

Άσθμα, μια σύγχρονη επιδημία. Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος

του Κωνσταντίνου Λούβρου, M.D., medlabnews.gr

Η Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος έχει καθιερωθεί να γιορτάζεται την πρώτη Τρίτη του Μαΐου.



Το άσθμα ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, επηρεάζοντας την ποιότητα της καθημερινότητάς τους και θέτοντας σε κίνδυνο μερικές φορές ακόμη και τη ζωή τους. Το βρογχικό άσθμα είναι μία από τις πιο συχνές χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού. Παγκοσμίως 300 εκατομμύρια άτομα πάσχουν και η συχνότητά του έχει αυξηθεί τα τελευταία 20 χρόνια, ιδιαίτερα στα παιδιά.

Περίπου **800.000** ασθενείς στην Ελλάδα πάσχουν από άσθμα.

Το άσθμα είναι μια δυναμική πάθηση με εξάρσεις και υφέσεις που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών, ιδιαίτερα όταν δεν είναι ικανοποιητικά ελεγχόμενο.

Η λέξη άσθμα προέρχεται από το ρήμα «αώ» που σημαίνει φυσώ, με

το άσθμα να γίνεται αναφορά για πρώτη φορά στην Ομήρου Ηλιάδα, ενώ ως ασθένεια έγινε αρχικά από τον Αρεταίος γιατρός». Η λέξη άσθμα προέρχεται από το ελληνικό ρήμα «ασθμαίνω». Μέχρι τον 17ο αιώνα χρησιμοποιήθηκε ως συνώνυμο της δύσπνοιας και αφορούσε περιγραφή καρδιακών και πνευμονικών νοσημάτων. Σήμερα χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την περιγραφή αναπνευστικής νόσου με χαρακτηριστικά κλινικά σημεία και συμπτώματα.



Το βρογχικό άσθμα είναι συχνότερο στην παιδική ηλικία και η συχνότητα προσβολής των αγοριών είναι διπλάσια από αυτής των κοριτσιών. Στους ενήλικες η ποσότητα μόλις υπερβαίνει το 1% του πληθυσμού. Το άσθμα ενηλίκων είναι πιο συχνό στις γυναίκες, όπως επιβεβαιώνει νέα έρευνα. Το άσθμα πλήττει περισσότερο τους χαμηλών και μεσαίων εισοδημάτων πληθυσμούς, πιθανόν λόγω μεγαλύτερου αριθμού παραγόντων κινδύνου, όπως η ευρεία εσωτερική χρήση στερεών καυσίμων, που αυξάνουν τον κίνδυνο πνευμονικών και καρδιακών προβλημάτων.

Το βρογχικό άσθμα έχει αναστρέψιμο χαρακτήρα σε αντίθεση με άλλα πνευμονικά νοσήματα, στα οποία η βλάβη του πνευμονικού ιστού είναι μη αναστρέψιμη και χαρακτηρίζεται από μεγάλη μεταβλητότητα των κλινικών του εκδηλώσεων, τόσο μεταξύ των διαφόρων ασθενών, όσο και στους διαφόρους ασθενείς σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Το άσθμα **χαρακτηρίζεται ως σύγχρονη επιδημία**, αφού η συχνότητά του έχει σχεδόν

τριπλασιαστεί την τελευταία 20ετία ιδιαίτερα στο δυτικό κόσμο και κυρίως στις αστικές και βιομηχανικά ανεπτυγμένες περιοχές του πλανήτη.

Η άνοδος της θερμοκρασίας του πλανήτη και η αλλαγή του κλίματος, αυξάνει τα περιστατικά άσθματος, επηρεάζοντας κυρίως τα βρέφη, τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και άλλες ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες.

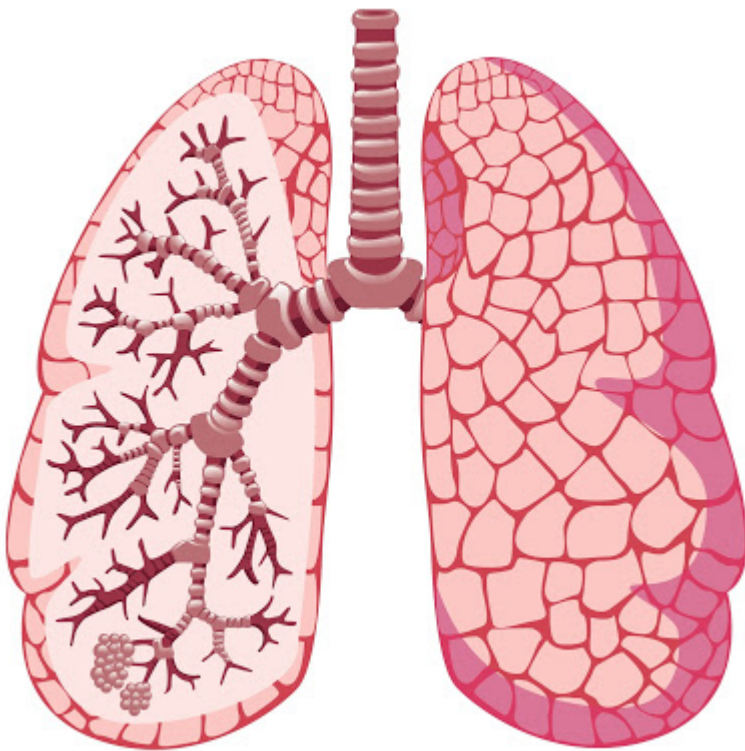
Τα συμπτώματα του άσθματος επηρεάζουν την υγεία του ασθενούς αλλά και την ποιότητα της ζωής του. Οι ασθενείς, -πολύ συχνά παιδιά ή νεαροί ενήλικες -δεν μπορούν να παίξουν ή να αθληθούν, να συμμετάσχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες ή χάνουν μέρες από την δουλειά τους ή το σχολείο τους.

Σε μελέτη που έγινε στην Ελλάδα φάνηκε ότι το 43% των ασθενών θεωρούν ότι το άσθμα τους δεν ελέγχεται καλά, πάνω από το 50% δηλώνουν περιορισμούς στη φυσική τους δραστηριότητα.

Πληθώρα μελετών έχουν βρει ότι υπάρχει σχέση της αναπνευστικής υγείας με την επαγγελματική σχέση αλλά και με την ανεργία. Έχει βρεθεί δε αύξηση του άσθματος στους ανέργους σε σχέση με τους εργαζόμενους.

Με την κατάλληλη όμως φαρμακευτική αγωγή και παρακολούθηση, το βρογχικό άσθμα μπορεί να ελεγχθεί, έτσι ώστε ο ασθενής να ζει μια φυσιολογική ζωή χωρίς συμπτώματα και χωρίς περιορισμό των δραστηριοτήτων του.

Το άσθμα είναι χρόνια φλεγμονώδης πάθηση του αναπνευστικού συστήματος η οποία προκαλεί παροδική στένωση των βρόγχων με αποτέλεσμα να εμφανίζεται δύσπνοια. Η στένωση των βρόγχων, που μπορεί να εμφανισθεί μετά από έκθεση σε πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα, οφείλεται τόσο σε βρογχόσπασμο (σπασμό των λείων μυών που περιβάλλουν τους βρόγχους), όσο και σε φλεγμονώδη διήθηση του βρογχικού τοιχώματος, με αποτέλεσμα αφ'ενός πάχυνση του τοιχώματος από οίδημα και διήθηση από φλεγμονώδη κύτταρα, και αφ'ετέρου απόφραξη του αυλού από βύσματα βλέννης.



Συμπτώματα Εκδηλώνεται με χρόνια φλεγμονή των αεραγωγών και οξύ βρογχόσπασμο και τα συμπτώματα είναι: η δύσπνοια, ο βήχας και ο συριγμός. Τα συμπτώματα μπορούν να είναι ήπιας μορφής έως έντονα. Το άσθμα δεν είναι ένα στατικό νόσημα αλλά χαρακτηρίζεται από εξάρσεις και υφέσεις και η βαρύτητά του ποικίλει τόσο στο χρόνο όσο και από ασθενή σε ασθενή. Κατηγορίες άσθματος Διακρίνεται σε δυο κύριες κατηγορίες. α. Το εξωγενές άσθμα. Εμφανίζεται στην παιδική ηλικία και έχει σαν αιτία εξωγενείς αλλεργιογόνους παράγοντες, όπως η σκόνη, η γύρη, το τρίχωμα γάτας και τα οικιακά ακάρεα. Ακόμα μπορεί να εμφανιστεί και από τον κρύο αέρα ή τον καπνό του τσιγάρου. β. Το ενδογενές άσθμα. Η αιτία του είναι άγνωστη και έχει καλύτερη εξέλιξη από το εξωγενές. Το μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών που πάσχουν από το ενδογενές άσθμα θεραπεύονται σταδιακά ή ακόμα και ζουν χωρίς να χρειάζονται ιατρική βοήθεια.

Εκτός από τον παραπάνω διαχωρισμό του άσθματος υπάρχουν και ορισμένες μορφές με χαρακτηριστικές ιδιότητες. Αυτές είναι:
Το άσθμα μετά από άσκηση. Στη μορφή αυτή του άσθματος οι

κρίσεις δύσπνοιας επέρχονται μετά από άλλοτε άλλου βαθμού άσκηση

Το επαγγελματικό άσθμα. Η μορφή αυτή του άσθματος εμφανίζεται σε άτομα που έρχονται σε επαφή με διάφορες εισπνεόμενες ουσίες που σχετίζονται με το επαγγελματικό περιβάλλον (π.χ. αλεύρι σε αρτοποιούς, σκόνη ξύλου σε μαραγκούς, βαφές χρωμάτων σε βαφείς κ.λ.π.).

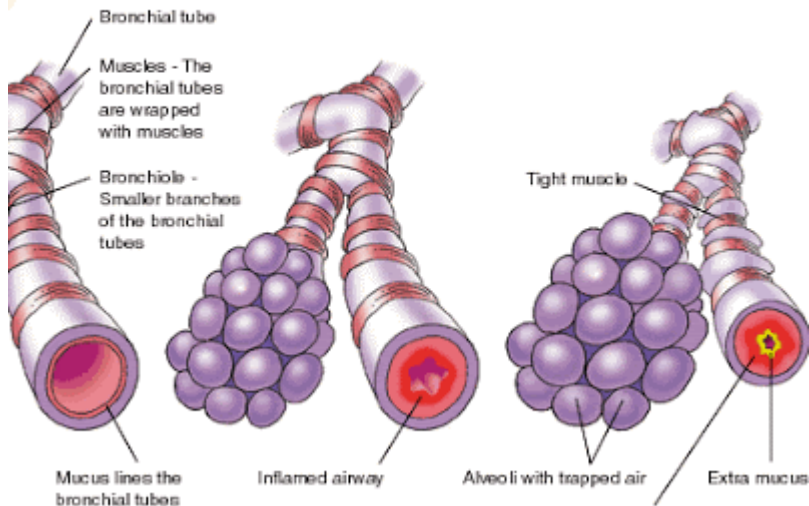
Το νυκτερινό άσθμα. Χαρακτηριστικό της μορφής αυτής του άσθματος είναι ότι οι κρίσεις δύσπνοιας επέρχονται κατά την διάρκεια της νύκτας ή τις πρώτες πρωινές ώρες. Το νυκτερινό άσθμα παρουσιάζεται ιδιαίτερα σε ασθματικούς που δεν θεραπεύουν επαρκώς το άσθμα τους κατά την διάρκεια της ημέρας.

Αίτια: Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη του άσθματος σε έναν άνθρωπο μπορούν να χωριστούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: σε αυτούς που προκαλούν την εμφάνιση του άσθματος ως νόσου και σε αυτούς που προκαλούν τα συμπτώματα του άσθματος. Κάποιοι από τους παράγοντες δρουν αμφίδρομα.

Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει κυρίως γενετικούς παράγοντες (π.χ. ύπαρξη μελών στην οικογένεια με άσθμα ή άλλες αλλεργίες) και η δεύτερη κυρίως περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. αλλεργιογόνα, καπνός τσιγάρου, μόλυνση του περιβάλλοντος, επαγγελματικές ουσίες που προκαλούν ευαισθητοποίηση των πνευμόνων).

Σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του άσθματος σε κάποιον άνθρωπο παίζει η αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται μεταξύ των ιογενών λοιμώξεων που περνά κάθε φορά και της ατοπίας του, δηλαδή της αλλεργικής του προδιάθεσης.

When You Have Asthma



Άλλα αίτια είναι: 1. **Αλλεργία.** Όπως ήδη αναφέρθηκε η αλλεργία είναι ιδιαίτερη συχνή στα νεαρά άτομα. Στις πιο γνωστές ουσίες που προκαλούν αλλεργία, ανήκουν γύρεις διαφόρων δένδρων ή φυτών, μύκητες – μούχλα εξ' αιτίας της υγρασίας των σπιτιών μας, οικιακή σκόνη (ή καλύτερα παράσιτα που ζουν στη σκόνη – ακάρεα), τρίχες ή λέπια ζώων, πούπουλα, φάρμακα και τροφές όπως π.χ. τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά σάρι, καρύδια, σοκολάτα, ψάρι, οστρακοειδή κ.ά. 2. **Λοιμώξεις κυρίως του αναπνευστικού συστήματος** όπως π.χ. κρυολογήματα, γρίπη, ιγμορίτιδα κ.ά. 3. **Ψυχολογικοί παράγοντες όπως έντονη χαρά ή λύπη.** 4. **Επαγγελματικοί παράγοντες** όπως η εισπνοή σκόνης ή αερίων μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση της ειδικής μορφής άσθματος που λέγεται επαγγελματικό. Το αλεύρι, τα ρινίσματα ξύλου, οι αναθυμιάσεις χρωμάτων ή λιωμένων μετάλλων, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα ουσιών που συναντώνται στον εργασιακό χώρο και που πολλές φορές ευθύνονται για την πρόκληση επαγγελματικού άσθματος.

Έλεγχος του άσθματος Οι ασθενείς πρέπει να έχουν μαζί τους ένα ανακουφιστικό βρογχοδιασταλτικό φάρμακο, το οποίο δίνει ανακούφιση στους βρόγχους χαλαρώνοντας τους μυς γύρω από τους αεραγωγούς διευκολύνοντας έτσι την αναπνοή. Αλλά τα φάρμακα αυτά δεν θεραπεύουν την αιτία, που είναι η φλεγμονή των αεραγωγών από ουσίες όπως τα αλλεργιογόνα. Ο γιατρός μπορεί την συστηματική χρήση ενός εισπνεόμενου φαρμάκου που ελέγχει

το άσθμα, όπως ένα εισπνεόμενο στεροειδές, μειώνοντας τη φλεγμονή στους αεραγωγούς. Η θεραπεία θα πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά ακόμα και όταν πιστεύουν οι ασθενείς ότι δεν υπάρχει λόγος, ή αισθάνονται καλά, διαφορετικά η φλεγμονή μπορεί να εμφανιστεί ξανά και να υπάρξει κίνδυνος εμφάνισης κρίσης άσθματος. Η οριστική και ριζική θεραπεία του αιτίου του αλλεργικού άσθματος είναι η αλλεργική απευσθητοποίηση ή ανοσοθεραπεία. Δημιουργούνται έτσι προστατευτικά αντισώματα που προσφέρουν φυσική ανοσία και μπλοκάρουν έτσι τα συμπτώματα, αφού εξαλείφουν το αίτιο του αλλεργικού άσθματος.

Στόχος της σύγχρονης θεραπείας του άσθματος είναι η επίτευξη και διατήρηση του ελέγχου καθώς και η μείωση μελλοντικού κινδύνου, όπως η αποφυγή των κρίσεων της νόσου και η ελάττωση των ανεπιθύμητων ενεργειών από την φαρμακευτική αγωγή. Το σοβαρό Άσθμα απαιτεί τις υψηλότερες δόσεις των προτεινόμενων θεραπειών για να παραμείνει η νόσος υπό έλεγχο, ενώ παρά την κατάλληλη θεραπεία, ο έλεγχος μπορεί να μην επιτευχθεί. Οι ασθενείς με σοβαρό Άσθμα, που υπολογίζονται σε 10.000 με 15.000 στην Ελλάδα, έχουν περισσότερες νοσηλείες και επισκέψεις στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Η θεραπεία με φάρμακα του άσθματος περιλαμβάνει τα κορτικοστεροειδή, τα βρογχοδιασταλτικά και τους τροποποιητές λευκοτριένης. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν οι σταθεροποιητές μαστοκυττάρων, τα ανιτμουσκαρινικά-αντιχολινεργικά (ιπρατρόπιο, οξιτρόπιο και τιοτρόπιο), οι μεθυλοξανθίνες (θεοφυλλίνη και αμινοφυλλίνη), τα αντιισταμινικά και η ομαλιζουμάμπη. Σε σπάνιες και δύσκολες περιπτώσεις με ανθεκτικότητα στις άλλες θεραπείες δυνατόν να χρησιμοποιηθεί η μεθοτρεξάτη ως ανοσοκατασταλτικό φάρμακο. Βασικά τα φάρμακα για το άσθμα μπορούν να χωριστούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: 1. Τα φάρμακα που δίνονται για άμεση ανακούφιση 2. Τα φάρμακα που χορηγούνται μακροχρόνια για ρύθμιση της νόσου, έλεγχο των συμπτωμάτων και αποφυγή μελλοντικών επιδεινώσεων.

Παράλληλα με την φαρμακευτική αγωγή, θα πρέπει να επιχειρείται αποφυγή των παραγόντων που πυροδοτούν το άσθμα (αλλεργιογόνα, ιογενείς λοιμώξεις, έντονες μυρωδιές, υγρασία αλλά και έντονα συναισθήματα, ορμονικές αλλαγές, ορισμένα φάρμακα και τροφές).

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2014/05/video.html#ixzz5nEW70AtC>