

## Άσθμα και εγκυμοσύνη

Το άσθμα αποτελεί μια από τις πιο κοινές παθήσεις που συνυπάρχουν με την εγκυμοσύνη. Όπως το άσθμα επηρεάζει την εγκυμοσύνη σας, έτσι και αυτή μπορεί να έχει αντίκτυπο στα συμπτώματα του άσθματος.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σχεδιάστηκε για να σας παρουσιάσει τις αλλαγές που μπορούν να προκύψουν και το πώς θα πρέπει να τις αντιμετωπίσετε.

### ► Πώς επηρεάζει το άσθμα την εγκυμοσύνη;

Αν έχετε άσθμα, ο κίνδυνος επιπλοκών, σε σας και στο βρέφος κατά την εγκυμοσύνη είναι πολύ μικρός εφόσον το άσθμα ελέγχεται καλά.

Παρόλο που μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να σταματήσετε τα φάρμακά σας όταν μείνετε έγκυος, θα πρέπει οπωσδήποτε να συνεχίσετε να τα παίρνετε για να ελέγχετε το άσθμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι είναι πιο επικίνδυνο να μην παίρνετε τα φάρμακά σας.

Για να συνεχίσουν να λειτουργούν καλά οι πνεύμονές σας, θα πρέπει να παίρνετε τα φάρμακά σας κανονικά. Έτσι, θα αποτρέψετε κρίσεις ή επιδείνωση του άσθματος που θα μπορούσε να δυσχεράνει την παροχή οξυγόνου στο μωρό σας.

### ► Πώς επηρεάζει η εγκυμοσύνη το άσθμα;

Καθώς ο οργανισμός σας παράγει περισσότερες ορμόνες κατά την εγκυμοσύνη, θα διαπιστώσετε πολλές αλλαγές στο σώμα σας. Σε αυτές συγκαταλέγονται και αλλαγές στο αναπνευστικό σύστημα. Είναι φυσιολογικό για όλες τις γυναίκες να παρατηρούν αύξηση της δύσπνοιας ή να έχουν βουλωμένη μύτη, ιδιαίτερα τους τρεις τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης.

Η εγκυμοσύνη επηρεάζει τις γυναίκες με άσθμα με διαφορετικούς τρόπους. Σύμφωνα με τρέχοντα στοιχεία, στο ένα τρίτο των ασθματικών τα συμπτώματα του άσθματος βελτιώνονται κατά την εγκυμοσύνη, στο ένα τρίτο δεν παρουσιάζουν αλλαγές και στο ένα τρίτο επιδεινώνονται.

Αν έχετε βαρύ άσθμα, τα συμπτώματά σας μάλλον θα επιδεινωθούν, ενώ τα άτομα με ήπιο άσθμα συνήθως παρουσιάζουν βελτίωση.

**Σημαντική συμβουλή:** Αν σταματήσετε τα εισπνεόμενα στεροειδή μπορεί να προκληθεί επιδείνωση στα συμπτώματα του άσθματος κατά την εγκυμοσύνη και αυτό μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές.

Είναι ασφαλές να συνεχίσετε να παίρνετε τα φάρμακά σας και έχει σημασία να διατηρήσετε το άσθμα υπό έλεγχο.



Μπορεί να νιώθετε περισσότερη πίεση ή άγχος κατά την εγκυμοσύνη. Αυτό μερικές φορές επηρεάζει τα συμπτώματα του άσθματος.

Προέχει να προσπαθήσετε να χαλαρώνετε κατά την εγκυμοσύνη και να επισκεφτείτε τον ιατρό σας αν χρειαστείτε περαιτέρω οδηγίες.

“Τα συμπτώματα του άσθματος όντως επιδεινώθηκαν όταν ήμουν έγκυος. Πήγαινα τακτικά στον παθολόγο μου ώστε το άσθμα μου να ελέγχεται όσο το δυνατόν καλύτερα. Επίσης παρακολούθησα μαθήματα προγεννητικής γιόγκα που με βοήθησαν να χαλαρώνω και έμαθα ακόμα και μερικές χρήσιμες ασκήσεις αναπνοής για να προετοιμαστώ για τον τοκετό.” **Rebecca Elder, νέα μητέρα με άσθμα**

## ▶ Τα φάρμακά σας



Τα φάρμακά σας για το άσθμα βοηθούν στον έλεγχο των συμπτωμάτων και κατ' επέκταση στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών. Για λόγους δεοντολογίας, τα φάρμακα δεν μπορούν να ελέγχονται σε δοκιμές με συμμετοχή εγκύων, ωστόσο οι μελέτες της τακτικής χρήσης όλων των κοινών φαρμάκων για το άσθμα, όπως είναι οι β-αδρενεργικοί αγωνιστές (π.χ. σαλβουταμόλη, σαλμετερόλη, τερβουταλίνη και φορμοτερόλη) και τα εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή (π.χ. μπεκλομεθαζόνη, βουδεσονίδη, φλουτικαζόνη και μομεταζόνη), δεν έχουν παρουσιάσει κανένα λόγο ανησυχίας.

Λιγότερες πληροφορίες υπάρχουν για νεότερα φάρμακα όπως οι ανταγωνιστές λευκοτριενίων (επειδή τα έχουν χρησιμοποιήσει λιγότερες γυναίκες) κι έτσι οι περισσότεροι γιατροί δεν θα συνιστούσαν έναρξη της χορήγησής τους στην εγκυμοσύνη. Ωστόσο, δεν έχει αποδειχτεί πως έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες κι έτσι δεν χρειάζεται να σταματήσετε αυτά τα φάρμακα, αν τα έχετε ήδη ξεκινήσει και βοηθούν στον έλεγχο του άσθματός σας.

Αν παίρνετε τα φάρμακά σας τακτικά, οι περισσότερες οξείες κρίσεις μπορούν να αποτραπούν, αλλά στην περίπτωση που προκύψει κάποια κρίση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια τα δια στόματος στεροειδή (πρεδνιζολόνη), τα οποία διατίθενται σε μορφή δισκίου.

Τα φάρμακά σας για το άσθμα βοηθούν στον έλεγχο των συμπτωμάτων και κατ' επέκταση στη μείωση του κινδύνου επιπλοκών για σας και το μωρό σας. Τα οφέλη από τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής για τον έλεγχο του άσθματος υπερβαίνουν κατά πολύ τον κίνδυνο από την τακτική χρήση φαρμάκων.

**Σημαντική συμβουλή:** Ζητήστε από τον ιατρό ή το νοσηλεύτη να δει αν χρησιμοποιείτε καλά τη συσκευή των εισπνεόμενων φαρμάκων σας και αν χρησιμοποιείτε τον τύπο συσκευής που σας ταιριάζει καλύτερα. Αν χρησιμοποιείτε συσκευή που μεταφέρει αποτελεσματικά τα φάρμακα στους πνεύμονές σας, μπορεί να χρειαστεί να πάρετε λιγότερα φάρμακα.

**Αυτό που έχει σημασία είναι να παίρνετε μόνο τα φάρμακα που θα σας γράψει ο γιατρός σας για την αντιμετώπιση του άσθματός σας.**



## Μελέτη περίπτωσης: Kirsty Warwick

Η Kirsty έχει δύο παιδιά και πάσχει από ήπια μορφή άσθματος

“Η αλήθεια είναι ότι το άσθμα μου βελτιώθηκε στην εγκυμοσύνη, παρόλο που η αλλεργική ρινίτιδα επιδεινώθηκε πολύ. Όλοι οι γιατροί και οι νοσηλευτές στους οποίους μίλησα μου έδωσαν πολλές και καλές συμβουλές και με υποστήριξαν. Ανακουφίστηκα όταν άκουσα τον παθολόγο, τη μαία και το μαιευτήρα να μου δίνουν την ίδια συμβουλή, δηλ. να συνεχίσω τα φάρμακα για το άσθμα. Αφού γέννησα το γιο και την κόρη μου, το άσθμα επανήλθε σε φυσιολογική κατάσταση.

“Θα συμβούλευα τις γυναίκες που βρίσκονται στην ίδια θέση με μένα να συνεχίσουν να παίρνουν τα εισπνεόμενα φάρμακά τους. Αν σας παρουσιαστούν άλλα ασυνήθιστα συμπτώματα επισκεφτείτε τον παθολόγο σας ή κάποιον άλλο γιατρό για να συζητήσετε τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισής τους.”

## ► Τι είδους υποστήριξη θα πρέπει να σας παρασχεθεί;

Κατά πρώτον, θα πρέπει να επισκεφτείτε τον ιατρό σας. Έπειτα θα σας περιθάλψει μαία, η οποία μπορεί να παρέχει υποστήριξη κατά την εγκυμοσύνη. Μπορείτε ακόμα να αποταθείτε στο άτομο που έχει αναλάβει την περίθαλψη του άσθματος, εφόσον χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια με τον έλεγχο των συμπτωμάτων σας.

Για να είναι ομαλή η εγκυμοσύνη σας, όλοι οι γιατροί που σας παρακολουθούν θα πρέπει να συνεργαστούν ώστε να σας παράσχουν την καλύτερη περίθαλψη.

Ακόμα και αν επισκέπτεστε μαία για συμβουλές σχετικά με την εγκυμοσύνη σας, φροντίστε να της μιλήσετε και για τα συμπτώματα του άσθματος.

Ζητήστε κάποιο πρόγραμμα δράσης για το άσθμα από το γιατρό σας. Έτσι, θα έχετε ένα συγκροτημένο τρόπο διαχείρισης του άσθματος, και θα μπορείτε να ρυθμίσετε τη θεραπεία σας, αν τα συμπτώματα αλλάξουν κατά την εγκυμοσύνη.



## ► Συχνές απορίες

### Ανησυχώ για το άσθμα κατά τον τοκετό, πώς πρέπει να προετοιμαστώ;

Οι εξάρσεις άσθματος είναι σπάνιες κατά τον τοκετό καθώς το σώμα σας παράγει φυσικές στεροειδείς ορμόνες που συμβάλλουν στην αποτροπή κρίσεων άσθματος. Ωστόσο, φροντίστε να πάρετε μαζί σας στην αίθουσα τοκετού τα εισπνεόμενα φάρμακά σας, για παν ενδεχόμενο.

Η προοπτική της γέννας μπορεί να προκαλέσει μεγάλο άγχος και υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προετοιμαστείτε διανοητικά και σωματικά. Μεταξύ άλλων είναι η γιόγκα, οι ασκήσεις αναπνοής και ο διαλογισμός. Μιλήστε με τη μαία σας για τις επιλογές που υπάρχουν στην περιοχή σας.



©iStockphoto.com/dejanristovski



### Μπορώ να θηλάσω με ασφάλεια ενώ παίρνω φάρμακα για το άσθμα;

Δεν υπάρχει κίνδυνος να θηλάσετε όταν έχετε άσθμα. Όντως, σειρά μελετών επισήμαναν τα οφέλη του θηλασμού και απέδειξαν ότι μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση άσθματος και αλλεργιών στο παιδί σας.

Θα πρέπει να συνεχίσετε να παίρνετε κανονικά τα φάρμακα για το άσθμα όσο θηλάζετε και να μιλήσετε στον ιατρό σας για ό,τι σας προβληματίζει.

### Πέρα από τα φάρμακά μου, τι άλλο μπορώ να κάνω για να ελέγξω το άσθμα κατά την εγκυμοσύνη;

Αν καπνίζετε, αυξάνετε τον κίνδυνο για το μωρό σας κατά την εγκυμοσύνη και μπορεί να προκαλέσετε έξαρση των συμπτωμάτων του άσθματος με περαιτέρω επιπλοκές. Αν κόψετε το τσιγάρο, μπορείτε να αποτρέψετε αυτό τον κίνδυνο κατά την εγκυμοσύνη και να βελτιώσετε την υγεία σας μακροπρόθεσμα.

Εκτός από τα φάρμακά σας, ίσως θελήσετε να καταναλώνετε τροφές που θεωρούνται ότι είναι ωφέλιμες για τις μητέρες με άσθμα. Η μείωση του αλατιού στη διατροφή και η αύξηση της πρόσληψης αντιοξειδωτικών μπορεί να συσχετιστεί με έλεγχο του άσθματος και καλό ανοσοποιητικό σύστημα. Η υψηλή πρόσληψη βιταμίνης E και ελαιολάδου κατά την εγκυμοσύνη θεωρείται ότι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης συμπτωμάτων άσθματος στο μωρό σας.

