

Άσθμα

Τι είναι το άσθμα και ποιά είναι τα συμπτώματα;

Το **άσθμα** είναι μία συνήθης χρόνια νόσος που επηρεάζει το 1-29% του παγκόσμιου ενήλικα και παιδιατρικού πληθυσμού, και υπολογίζεται ότι ευθύνεται για πάνω από 455.000 θανάτους ετησίως^{1,2}. Σχετίζεται με χρόνια φλεγμονή των αεραγωγών η οποία οδηγεί σε στένωση των αεραγωγών και σύσπαση των μυών γύρω από τους μικρούς αεραγωγούς². Αυτό προκαλεί μία υπεραντιδραστικότητα των αεραγωγών και συμπτωματολογικά χαρακτηρίζεται από συριγμό, δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος, και βήχα, καθώς και από μεταβαλλόμενο εκπνευστικό περιορισμό της ροής του αέρα^{1,2}.

Ποιοί είναι οι παράγοντες πυροδότησης;

Τα συμπτώματα του άσθματος και ο περιορισμός της ροής του αέρα εναλλάσσονται χαρακτηριστικά με τον χρόνο ή μεταβάλλονται σε ένταση, ενώ πυροδοτούνται συχνά από έμμεσα ή άμεσα ερεθίσματα, όπως¹:

- η άσκηση
- η έκθεση σε αλλεργιογόνο ή ερεθιστικό παράγοντα
- η αλλαγή του καιρού
- ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος

Τα συμπτώματα συχνά επιδεινώνονται τη νύχτα ή νωρίς το πρωί, ενώ οι ασθενείς μπορούν να βιώνουν περισσότερα του ενός συμπτωμάτων².

Ποιοί είναι οι διαφορετικοί τύποι του άσθματος;

Το άσθμα είναι μια ετερογενής ασθένεια και επηρεάζει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι ομάδες δημογραφικών, κλινικών ή/και παθοφυσιολογικών χαρακτηριστικών ονομάζονται συχνά «φαινότυποι του άσθματος». Έχουν εντοπιστεί πολλοί κλινικοί φαινότυποι, μερικοί από τους πιο συνηθισμένους είναι¹:

- **Αλλεργικό άσθμα:** αυτός είναι ο πιο εύκολα αναγνωρίσιμος φαινότυπος άσθματος, ο οποίος συχνά ξεκινά στην παιδική ηλικία και σχετίζεται με το οικογενειακό ιστορικό αλλεργικής νόσου, όπως η αλλεργική ρινίτιδα, το έκζεμα ή οι αλλεργίες στα τρόφιμα ή στα φάρμακα.
- **Μη αλλεργικό άσθμα:** ορισμένοι ασθενείς έχουν άσθμα που δε σχετίζεται με αλλεργία.
- **Άσθμα ενηλίκων (άσθμα όψιμης έναρξης):** ορισμένοι ασθενείς και ιδιαίτερα γυναίκες παρουσιάζουν άσθμα για πρώτη φορά στην ενήλικη ζωή τους και τείνουν να είναι μη-αλλεργικοί.
- **Άσθμα με επίμονο περιορισμό της ροής του αέρα:** ορισμένοι ασθενείς με μακροχρόνιο άσθμα αναπτύσσουν περιορισμό της ροής της $\frac{1}{3}$ αέρα που είναι επίμονος ή ατελώς

αναστρέψιμος, το οποίο πιστεύεται ότι συμβαίνει λόγω της ιστικής αναδιαμόρφωσης των αεραγωγών.

- **Άσθμα σχετιζόμενο με την παχυσαρκία:** ορισμένοι παχύσαρκοι ασθενείς με άσθμα έχουν έντονα αναπνευστικά συμπτώματα

Πώς διαγιγνώσκεται;

Η διάγνωση του άσθματος βασίζεται σε ένα ιατρικό ιστορικό σχετιζόμενο με μεταβαλλόμενα αναπνευστικά συμπτώματα (όπως συριγμός, δυσκολία στην αναπνοή, «σφίξιμο» στο στήθος, βήχας) και στον επιβεβαιωμένο μεταβαλλόμενο εκπνευστικό περιορισμό της ροής του αέρα¹.

Στην εκτίμηση του άσθματος αξιολογούνται ο έλεγχος των συμπτωμάτων, ο κίνδυνος για δυσμενείς εκβάσεις όπως παροξύνσεις, η πνευμονική λειτουργία και οι ανεπιθύμητες ενέργειες, η τεχνική λήψης των θεραπειών και η συμμόρφωση σε αυτές, καθώς και οι συνοσηρότητες που μπορεί να συνεισφέρουν στο φορτίο των συμπτωμάτων και την ποιότητα ζωής¹.

Ανάλογα με την σοβαρότητα του το άσθμα κατηγοριοποιείται σε **ήπιο, μέτριο και σοβαρό άσθμα**². Η σοβαρότητα αξιολογείται αναδρομικά, μετά από τουλάχιστον 2-3 μήνες θεραπείας, βάσει του επιπέδου της θεραπείας που απαιτείται ώστε να ελεγχθούν τα συμπτώματα και οι παροξύνσεις¹.

Ποιά είναι η επίπτωσή του στην καθημερινότητα των ασθενών;

Το σοβαρό άσθμα μπορεί να επιβαρύνει την ποιότητα ζωής σε ανεπαρκώς θεραπευμένα άτομα, καθώς μπορεί να υποφέρουν από διαταραχές ύπνου, κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας και μειωμένη συγκέντρωση, ενώ μπορεί να έχουν αποχή από το σχολείο ή την εργασία, με οικονομικές επιπτώσεις στην οικογένεια και στην ευρύτερη κοινότητα². Στην περίπτωση έντονων συμπτωμάτων, οι ασθενείς ενδεχομένως να χρειαστούν επείγουσα φροντίδα υγείας ή νοσηλεία για θεραπεία και παρακολούθηση, ενώ στις περισσότερες σοβαρές περιπτώσεις το άσθμα μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο².

Πώς ελέγχεται το άσθμα;

Ο έλεγχος του άσθματος αξιολογείται συναρτήσει δύο συνιστωσών: τον έλεγχο των συμπτωμάτων και τον κίνδυνο για ανεπιθύμητες εκβάσεις¹. Ο αυξημένος κίνδυνος σοβαρών παροξύνσεων επιβαρύνει τους ασθενείς με πτωχό έλεγχο των συμπτωμάτων, εντούτοις ασθενείς με καλό έλεγχο των συμπτωμάτων μπορεί επίσης να έχουν σοβαρές παροξύνσεις¹. Ο βαθμός στον οποίο ελέγχεται το άσθμα σε έναν ασθενή καθορίζεται τόσο από το γενετικό του υπόβαθρο, όσο και από περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που ενδέχεται να συνυφίστανται, καθώς και από τη θεραπεία που λαμβάνει.

Παρόλο που το άσθμα μπορεί να είναι μία σοβαρή ιατρική κατάσταση, είναι εφικτό να διαχειριστεί σωστά με την κατάλληλη θεραπεία κατά τον θεράποντα ιατρό². Η θεραπεία που συνήθως εφαρμόζεται περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή κατά περίπτωση και στοχεύει στον περιορισμό και την ανακούφιση από τα συμπτώματα¹. Αν πρόκειται για το αλλεργικό άσθμα, η αποφυγή του αλλεργιογόνου που το προκαλεί μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω τα συμπτώματα και να αποσυμφορήσει τον ασθενή¹.

Πόσο σημαντική είναι η αυτοφροντίδα και η εκπαίδευση των ασθενών (ή των

φροντιστών τους);

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άσθματος είναι πολύ σημαντική η αναγνώριση των πρώτων συμπτωμάτων από τον ασθενή ή τον φροντιστή του, ώστε να απευθύνεται έγκαιρα στον ειδικό επαγγελματία υγείας για τη σωστή διάγνωση και θεραπεία, καθώς και μία καλή συνεργασία μεταξύ του ασθενή και του ειδικού, ώστε ο ασθενής και η οικογένειά του να κατανοήσουν περισσότερα για το άσθμα^{1,2}. Αυτό περιλαμβάνει τις θεραπευτικές επιλογές τους, την εκπαίδευση στη σωστή χρήση των φαρμακολογικών θεραπειών, τα ερεθίσματα που πυροδοτούν τις εξάρσεις και θα πρέπει να αποφεύγονται, και τον τρόπο διαχείρισής της νόσου στο σπίτι². Για παράδειγμα, είναι σημαντικό για τα άτομα με άσθμα να γνωρίζουν πώς να αυξάνουν τη θεραπεία τους όταν τα συμπτώματα επιδεινώνονται προκειμένου να αποφύγουν μία σοβαρή έξαρση².

Με τη σωστή καθοδήγηση από τους ειδικούς επαγγελματίες υγείας οι ασθενείς με άσθμα μπορούν να έχουν βέλτιστο έλεγχο της θεραπείας τους².

Βιβλιογραφία

1. Global Initiative for Asthma. 2023 GINA Report, Global Strategy for Asthma Management and Prevention. <https://ginasthma.org/2023-gina-main-report/> (Ημ/νία τελευταίας πρόσβασης: 22 Απριλίου 2024)
2. Asthma, Factsheets, World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma> (Ημ/νία τελευταίας πρόσβασης: 22 Απριλίου 2024)

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Ιατρικό Τμήμα Novartis. (437841) 30_4_2024

Source URL: <https://www.novartis.com/gr-el/patients-and-caregivers/diseases/asthma>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/patients-and-caregivers/diseases/asthma>
- <https://ginasthma.org/2023-gina-main-report/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>