

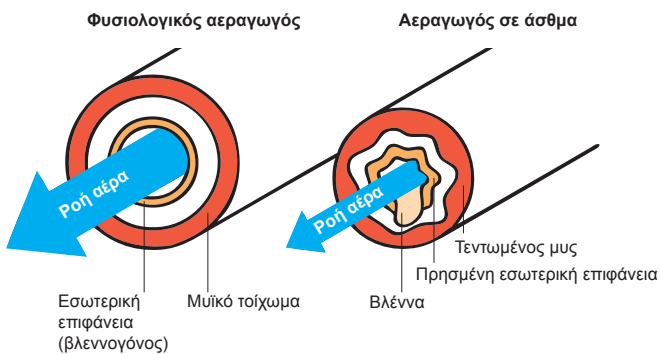
Άσθμα

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι το άσθμα;

Το άσθμα είναι μία κοινή πάθηση που επηρεάζει τους μικρούς αεραγωγούς των πνευμόνων. Κατά την κρίση άσθματος, η εσωτερική επιφάνεια των αεραγωγών διογκώνεται, παρατηρείται συσώρευση βλέννας (φλέγματος) και οι μύες γύρω από τους αεραγωγούς συσφίγγουν. Αυτό προκαλεί στένωση των αεραγωγών (βρογχοσυστολή) και καθιστά δύσκολη την αναπνοή.



Τι προκαλεί άσθμα;

Τα άτομα με άσθμα έχουν ευαίσθητους αεραγωγούς. Η ακριβής αιτία του άσθματος είναι ακόμη άγνωστη. Στους παράγοντες που μπορεί να γίνουν εναύσματα κρίσης περιλαμβάνεται ο καπνός των τσιγάρων, οι ιογενείς λοιμώξεις (τα κρυολογήματα και η γρίπη), οι αλλεργίες και η άσκηση.

Ποιος παθαίνει άσθμα;

Περισσότεροι από 600.000 κάτοικοι της Βικτόριας έχουν άσθμα στους οποίους περιλαμβάνονται το ένα στα τέσσερα παιδιά, ο ένας στους επτά έφηβους και ο ένας στους δέκα ενήλικες. Συχνά υπάρχει οικογενειακό ιστορικό άσθματος. Περίπου 600 Αυστραλοί πεθαίνουν κάθε χρόνο από άσθμα.

Ποια είναι τα συμπτώματα του άσθματος;

Η κρίση άσθματος μπορεί να αναπτυχθεί ξαφνικά μέσα σε λεπτά ή αργά σε ημέρες. Τα τυπικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- βήχα
- συριγμό (το σφύριγμα στο στήθος κατά την αναπνοή)
- δυσκολία στην αναπνοή
- σφίξιμο στο στήθος.

Θεραπεία

Με τη σωστή φαρμακευτική αγωγή και τους περιοδικούς ελέγχους, το άσθμα μπορεί να αντιμετωπίζεται, έτσι ώστε να ζείτε μια φυσιολογική, δραστήρια ζωή. Τα φάρμακα λαμβάνονται συνήθως μέσω *δοσιμετρικής συσκευής εισπνοής* (MDI) ή *αναπνευστήρα*. Ακροφύσια ή ακροφύσια με θάλαμο χρησιμοποιούνται για τη χορήγηση των φαρμάκων με συσκευές εισπνοής. Διατίθενται σε διάφορα μεγέθη και σχήματα, ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, το μέγεθος και τις ανάγκες του.

Υπάρχουν διάφορα φάρμακα για τη θεραπεία του άσθματος.

- **Τα ανακουφιστικά** – ανοίγουν γρήγορα τους αεραγωγούς που στένεψαν. Αυτά περιλαμβάνουν το *Ventolin*, το *Bricanyl* και το *Atrovent*. Αυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν χρειάζεται, όπως, πριν ή κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης ή κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.
- **Τα αποτρεπτικά** - αποτρέπουν τις κρίσεις με την αντιμετώπιση της φλεγμονής των αεραγωγών. Αυτά πρέπει να λαμβάνονται κάθε μέρα. Περιλαμβάνουν το *Pulmicort*, το *Flixotide*, το *Tilade* ή το *Intal*.
- **Τα ρυθμιστικά για τα συμπτώματα** - βοηθούν να κρατήσουν τους αεραγωγούς που στένεψαν ανοικτούς για αρκετή ώρα (μέχρι και 12 ώρες). Αυτά **δεν βοηθούν** κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Περιλαμβάνουν το *Serevent*, το *Oxis* και το *Foradil*.

Επείγουσα θεραπεία

Ενώ βρισκόσασταν στο τμήμα επειγόντων περιστατικών, μπορεί να σας έχουν δώσει ανακουφιστικά φάρμακα για να βοηθήσουν να ανοίξουν οι αεραγωγοί σας. Μπορεί να αισθανθείτε 'τρεμούλες' και το στήθος σας μπορεί να έχει την αίσθηση ότι χτυπάει - αυτά είναι οι συνήθεις παρενέργειες μεγάλων δόσεων του *Ventolin*.

Τα ανακουφιστικά φάρμακα μπορεί να δοθούν μέσω ενός ακροφύσιου ή *νεφελοποιητή*. Το *ακροφύσιο* ή το *ακροφύσιο με θάλαμο* είναι ένας διαφανής σωλήνας στον οποίο πιέζετε τη συσκευή εισπνοής. Το ακροφύσιο εξασφαλίζει ότι το φάρμακο εισέρχεται βαθιά μέσα στους πνεύμονες σας, όπου είναι αναγκαίο. Είναι εύκολο στη χρήση στο σπίτι και είναι φορητά.

Μπορεί επίσης να σας έχουν δώσει ένα στεροειδές φάρμακο που ονομάζεται *prednisolone*, το οποίο μειώνει το οίδημα στους αεραγωγούς. Αυτό διατίθεται σαν χάπι ή σιρόπι και παίρνει τέσσερις με έξι ώρες μέχρι να έχει επίδραση. Αυτό το φάρμακο κανονικά παρέχεται για λίγες ημέρες κατά τη διάρκεια μια οξείας κρίσης, ανάλογα με τις ανάγκες σας. Άλλα στεροειδή (όπως η *υδροκορτιζόνη* ή η *δεξαμεθαζόνη*) μπορούν να έχουν χορηγηθεί *ενδοφλεβίως* (σε φλέβα) σε περίπτωση που η κατάστασή σας ήταν σοβαρή, καθώς ενεργούν πολύ ταχύτερα.

Οικιακή περίθαλψη

Στις περισσότερες περιπτώσεις μπορείτε να αντιμετωπίσετε το άσθμα στο σπίτι σας.

- **Να κάνετε χρήση των αναπνευστήρων του άσθματος σύμφωνα με τις οδηγίες.** Μάθετε πώς να χρησιμοποιήσετε σωστά τον αναπνευστήρα ή το ακροφύσιο. Να έχετε μαζί σας κάθε στιγμή τον αναπνευστήρα σας.
- **Να παρακολουθείτε το άσθμα σας.** Μάθετε να χρησιμοποιήσετε ένα ροόμετρο για να ελέγχετε την αναπνοή σας.
- **Να παραμένετε δραστήριοι και υγιείς.** Ρωτήστε το γιατρό σας για συμβουλές σχετικά με την άσκηση.
- **Προσδιορίστε τους παράγοντες που το προκαλούν** και προσπαθήστε να τους αποφύγετε.
- **Ακολουθήστε ένα Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα.** Το σχέδιο αυτό θα μπορούσε να σώσει τη ζωή σας με την πρόληψη των κρίσεων άσθματος, καθώς σας προειδοποιεί όταν το άσθμα σας επιδεινώνεται και σας διδάσκει τι να κάνετε. Ρωτήστε τον γιατρό της περιοχής σας για ένα Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα που είναι κατάλληλο για σας.
- **Να κάνετε περιοδικές εξετάσεις** με το γιατρό της περιοχής σας.

Να μην:

- σταματήσετε τα φάρμακά σας εκτός αν σας το προτείνει ο γιατρός σας
- καπνίζετε ή εκθέτετε τα παιδιά σε περιβάλλοντα με καπνό.

Σημειώσεις:

Αναζήτηση βοήθειας



Αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή το άσθμα σας επιδεινώνεται, ακολουθείστε το δικό σας Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα.

Αν δεν βελτιωθεί μετά τη λήψη των ανακουφιστικών φαρμάκων και αντιμετωπίσετε δυσκολία στην αναπνοή ή την ομιλία, είστε ωχρός και ιδρωμένος ή αν παίρνει μπλε απόχρωση η περιοχική γύρω από τα χείλη, **καλέστε ένα ασθενοφόρο** (ή βάλτε κάποιον άλλο να το καλέσει για λογαριασμό σας) **τηλεφωνώντας το 000.**



Δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής **μέσα σε 48 ώρες από την έξοδο από το νοσοκομείο**, ιδιαίτερα αν δεν βελτιώνεται η κατάστασή σας.

Θα πρέπει να δείτε τον γιατρό της περιοχής σας όταν είστε καλά καθώς αυτή είναι η καλύτερη στιγμή να επεξεργαστεί ένα Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα. Ρωτήστε το γιατρό σας για το 'Asthma 3+ Visit Plan'.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα στο 1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24.**

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επικοινωνήστε με το **Asthma Foundation Victoria** (Ίδρυμα 'Άσθματος της Βικτόριας)
Τηλέφωνο 1800 645 130
www.asthma.org.au
- Επικοινωνήστε με το **Quit** για βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα
Τηλεφωνήστε τη Γραμμή Βοήθειας Quitline στο 131 848
www.quit.org.au
- Επισκεφτείτε το **Better Health Channel** (Κανάλι Καλύτερης Υγείας)
www.betterhealth.vic.gov.au

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

