

Πότε ο βήχας είναι κάτι περισσότερο από

βήχας
βήχας
βήχας?



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΧΑΠ

Μπορεί να μην είναι ένας απλός βήχας...

- Βήχετε μερικές φορές τις περισσότερες μέρες;
- Έχετε συχνά πύελα (φλέματα) όταν βήχετε;
- Είστε άνω των 40 ετών;
- Αναπνέετε με δυσκολία σε σύγκριση με τους συνομήλικους σας;
- Καπνίζετε ή είστε πρώην καπνιστής/καπνίστρια;

Εάν απαντήσατε "ναι" σε 3 ή περισσότερες ερωτήσεις, συμβουλευτείτε το έντυπο αυτό, το οποίο περιέχει πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν.

"Είχα συνήθως βήχα , συχνά η ανάσα δε μου έφτανε για να κάνω διάφορες δουλειές κατά την εργασία μου. Διαπίστωσα ότι μπορούσα να κάνω όλο και λιγότερες δραστηριότητες και συνειδητοποίησα ότι αργά ή γρήγορα θα έπρεπε να κάνω κάτι γι'αυτό" – Άννα, 48 ετών

...αλλά να είναι και κάτι περισσότερο

Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ);

Η ΧΑΠ ή Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, είναι μία νόσος των πνευμόνων η οποία προκαλεί βήχα με ή χωρίς πτύελα και δυσκολία στην αναπνοή, η οποία αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να περιορίσει περαιτέρω τις ικανότητες ενός ατόμου για τις καθημερινές του δραστηριότητες.

Η ΧΑΠ τείνει να λάβει διαστάσεις πανδημίας, μιας και πάνω από 600 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από τη νόσο. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι περίπου μισό εκατομμύριο άνθρωποι πάσχουν από ΧΑΠ. Δυστυχώς η πλειονότητα ούτε καν γνωρίζουν ότι νοσούν και δεν ακολουθούν την κατάλληλη θεραπεία ώστε να διατηρήσουν μια δραστήρια ζωή.

Ποια είναι τα αίτια της ΧΑΠ;

Το κάπνισμα είναι μία από τις βασικές αιτίες της ΧΑΠ. Επίσης, η μακροχρόνια έκθεση σε επιβαρυντικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, αποτελεί βασική αιτία. Δυστυχώς εάν δεν σταματήσετε το κάπνισμα νωρίς, σε ηλικία μικρότερη των 35 ετών, μπορεί να εξακολουθείτε να βρίσκεστε σε κίνδυνο να αναπτύξετε ΧΑΠ.

Εάν έχετε συμπτώματα όπως συνεχή βήχα, παραγωγή πτυέλων, συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού ή εάν διαπιστώνετε ότι γίνεται όλο και πιο δύσκολο να αναπνέετε κατά τη διάρκεια κάποιας δραστηριότητας, αυτό πιθανώς είναι μη φυσιολογικό ή απλά στο πλαίσιο της φυσιολογικής γήρανσης.

Μιλήστε με το γιατρό σας σήμερα! Είναι το πρώτο σημαντικό βήμα!

Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία είναι σημαντικές παράμετροι για να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε για τη ΧΑΠ;



Η ΧΑΠ είναι μία προοδευτικά επιδεινούμενη νόσος. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα παρέλθει ή θα βελτιωθεί η κατάσταση από μόνη της. Με το πέρασμα του χρόνου θα έχετε περισσότερα συμπτώματα και οι πνεύμονες σας θα καταστρέφονται σταδιακά. Αυτό σημαίνει ότι η έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής βοήθειας συμπεριλαμβανόμενης της διακοπής καπνίσματος, είναι πολύ σημαντική για να προστατέψετε τον εαυτό σας από μακροχρόνια προβλήματα.

Βασικά στοιχεία που πρέπει να θυμάστε για την ΧΑΠ:

- ▶ Η ΧΑΠ είναι προοδευτικά επιδεινούμενη νόσος και εάν αγνοηθεί το γεγονός αυτό, μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω βλάβη στους πνεύμονες σας.
- ▶ Η βλάβη στους πνεύμονες δεν μπορεί να βελτιωθεί από μόνη της και δεν μπορεί να αναστραφεί.
- ▶ Μπορείτε να βρείτε τρόπους να προστατέψετε τον εαυτό σας συνομιλώντας με το γιατρό σας.
- ▶ Η διακοπή καπνίσματος είναι ένα από τα πολλά σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για τους πνεύμονές σας.
- ▶ Υπάρχουν επίσης αποτελεσματικές θεραπείες που μπορούν να σας βοηθήσουν.

"Έχω ήδη σταματήσει το κάπνισμα αλλά ακόμη αντιμετωπίζω δυσκολία στην αναπνοή. Θέλω να συνεχίσω να τρέχω μαζί με τα παιδιά μου και να μη νιώθω συνέχεια κουρασμένος" – Νίκος, 46 ετών

Πως μπορεί η ΧΑΠ να επηρεάσει τη ζωή σας;

Με την πάροδο του χρόνου η βλάβη στους πνεύμονες μπορεί πραγματικά να επηρεάσει τη ζωή σας. Εάν έχετε ΧΑΠ, μπορεί να έχετε παρατηρήσει τα εξής:

- ▶ Δυσκολεύεστε να ακολουθείτε απλές καθημερινές δραστηριότητες σε σχέση με τους συνομήλικους σας.
- ▶ Δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε ακόμη και εάν ανεβείτε έστω και λίγα σκαλιά.
- ▶ Σας κόβεται η αναπνοή.
- ▶ Δεν μπορείτε να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.
- ▶ Δε θυμάστε καμία μέρα χωρίς βήχα.
- ▶ Οι φίλοι και οι συγγενείς σας παρατηρούν ότι "μένετε πίσω"...

Εάν βιώνετε συμπτώματα όπως τα παραπάνω, **πρέπει να συμβουλευτείτε τον ειδικό γιατρό**, που είναι ο πνευμονολόγος και ζητήστε του να σας εξετάσει ώστε να διαπιστωθεί εάν πάσχετε από ΧΑΠ. Εάν είστε ακόμη καπνιστής, ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει με συγκεκριμένο πλάνο διακοπής καπνίσματος. Εάν ο γιατρός σας, πει ότι πάσχετε από ΧΑΠ, θα πρέπει οπωσδήποτε να αναζητήστε την κατάλληλη θεραπεία, συμπεριλαμβανόμενης της φαρμακευτικής αγωγής, και της πνευμονικής αποκατάστασης (ασκηση, φυσιοθεραπεία κλπ) που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα σας και να προστατέψετε έτσι τους πνεύμονές σας μακροχρόνια.

Συζητήστε με το γιατρό σας για τη ΧΑΠ...

Εδώ είναι κάποιες συστάσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν:

- 1. Μην αποδέχεστε ότι η μείωση της ενεργητικότητας σας είναι φυσικό επακόλουθο της ηλικίας σας.**
Πείτε στο γιατρό σας εάν έχετε δύσπνοια ή βήχα συχνά.
- 2. Εάν "κρυολογείτε " συχνά λόγω του καιρού, δε θεωρείται απαραίτητα φυσιολογικό.**
Ζητήστε να εξεταστείτε για να αποκλείσετε πιο σοβαρές καταστάσεις όπως η ΧΑΠ.
- 3. Το να αναπτύξετε άσθμα για πρώτη φορά αν είστε άνω των 40 ετών δεν είναι συνηθισμένο.**
Εάν έχετε δύσπνοια στην προσπάθειά σας να κάνετε απλές καθημερινές δραστηριότητες, ζητήστε να εξεταστείτε για ΧΑΠ.
- 4. Εάν περιμένετε να εμφανιστούν τα συμπτώματα της νόσου ώστε να διακόψετε το κάπνισμα μπορεί να βλάψετε σοβαρά τους πνεύμονες σας.**
Απευθυνθείτε στο γιατρό σας και εκείνος θα σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας να διακόψετε το κάπνισμα και να βελτιώσετε την αναπνοή σας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει μόνο εάν του περιγράψετε ακριβώς πως νιώθετε.

Τι θα συμβεί αφού μιλήσω με το γιατρό μου;

Ο γιατρός θα σας ακούσει και θα σας κάνει μία σειρά εξετάσεων ρουτίνας για να διαπιστώσει εάν πάσχετε από ΧΑΠ. Η διάγνωση θα επιβεβαιωθεί με μια εξέταση αναπνευστικής λειτουργίας, που λέγεται σπιρομέτρηση, και η οποία μετρά τον όγκο του αέρα που εισέρχεται και εξέρχεται από στους πνεύμονές σας, καθώς και την ταχύτητα με την οποία γίνεται η εισπνοή και εκπνοή.

Διατηρήστε τη “θετική” σας διάθεση

Τώρα που γνωρίζετε τα συμπτώματα της νόσου, μπορείτε να προχωρήσετε στην επόμενη κίνηση σας. Συζητήστε με το γιατρό σας και ρωτήστε τον για ότι σας απασχολεί, ειδικά εάν έχετε δύσπνοια, βήχα τις περισσότερες ημέρες ή έχετε άλλα συμπτώματα της νόσου. Ο γιατρός σας είναι αυτός που μπορεί να σας βοηθήσει και υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε ώστε να προστατεύσετε τον εαυτό σας.

Ζητήστε βοήθεια για να διακόψετε το κάπνισμα, μια από τις πιο σημαντικές παρεμβάσεις για την προστασία των πνευμόνων σας.

Δεν είναι πάντα εύκολο. Αλλά θέτοντας ερωτήσεις και δείχνοντας εμπιστοσύνη στον γιατρό σας μπορεί να παραμείνετε υγιείς και δραστήριοι.

"Δε θεωρούσα ότι ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή μου ήταν σοβαρά, αλλά σταδιακά άρχισα να αποφεύγω να ανεβαίνω σκάλες και να βγαίνω συχνά εκτός σπιτιού. Τότε συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να μιλήσω στο γιατρό μου" – Γιάννης, 52 ετών



Με την ευγενική χορηγία



Boehringer
Ingelheim