



Το άσθμα είναι η πιο

συχνή χρόνια πάθηση των πνευμόνων στα παιδιά και η συχνότερη αιτία σχολικής απουσίας. Στην Ελλάδα το 10% των παιδιών υποφέρει από την ασθένεια αυτή, συνεπώς η ενημέρωση είναι απόλυτα απαραίτητη.

Την τελευταία εικοσαετία στη χώρα μας έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των περιστατικών παιδικού άσθματος, και οι λόγοι της αύξησης αυτής είναι πολλοί:

Ένας από τους κύριους παράγοντες που ενοχοποιούνται για την έξαρση της ασθένειας είναι η **ηπεριβαλλοντική ρύπανση**. Ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται με την έξαρση παιδικού άσθματος είναι τα ολοένα αυξανόμενα ποσοστά **παιδικής παχυσαρκίας**. Οι ερευνητές από το University Children's Hospital του Μονάχου και την Ιατρική Σχολή του Harvard των ΗΠΑ κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παχύσαρκα παιδιά είχαν 77% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν άσθμα σε σύγκριση με τα πιο αδύνατα. Επίσης μια πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο βρετανικό περιοδικό *Human Reproduction* μας πληροφορεί πως τα **παιδιά που έχουν γεννηθεί μετά από θεραπείες γονιμότητας**, όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν άσθμα. Ωστόσο εκτός από τους παραπάνω λόγους και βέβαια τη γενετική προδιάθεση, η έξαρσή του είναι αρκετά μεγάλη γεγονός που θα πρέπει να μας κινητοποιεί. Το άσθμα δεν κάνει διακρίσεις, μπορεί να παρουσιαστεί σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα, ενώ κάνει την παρθενική του εμφάνιση στη νηπιακή ηλικία και συνήθως γύρω στα τρία με πέντε.

Τι είναι το άσθμα;

Το άσθμα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των πνευμόνων, η οποία χαρακτηρίζεται από υποτροπιάζοντα αναπνευστικά προβλήματα. Όταν αναπνέουμε, ο αέρας περνά από την μύτη ή και το στόμα, την τραχεία και τους βρόγχους και φτάνει στους πνεύμονες όπου δίνει οξυγόνο στο αίμα. Στα παιδιά με άσθμα, οι αεραγωγοί είναι πάρα πολύ ευαίσθητοι με αποτέλεσμα όταν ερεθιστούν από έντονες μυρωδιές, καπνό, κρύο αέρα, ή ουσίες που προκαλούν αλλεργία, να στενεύουν. Τότε η αναπνοή γίνεται δύσκολη, ενώ όταν προσπαθούν να αναπνεύσουν ακούγεται ένα μικρό «σφύριγμα», προκύπτει έντονος βήχας και νιώθουν να «πνίγονται».

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το άσθμα;

Η κληρονομικότητα: Ένα παιδί έχει 80% πιθανότητες ν' αναπτύξει αλλεργία και άσθμα, αν τα έχουν και οι δυο γονείς του. Οι πιθανότητες μειώνονται στο 50%, αν μόνο ο ένας γονιός πάσχει από αντίστοιχες ασθένειες

Το παθητικό κάπνισμα: Αποτελεί τον κυριότερο «ένοχο». Γι' αυτό απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα μπροστά στα παιδιά.

Οι λοιμώξεις: Οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, όπως τα κρυολογήματα είναι πολύ συχνά αίτια επιβάρυνσης του άσθματος. Λοιμώξεις τού κατώτερου αναπνευστικού μπορεί να συμβάλλουν επίσης στην έναρξη τού άσθματος.

Κάποιες ερεθιστικές ουσίες όπως τα σπρέι, τα απορρυπαντικά αλλά και οι σκόνης στο περιβάλλον ή οι οσμές της κουζίνας, το τρίχωμα των κατοικίδιων

ζώνων, το φρεσκοκομμένο γρασίδι.

Οι καιρικές συνθήκες: Κρίσεις άσθματος μπορεί να προκαλέσει ο κρύος αέρας, η αλλαγή θερμοκρασίας και η υγρασία.

Ειδικά αλλεργιογόνα όπως τα ακάρεα της οικιακής σκόνης, οι μύκητες της υγρασίας, οι γύρεις ορισμένων φυτών και δένδρων.

Γυμναστική: Ειδικά όταν γίνεται στο ύπαιθρο, σε κρύο αέρα.

Ποια είναι τα πιο συνήθη συμπτώματα;

Αίσθημα βάρους στο στήθος. Το παιδί μπορεί να παραπονεθεί ότι νιώθει ένα βάρος στο στήθος, σαν να πιέζεται ο θώρακας του. Αυτό το βάρος του προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή.

Ξηρός βήχας, ο οποίος μπορεί να εμφανιστεί κατά την διάρκεια της ημέρας ή μόνο την νύχτα.

Δύσπνοια. Όταν βλέπετε ότι το παιδί σας, χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο, απλά να μην μπορεί να πάρει εύκολα αναπνοές.

«Σφύριγμα» στο στήθος. Το παιδί νιώθει σα να φράζει η έξοδος του αέρα από τους πνεύμονές του και μπορεί να ακούει το ίδιο ή το περιβάλλον του ένα οξύ, λεπτό συριγμό. Εκτός από τα παραπάνω αναφερόμενα συμπτώματα, υπάρχουν και άλλα σημάδια που μπορεί να προειδοποιούν για τον ερχομό μιας κρίσης άσθματος, όπως: **Έντονη και αναίτια ανησυχία, ασυνήθιστος ιδρώτας** ή ωχρότητα, **ανήσυχος ύπνος, ρινικά συμπτώματα** (μπούκωμα, καταρροή, «ρούφηγμα μύτης»)

Πόσο σοβαρό είναι.

Μόλις αντιληφθείτε κάποιο από τα παραπάνω σημάδια, απευθυνθείτε αμέσως στο γιατρό σας. Αυτός θα σας κατευθύνει, θα πάρει το ιστορικό του και θα το παραπέμψει σε ειδικές εξετάσεις, όπως **ακρόαση των πνευμόνων** και **σπιρομέτρηση.**

Το άσθμα ανάλογα με τη συχνότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων και τη διάρκεια τους διακρίνεται σε:

Ήπιο (αραιά επεισόδια, μέχρι 1/4-6 εβδομάδες, φυσιολογική αναπνευστική λειτουργία ανάμεσα στα επεισόδια).

Μέτριο (συχνά επεισόδια αλλά λιγότερα από ένα την εβδομάδα, φυσιολογική ή σχεδόν φυσιολογική αναπνευστική λειτουργία ανάμεσα στα επεισόδια).

Σοβαρό (συχνές οξείες κρίσεις, συμπτώματα ανάμεσα στα επεισόδια, υπολειπόμενη αναπνευστική λειτουργία ανάμεσα στα επεισόδια). Ο προσδιορισμός της βαρύτητας του άσθματος θα καθορίσει το είδος και τη διάρκεια της φαρμακευτικής αγωγής.

Ποια είναι η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή;

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει κάποιο φάρμακο, το οποίο να θεραπεύει οριστικά το άσθμα. Υπάρχουν όμως φάρμακα τα οποία είναι ακίνδυνα και ασφαλή και όταν χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορεί να ελέγξουν την κατάσταση. Σήμερα χρησιμοποιούνται κυρίως τα εισπνεόμενα φάρμακα γιατί με μικρότερη ποσότητα προσφέρουν καλύτερο έλεγχο των συμπτωμάτων και βέβαια λιγότερες παρενέργειες. Τα φάρμακα χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

Τα βρογχοδιασταλτικά που χαλαρώνουν τους λείους μύες τού τοιχώματος των βρόγχων όταν υπάρχει βρογχόσπασμος. Δεν χρειάζεται συνεχής χορήγηση εκτός αν το άσθμα είναι βαρύ και πάντα μετά από υπόδειξη του γιατρού σας.

Τα προστατευτικά που σταματούν την φλεγμονή και προστατεύουν από νέες κρίσεις άσθματος. Τα αποτελέσματά τους δεν είναι άμεσα ορατά. Χρειάζεται συνεχής χορήγηση και μετά από λίγο διάστημα, η θεραπευτική τους δράση γίνεται εμφανής και τα συμπτώματα εξαφανίζονται.

Μπορεί να αθλείται;

Τα παιδιά με άσθμα μπορούν να συμμετέχουν χωρίς περιορισμό στο παιχνίδι, τη γυμναστική και τις αθλητικές δραστηριότητες με την προϋπόθεση ότι το άσθμα τους ελέγχεται ικανοποιητικά. Η σωματική άσκηση μπορεί η ίδια να προκαλέσει συμπτώματα όπως βήχα, “βράσιμο”, δύσπνοια, θωρακικό άλγος. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να εμφανίζονται μόνο κατά την διάρκεια ή μετά από άσκηση. Για κάποια παιδιά με συμπτώματα κατά ή μετά από άσκηση απαιτείται η χορήγηση φαρμάκου πριν την έναρξη της άσκησης. Γι’ αυτό θα πρέπει να ενημερωθούν γυμναστές και προπονητές σχετικά με τα συμπτώματα που μπορεί να εκδηλώσει το παιδί με την άσκηση καθώς και για την αναγκαιότητα λήψης εισπνεόμενου φαρμάκου πριν ή και μετά από την έναρξη της άσκησης.

Με την συνεργασία της **Φωτεινής Σαξώνη - Παπαγεωργίου**, (Αλλεργιολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Αλλεργιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: imommy.gr