



Χρόνιος βήχας

Όλοι μπορεί να εμφανίσουν βήχα σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Τα υγιή άτομα βήχουν για προστασία, για να καθαρίσουν την αναπνευστική οδό από ουσίες που ερεθίζουν τους πνεύμονες, όπως ο καπνός ή κάτι που καταπίνουν στραβά. Ο βήχας μπορεί επίσης να είναι σύμπτωμα ορισμένων παθήσεων, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) ή η γρίπη.

Εντούτοις, ο βήχας σε ορισμένα άτομα μπορεί να διαρκέσει μήνες ή και χρόνια. Οι εμπειρογνώμονες πιστεύουν ότι 1 στα 10 άτομα μπορεί να ζει με αυτό το είδος βήχα.

Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο θα βρείτε πληροφορίες για τα συμπτώματα του χρόνιου βήχα, τις αιτίες και τα ερεθίσματα, καθώς και μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χειριστείτε την πάθηση.

Ο χρόνιος βήχας μπορεί να χαρακτηριστεί ως βήχας που διαρκεί περισσότερο από οκτώ εβδομάδες και συμβαίνει χωρίς τα εξής συμπτώματα: αιμόπτυση, συριγμός που δεν μπορείτε να αλλάξετε, σημαντικό λαχάνιασμα, απώλεια βάρους, αδυναμία, υπνηλία και πόνος.

► Ποιους επηρεάζει ο χρόνιος βήχας;

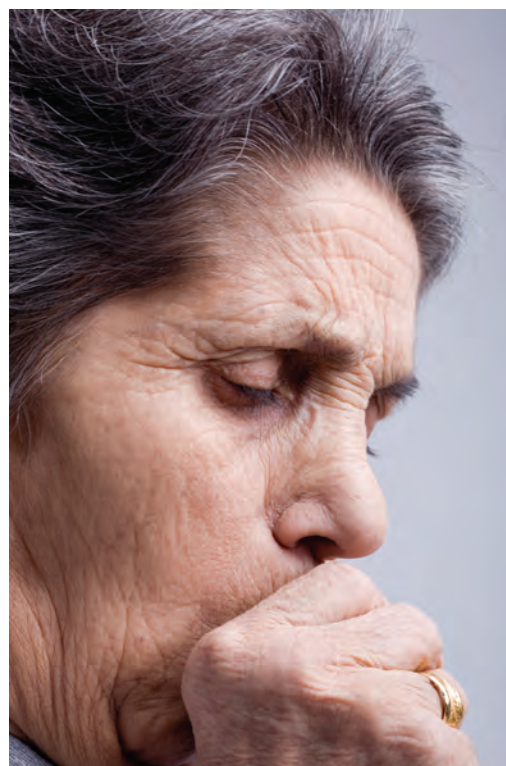
Η πάθηση συνήθως επηρεάζει τα άτομα αργότερα στη ζωή τους, με ηλικία αιχμής γύρω στα 50 έτη. Οι γυναίκες είναι δύο φορές πιθανότερο από τους άνδρες να παρουσιάσουν χρόνια βήχα.

► Ποιες είναι οι κύριες αιτίες και τα ερεθίσματα του χρόνιου βήχα;

Μπορεί να έχετε χρόνια βήχα ως σύμπτωμα μιας άλλης πάθησης, μεταξύ των οποίων το άσθμα, η ρινίτιδα (μύτη βουλωμένη, κνησμών ή που "τρέχει"), ΧΑΠ ή διάμεση πνευμονοπάθεια (interstitial lung disease, ILD). Αν και αυτό μπορεί να εξηγήσει τον λόγο που έχετε βήχα, οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας από όλο τον κόσμο υποστηρίζουν ότι ακόμη και όταν ο βήχας συμπίπτει με μια άλλη πάθηση, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ξεχωριστά.

Ανάμεσα στις κύριες αιτίες είναι οι εξής:

- Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, κατά την οποία περιεχόμενα από το στομάχι ανέρχονται στον σωλήνα διέλευσης της τροφής (οισοφάγος) φθάνοντας στον λαιμό
- Νευρική βλάβη
- Φλεγμονή στην αναπνευστική οδό
- Διαταραχές της ανώτερης αναπνευστικής οδού, όπως ρινοκολπίτιδα, κατά την οποία ο ρινικός κόλπος έχει φλεγμονή



Στα άτομα με χρόνια βήχα, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορούν να προκαλέσουν κρίση βήχα.

Ακολουθεί μια λίστα κοινών ερεθισμάτων:

- Ερεθιστικές ουσίες, όπως καπνός, αρωματισμένα προϊόντα και ρύπανση
- Αλλαγές στη σωματική άσκηση
- Ζεστή ή κρύο περιβάλλον, μετακίνηση σε διαφορετικό περιβάλλον, όπως βγαίνοντας από το σπίτι σε μια κρύα ημέρα
- Ομιλία ή τραγούδι
- Κατάκλιση
- Πρωινή έγερση
- Φαγητό



©iStockphoto.com/filipw

► Ποια είναι τα συμπτώματα του χρόνιου βήχα;

Το κύριο σύμπτωμα του χρόνιου βήχα είναι ο ίδιος ο βήχας, αλλά μπορεί να επηρεάσει τους ασθενείς με πολύ διαφορετικό τρόπο – συχνά για παράδειγμα τα επεισόδια βήχα διαφέρουν ως προς, τη συχνότητα, και τη διάρκεια .

Άλλα συμπτώματα είναι τα εξής:

- Επίμονο γαργάλισμα στο στήθος και τον λαιμό
- Αίσθημα ερεθισμού ή φαγούρας μέσα στο στήθος και τον λαιμό
- Βράγχος της φωνής ή άλλο είδος φωνητικού προβλήματος
- Ένα αίσθημα ότι ο λαιμός είναι φραγμένος
- Μια περίεργη γεύση στο στόμα
- Απώλεια αισθήσεων (συγκοπή από βήχα)
- Ακράτεια (προβλήματα ελέγχου της ουροδόχου κύστης και του εντέρου)

Ο χρόνιος βήχας μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα πράγματα που προκαλούν τον βήχα σας, μεταξύ των οποίων το φαγητό και η ομιλία, σας κάνουν να περιορίζετε την κοινωνική σας ζωή και να νιώθετε απομονωμένοι.

Τα άτομα με χρόνια βήχα ανησυχούν συχνά για τον αντίκτυπο που έχει ο βήχας τους στους συντρόφους, την οικογένεια και τους φίλους τους, και για το ότι ο βήχας τους θα είναι ενοχλητικός κατά τη διάρκεια των καθημερινών τους κοινωνικών δραστηριοτήτων, όπως η έξοδος στον κινηματογράφο ή σε ένα εστιατόριο.

“Με απασχολούσε πάντα το να βήχω μπροστά σε κόσμο. Εργαζόμουν ως διευθύντρια κλινικής για έναν μεγάλο οργανισμό, και είχα πολλές συναντήσεις.

“Αν χρειαζόταν να μιλήσω, συνήθιζα να πίνω τόνους νερό για να λιπάνω το λαιμό μου και απέφευγα να τρώω κατά τη διάρκεια της ημέρας, πράγμα που σήμαινε ότι πεινούσα πολύ τη νύχτα.”

Sue Nelson, Ην. Βασιλείο, η οποία πάσχει από χρόνια βήχα επί 17 έτη

▶ Πώς διαγιγνώσκεται ο χρόνιος βήχας;

Παρά το γεγονός ότι είναι πολύ συνηθισμένος, πολλά άτομα με χρόνια βήχα μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην τεκμηρίωση της διάγνωσης από τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας, λόγω έλλειψης κατανόησης ή επίγνωσης της πάθησης.

Για να οδηγηθεί σε μια διάγνωση χρόνιου βήχα, ο γιατρός σας κανονικά θα πρέπει να σας κάνει ερωτήσεις σχετικά με τον βήχα σας, π.χ. "πότε ξεκινάει ο βήχας σας το πρωί;" "Έχετε οποιοδήποτε άλλο σύμπτωμα;



©iStockphoto.com/shironosov

Το Ερωτηματολόγιο Λαρυγγοφαρυγγικής Παλινδρόμησης Hull (Hull Airway Reflux Questionnaire, HARQ) είναι ευρέως αναγνωρισμένο και χρησιμοποιείται για τη διάγνωση του χρόνιου βήχα. Θα σας ζητηθεί να βαθμολογήσετε το πόσο συχνά έχετε προβλήματα που περιλαμβάνουν βραχνάδα ή προβλήματα με τη φωνή σας, επεισόδια βήχα κατά το φαγητό ή βήχα που προκαλείται από την ομιλία.

▶ Πώς αντιμετωπίζεται ο χρόνιος βήχας;

Υπάρχει ένας αριθμός αγωγών διαθέσιμων για τον χρόνια βήχα. Διαφορετικές αγωγές έχουν αποτέλεσμα για διαφορετικά άτομα, γι' αυτό χρειάζεται να δοκιμάσετε μερικές επιλογές για να βρείτε την καλύτερη για εσάς.

Οι κύριες ομάδες φαρμάκων περιλαμβάνουν:

- Γαστροκινητικούς παράγοντες: φάρμακα που βοηθούν την κίνηση μέσα στον οισοφάγο και σφίγγουν τη βαλβίδα ανάμεσα στον οισοφάγο και το στομάχι
- Φάρμακα που αναστέλλουν τον βήχα, όπως αντιισταμινικά και μορφίνη σε χαμηλές δόσεις

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να δοκιμάσετε ένα από αυτά τα φάρμακα, ανάλογα με το είδος βήχα που έχετε.

Χρειάζεται να γίνει περισσότερη έρευνα για την αποτελεσματικότητα αυτών των αγωγών που ήδη υπάρχουν, καθώς και για την ανεύρεση αγωγών για την επιτυχή αντιμετώπιση του χρόνιου βήχα.

Επί του παρόντος, γίνονται αρκετές κλινικές δοκιμές νέων φαρμάκων που στοχεύουν συγκεκριμένα στα νεύρα που προκαλούν την αίσθηση ερεθισμού. Τα αρχικά αποτελέσματα αυτών των δοκιμών είναι ενθαρρυντικά, αλλά χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να μπορέσουν να διατεθούν τα φάρμακα.

▶ Υπάρχει κανένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορώ να χειριστώ τα συμπτώματά μου;

Καθώς ο βήχας ποικίλλει από άτομο σε άτομο, ο καθένας συνήθως επιλέγει τον τρόπο χειρισμού του βήχα του που είναι περισσότερο αποτελεσματικός για αυτόν.

Αν είστε υπέρβαρος, το να χάσετε ακόμη και λίγο βάρος μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων του βήχα.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ειδικευμένες θεραπευτικές συνεδρίες για την ομιλία μπορούν να επίσης να έχουν αποτέλεσμα στον χειρισμό του βήχα.

Ακολουθούν μερικές μέθοδοι τις οποίες τα άτομα με χρόνια βήχα χρησιμοποιούν για να χειριστούν τα συμπτώματά τους.

“Για να χειριστώ το άσθμα και τον βήχα, προσπαθώ να είμαι σε κίνηση όσο το δυνατόν περισσότερο. Περπατώ πολύ, και επίσης κάνω ποδηλασία και κολύμπι, που είναι αποτελεσματικά για μένα.”
Betty Frankemölle από την Ολλανδία, η οποία πάσχει από χρόνια βήχα και άσθμα

“Φροντίζω να έχω πάντα νερό μαζί μου, γιατί αν αρχίσω να μιλάω, η φωνή μου εξασθενίζει και μου προκαλεί βήχα. Αποφεύγω τα πολύ ζεστά μέρη και φροντίζω να τυλιγομαι καλά και να καλύπτω το στόμα μου όταν βγαίνω έξω με κρύο καιρό. Επίσης φροντίζω να παίρνω τα φάρμακά μου σύμφωνα ακριβώς με τις οδηγίες.”
Sue Nelson, Ην. Βασίλειο, η οποία πάσχει από χρόνια βήχα επί 17 έτη

“Έχω μάθει να συγκεντρώνομαι στην εισπνοή μου για να μπορώ να έχω κάποιο έλεγχο, και νομίζω ότι αυτό έχει επιτυχία σε κάποιο βαθμό.”
Ing-Marie Osterlund, Ην. Βασίλειο, η οποία πάσχει από χρόνια βήχα επί 10 έτη



► Τι κάνουν οι ιατρικοί εμπειρογνώμονες για τον χρόνια βήχα;

Οι επαγγελματίες του τομέα της υγείας από όλο τον κόσμο πρόσφατα δημοσίευσαν οδηγίες για το χρόνια βήχα, οι οποίες υποδεικνύουν για πρώτη φορά ότι ο χρόνιας βήχας θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή πάθηση. Αυτή η δήλωση θα κοινοποιηθεί σε επαγγελματίες του τομέα της υγείας στην Ευρώπη για να τους ευαισθητοποιήσει για τον χρόνια βήχα και να τους βοηθήσει στις διαγνώσεις τους και τη θεραπεία της πάθησης.

Τώρα που ο χρόνιας βήχας έχει οριοθετηθεί με αυτό τον τρόπο, οι εμπειρογνώμονες ελπίζουν ότι θα υπάρξει στοχευμένη προσέγγιση για περισσότερο κόσμο όσο αφορά την αντιμετώπιση του βήχα τους. Επίσης, θα καταστήσει δυνατή την περαιτέρω έρευνα στο σύνδρομο και τις αιτίες του, οδηγώντας σε μια βελτιωμένη θεραπεία, φροντίδα και υποστήριξη για τα άτομα που ζουν με χρόνια βήχα.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο απόσπασμα της δήλωσης εμπειρογνωμοσύνης για τον χρόνια βήχα στη διεύθυνση: <http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>



Το ELF ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS), με στόχο να έρθουν σε επαφή οι ασθενείς και το ευρύ κοινό με πνευμονολόγους ώστε να επηρεάσουν θετικά την πνευμονολογία. Το ELF αφιερώνεται στην υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους επιστήμονες ιατρούς στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.

Αυτό το υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια του Καθηγητού Alyn Morice, της Sue Nelson, της Betty Frankemölle, της Jill Adams και της Ing-Marie Osterlund.