

Asthma Care for ALL

#MyHealthMatters

02/05 - Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος

Η Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος 2023 θέτει στο επίκεντρο τη διαθεσιμότητα της φροντίδας για το άσθμα προς όλους, καθώς η μεγαλύτερη επιβάρυνση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας από το άσθμα εμφανίζεται σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.

Το μήνυμα «Asthma Care for All» προωθεί την ανάπτυξη και εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων διαχείρισης του άσθματος σε όλες τις χώρες του κόσμου.



Το άσθμα είναι ένα από τα **συχνότερα νοσήματα** που προσβάλλει άτομα κάθε ηλικίας. Αποτελεί μια ετερογενή νόσο, που συνήθως χαρακτηρίζεται από **χρόνια φλεγμονή των αεραγωγών**, που είναι σύνθετη και χαρακτηρίζεται από μεταβλητά και επαναλαμβανόμενα συμπτώματα. Κάποια αναπνευστικά συμπτώματα περιλαμβάνουν τη **συρίτπουσα αναπνοή**, τη **δυσκολία στην αναπνοή**, το **σφίξιμο στο στήθος** και το **βήχα**, που ποικίλλουν στο χρόνο και την ένταση που εμφανίζονται, μαζί με ποικίλου βαθμού περιορισμό της **εκπνευστικής ροής**.

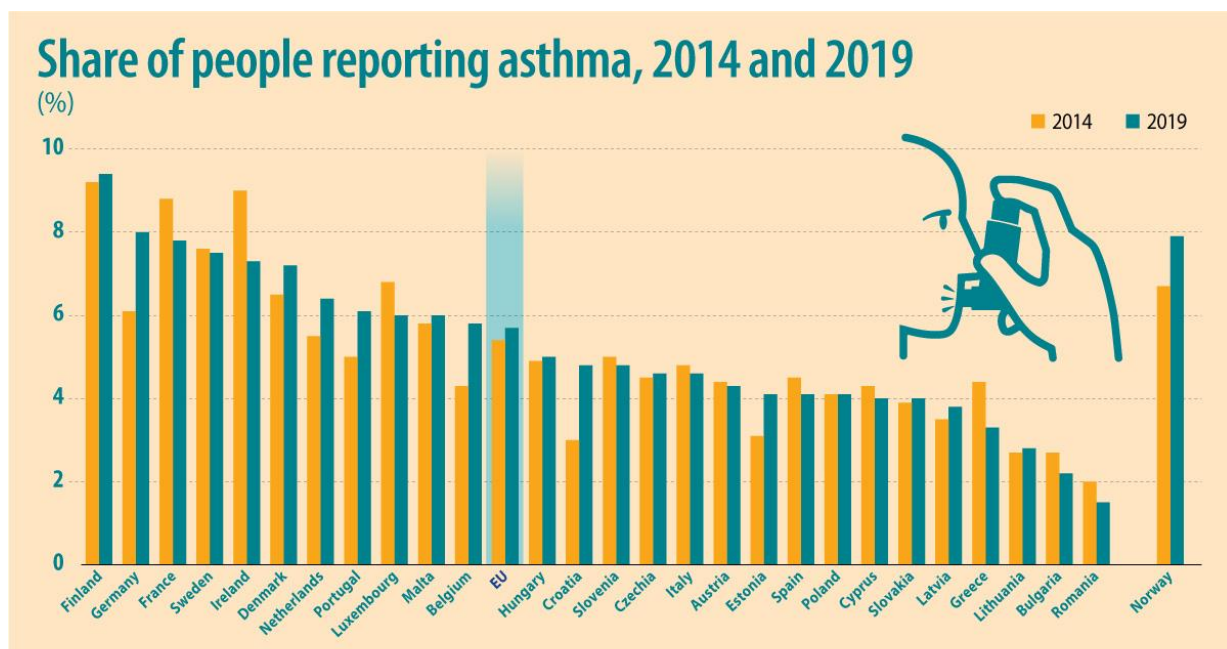
Ο όρος άσθμα ενηλίκων αναφέρεται σε:

- Παιδικό άσθμα το οποίο έχει συνεχιστεί και στην ενήλικη ζωή
- Άσθμα το οποίο έχει επανεμφανιστεί έπειτα από σχετική πάθηση στην παιδική ηλικία και κατόπιν εξάλειψής του
- Άσθμα το οποίο έχει εμφανιστεί μόνο στην ενήλικη ζωή

Το άσθμα ενηλίκων συνδέεται συχνά με **αλλεργίες** και συνοδεύεται από άλλες αλλεργικές ασθένειες, όπως η **αλλεργική ρινίτιδα**, ενώ είναι πιο συχνό στο **γυναικείο φύλο**.

Σύμφωνα με μελέτες, το 2019 το άσθμα επηρέασε σχεδόν το **6%** του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σημειώνοντας μια μικρή αύξηση σε σύγκριση με το 2014 **(+0,3%)** (Εικόνα 1).

Μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Φινλανδία βρίσκεται στην κορυφή της λίστας, με το **9%** των ατόμων να αναφέρουν ότι έχουν άσθμα, ακολουθούμενη από τη Γερμανία και τη Γαλλία **(8%)**. Στην **Ελλάδα**, **4,4%** του πληθυσμού αναφέρει ότι πάσχει από άσθμα, σημειώνοντας μια μείωση **(-1,1%)** σε σχέση με το 2014.



ec.europa.eu/eurostat

Εικόνα 1. Συχνότητα αναφοράς άσθματος στην Ευρώπη

Ο τελευταίος ορισμός του άσθματος έχει χαρακτηριστικά που επικαλύπτονται με την περιγραφή της **χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)**. Υπάρχουν κοινά σημεία μεταξύ άσθματος και ΧΑΠ, όπως η εκδήλωση **μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας** και το **ιστορικό καπνίσματος τσιγάρων**, ωστόσο το χαρακτηριστικό που διακρίνει καλύτερα την ΧΑΠ από το άσθμα είναι ο **βαθμός αναστρεψιμότητας της απόφραξης**. Στις περισσότερες περιπτώσεις άσθματος η απόφραξη της ροής του αέρα είναι αναστρέψιμη σε μεγάλο ή απόλυτο βαθμό, ενώ στη ΧΑΠ η απόφραξη είναι μη ή ελλιπώς αναστρέψιμη.

Συμπτώματα Άσθματος

Το άσθμα ενηλίκων προκαλεί **συνεχή συμπτώματα συριγμού, δύσπνοιας, σθηθάγχης και βήχα**. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή, ωστόσο κυρίως τη νύχτα ή νωρίς το πρωί.

Οι ενήλικες με άσθμα ενδέχεται να εμφανίσουν ευρύ φάσμα αυτών των συμπτωμάτων, με διαφορετικά επίπεδα σοβαρότητας. Κάποιες φορές, τα συμπτώματα ενδέχεται να επιδεινωθούν με την πάροδο ωρών ή λεπτών, οδηγώντας σε σοβαρή στένωση των αεραγωγών, γνωστή ως κρίση άσθματος. Η κατάσταση αυτή αμβλύνεται συνήθως μόνο με πρόσθετη **φαρμακευτική αγωγή** ή σε σοβαρές περιπτώσεις **νοσηλεία**. Μερικά πολύ σοβαρά επεισόδια μπορεί να είναι επικίνδυνα για τη ζωή, αν και η πρόκληση θανάτου από κρίση άσθματος δεν είναι κάτι συνηθισμένο.

Η επιδείνωση των συμπτωμάτων προκαλείται συνήθως από **πνευμονικές λοιμώξεις**. Είναι ιδιαίτερα συχνές το **χειμώνα** και μετά την περίοδο των **θερινών διακοπών**. Σε ενήλικες που πάσχουν από αλλεργίες παράλληλα με το άσθμα τους, τα συμπτώματα προκαλούνται από την έκθεση σε αλλεργιογόνα, όπως οικιακή σκόνη, κατοικίδια ζώα, ή υλικά στο χώρο εργασίας. Άλλοι κοινοί παράγοντες πρόκλησης περιλαμβάνουν τη σωματική άσκηση σε ψυχρό ή ξηρό αέρα και τους κυκλοφοριακούς ρύπους.



Διάκριση Άσθματος

Έχει καθιερωθεί η διάκριση του άσθματος σε **εξωγενές** και **ενδογενές**, με κριτήριο την παρουσία ή όχι υποκείμενης ανοσολογικής διαταραχής.

Στο εξωγενές άσθμα, το ασθματικό επεισόδιο αρχίζει χαρακτηριστικά από μια αντίδραση υπερευαισθησίας, που προκαλείται από την έκθεση σε ένα εξωγενές αντιγόνο. Αναγνωρίζονται τρεις τύποι εξωγενούς άσθματος:

01

Το ατοπικό (αλλεργικό) άσθμα, που είναι και ο συνηθέστερος τύπος

02

Το επαγγελματικό άσθμα (πολλές μορφές)

03

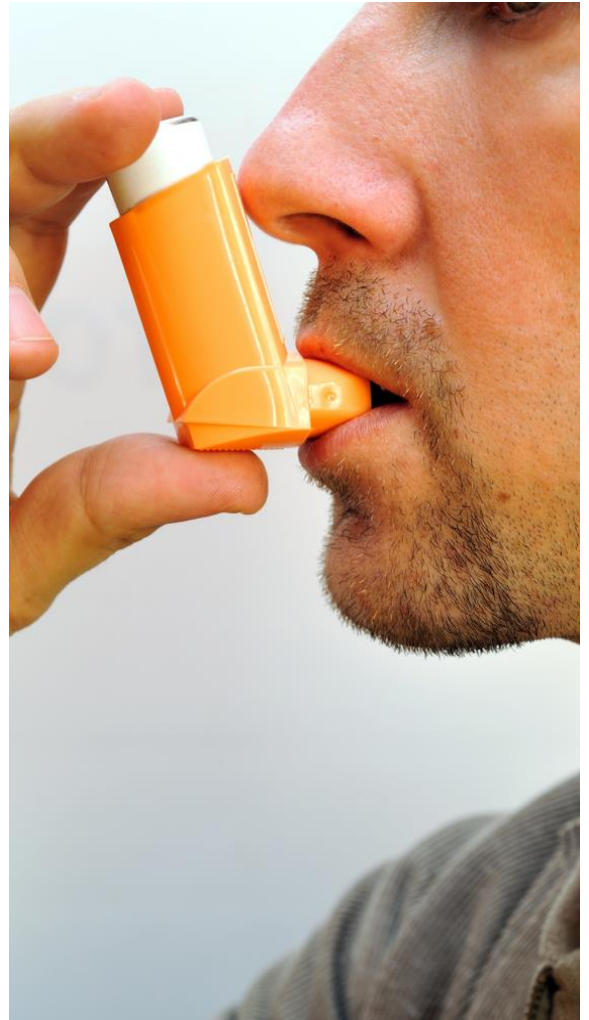
Η αλλεργική βρογχοπνευμονική ασπεργίλλωση

Στο **εξωγενές άσθμα** υπάρχει μια γενετική προδιάθεση για **αλλεργία** και **βρογχική υπεραντιδραστικότητα**, ενώ τα **εκλυτικά αίτια** περιλαμβάνουν διάφορα αλλεργιογόνα, την άσκηση ή τον κρύο αέρα. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν συνήθως βήχα, συριγμό, δύσπνοια και βάρος στο στήθος.

Στο **ενδογενές άσθμα**, η αιτία είναι άγνωστη και πρόκειται για τη μορφή εκείνη της νόσου που δε σχετίζεται με την αλλεργία αυτή καθ'εαυτή.

Οι **μη-αλλεργικοί** ή **ενδογενείς** ασθματικοί δεν έχουν ατομικό και οικογενειακό ιστορικό αλλεργίας, έχουν αρνητικές δερματικές δοκιμασίες στα διάφορα αλλεργιογόνα και φυσιολογικά επίπεδα ολικής και ειδικής ανοσοσφαιρίνης E (IgE).

Είναι συνήθως μεγαλύτεροι σε ηλικία από τους αλλεργικούς ασθματικούς, καθώς το ενδογενές άσθμα εμφανίζεται στις ηλικιακές κατηγορίες μεταξύ 20 και 30 ετών. Είναι **συχνότερο** σε γυναίκες και άτομα με ευαισθησία στην ασπιρίνη.



Αίτια Άσθματος

Πολλοί είναι οι **παράγοντες** που συμβάλλουν στο άσθμα (Πίνακας 1), ενώ τα περισσότερα περιστατικά άσθματος ενηλίκων ξεκινούν στην **παιδική ηλικία**. Τα δυο-τρίτα των παιδιών με άσθμα βλέπουν την ασθένεια να εξαφανίζεται στην εφηβική ηλικία τους. Στο ένα τρίτο περίπου των περιστατικών, επανεμφανίζεται στην ενήλικη ζωή.

Ενδογενείς παράγοντες	Αιτιολογικοί παράγοντες	Παράγοντες που συμβάλλουν
Ατοπία	Κάπνισμα	Αλλεργιογόνα μέσα στο σπίτι
Φύλο	Λοιμώξεις αναπνευστικού	Αλλεργιογόνα εκτός σπιτιού (γύρη, μύκητες)
Υπεραντιδραστικότητα	Μικρό βάρος γέννησης	Επαγγελματικές ουσίες που προκαλούν ευαισθητοποίηση
Γενετικές διαταραχές	Δίαιτα	
	Μόλυνση αέρος	

Πίνακας 1. Παράγοντες που σχετίζονται με το άσθμα

Ο **κίνδυνος** εμφάνισης άσθματος συνδέεται με **γενετικούς παράγοντες**, δηλαδή τα γονίδια που κληρονομεί ένας άνθρωπος από τους γονείς του, καθώς επίσης με **περιβαλλοντικούς παράγοντες**, όπως η έκθεση σε αλλεργιογόνα ή ρύπους. Όταν αλληλεπιδρούν αυτοί οι παράγοντες, για παράδειγμα ένα άτομο το οποίο είναι γενετικά ευπαθές και ζει σε εξαιρετικά μολυσμένη περιοχή, αυξάνουν τον κίνδυνο περαιτέρω.

Ερευνητές έχουν εντοπίσει ένα μικρό αριθμό γονιδίων τα οποία καθιστούν τους ανθρώπους πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση άσθματος. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να δοκιμαστούν διαφορετικά γονίδια και οι επιπτώσεις τους στην ασθένεια.



Επαγγελματικό Άσθμα

Ένας σημαντικός τύπος άσθματος στην ενήλικη ζωή είναι το επαγγελματικό άσθμα, που προκαλείται από **υλικά στο χώρο εργασίας**. Πιστεύεται ότι το **15%** όλων των κρουσμάτων άσθματος ενηλίκων σχετίζεται με την εργασία. Με τον όρο επαγγελματικό άσθμα ορίζεται μια **ποικίλη, αναστρέψιμη απόφραξη των αεραγωγών**, που προκαλείται από την έκθεση του εργαζόμενου στο περιβάλλον εργασίας σε διάφορες εισπνεόμενες ουσίες, όπως οι σκόνες, τα έρια, οι καπνοί, οι ατμοί κλπ. Πρέπει να διαχωρίζεται από **προϋπάρχον βρογχικό άσθμα**, το οποίο μπορεί να παρουσιάσει **έξαρση** λόγω της εισπνοής ερεθιστικών ουσιών.

Για τη διάγνωση του επαγγελματικού άσθματος υπάρχουν τρεις απαραίτητες προϋποθέσεις:

- Πρέπει να υπάρχει καταρχήν άσθμα
- Πρέπει να υπάρχει συσχέτιση των συμπτωμάτων με παράγοντες της εργασίας
- Τα συμπτώματα αυτά δεν πρέπει να εξηγούνται με κάποιον άλλον τρόπο, παρά μόνο με ειδική υπερευαισθησία

Τα **συνηθέστερα ενοχλήματα** των ασθενών κατά την εργασία τους είναι η **συρίπτουσα αναπνοή**, ο **παραγωγικός βήχας** και η **δύσπνοια σε ηρεμία**. Συνήθως τα συμπτώματα αυτά επιδεινώνονται στις εργάσιμες ημέρες και παρατηρείται βελτίωση στις αργίες και κυρίως στις διακοπές. Συχνά, τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται με την πρώτη έκθεση, αλλά μεσολαβεί μια λανθάνουσα περίοδος εβδομάδων, μηνών, ακόμα και ετών. Από τη στιγμή ωστόσο που θα εμφανιστούν, παρατηρείται μια προοδευτική επιδείνωση με τη συνεχή έκθεση. Άλλες εκδηλώσεις, μάλιστα αρχικές, μπορεί να είναι η **ρινίτιδα** και ο **ερεθισμός των οφθαλμών**.

Η **πρόγνωση** τους επαγγελματικού βρογχικού άσθματος είναι εξαιρετικά καλή, όταν γίνει έγκαιρα η διάγνωση και η απομάκρυνση του εργαζόμενου από το περιβάλλον με το υπεύθυνο αντιγόνο. Η πρόγνωση είναι η χειρότερη στις περιπτώσεις που το αντιγόνο είναι ευρέως και εκτός εργασιακού χώρους και στις περιπτώσεις που ο ασθενής παραμένει στην εργασία του και δεν υποβάλλεται σε φαρμακευτική αγωγή.



Διαχείριση άσθματος

Η διαχείριση της ασθένειας περιλαμβάνει την **αποφυγή του παθητικού ή ενεργητικού καπνίσματος**, τον εντοπισμό παραγόντων που προκαλούν ή επιδεινώνουν τα συμπτώματα, την **αποφυγή έκθεσης** σε αερομεταφερόμενα αλλεργιογόνα, την αποφυγή έκθεσης σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης και τέλος τη φαρμακευτική αγωγή. Αυτή περιλαμβάνει:

- Τη ρυθμιστική φαρμακευτική αγωγή, που λαμβάνεται τακτικά για την εδραίωση προστατευτικής επίδρασης ενάντια στα συμπτώματα του άσθματος. Αυτή η φαρμακευτική αγωγή έχει συνήθως τη μορφή εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών
- Αναλγητική φαρμακευτική αγωγή, που λαμβάνεται για να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του άσθματος. Χαλαρώνει τους μύες που περιβάλλουν τους αεραγωγούς σε στένωση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση κρίσης άσθματος ή επιδείνωσης των συμπτωμάτων

Η **καθημερινή θεραπεία ελέγχου** πρέπει να αρχίζει το συντομότερο μετά την τεκμηρίωση της διάγνωσης του άσθματος. Μετά την έναρξη της **θεραπείας** οι θεραπευτικές αποφάσεις και τροποποιήσεις βασίζονται σε έναν κύκλο επανεκτίμησης, αναπροσαρμογής της αγωγής και αξιολόγησης της ανταπόκρισης σε αυτή. Όλοι οι ασθενείς με άσθμα θα πρέπει να έχουν διαθέσιμο ένα **εισπνεόμενο ανακουφιστικό φάρμακο**, με τη **σαλβουταμόλη** να αποτελεί τη θεραπεία εκλογής για την ταχεία ανακούφιση των συμπτωμάτων του άσθματος και του **βρογχόσπασμου**.





Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

