

# Άσθμα: Οδηγός ποιοτικής επιβίωσης

Πως προκαλείται, πότε γίνεται επικίνδυνο και τι να κάνετε για να το αντιμετωπίσετε. Ενα στα 7 παιδιά και ένας στους 7 ενήλικες πάσχουν στη χώρα μας από άσθμα, μια χρόνια πάθηση που παρουσιάζει συνεχώς αύξηση. Χρειάζεται σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση για να μην κινδυνεύσει η ίδια μας η ζωή... Το άσθμα είναι η συχνότερη χρόνια πάθηση στα παιδιά, η οποία χαρακτηρίζεται από κρίσεις δύσπνοιας και βήχα. Στην Ευρώπη πάνω από 25 εκατ. άνθρωποι πάσχουν από άσθμα, ενώ παγκοσμίως η συχνότητα κυμαίνεται από 1 έως 39%, παρουσιάζοντας τα τελευταία χρόνια κατακόρυφη αύξηση. Για την πάθηση χρησιμοποιούνται διάφορες, με την ίδια σημασία, ονομασίες όπως «βρογχικό άσθμα», «αλλεργικό άσθμα», ενώ στα παιδιά αναφέρεται και σαν «ασθματική βρογχίτιδα». Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Άσθματος, η οποία έχει καθιερωθεί να εορτάζεται κάθε χρόνο την πρώτη Τρίτη του Μαΐου και φέτος εορτάστηκε στις 6 τρέχοντος, ο κ. Χάρης Κατσαρδής, επίκουρος καθηγητής Παιδο-Πνευμονολογίας, διευθυντής Παιδιατρικού Τμήματος Γ.Ν.Α. η «ΕΛΠΙΣ», μας ενημερώνει για το άσθμα και την αντιμετώπισή του.

## Κληρονομικότητα

Όταν και οι δυο γονείς είναι ασθματικοί η πιθανότητα του παιδιού να εμφανίσει άσθμα είναι 50%, ενώ είναι 20% όταν πάσχει μόνο ο ένας γονιός και 10% όταν κανένας γονέας δεν είναι ασθματικός. Ο ρόλος της κληρονομικότητας για την εμφάνιση της πάθησης είναι σημαντικός αλλά όχι καθοριστικός, γιατί υπάρχουν περιπτώσεις άσθματος χωρίς κληρονομική επιβάρυνση. Την εκδήλωση του παιδικού άσθματος πυροδοτούν διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως είναι οι συχνές ιογενείς λοιμώξεις στη βρεφική και πρώτη παιδική ηλικία, η μόλυνση της ατμόσφαιρας, η κακή υγιεινή του σπιτιού. Η αλλεργική προδιάθεση αλλά και η πρόωμη ευαισθητοποίηση σε ορισμένα ισχυρά αλλεργιογόνα όπως είναι τα ακάρεα της σκόνης συμβάλλουν στην εκδήλωση του παιδικού άσθματος.

## Πως εκδηλώνεται

Στο άσθμα, το πρόβλημα αφορά τους βρόγχους, δηλαδή τους σωλήνες απ όπου περνάει ο αέρας για να φθάσει στους πνεύμονες. Οι ασθματικοί έχουν ευαίσθητους βρόγχους οι οποίοι στενεύουν όταν ερεθιστούν από διάφορους παράγοντες όπως για παράδειγμα ουσίες που προκαλούν αλλεργία, έντονες μυρωδιές, καπνό και κρύο αέρα,

με αποτέλεσμα να μειώνεται η παροχή αέρα στους πνεύμονες. Η στένωση αυτή των βρόγχων προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή. Εκτός όμως από τη δύσπνοια, οι άνθρωποι που πάσχουν από άσθμα παρουσιάζουν σφύριγμα στην αναπνοή, βήχος στο στήθος και βήχα.

## Που οφείλεται

Ανάμεσα στους ερεθιστικούς παράγοντες (δηλαδή παράγοντες που μπορούν να ερεθίσουν τους βρόγχους των ασθματικών ή να προκαλέσουν ασθματική κρίση ή ακόμα και επιδείνωση των συμπτωμάτων) είναι καταρχάς οι αλλεργίες, αφού ένα υψηλό ποσοστό των ασθματικών είναι αλλεργικοί στη γύρη των δένδρων και των χορταριών, αλλά και στα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού (ζωντανοί μικροοργανισμοί που δεν φαίνονται με το μάτι και ζουν κυρίως μέσα στα μαξιλάρια, στα χαλιά, τα παπλώματα και στις ταπετσαρίες των επίπλων). Τα κατοικίδια ζώα, ιδίως η γάτα αλλά και ο σκύλος, μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα, αφού οι αλλεργικοί παράγοντες μεταφέρονται με τις τρίχες των ζώων αυτών. Το άγχος, ο θυμός, η χαρά, ακόμα και οι καιρικές συνθήκες, δηλαδή ο κρύος καιρός μαζί με την υγρασία μπορούν να προκαλέσουν ασθματική κρίση. Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι οι λοιμώξεις, δηλαδή τα κρυολογήματα και οι ιώσεις, η γυμναστική και τα διάφορα σπορ, οι ατμοσφαιρικοί ρύποι, το κάπνισμα, οι ερεθιστικές έντονες μυρωδιές, διάφορα φάρμακα.

## Ευάλωτα τα παιδιά

Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες, για την εμφάνιση του χρόνιου άσθματος στα παιδιά ευθύνονται σ' ένα ποσοστό που φθάνει το 90% οι αλλεργίες, ενώ στους ενήλικες το ποσοστό είναι μικρότερο και ανέρχεται στο 60%. Το βρογχικό άσθμα είναι η συχνότερη χρόνια πάθηση στα παιδιά. Σύμφωνα με τα στοιχεία, το 80% των παιδιών εμφανίζουν την πάθηση μέχρι την ηλικία των 7 χρόνων. Το παιδικό άσθμα δεν εμφανίζεται με τα ίδια συμπτώματα όπως στους ενήλικες, γι αυτό πολλές φορές υποδιαγιγνώσκεται και στα παιδιά χορηγούνται άσκοπα μεγάλες δόσεις αντιβιοτικών ή και αποχρεμπτικών με αντιβιοτικά, διότι τα επεισόδια θεωρούνται επανειλημμένα κρυολογήματα. Για άσθμα θα πρέπει να υποπτευθούν οι γονείς όταν ένα παιδί εμφανίζει «σφύριγμα» στην αναπνοή ή «βράσιμο» στο στήθος, επίμονο βήχα, δύσπνοια ιδιαίτερα μετά την άσκηση ή το έντονο παιχνίδι, εμετό ύστερα από έντονο βήχα ή έντονο βήχα έπειτα από γέλιο ή κλάμα.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε από βάθος καρδιάς όσους συμπαραστάθηκαν και συνεχίζουν να συμπαραστέκονται στο μεγάλο πρόνομα μας εξ' αιτίας του απροσδόκητου και αιφνιδίου θανάτου της αγαπημένης μας

**Γεωργίας Χατζηδημητριάδη**  
(το γένος Αμπεριάδη)

Ευχαριστούμε αυτούς:

- που παρακολούθησαν την κηδεία της
- κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια
- αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες
- ειδικές ευχαριστίες σε αυτούς που αναποκρινόμενοι στην έκκλησή μας πρόσφεραν στην μνήμη της στο WESTMEAD CHILDREN'S HOSPITAL χρήματα που ανήλθαν στο ποσό των \$1,845.



Αυτή η συμπαράσταση είναι βάλαμο ψυχής στις δύσκολες στιγμές που περνάμε.

Με αγάπη και εκτίμηση  
Η οικογένειά της.

14170

ACROPOLIS  
FUNERAL SERVICES

Tel: 95581770



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ  
EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Street  
Earlwood NSW 2206  
Tel: 95581770

KOGARAH

18/5 Belgrave Street  
Kogarah NSW 2217  
Tel: 95876188

KINGSFORD

120-122 Gardeners Road  
Kingsford NSW 2032  
Tel: 96973199

11714

Dependable • Sincere • Dignified  
(Wholly Australian owned and Family operated)



Euro Funeral Services

9759 9759

Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών  
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

Head office and Chapel  
890 Canterbury Road  
Roselands, 2196



7528

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΛΩΡΕΑΝ

• Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία

• ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.

• Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές

Τηλ. 1300 880 687,