

30 Μαρτίου 2016

## Έξι πράγματα που χειροτερεύουν το άσθμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Στοιχεία που επηρεάζουν κάθε ασθματικό

Αν έχετε άσθμα, το πιθανότερο είναι να γνωρίζετε τι ακριβώς προκαλεί τις κρίσεις άσθματος (δύσπνοια, συριγμός ή σφίξιμο στο στήθος) – ίσως η γύρη, η σκόνη ή οι τρίχες από τα ζώα.

Αλλά το ξέρετε ότι υπάρχουν ανύποπτα στοιχεία που επηρεάζουν το άσθμα σας;

Τα ακόλουθα μπορεί να μην επηρεάζουν κάθε ασθματικό, αλλά αξίζει να εξεταστούν.

## **Αποσμητικά χώρου και κεριά**

Μπορεί να μυρίζουν όμορφα αλλά όλα αυτά τα αρωματικά προϊόντα μπορεί να επιδεινώσουν τις αλλεργίες που οδηγούν σε ασθματικά επεισόδια.

## **Γέλιο**

Όπως συμβαίνει με το βήχα και το κλάμα, έτσι και το γέλιο μπορεί να προκαλέσει προσωρινό «περιορισμό» στην ροή του αέρα, με αποτέλεσμα να προκαλείται συριγμός. Να ακούτε δηλαδή την αναπνοή σας να «σφυρίζει».

## **Στρες**

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε τον Σεπτέμβριο του 2015 στο επιστημονικό έντυπο *Journal of Asthma*, διαπίστωσε ότι τα άτομα που βιώνουν μεγάλο στρες και άγχος, μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο άσθμα. Όταν αισθάνεστε πανικοβλημένοι ή αγχωμένοι, έχετε ένα σφίξιμο στο στήθος; Αυτό ακριβώς υπονοεί η έρευνα.

## **Ασπιρίνη**

Για τους πάσχοντες από άσθμα, η λήψη ασπιρίνης φαίνεται ότι θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς υπάρχουν παρατηρήσεις που δείχνουν ότι μπορεί να προκαλέσει βρογχόσπασμο. Αυτό υποστηρίζει μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Αμερικανικό Κολέγιο Αλλεργίας, Άσθματος και Ανοσολογίας.

Ειδικότερα περίπου το 20% των ενηλίκων με άσθμα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κρίσεις άσθματος ή δύσπνοια μετά τη λήψη ασπιρίνης και των προϊόντων που την περιέχουν. Εάν έχετε απορίες σχετικά με αυτό, επισκεφθείτε τον γιατρό σας για συμβουλές σχετικά με ένα εναλλακτικό τρόπο ανακούφιση από οποιονδήποτε πόνο.

## **Καταιγίδες**

Σύμφωνα με το Asthma, Allergy and Immunology Institute (AII) στην πολιτεία Μίσιγκαν των ΗΠΑ, η ροή του ανέμου κατά τη διάρκεια καταιγίδων αποκτά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Αυτά είναι που προκαλούν έξαρση άσθματος και όχι η γενική ηλεκτρική δραστηριότητα, οι κεραυνοί ή η βροχή καθώς έχουν ως αποτέλεσμα τη συγκέντρωση αλλεργιογονικών σωματιδίων, όπως σπόρια μυκήτων ή γύρη, ψηλά στην ατμόσφαιρα (σύνεφα) και την ακόλουθη αποδόμηση και επιστροφή τους χαμηλότερα στη γη με τη βροχή. Η συμπύκνωση αυτή μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ασθματικές κρίσεις σε αλλεργικούς ασθενείς, λέει το AII.

## **Μποτιλιάρισμα**

Όταν είστε κολλημένοι σε ένα μποτιλιάρισμα, τα καυσαέρια από τα γύρω αυτοκίνητα μπορεί να επιδεινώσουν το άσθμα. Απλά βεβαιωθείτε ότι έχετε συσκευή εισπνοών για το άσθμα στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)