος παρουσιάστηκαν σε Συνέντευξη Τύπου σήμερα, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, στην οποία παρουσιάστηκε το επιστημονικό site www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη-Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.

Εισηγητές στη Συνέντευξη Τύπου ήταν ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πρόεδρος της Ε.Π.Ε., Καθηγητής Πνευμονολογίας, ΕΚΠΑ, κ. Πέτρος Μπακάκος, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ, κα Εύη Ορφανού, Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου «Μαζί για Ζωή», και οι Υπεύθυνοι Ομάδας Άσθματος ΕΠΕ κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ της 7ης Πνευμονολογικής Κλινικής ΓΝΝΘΑ η «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», και κα Έυα Φούκα, Πνευμονολόγος Διευθύντρια ΕΣΥ, ΓΝΘ «Γεώργιος Παπανικολάου».



Ο κ. Λουκίδης επισήμανε: «Το άσθμα είναι μια νόσος με σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των ασθενών, ειδικότερα στην εποχή της COVID-19, ενώ υπολογίζεται με τα πλέον πρόσφατα δεδομένα ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα». Αναφερόμενος στο φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος “Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα”, τονίζει ότι «στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από εκστρατείες ενημέρωσης, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου. Με γνώμονα την υπεύθυνη ενημέρωση, ο Πνευμονολόγος είναι εκείνος που θα συμβουλέψει και θα καθοδηγήσει τον ασθενή, ώστε να αντιμετωπιστεί η νόσος αποτελεσματικά».

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε ο κ. Μπακάκος «Η Ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ απαρτίζεται από μεγάλο αριθμό των μελών της και είναι από τις πιο δραστήριες ομάδες εργασίες. Εδώ και αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται και μέσα από τη σελίδα myasthma.gr, παρέχοντας πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή διαχείριση της νόσου αλλά και απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα που απασχολούν τους ασθενείς, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον των Πνευμονολόγων για το βρογχικό άσθμα. Η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το 8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα). Σχετικά με τη διαχείριση της νόσου τόνισε «Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα Ειδικά Ιατρεία Άσθματος σε Νοσοκομεία, που έχουν καταστήσει δυνατή την πρόσβαση και αξιολόγηση ακόμη και σοβαρών ασθματικών, βελτιώνοντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών».

Από την πλευρά των ασθενών την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η κα Εύη Ορφανού «Η σημερινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία και ανάγκη συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής των ασθενών στον παραγωγικό διάλογο, σε τόσο βαρύνουσας σημασίας ζητήματα όπως το άσθμα». Ο κάθε ασθενής

βιώνει διαφορετικά την συμβίωση με το άσθμα του. Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχας, συριγμός. Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν: εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών), ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις, σωματική άσκηση, εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες, επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες, ατμοσφαιρικοί ρύποι, άγχος. Σήμερα, η επιστήμη μας έχει εφοδιάσει με ισχυρά όπλα και γνώση για την αντιμετώπιση του νοσήματος. Τα νέα αντιασθματικά φάρμακα, οι σύγχρονες και εύχρηστες συσκευές και τα μονοφωνικά αντισώματα (για το σοβαρό μη ελεγχόμενο αλλεργικό άσθμα) έχουν βελτιώσει πολύ τον έλεγχο του άσθματος και την ποιότητα ζωής των ασθενών».

Ο κ. Σάμιτας αναφέρθηκε στην Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας και τη δράση της τα τελευταία χρόνια, «Η Ομάδα Άσθματος είναι μια επιστημονική ομάδα ειδικών Πνευμονολόγων με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με σοβαρό άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο». Στη συνέχεια αναφέρθηκε στο www.myasthma.gr που για μια 10ετία περίπου αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης για το ευρύ κοινό, τους ασθενείς με άσθμα και τους γονείς με παιδιά που πάσχουν από άσθμα. «Η σελίδα myasthma.gr είναι ανανεωμένη με μοντέρνο και φιλικόσχεδιασμό προς τον χρήστη, να φορτώνει γρήγορα τα δεδομένα και να είναι προσβάσιμη από smart συσκευές. Έχει ως στόχο να ενημερώσει έγκυρα τον κόσμο για το άσθμα σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά διαδικτυακά, έχει κορυφωθεί». Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.

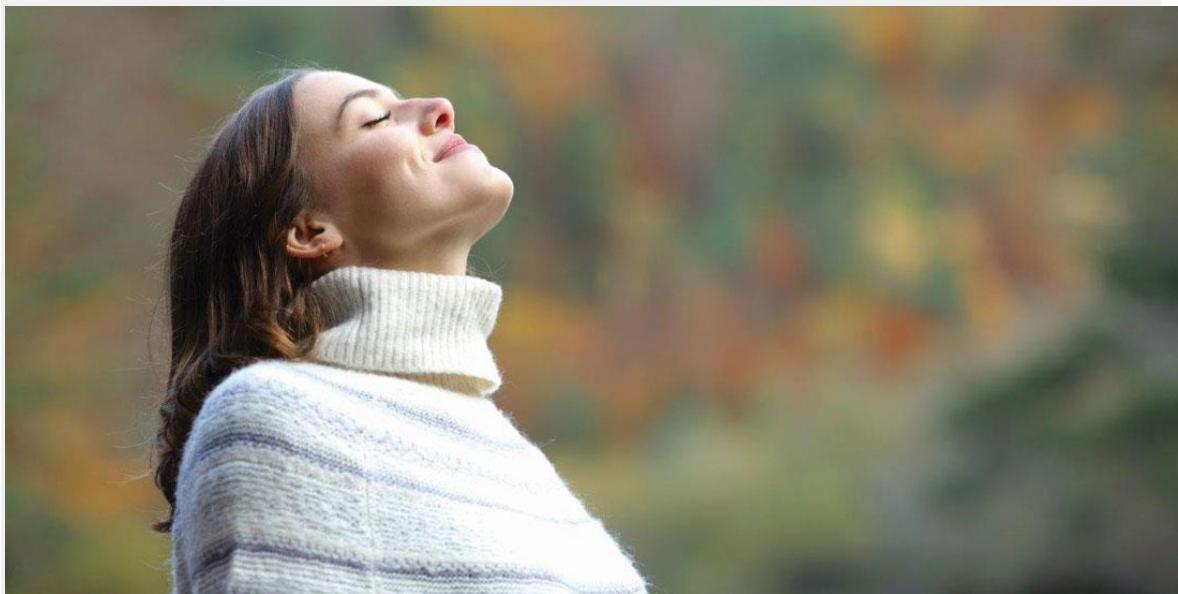
Στην πανδημία COVID-19 και τους ασθενείς με άσθμα αναφέρθηκε η κα Έυα Φούκα, «Σε ασθενείς με καλά ελεγχόμενο, ήπιο-μέτριο άσθμα δεν παρατηρείται αυξημένος κίνδυνος σοβαρής νόσου ή θανάτου από Covid-19, ωστόσο οι ασθενείς με σοβαρό άσθμα

βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Η ΕΠΕ συστήνει ανεπιφύλακτα τη συνέχιση της συνταγογραφούμενης αγωγής για το άσθμα, τόσο των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών, τα οποία κρίνονται ασφαλή, τουλάχιστον σε χαμηλές-μέτριες δόσεις, όσο και των βιολογικών θεραπειών και των από του στόματος κορτικοστεροειδών για τους ασθενείς με σοβαρό άσθμα. Σχετικά με τα εμβόλια, βασιζόμενοι στην εκτίμηση κινδύνου και οφέλους, συστήνεται ο εμβολιασμός εναντί της COVID-19 για όλους τους ασθενείς με άσθμα, καθώς τα εμβόλια έχουν αποδειχτεί ασφαλή και οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά είναι γενικά σπάνιες. Ωστόσο, τα mRNA εμβόλια δεν θα πρέπει να χορηγούνται σε ασθενείς με ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης στα συστατικά τους και ιδιαίτερα στην πολυαιθυλενική γλυκόλη και οι εμβολιασμοί με τα εμβόλια αυτά θα πρέπει να γίνονται σε δομή υγείας στην οποία θα μπορεί να γίνει άμεση αντιμετώπιση της αλλεργικής αντίδρασης, αν αυτή υπάρξει. Ασθενείς με σοβαρό άσθμα που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες ή από του στόματος κορτικοστεροειδή έχουν ενταχθεί στην Ομάδα Β προτεραιοποίησης του ΕΟΔΥ και ο εμβολιασμός τους έχει ήδη αρχίσει.»

Στο πλαίσιο της προσπάθειας της ΕΠΕ για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, αναφορικά με το άσθμα καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση (Live Event) στη σελίδα [Facebook του myasthma.gr.](https://www.facebook.com/myasthma.gr), στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος.

Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος: Το άσθμα μπορεί και πρέπει να ελέγχεται πλήρως

6 Μαΐου 2021



Το άσθμα είναι μια από τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις. Υπολογίζεται ότι 300 εκατ. άνθρωποι πάσχουν από άσθμα σε όλο τον κόσμο, ενώ περίπου 800.000 είναι οι ασθενείς με άσθμα στην Ελλάδα.

Το άσθμα είναι **μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των αεραγωγών**, που είναι οι αγωγοί – «σωλήνες» μέσω των οποίων ο αέρας εισέρχεται στους πνεύμονες για τη λειτουργία της αναπνοής. Όταν ένα άτομο επηρεάζεται από το άσθμα, **η φλεγμονή προκαλεί στένωση των αεραγωγών και κατά συνέπεια η ροή του αέρα είναι περιορισμένη και η αναπνοή γίνεται δύσκολη**. Επιπλέον, σε άτομα που πάσχουν από άσθμα, η στένωση των αεραγωγών επιδεινώνεται από υπερπαραγωγή της βλέννας και από βρογχόσπασμο, λόγω της σύσπασης των μυών γύρω από τους βρόγχους. Όλα αυτά τα στοιχεία είναι η αιτία όλων των συμπτωμάτων που

εμφανίζουν οι ασθενείς: επαναλαμβανόμενα επεισόδια συριγμού, δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος, βήχας, ιδιαίτερα τη νύχτα ή νωρίς το πρωί.
Μεταξύ των εκλυτικών παραγόντων που επιβαρύνουν τα συμπτώματα του άσθματος είναι, οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, τα άνθη ορισμένων δέντρων και φυτών, η άσκηση, ο κρύος αέρας, ορισμένα φάρμακα (π.χ. ασπιρίνη), η οικιακή σκόνη (ακάρεα), αλλεργιογόνα κατοικίδιων ζώων, καθώς και ενδογενείς παράγοντες όπως το άγχος.

Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, η **Ομάδα Άσθματος** της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας** (Ε.Π.Ε.) αναλαμβάνει ενημερωτικές δράσεις, με στόχο να πληροφορήσει σωστά και υπεύθυνα το κοινό και κατ' επέκταση τον ασθενή για το άσθμα και τους τρόπους αντιμετώπισής του, παροτρύνοντάς τον να **επισκεφθεί άμεσα** τον **ειδικό Πνευμονολόγο**, για έγκαιρη διάγνωση και παροχή εξατομικευμένης θεραπείας.

Η **Ομάδα Άσθματος** εντείνει τις προσπάθειές της για την ευρύτερη ενημέρωση όλων των ασθενών και εν δυνάμει ασθενών, ώστε να ζουν μια **καλύτερη ζωή**, επιτυγχάνοντας μια καθημερινή φυσιολογική δραστηριότητα.

10 χρόνια λειτουργίας www.myasthma.gr για την καλύτερη ενημέρωση των ασθενών

Οι δράσεις της Ομάδας Άσθματος παρουσιάστηκαν σε **Συνέντευξη Τύπου**, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, στην οποία παρουσιάστηκε το **επιστημονικό site** www.myasthma.gr, το μοναδικό στην Ελλάδα για ασθενείς με άσθμα, με τα πιο έγκυρα και πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα καθώς το έχουν δημιουργήσει και το επιμελούνται Μέλη-Πνευμονολόγοι της Ομάδας Άσθματος της Ε.Π.Ε.

Ο Πρόεδρος της Ε.Π.Ε., **Στυλιανός Λουκίδης**, Καθηγητής Πνευμονολογίας, ΕΚΠΑ, αναφερόμενος στο φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας

Ημέρας Άσθματος «**Ενημερώσου σωστά για το Άσθμα**», τόνισε ότι «στόχος της ΕΠΕ είναι μέσα από εκστρατείες ενημέρωσης, δράσεις και επιστημονικές μελέτες, **οι ασθενείς να ενημερωθούν για την ανάγκη πρόληψης αλλά και τις νέες θεραπευτικές επιλογές**, όπως είναι οι βιολογικοί παράγοντες που έχουν αλλάξει ουσιαστικά τη φυσική πορεία της σοβαρής νόσου. Με γνώμονα την υπεύθυνη ενημέρωση, ο Πνευμονολόγος είναι εκείνος που θα συμβουλέψει και θα καθοδηγήσει τον ασθενή, ώστε να αντιμετωπιστεί η νόσος αποτελεσματικά».

Στο έργο της Ομάδας Άσθματος αναφέρθηκε ο Ειδικός Γραμματέας Εκπαίδευσης της ΕΠΕ, **Πέτρος Μπακάκος**, Καθηγητής Πνευμονολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ: «Η Ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ είναι από τις πιο δραστήριες ομάδες εργασίες. Εδώ και 10 χρόνια δραστηριοποιείται μέσα από τη σελίδα myasthma.gr, παρέχοντας πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή διαχείριση της νόσου αλλά και απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα που απασχολούν τους ασθενείς, γεγονός που δείχνει το ενδιαφέρον των Πνευμονολόγων για το βρογχικό άσθμα. Η σημαντικότερη επιδημιολογική μελέτη στην Ελλάδα έγινε το 2012 από την ομάδα Άσθματος της ΕΠΕ και ανέδειξε ότι το **8,2% του πληθυσμού των ενηλίκων πάσχει από τη νόσο** (υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 800.000 Έλληνες πάσχουν από βρογχικό άσθμα). Σχετικά με τη διαχείριση της νόσου τόνισε «Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζουν τα **Ειδικά Ιατρεία Άσθματος σε Νοσοκομεία**, που έχουν καταστήσει δυνατή την πρόσβαση και αξιολόγηση ακόμη και σοβαρών ασθματικών, βελτιώνοντας τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής αυτών των ασθενών».

Η σελίδα myasthma.gr είναι ανανεωμένη με **μοντέρνο και φιλικό σχεδιασμό προς τον χρήστη**, να φορτώνει γρήγορα τα δεδομένα και να είναι **προσβάσιμη** από **smart συσκευές**. Έχει ως στόχο να ενημερώσει έγκυρα τον κόσμο για το άσθμα σε μια εποχή που η παραπληροφόρηση για ιατρικά θέματα στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά διαδικτυακά, έχει κορυφωθεί». Η Ομάδα Άσθματος διαθέτει σελίδα στο Facebook και στο twitter, λογαριασμοί που είναι προσβάσιμοι και από το www.myasthma.gr.

Οι ασθενείς με άσθμα μπορούν να έχουν μια απόλυτα φυσιολογική ζωή

Από την πλευρά των ασθενών, την προσωπική της μάχη με το άσθμα περιέγραψε η Αν. Γραμματέας ΔΣ Ένωση Ασθενών Ελλάδας, **Εύη Ορφανού**, Πρόεδρος Συλλόγου Καρκινοπαθών & Σπάνιων Παθήσεων Ν. Έβρου: «Η σημερινή ημέρα αναδεικνύει τη σημασία και ανάγκη συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής των ασθενών στον παραγωγικό διάλογο, σε τόσο βαρύνουσας σημασίας ζητήματα όπως το άσθμα». «Κάθε ασθενής βιώνει διαφορετικά τη συμβίωση με το άσθμα του. Οι κρίσεις εμφανίζονται με συμπτώματα όπως δύσπνοια, βήχας, συριγμός. Εκλυτικοί παράγοντες που μπορεί να «πυροδοτήσουν» μία κρίση αποτελούν: **εισπνεόμενα αλλεργιογόνα (ποικίλης κατηγορίας και πάρα πολλών ειδών), ιογενείς ή και μικροβιακές λοιμώξεις, σωματική άσκηση, εισπνεόμενες φαρμακευτικές ουσίες, επαγγελματική έκθεση σε ερεθιστικές εισπνεόμενες ουσίες, ατμοσφαιρικοί ρύποι, άγχος.** Σήμερα, η επιστήμη μας έχει εφοδιάσει με ισχυρά όπλα και γνώση για την αντιμετώπιση του νοσήματος. Τα νέα αντιασθματικά φάρμακα, οι σύγχρονες και εύχρηστες συσκευές και τα μονοφωνικά αντισώματα (για το σοβαρό μη ελεγχόμενο αλλεργικό άσθμα) έχουν βελτιώσει πολύ τον έλεγχο του άσθματος και την ποιότητα ζωής των ασθενών».

Στο πλαίσιο της προσπάθειας της ΕΠΕ για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, αναφορικά με το άσθμα καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισής του, πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη στις 18.00 ζωντανή διαδικτυακή εκδήλωση (Live Event) στη σελίδα [Facebook του myasthma.gr.](https://www.facebook.com/myasthma.gr), στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος.



Δέκα χρόνια ψηφιακή ενημέρωση για το άσθμα Ανανεωμένο myasthma.gr

Πέμπτη, 05 Μαΐου 2022 16:28

UPD:16:32



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος στις 3 Μαΐου, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος σε εκδήλωση που έγινε με την ευγενική χορηγία Chiesi Hellas τόνισαν τη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή.

Ο καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) Πέτρος Μπακάκος επεσήμανε ότι το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Όπως είπε, η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο.

Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Επίσης, υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence).

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης εξήγησε ότι δέκα χρόνια μετά την έναρξη του – πρωτοποριακού για την εποχή – ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας.

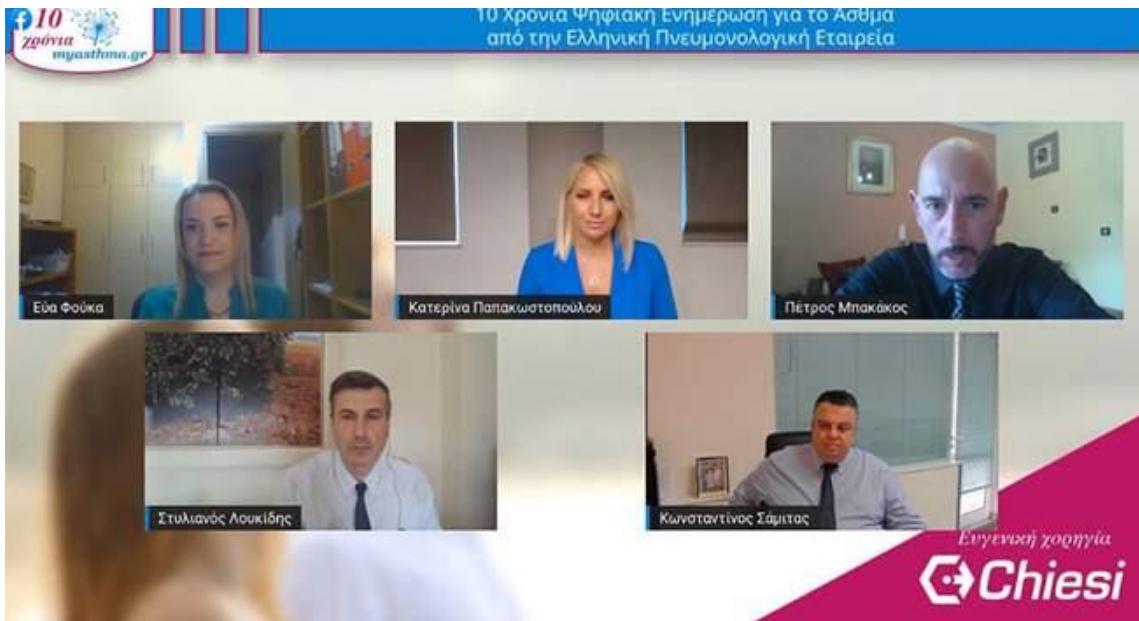
Ο ιστότοπος myasthma.gr σύμφωνα με τους υπεύθυνους της Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος Κωνσταντίνο Σάμιτα και Εύα Φούκα, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Βάσω Καλυβιώτη
δημοσιογράφος υγείας, αρχισυντάκτρια

Παγκόσμια Ημέρα 'Ασθματος

5/5/2022 4:43:48 πμ

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση της ΕΠΕ/myasthma.gr



Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της **Chiesi Hellas**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα 'Ασθματος, καθώς και τη συμπλήρωση **10 χρόνων** από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Μίνα Γκάγκα, ο Στυλιανός Λουκίδης, πνευμονολόγος, καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», πρόεδρος ΔΣ ΕΠΕ και άλλα μέλη της επιστημονικής κοινότητας.

Ο Στ. Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα χρόνια μετά την έναρξη του – πρωτοποριακού για την εποχή – ενημερωτικού ιστότοπου *myasthma.gr* προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας».

Ο ιστότοπος *myasthma.gr* αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα.



Δέκα χρόνια ψηφιακή ενημέρωση για το άσθμα

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος στις 3 Μαΐου, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος σε εκδήλωση που έγινε με την ευγενική χορηγία Chiesi Hellas τόνισαν τη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή.

Ο καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης) Πέτρος Μπακάκος επεσήμανε ότι το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Όπως είπε, η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο.

Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Επίσης, υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence).

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης εξήγησε ότι δέκα χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας.

Ο ιστότοπος myasthma.gr σύμφωνα με τους υπεύθυνους της Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος Κωνσταντίνο Σάμιτα και Εύα Φούκα, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

SHARE

Άσθμα: Τα συμπτώματα, οι περιοχές της Ελλάδας με τα μεγαλύτερα ποσοστά και η αντιμετώπιση

Η πρώτη μεγάλη έρευνα στη χώρα μας έδειξε ότι το 8,6% των Ελλήνων πάσχει από άσθμα.

Άσθμα: Τα συμπτώματα, οι περιοχές της Ελλάδας με τα μεγαλύτερα ποσοστά και η αντιμετώπιση

•
•
•



istock

Ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα "10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία", διοργάνωσαν η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος. Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.

Το 8,6% του γενικού πληθυσμού έχει άσθμα

Η Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας πραγματοποίησε την πρώτη Πανελλαδική Επιδημιολογική μελέτη για το Άσθμα. Με τη μελέτη αυτή προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα

εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτέλεσμα της έδειξαν ότι το 8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες αυξάνεται με την ηλικία. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια).

Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι συχνότερο στην Αττική, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις κλιματολογικές συνθήκες των διαφόρων περιοχών αλλά και τη διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες και αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο "εκπαίδευσης" και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του: η Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας κ. Μίνα Γκάγκα, ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ "Αττικόν", Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΕ, ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής,

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. Κωνσταντίνος Κωστίκας,
Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου
Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief "Journal Pneumon"
και ο κ. Ελευθέριος Ζέρβας, Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ,
7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ "Η
Σωτηρία", Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΠΕ.

Το άσθμα στην ψηφιακή εποχή

Στη σημασία της ενημέρωσης για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή αναφέρθηκε ο κ. Πέτρος Μπακάκος Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α' Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Ειδικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης). "Το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με τον ιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)".

Η δυνατότητα αυτορρύθμισης του άσθματος ήταν η θεματική που ανέπτυξε ο κ. Κ. Σάμιτας Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ "Η Σωτηρία", Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, κατά την ομιλία του, εξηγώντας: " Η αυτοδιαχείριση του άσθματος αναφέρεται στις ενέργειες που μπορεί να κάνει κανείς για τον εαυτό του, ώστε να διατηρήσει τον έλεγχο του άσθματός του, για να έχει λιγότερα συμπτώματα και να απολαμβάνει τη ζωή χωρίς περιορισμούς. Προφανώς, η τακτική επαφή με τον θεράποντα ιατρό και η σωστή λήψη φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα είναι πρωταρχικής σημασίας. Η αυτοδιαχείριση είναι όμως εξίσου σημαντική και απαραίτητη γιατί μέσω αυτής μπορεί να προληφθούν παροξύνσεις και να έχουμε καλύτερο έλεγχο του άσθματος, που είναι ο ουσιαστικός στόχος μας. Η αυτοδιαχείριση του άσθματος είναι μια διαδικασία για την οποία ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί από τον θεράποντα πνευμονολόγο του, έχοντας πάντα κάποιους βασικούς στόχους που όταν επιτευχθούν:

- Ο ασθενής κατανοεί καλύτερα τη νόσο του, γιατί τον βοηθούν τα φάρμακα και πώς να τα λαμβάνει σωστά
- Παρακολουθεί καλύτερα το άσθμα του και τα συμπτώματά του
- Αναγνωρίζει και αποφεύγει αν είναι δυνατόν την έκθεση στους παράγοντες που τον ενοχλούν, αλλάζει τρόπο ζωής, διακόπτει το κάπνισμα, αθλείται χωρίς φόβο
- Γνωρίζει τί πρέπει κάνει όταν έχει συμπτώματα και ακολουθεί το πλάνο δράσης για το άσθμα του που έχει φτιάξει μαζί με τον θεράποντα πνευμονολόγο του".

Στο γραπτό πλάνο δράσης και στη χρησιμότητά του για τον έλεγχο του άσθματος, αναφέρθηκε η κ. Εύα Φούκα, Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής

ΑΠΘ, Υπεύθυνη Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ:
"Το Γραπτό Πλάνο Δράσης είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα με άσθμα στην αυτοδιαχείριση της νόσου τους. Στους ασθενείς παρέχεται ένα ροόμετρο και η προσωπική βέλτιστη μέτρηση για αυτήν τη συσκευή προσδιορίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου καλού ελέγχου. Το συνιστώμενο Γραπτό Πλάνο Δράσης αποτελείται από διαφορετικές χρωματικά κωδικοποιημένες ζώνες, με βάση τα συμπτώματα και τις μέγιστες μετρήσεις εκπνευστικής ροής, στις οποίες περιλαμβάνονται οδηγίες σχετικά με το πώς να προσαρμόσουν την καθημερινή θεραπεία τους και πότε να ξεκινήσουν κορτικοστεροειδή από το στόμα ή να αναζητήσουν επείγουσα ιατρική βοήθεια. Οι αρχές της θεραπευτικής εκπαίδευσης με επίκεντρο τον ασθενή, μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον ασθενή μας να θέλει να χρησιμοποιεί ένα γραπτό σχέδιο δράσης στην καθημερινότητά του και πώς να το συν-δημιουργήσουμε μαζί του, με βάση τις προσωπικές ανάγκες και προτιμήσεις του, ώστε να είναι χρήσιμο και ουσιαστικό στη ζωή του, παρά ένα αποσυνδεδεμένο εργαλείο".

Ανανεωμένο και διαδραστικό myasthma.gr

Ο Πρόεδρος της ΕΠΕ κ. Στυλιανός Λουκίδης τόνισε μεταξύ άλλων: "Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, πάντα κοντά στον Έλληνα ασθενή με άσθμα, δέκα (10) χρόνια μετά την έναρξη του –πρωτοποριακού για την εποχή– ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr προχωρά στην ανανέωσή του, δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον ενημέρωσης και διαδραστικότητας".

Παρουσιάζοντας τον ανανεωμένο ιστότοπο ο κ. Κωνσταντίνος Σάμιτας και η κ. Εύα Φούκα, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας

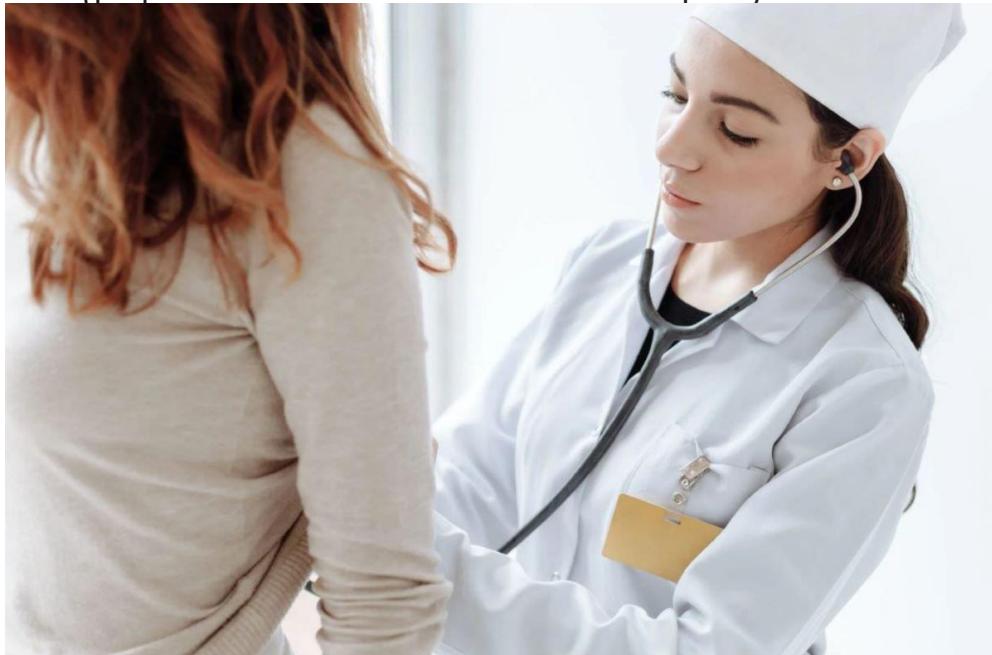
Βρογχικού Άσθματος, υπογράμμισαν: "Αποτελεί μία από τις σύνθετες δραστηριότητες της Ομάδας Άσθματος, καθώς εκτός από την παροχή έγκυρων επιστημονικών πληροφοριών για το βρογχικό άσθμα, παρέχει τη δυνατότητα στους πάσχοντες από βρογχικό άσθμα ή/και στο άμεσο συγγενικό τους περιβάλλον να επικοινωνούν με τα μέλη της ομάδας και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες απαντήσεις σε θέματα που σχετίζονται με το άσθμα. Το περιεχόμενό του επιμελούνται μέλη της Ομάδα Άσθματος, ιατροί ειδικοί Πνευμονολόγοι με μεγάλη εμπειρία στο άσθμα σε όλα τα επίπεδα της φροντίδας του, από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μέχρι τη φροντίδα ασθενών με άσθμα σε νοσοκομειακό επίπεδο. Επίσης η δομή του περιεχομένου είναι απλή και κατανοητή, διευκολύνοντας τον επισκέπτη να επιλέξει το θέμα επί του οποίου επιθυμεί να ενημερωθεί".

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Ανάγκη να υπάρχει παγκοσμίως ενημέρωση και σφαιρική φροντίδα των ασθενών με άσθμα

Σχεδόν 340 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο υποφέρουν από **άσθμα**,

Καταγράφονται πάνω από 400.000 θάνατοι ετησίως.



Γράφει η **Μαρία Τσιλιμιγκάκη**

07:00 - 04/05/2022

Τελευταία ενημέρωση: 07:00 - 04/05/2022

Με φετινό σύνθημα την ολοκληρωμένη φροντίδα
του **άσθματος** γιορτάστηκε χθες Τρίτη (3/5) η Παγκόσμια Ημέρα
Άσθματος με πρωτοβουλία της εταιρείας Global Initiative For Asthma-
GINA. Σύμφωνα με την GINA, αν και το άσθμα δεν μπορεί να
θεραπευτεί πλήρως και χωρίς υποτροπές, είναι δυνατό να
αντιμετωπιστεί με τη μείωση και την πρόληψη των παροξύνσεων.

Ο ΠΟΥ υπολογίζει ότι σχεδόν 340 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο υποφέρουν από άσθμα και πάνω από 400.000 θάνατοι ετησίως συμβαίνουν εξαιτίας του.

Το άσθμα είναι μια χρόνια πάθηση που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή των αεραγωγών, δηλαδή των «σωλήνων» που μεταφέρουν τον αέρα στους πνεύμονες. Όταν ο ασθενής εισπνεύσει κάποιον ερεθιστικό παράγοντα από το περιβάλλον, προκαλείται μια υπερβολική απάντηση των βρόγχων με σύσπαση των μυικών ινών των αεραγωγών (βρογχόσπασμος), η οποία οδηγεί σε στένωση του αυλού τους. Η φλεγμονή των βρόγχων χαρακτηρίζεται από οίδημα και παραγωγή εκκρίσεων.

Συχνό νόσημα το βρογχικό άσθμα

Όπως ανέφερε σε διαδικτυακή εκδήλωση ο κ. Πέτρος Μπακάκος, καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α΄ Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία» και ειδικός γραμματέας ΔΣ της ΕΠΕ, «το βρογχικό άσθμα είναι ένα συχνό νόσημα του αναπνευστικού και πολλοί ασθενείς είναι σε νεαρή ηλικία. Στη διαχείριση του άσθματος συμμετέχει πολλαπλά ο ασθενής που σε συνεργασία με το γιατρό του καλείται να αυτοδιαχειριστεί τη νόσο όπως στην κατ' επίκληση λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή εκτός από το γραπτό πλάνο δράσης, περιλαμβάνει και την εκπαίδευση στη λήψη εισπνοών με τις εισπνευστικές συσκευές με τον σωστό τρόπο. Η όλη διαδικασία ενημέρωσης ενισχύεται από πλατφόρμες με πληροφορίες για τη νόσο που απευθύνονται είτε σε ιατρούς, είτε σε ασθενείς (myasthma.gr), ενώ υπάρχουν και blogs ασθενών όπου όμως η εγκυρότητα της πληροφορίας δεν είναι βεβαιωμένη. Τέλος υπάρχουν πλατφόρμες για αναγνώριση κινδύνου που παρέχουν πληροφορίες για καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Στο μέλλον, η ανάγκη παρακολούθησης

ασθενών εξ' αποστάσεως μπορεί να οδηγήσει σε πλατφόρμες τέτοιας μορφής (artificial intelligence)».

Ο καθηγητής έκανε τη δήλωση σε ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία» που διοργάνωσαν η ΕΠΕ και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος της εταιρείας.

Ο ιστότοπος myasthma.gr αποτελεί ένα πολύ σημαντικό εργαλείο πληροφόρησης για αυτή τη χρόνια πάθηση, καθώς είναι χρηστικό σημείο αναφοράς για ασθενείς, όπως και για τους γονείς παιδιών με άσθμα. Απορίες, απαντήσεις σε ερωτήσεις αλλά και ένα online τεστ για όσους αναρωτιούνται για το ενδεχόμενο να πάσχουν από άσθμα, συμπληρώνουν την εικόνα αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου ιστότοπου.

Στο όραμα και τους στόχους της ΕΠΕ, στην ανάγκη δημιουργίας του ιστότοπου myasthma.gr, και στην αξιοποίησή του ως ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό εργαλείο «εκπαίδευσης» και ενημέρωσης σχετικά με το άσθμα αναφέρθηκαν, απευθύνοντας χαιρετισμό, οι εμπνευστές και συντελεστές του. Μεταξύ αυτών η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας, Μίνα Γκάγκα, ο κ. Στυλιανός Λουκίδης, καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν» και πρόεδρος Δ.Σ. της ΕΠΕ, ο κ. Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, καθηγητής Πνευμονολογία στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ο κ. Κωνσταντίνος Κωστίκας, αναπληρωτής καθηγητής Πνευμονολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief «Journal Pneumon» και ο κ. Ελευθέριος Ζέρβας, Πνευμονολόγος, διευθυντής ΕΣΥ στην 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία» και γενικός γραμματέας Δ.Σ. της ΕΠΕ.

Η διαδικτυακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της Chiesi Hellas, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, καθώς και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού ιστότοπου myasthma.gr.



Το 8,6% του πληθυσμού στην Ελλάδα πάσχει από άσθμα!



Ανησυχητικά είναι τα πορίσματα της **Πρώτης Πανελλαδικής Επιδημιολογικής μελέτης για το Άσθμα που** ανακοίνωσε η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία** με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος και την **παρουσίαση του ανανεωμένου ιστότοπου myasthma.gr**.

Με τη μελέτη που πραγματοποίησε η **Ομάδα Άσθματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας** προσδιορίσθηκε για πρώτη φορά με στατιστικά αποδεκτό τρόπο, η συχνότητα εμφάνισης του άσθματος στον ελληνικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο στηρίχθηκε στις υποδείξεις της Ομάδας Άσθματος και βασίσθηκε σε διεθνώς αποδεκτά ερωτηματολόγια αυτού του τύπου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 2.632 άτομα και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι το **8,6% του γενικού πληθυσμού στην Ελλάδα έχει άσθμα**. Η συχνότητα του άσθματος στις διάφορες ηλικιακές ομάδες **αυξάνεται με την ηλικία**. Η αύξηση αυτή μπορεί να αποδοθεί

στην πιθανή υποδιάγνωση του άσθματος στην παιδική ηλικία και στην πιθανή υπερδιάγνωση στην τρίτη ηλικία (όπου πιθανώς συγχέεται με την άλλη κοινή πάθηση του αναπνευστικού, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια).

Η γεωγραφική κατανομή

Στο χάρτη της γεωγραφικής κατανομής της νόσου, φαίνεται ότι το άσθμα είναι **συχνότερο** στην **Αττική**, στην **Πελοπόννησο** και στην **Κρήτη**, με μικρότερα ποσοστά να παρατηρούνται στη Βόρεια Ελλάδα και τις νησιωτικές περιοχές της χώρας. Οι διαφορές αυτές πιθανώς οφείλονται στις **κλιματολογικές συνθήκες** των διαφόρων περιοχών αλλά και τη **διαφορετική έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες** και **αλλεργιογόνα** του περιβάλλοντος.

Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος: Διαδικτυακή εκδήλωση «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την ΕΠΕ»

- PRESS ROOM
- 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 2022



εκδήλωση «10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από την ΕΠΕ»

Τρίτη 3 Μαΐου 2022 – 18.00

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ) και η Επιστημονική Ομάδα Άσθματος, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος** (3 Μαΐου 2022) και τη συμπλήρωση 10 χρόνων από τη δημιουργία του ενημερωτικού site **myasthma.gr**, διοργανώνουν ανοιχτή διαδικτυακή εκδήλωση με θέμα **«10 Χρόνια Ψηφιακή Ενημέρωση για το Άσθμα από**

την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Η διαδικτυακή εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με την ευγενική χορηγία της **Chiesi Hellas**, την **Τρίτη 3 Μαΐου 2022 στις 18:00**.

Ακολουθεί αναλυτικό πρόγραμμα:

A' ΜΕΡΟΣ

18:00 –18:15: Χαιρετισμοί (Εμπνευστές και διατελέσαντες Συντελεστές)

Γκάγκα Μίνα: Πνευμονολόγος, Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας

Λουκίδης Στυλιανός: Πνευμονολόγος, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικόν», Πρόεδρος ΔΣ ΕΠΕ

Γουργουλιάνης Κωνσταντίνος: Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κωστίκας Κωνσταντίνος: Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Editor in Chief Journal Pneumon

Ζέρβας Ελευθέριος: Πνευμονολόγος, Διευθυντής ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική και Κέντρο Άσθματος, ΓΝΝΘΑ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ», Γενικός Γραμματέας ΔΣ ΕΠΕ

18:15 – 18:25: Παρουσίαση ανανεωμένου site «myasthma.gr»

Σάμιτας Κωνσταντίνος: Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ

Φούκα Εύα: Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Συντονίστρια Ομάδας Εργασίας Άσθματος, ΕΠΕ

Β' ΜΕΡΟΣ

18:25 – 18:30: «Η ενημέρωση για το άσθμα στην ψηφιακή εποχή»

Μπακάκος Πέτρος: Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Α'
Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Ειδικός
Γραμματέας ΕΠΕ (Υπεύθυνος Εκπαίδευσης)

18:30 – 18:35: «Αυτορρύθμιση του άσθματος – Είναι εφικτή;»

Σάμιτας Κωνσταντίνος: Πνευμονολόγος, Επιμελητής Β' ΕΣΥ, 7η
Πνευμονολογική Κλινική, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία», Επισκέπτης Ερευνητής,
Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, Υπεύθυνος
Ομάδας Εργασίας Βρογχικού Άσθματος, ΕΠΕ

**18:35 – 18:40: «Η χρησιμότητα του γραπτού πλάνου δράσης στον
έλεγχο του άσθματος»**

Φούκα Εύα: Πνευμονολόγος, Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Συντονίστρια Ομάδας Εργασίας Άσθματος, ΕΠΕ

18:40 – 19:00: Qs&As

Συζήτηση με τους εκπροσώπους των ΜΜΕ και το κοινό

Τη συζήτηση συντονίζει η δημοσιογράφος Κατερίνα
Παπακωστοπούλου.