

Δύσκολο στη θεραπεία και σοβαρό άσθμα

Ο στόχος της θεραπείας του άσθματος είναι να ελέγχονται συμπτώματα, όπως η δύσπνοια και ο συριγμός ώστε να μην περιορίζουν τις συνήθεις καθημερινές σας δραστηριότητες.# Αυτός ο στόχος είναι εφικτός για πολλά άτομα, ωστόσο, ορισμένα άτομα μπορεί να δυσκολεύονται με τον έλεγχο του άσθματος. Αν δυσκολεύεστε στον έλεγχο του άσθματος και επηρεάζει τον τρόπο ζωής σας, οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να περιγράψουν το άσθμα σας ως «δύσκολο στη θεραπεία».

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο εξετάζει τις διαφορές που έχει το άσθμα σε κάθε ασθματικό ασθενή, τους λόγους που δυσχεραίνουν τη θεραπεία του άσθματος σε ορισμένα άτομα και τις πιθανές θεραπείες που παρέχονται για τον έλεγχο του.

▶ Πώς το άσθμα διαφέρει σε κάθε άτομο;

Το άσθμα επηρεάζει το κάθε άτομο διαφορετικά. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους, μεταξύ των οποίων η γενετική διαμόρφωση του ατόμου, η παρουσία ταυτόχρονων παθήσεων όπως οι αλλεργίες, ικανές να επηρεάσουν τον έλεγχο του άσθματος, καθώς επίσης και επιπρόσθετοι παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως το άγχος και η σωματική άσκηση.

Η θεραπεία, συνεπώς, οφείλει να προσαρμόζεται στις επιμέρους ανάγκες κάθε ατόμου. Οι επαγγελματίες υγείας εφαρμόζουν μια σειρά θεραπευτικών βημάτων για τον έλεγχο του άσθματος: αν το πρώτο βήμα δε συμβάλλει στον έλεγχο των συμπτωμάτων, θα προσπαθήσουν να βρουν το λόγο για τον οποίο η φαρμακευτική αγωγή δεν είναι αποτελεσματική. Ακόμα, μπορεί να δοκιμάσουν διαφορετική φαρμακευτική αγωγή ή να αυξήσουν τη δόση της φαρμακευτικής αγωγής μέχρι να ελεγχθεί το άσθμα σας.



©iStockphoto.com/energy

Παρά την εφαρμογή διαφορετικών θεραπευτικών πρωτοκόλλων, ορισμένες φορές η αντιμετώπιση του άσθματος παραμένει δύσκολη.

▶ Ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τον έλεγχο του άσθματος;

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το άσθμα και θα πρέπει να ληφθούν υπόψη εφόσον αναφέρονται συμπτώματα που ελέγχονται δύσκολα.

Κάπνισμα



Αν καπνίζετε, οι πιθανότητες να χρειαστεί να επισκεφτείτε τα επείγοντα εξωτερικά ιατρεία λόγω του άσθματος είναι τρεις φορές περισσότερες σε σχέση με τους μη καπνίζοντες. Επίσης, είναι λιγότερες οι πιθανότητες να ανταποκριθείτε καλά στα φάρμακα σε σχέση με τους μη καπνίζοντες. Αν διακόψετε το κάπνισμα, αυξάνονται οι πιθανότητες να θέσετε υπό έλεγχο τα συμπτώματα του άσθματος.

Αλλεργίες



Αν πάσχετε από αλλεργίες, ίσως να δυσκολεύεστε περισσότερο με τον έλεγχο του άσθματος. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι σας προκαλεί αλλεργία και τι πρέπει να αποφεύγετε. Θα μπορούσατε, επίσης, να βρείτε θεραπεία για τις αλλεργίες σας, γεγονός που θα συμβάλλει και στον έλεγχο του άσθματος.

Λοιποί παράγοντες τρόπου ζωής

Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το άσθμα, όπως:

- Ψυχολογικές παθήσεις, όπως άγχος, στρες ή κατάθλιψη
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η διαβίωση σε περιοχή με υψηλό επίπεδο ατμοσφαιρικής ρύπανσης, η διαβίωση σε κτίριο με υγρασία ή μούχλα ή η έκθεση σας στο παθητικό κάπνισμα
- Επαγγελματικοί παράγοντες, όπως η εργασία με σκόνη, άλευρα αρτοποιίας, χημικές ουσίες ή άλλους ερεθιστικούς για το άσθμα παράγοντες στον χώρο εργασίας
- Η έλλειψη σωματικής άσκησης, Έχει αποδειχτεί ότι η τακτική σωματική άσκηση ή ανεκτή γυμναστική μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα του άσθματος

«Το άσθμα μου ήταν εκτός ελέγχου για περισσότερο από ενάμιση χρόνο. Όλο αυτό τον καιρό, έδωσα βάρος στη διαπίστωση των εκλυτικών παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τον έλεγχο του άσθματος: η παρέα με άτομα που καπνίζουν, η έκθεση σε καπνό από καύση ξύλων και ο βαθμός της σωματικής άσκησης. Ένας παράγοντας που διαπίστωσα ότι συνέβαλε στη βελτίωση του άσθματος ήταν η τακτική κολύμβηση. Αυτό που προείχε για μένα ήταν να θέσω τα όρια μου. Ο καθένας θα καταφέρει να φτάσει σε διαφορετικό επίπεδο. Ωστόσο, η κάποιας μορφής άσκηση μπορεί να ωφελήσει σημαντικά τον έλεγχο των συμπτωμάτων σας.»

Betty Frankemölle από την Ολλανδία, η οποία πάσχει από σοβαρό άσθμα.

Η τήρηση της θεραπευτικής αγωγής σας

Υπάρχουν δύο τύποι φαρμακευτικής αγωγής για το άσθμα:

- Η προληπτική φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να λαμβάνεται καθημερινά για την αντιμετώπιση των φλεγμονών στους πνεύμονες, καθώς έτσι μειώνονται τα συμπτώματα και περιορίζεται ο κίνδυνος εμφάνισης κρίσης του άσθματος
- Η αναλγητική φαρμακευτική αγωγή, η οποία μπορεί να παράσχει ταχεία αλλά βραχείας διάρκειας ανακούφιση από τα συμπτώματα του συριγμού ή της δύσπνοιας

Εφόσον βρεθεί από τον ιατρό ή τη νοσηλεύτρια σας η κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, θα πρέπει να εξακολουθήσετε να τη λαμβάνετε για να ελέγχετε σε καλό επίπεδο τα συμπτώματά σας. Μπορεί να μπειτε σε πειρασμό να σταματήσετε την προληπτική φαρμακευτική αγωγή όταν τα συμπτώματα υποχωρήσουν, αλλά αν το κάνετε, τα συμπτώματα κατά πάσα πιθανότητα θα υποτροπιάσουν.

Τεχνική εισπνευστικής συσκευής



©iStockphoto.com/ia_64

Είναι πολύ σημαντικό να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε σωστά την εισπνευστική συσκευή σας. Στην αρχή μπορεί να δυσκολευτείτε και να χρειαστεί να αφιερώσετε λίγο χρόνο με τον ιατρό ή το νοσηλευτή σας για να μάθετε τον σωστό τρόπο χρήσης της.

Αν δεν χρησιμοποιείτε σωστά την εισπνευστική συσκευή σας, μπορεί να μην παίρνετε τη σωστή δοσολογία της φαρμακευτικής αγωγής σας. Αυτός είναι πολύ συχνά ο λόγος που δεν τίθεται υπό έλεγχο το άσθμα των ασθενών.

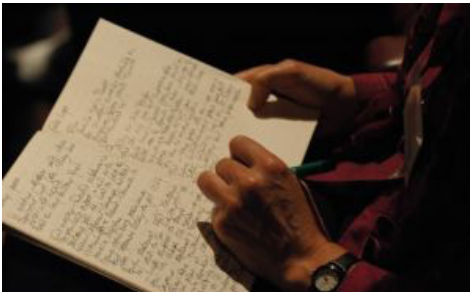
Λοιπές παθήσεις

Μπορεί να πάσχετε και από άλλη πάθηση που να χρειάζεται διαχείριση παράλληλα με το άσθμα, και ο ιατρός ή ο νοσηλευτής σας μπορεί να κάνει λόγο για συνοδό πάθηση ή για συννοσηρότητα. Μερικές συννοσηρότητες μπορούν να επηρεάσουν τον έλεγχο του άσθματος και είναι μεταξύ άλλων οι εξής:

- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Ρινικοί πολύποδες
- Δυσανεξία στην ασπιρίνη (ένα ποσοστό 5% περίπου των ατόμων με άσθμα παρουσιάζουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις στην ασπιρίνη)
- Παχυσαρκία
- Χρόνιος βήχας
- Αποφρακτική υπνική άπνοια
- Αλλεργική ρινίτιδα ή ρινίτιδα (η οποία συχνά περιγράφεται ως επίμονο κρυολόγημα με καταρροή ή μούκωμα στη μύτη, φαγούρα μέσα στη μύτη ή/και φτέρνισμα)

► Τι μπορώ να κάνω;

Γνώση και κατανόηση



Μετά από την αρχική διάγνωση του άσθματος, ίσως είναι δύσκολο να καταλάβετε τι επιδεινώνει τα συμπτώματά σας και ποιοι παράγοντες μπορεί να σας εμποδίζουν να αποκτήσετε τον έλεγχο.

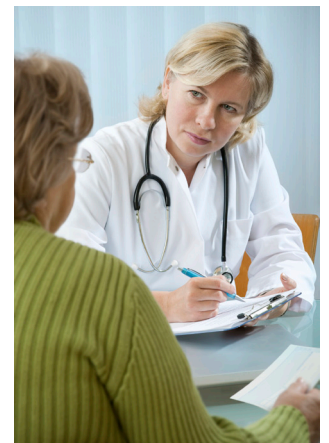
Ένας τρόπος για να καταλάβετε είναι να αφιερώσετε λίγο χρόνο και να καταγράψετε τον τρόπο ζωής σας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε κρατώντας ημερολόγιο με τις μέγιστες τιμές ροής, απομνημονεύοντας πού και πότε επιδεινώνονται τα συμπτώματα και σε συνεργασία με τον ιατρό ή το νοσηλευτή θα βρείτε τον τρόπο ζωής και τη θεραπευτική αγωγή που σας αρμόζει.

Υποστήριξη

Αν το άσθμα παραμένει εκτός ελέγχου, οι τακτικές συναντήσεις με τον ιατρό ή το νοσηλευτή σας μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε τα συμπτώματα. Αυτό μπορεί να γίνει τροποποιώντας τη θεραπευτική αγωγή ή κάνοντας αλλαγές στον τρόπο ζωής σας.

Θα πρέπει να συνεχίσετε να επισκέπτεστε τακτικά τον ιατρό ή το νοσηλευτή σας μέχρι να βεβαιωθείτε ότι τα συμπτώματα είναι υπό έλεγχο και ότι είστε ικανοποιημένοι με τη θεραπευτική αγωγή. Αν δεν επιτευχθεί αυτός ο στόχος σε συνεργασία με τον ιατρό ή το νοσηλευτή σας, μπορεί να σας παραπέμψουν σε ειδική κλινική για λεπτομερή εξέταση των συμπτωμάτων και των προδιαθεσικών παραγόντων

Ένας ακόμα καλός τρόπος υποστήριξης είναι η παροχή προγράμματος αυτοελέγχου από τον ιατρό σας. Σε αυτό θα πρέπει να εξηγηθεί πώς να καταλαβαίνετε πότε το άσθμα σας δεν ελέγχεται και τι πρέπει να κάνετε σε ανάλογες περιπτώσεις.



«Μερικές φορές είναι εύκολο να διακρίνεις εκείνους τους παράγοντες που επηρεάζουν τον έλεγχο των συμπτωμάτων του άσθματος. Αν καταγράφετε τις ενοχλήσεις σε ένα ημερολόγιο ώστε να βρείτε κάποια που επαναλαμβάνονται, μπορεί να αντιληφθείτε αυτούς τους παράγοντες. Στη δική μου περίπτωση, διαπίστωση μεγάλη διαφορά όταν βρισκόμουν σε καλύτερο κλίμα, λόγω χάρη όταν πήγαινα από την πόλη στην εξοχή, όπου ο αέρας είναι πιο καθαρός. Είδα, επίσης, μεγάλη βελτίωση στα συμπτώματα του άσθματος όταν άλλαξα δουλειά και άρχισα να εργάζομαι σε εσωτερικό χώρο με πιο καθαρό αέρα. Άλλες πάλι φορές, δεν είναι τόσο εύκολο να τους διακρίνεις. Οι τακτικές συναντήσεις με τον ιατρό μου είναι πολύ σημαντικές για μένα όταν δεν μπορώ να ελέγξω το άσθμα. Μου παρέχουν την ψυχολογική υποστήριξη που συχνά απαιτείται και μπορεί να διακρίνουν κάποιο παράγοντα που δεν είχα λάβει υπόψη και να με βοηθήσουν να προσαρμόσω τον τρόπο ζωής μου, έτσι ώστε να πάρω και πάλι τον έλεγχο.»

Juliëtte Kamphuis από την Ολλανδία, η οποία πάσχει από δύσκολο στη θεραπεία άσθμα από το 2006 και διατηρεί το άσθμα υπό έλεγχο εδώ και πάνω από έναν χρόνο τώρα.

Σοβαρό άσθμα

Όταν όλοι οι παραπάνω παράγοντες έχουν αντιμετωπιστεί, τα περισσότερα άτομα θέτουν υπό έλεγχο το άσθμα τους. Ωστόσο, ένας μικρός αριθμός ατόμων (κάτω του 10% επί του συνόλου των ασθματικών), τα συμπτώματα του άσθματος παραμένουν εκτός ελέγχου.

Αν αντιμετωπίζετε αυτό ακριβώς το πράγμα, μπορεί να πάσχετε από πάθηση που λέγεται «σοβαρό άσθμα». Σύμφωνα με τον ορισμό της European Respiratory Society (ERS) πρόκειται για άσθμα που απαιτεί εξειδικευμένη θεραπεία με δύο τύπους προληπτικής φαρμακευτικής αγωγής προκειμένου να αποφευχθεί η απώλεια ελέγχου, ή για άσθμα που παραμένει εκτός ελέγχου παρά την εν λόγω υψηλού επιπέδου φαρμακευτική αγωγή.

Οι επαγγελματίες υγείας συνεχίζουν τις προσπάθειες για να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους ορισμένα άτομα πάσχουν από άσθμα τόσο σοβαρής μορφής και για να βρουν τις καλύτερες δυνατές μεθόδους αντιμετώπισής του.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι το άσθμα δεν είναι μια απλή πάθηση καθώς κάθε άτομο επηρεάζεται με διαφορετικό τρόπο. Οι τρέχουσες ερευνητικές προσπάθειες εξετάζουν τα διάφορα γενετικά πρότυπα που εμφανίζονται στα άτομα με σοβαρό άσθμα προκειμένου να κατανοήσουν τους τρόπους ανταπόκρισης των ασθενών σε διαφορετικές θεραπείες και να διαπιστώσουν πρότυπα στη νόσο. Ένα παράδειγμα παρόμοιας έρευνας είναι το πρόγραμμα U-BIOPRED που χρηματοδοτείται από την ΕΕ και για το οποίο μπορείτε να ενημερωθείτε περαιτέρω στον ιστότοπο: www.ubiopred.eu.

Τι είδους θεραπεία θα πρέπει να μου χορηγηθεί;

Αν ο ιατρός ή ο νοσηλευτής σας επιβεβαιώσει ότι πάσχετε από σοβαρό άσθμα, μπορείτε να εξετάσετε μια σειρά από θεραπευτικές επιλογές. Η ERS έχει δημοσιεύσει οδηγίες για το σοβαρό άσθμα, όπου δίνονται συστάσεις στους επαγγελματίες του τομέα της υγείας σχετικά με την αντιμετώπιση της πάθησης. Μπορείτε να διαβάσετε την εκδοχή για ασθενείς αυτών των οδηγιών ώστε να ενημερωθείτε για τα σχετικά βήματα θεραπείας. Επισκεφτείτε το www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Το ELF ιδρύθηκε από την European Respiratory Society (ERS), με στόχο να έρθουν σε επαφή ασθενείς, το ευρύ κοινό και πνευμονολόγοι ώστε να επηρεάσουν θετικά την πνευμονολογία. Το ELF διαπραγματεύεται την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια των Dr Dermot Ryan, Betty Frankemölle και Juliëtte Kamphuis.

every breath counts