

Πώς να έχετε μια δραστήρια ζωή με τη ΧΑΠ

Όταν πάσχετε από Χρόνια Αναπνευστική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) ίσως δυσκολευτείτε να παραμείνετε δραστήριοι καθώς η αναπνοή απαιτεί περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη προσπάθεια απ' ό,τι συνήθως.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σχεδιάστηκε για πάσχοντες από ΧΑΠ αλλά και τις οικογένειες και τους οικείους τους. Εξηγεί πώς επιδρά η ασθένεια στην άσκηση, τους λόγους που είναι σημαντικό να παραμείνετε δραστήριοι, και πώς να έχετε μια ενεργητική ζωή με τη ΧΑΠ.

► Τι είναι η ΧΑΠ;

Η ΧΑΠ είναι ο γενικός όρος που δίνεται σε νοσήματα όπως το εμφύσημα και η χρόνια βρογχίτιδα, τα οποία προκαλούν μόνιμη απόφραξη ή στένωση των αεραγωγών.

Η νόσος προσβάλλει κυρίως τους πνεύμονες και την ικανότητά αναπνοής, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει, μεταξύ άλλων, τους μύες, την καρδιά, τα οστά και τη γενική διάθεση.

Ο καπνός του τσιγάρου είναι η πιο κοινή αιτία της ΧΑΠ στην Ευρώπη, ωστόσο μια σειρά άλλων παραγόντων μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της νόσου. Σε αυτούς συγκαταλέγονται η ρύπανση του αέρα εσωτερικών χώρων και της ατμόσφαιρας, καθώς επίσης η σκόνη και οι χημικές ουσίες στο χώρο εργασίας και οι προϋπάρχουσες ασθένειες, όπως το χρόνιο άσθμα.

Τα συμπτώματα, κατά κανόνα, επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου και ίσως διαπιστώσετε ότι οι συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το να ανεβαίνετε τις σκάλες, να ψωνίζετε ή να κάνετε ντους, θα πρέπει να γίνονται με πιο αργό ρυθμό. Μερικές φορές μπορεί να αισθάνεστε ότι δεν έχετε τη δύναμη να κάνετε αυτά τα πράγματα. Αν παραμένετε δραστήριοι θα μπορείτε να διαχειρίζεστε καλύτερα αυτές τις εργασίες και θα νιώθετε γενικά καλύτερα.



©iStockphoto.com/Bloodstone

Συνήθη συμπτώματα:

- Δυσκολία στην αναπνοή κατά την άσκηση
- Χρόνιος βήχας
- Βάρος στο στήθος
- Συριγμός

Γιατί είναι σημαντική η άσκηση;

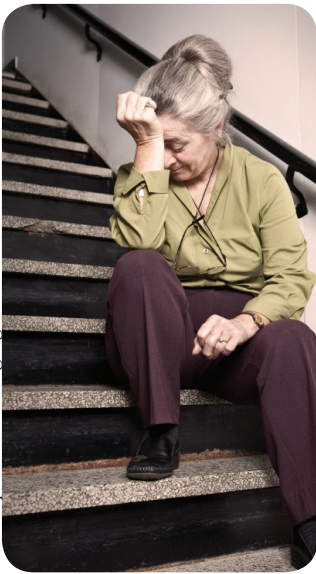
- Η άσκηση βοηθά γενικά να μένετε ακμαίοι και υγιείς
- Εάν κάποιος είναι ακμαίος, αναπνέει πιο εύκολα και επανέρχεται πιο γρήγορα σε ομαλή κατάσταση μετά την άσκηση
- Όσο πιο ακμαίο είστε, τόσο πιο εύκολα θα κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητές σας, παρά τις δυσκολίες στην αναπνοή
- Αν παραμένετε ακμαίοι και δραστήριοι, θα σας βοηθήσει να μην αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας στο μέλλον.

► Πώς με επηρεάζει η ΧΑΠ;

Μια από τις πιο πρώιμες ενδείξεις της ΧΑΠ είναι η διαπίστωση ότι δεν μπορείτε πλέον να διαχειριστείτε εύκολα διάφορες δραστηριότητες. Ίσως διαπιστώσετε ότι πρέπει να σταματήσετε στη μέση της σκάλας για να συνέλθετε, ή να ξεκουραστείτε κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου.

Τα συμπτώματα της δύσπνοιας και της κόπωσης συνήθως επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου, ωστόσο, πολλοί ασθενείς βλέπουν ότι η ασθένειά τους διαφέρει από μέρα σε μέρα. Τη μια μέρα μπορεί να νιώθετε ότι είναι εύκολο να διαχειριστείτε τη δύσπνοια, και την άλλη ίσως σας εμποδίζει από οποιαδήποτε δραστηριότητα. Ομοίως, μπορεί να ξυπνήσετε το πρωί νιώθοντας χάλια, αλλά τα συμπτώματά σας να βελτιωθούν έως το απόγευμα.

«Συνεχίζω να κάνω τις δουλειές του νοικοκυριού, αλλά έμαθα να τις κάνω πολύ αργά και να τις μοιράζω σε αρκετές ημέρες. Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν πάντα γιατί δεν είσαι τόσο δραστήριος. Έμαθα να έχω ένα ρυθμό, για να μπορώ να κάνω περισσότερα πράγματα. Αντ' αυτού θα πάω μια βόλτα και θα κάνω πράγματα που με ευχαριστούν. Πρέπει να παραμένεις δραστήριος όσο μπορείς περισσότερο.»
Ασθενής με ΧΑΠ



©iStockphoto.com/Imagegami

Η ΧΑΠ επηρεάζει διαφορετικά τον καθένα ανάλογα πάντα με τη σοβαρότητα της νόσου. Αν η πάθηση είναι ήπια ή μέτρια, ίσως αρχίσετε να παρατηρείτε ότι δυσκολεύεστε με το περπάτημα, την άσκηση, τα ψώνια και άλλες δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σας. Αν η πάθηση είναι πιο σοβαρή, μπορεί να νιώθετε δύσπνοια όταν ντύνεστε, όταν πλένεστε ή ακόμα και όταν χτενίζετε τα μαλλιά σας.

Όπως συμβαίνει και με άλλες μακροχρόνιες νόσους που επιδρούν στις καθημερινές δραστηριότητες των ασθενών, έτσι και η ΧΑΠ μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική δυσφορία. Η κατάθλιψη, η στενοχώρια και η αίσθηση απώλειας του ελέγχου ή το αίσθημα φόβου και πανικού, είναι όλα συνήθεις συναισθηματικές παρενέργειες της ΧΑΠ.

Η ΧΑΠ μπορεί επίσης να έχει αντίκτυπο στις διαπροσωπικές σχέσεις καθώς πολλά άτομα αρχίζουν να νιώθουν εξάρτηση από τους άλλους για τις δραστηριότητες του νοικοκυριού ή μοναξιά όταν είναι δύσκολο να βγουν έξω. Ορισμένα άτομα ανησυχούν ακόμα και για τη δύσπνοια κατά την ερωτική συνεύρεση. Αυτή η δύσπνοια μπορεί να προκαλέσει ανησυχία και συχνά περιορίζει την επιθυμία για σεξ ή την απόλαυσή του. Αυτό που έχει σημασία είναι να μη νιώθετε ντροπή και να συζητάτε τα προβλήματά

σας με το γιατρό, το νοσηλεύτη ή τον φυσικοθεραπευτή σας.

Πώς μπορώ να την αντιμετωπίσω;

Παράλληλα με την τακτική θεραπεία, η δύσπνοια περιορίζεται με την άσκηση και την ενδυνάμωση των μυών σας ώστε να λειτουργούν καλύτερα. Η δύσπνοια κατά τις δραστηριότητες μπορεί να σας φοβίσει. Ίσως μπειτε στον πειρασμό να αποφύγετε την άσκηση που πιστεύετε ότι σας προκαλεί δύσπνοια.

Αν δεν ασκείστε, δε θα είστε ακμαίοι και οι μύες σας θα εξασθενήσουν. Αυτό σημαίνει ότι θα χάσουν τη αντοχή και τη δύναμή τους, με αποτέλεσμα η σωματική άσκηση να γίνει πιο δύσκολη. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να αναπνέετε περισσότερο κι έτσι θα δυσχεραίνονται ακόμα και οι απλές δραστηριότητες. Αυτό μπορεί να έχει επίσης αντίκτυπο στη διάθεσή σας και να σας προκαλέσει αίσθημα κατάθλιψης.

Μπορείτε να σταματήσετε αυτόν το φαύλο κύκλο από την αρχή μέσα από την άσκηση. Αν συνεχίσετε να ασκείστε, οι πνεύμονες και οι μύες θα συνεχίσουν να λειτουργούν όσο καλύτερα μπορούν και η υγεία σας θα επιδεινωθεί πολύ πιο αργά. Παράλληλα με τα γενικά οφέλη για την υγεία σας, η συνεχής δραστηριότητα θα συμβάλλει στη μείωση της δύσπνοιας όταν γυμνάζεστε, θα περιορίσει την κούραση των ποδιών, θα αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας, θα βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη, θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και θα βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και τη διάθεσή σας.

Συνεχίζοντας τις δραστηριότητες ανάλογα με το επίπεδο της δύσπνοιας

Αν νιώθετε συχνά δύσπνοια, ζητήστε από το γιατρό σας να ψάξει για τα αίτια. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν άτομα με ΧΑΠ να αντιμετωπίσουν τη δύσπνοια κατά τη σωματική άσκηση:

Το επίπεδο της δύσπνοιας	Πώς να παραμείνετε δραστήριοι
Δεν σας απασχολεί η δύσπνοια παρά μόνο σε περιπτώσεις επίπονης άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Τηρήστε πρόγραμμα τακτικής δραστηριότητας με 30 λεπτά μέτριας άσκησης τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα (π.χ. γρήγορο περπάτημα)• Περιμένετε αρκετή ώρα μετά την άσκηση για να συνέλθετε
Νιώθετε δύσπνοια όταν βιάζεστε ή όταν περπατάτε σε ελαφρά ανηφορικό λόφο	<ul style="list-style-type: none">• Προγραμματίστε εκ των προτέρων δραστηριότητες για να μη χρειαστεί να βιαστείτε υπερβολικά• Αν δεν έχετε χρόνο, μην πανικοβάλλεστε γιατί έτσι επιδεινώνετε τη δύσπνοια. Συνεχίστε με σταθερό ρυθμό, όσο καλύτερα μπορείτε• Όταν αντιμετωπίζετε συμπτώματα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ανακουφιστικό φάρμακο που σας έχει χορηγήσει ο γιατρός σας

<p>Σε επίπεδο έδαφος περπατάτε πιο αργά από τους συνοδοιπόρους σας λόγω δύσπνοιας, ή αναγκάζεστε να σταματήσετε για να πάρετε ανάσα όταν περπατάτε με το δικό σας ρυθμό</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μην ανησυχείτε αν αισθάνεστε δύσπνοια. Η μέτρια δύσπνοια είναι απολύτως ασφαλής και σημαίνει απλά ότι ασκείστε σωστά • Παίρνετε αργές και βαθιές ανάσες, αντί για γρήγορες και κοφτές • Ξεκουραστείτε αν είναι ανάγκη και μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να πάρετε το ανακουφιστικό φάρμακό σας
<p>Στάσεις για να πάρετε ανάσα περίπου κάθε 100 μ. ή μετά από λίγα λεπτά σε επίπεδο έδαφος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριλάβετε πολλές στάσεις για ανάπαυση στη δραστηριότητά σας • Φτάστε στο στόχο σας χωρίς να βιάζεστε • Μην ανησυχείτε αν αισθάνεστε δύσπνοια • Συμβουλευτείτε ειδικό σε θέματα ΧΑΠ και άσκησης (π.χ. φυσικοθεραπευτή) για να μάθετε ποιες ασκήσεις μπορείτε ακόμα να κάνετε ώστε να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση
<p>Δύσπνοια τόσο έντονη που σας περιορίζει στο σπίτι, ή δύσπνοια όταν ντύνεστε ή γδύνεστε</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αντιμετωπίστε ένα-ένα τα διάφορα θέματα • Το αίσθημα δύσπνοιας προκαλεί φόβο αλλά δεν είναι επιβλαβές. Μετά από λίγα λεπτά ανάπαυσης η αναπνοή σας θα πρέπει να επανέρχεται στο φυσιολογικό επίπεδο. • Χρησιμοποιήστε κάποιον αντιπερισπασμό/αντιπερισπασμό για να μη σκέφτεστε την αναπνοή σας για 2 λεπτά μέχρι να ανακτήσετε την αναπνοή σας • Συνεχίστε με απλές καθημερινές δραστηριότητες όσο περισσότερο μπορείτε

Ένας από τους πιο απλούς τρόπους να ελέγξετε τη δύσπνοια είναι να αναπνέετε σουφρώνοντας τα χείλη, σας να θέλατε να σφυρίζετε. Αν παίρνετε βαθιές ανάσες από τη μύτη και βγάξετε τον αέρα από τα σουφρωμένα χείλη, οι αεραγωγοί σας θα παραμένουν περισσότερη ώρα ανοιχτοί κι έτσι θα μπορείτε να ανακτήσετε τον κανονικό ρυθμό αναπνοής. Ανάλογα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και τον τύπο άσκησης που προτιμάτε, η διατήρηση της δραστηριότητας κυμαίνεται από βασικές δραστηριότητες στο σπίτι έως δομημένες συνεδρίες άσκησης. Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σας βοηθήσουν να προγραμματίσετε τις δραστηριότητες που σας ταιριάζουν.



Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Μπορείτε να προσπαθήσετε να βάλετε διαφορετικές δραστηριότητες στην καθημερινότητά σας έτσι ώστε να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης:

- Κηπουρική
- Ανέβασμα και κατέβασμα από σκάλες
- Αποβίβαση από λεωφορείο μια στάση νωρίτερα ή ένα μικρό περίπατο
- Ελαφρά κολύμβηση
- Ασκήσεις για φυσική κατάσταση
- Παράταση συνηθισμένων εργασιών στο σπίτι για ενίσχυση των μυών

Αν θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, μπορείτε να παρακολουθήσετε εκπαιδευτικά προγράμματα άσκησης από ειδικούς ή προγράμματα αναπνευστικής αποκατάστασης. Η αναπνευστική αποκατάσταση περιλαμβάνει οργανωμένες ασκήσεις και εκπαίδευση σχετικά με τους πνεύμονες και τους τρόπους να παραμείνετε υγιείς, στο πλαίσιο ομάδας. Μπορεί να ωφεληθείτε αν δεν είσατε συνηθισμένοι στην άσκηση και θέλετε να αυξήσετε σταδιακά τα επίπεδα δραστηριότητάς σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας αντιμετώπισης της ασθένειάς σας.

Ενημερωτικά δελτία για τους πνεύμονες

www.europeanlung.org

Όσο βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση, μπορεί στη συνέχεια να απολαύσετε δομημένες συνεδρίες και προγράμματα, όπως αεροβική στο νερό, γιόγκα και χορό. Συζητήστε με το γιατρό, το νοσηλεύτη ή το φυσικοθεραπευτή σας για τον τύπο άσκησης που σας ταιριάζει και τα προγράμματα που διατίθενται στην περιοχή σας.

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Να κάνετε πάντα προθέρμανση και αποθεραπεία μετά την άσκηση
- Να έχετε μαζί σας νερό για να πίνετε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την άσκηση
- Να έχετε κοντά τα φάρμακά σας
- Μην πιέξετε πάνω από τις δυνατότητές σας
- Αναπνέετε με σουφρωμένα χείλη

Διακόψτε τη δραστηριότητα που κάνετε εφόσον νιώθετε κάποιο από τα εξής:

- Βάρος στο στήθος
- Ζαλάδα ή αδιαθεσία
- Ιδρώνετε ή κρύνετε
- Αυξημένο συριγμό
- Πόνο στις αρθρώσεις ή τους μύες σας
- Μη φυσιολογική κόπωση

Συχνές απορίες (FAQ)

- Κινδυνεύω όταν μου κόβετε η ανάσα;

Η δύσπνοια μπορεί να σας ανησυχήσει, αλλά η αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού της αναπνοής είναι φυσιολογική κατά την άσκηση και δεν αποτελεί κίνδυνο. Αφού διακόψετε τη δραστηριότητα, η αναπνοή σας θα πρέπει να επανέλθει στο φυσιολογικό. Αν δεν επανέλθει, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αν κατά την άσκηση σας κόβεται η ανάσα πιο πολύ από ό,τι στους συνομήλικούς σας, θα πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό. Μπορούν να σας συστήσουν τους ιδανικούς καρδιακούς παλμούς άσκησης, οι οποίοι θα σας δώσουν τον αριθμό σφυγμών ανά λεπτό που θα πρέπει να επιδιώκετε όταν ασκείστε. Συχνά, υπάρχουν απλές λύσεις που μπορούν να σας διευκολύνουν με τις σωματικές δραστηριότητες.

- Βοηθάει το οξυγόνο;

Οι γιατροί χορηγούν οξυγόνο σύμφωνα με το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας, όχι με το πόσο έντονα νιώθετε δύσπνοια. Μπορεί να νιώθετε έντονη δύσπνοια, αλλά τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας να επαρκούν, και αντίθετα, ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται οξυγόνο παρόλο που δεν έχουν πρόβλημα αναπνοής. Αν το οξυγόνο στο κυκλοφορούν αίμα είναι κάτω από το οριακό επίπεδο, τότε μπορεί να σας χορηγηθεί οξυγόνο.

- Πότε πρέπει να πάω στο γιατρό;

Αρχικά θα πρέπει να πάτε στο γιατρό για να μάθετε γιατί σας κόβεται η ανάσα όταν ασκείστε και ποιο είδος άσκησης σας ταιριάζει. Θα πρέπει επίσης να συμβουλευτείτε γιατρό, εάν η αναπνοή σας επιδεινώνεται ξαφνικά κατά την άσκηση, ή αν δεν αποκαθίσταται σύντομα μετά τη διακοπή της άσκησης.



©iStockphoto.com/arekmalang



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Το ELF ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Αναπνευστική Εταιρεία (ERS), με στόχο να συσπειρώσει τους ασθενείς, τον κόσμο και τους επαγγελματίες του αναπνευστικού συστήματος προκειμένου να συμβάλλουν θετικά στην πνευμονολογία. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.