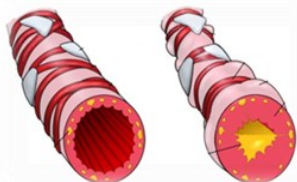


GREEK Basic Asthma Factsheet

Τι είναι το άσμα;

Το άσμα είναι μια πάθηση που επηρεάζει τους αεραγωγούς και τους πνεύμονες. Οι πάσχοντες έχουν ευαίσθητους αεραγωγούς που αντιδρούν στις διάφορες αιτίες που πυροδοτούν το άσμα. Σε άτομα με άσμα δύσκολα μπαίνει και βγαίνει ο αέρας από τους πνεύμονές τους επειδή οι αεραγωγοί τους έχουν στενέψει επειδή έχουν αλλάξει τρία κύρια πράγματα:

1. Η εσωτερική επιφάνεια των αεραγωγών έχει κοκκινίσει και πρηστεί·
2. Συσσωρεύτηκε βλέννα μέσα στον αεραγωγό· και
3. Σφίγγουν οι μύες εξωτερικά τον αεραγωγό.



Εναύσματα του Άσθματος

Έναυσμα είναι κάτι που πυροδοτεί ή προκαλεί την εκδήλωση των συμπτωμάτων του άσθματος. Σημασία έχει για τους πάσχοντες του άσθματος να γνωρίζουν ποια είναι τα εναύσματα γι' αυτούς και να προσπαθούν να τα αποφεύγουν όσο τους είναι δυνατό.

Τρία κοινά εναύσματα του άσθματος είναι:

- Κρυολογήματα και γρίπη διαφόρων μορφών·
- Άσκηση, και
- Καπνός.

Ποια είναι τα συμπτώματα του άσθματος;

- Δύσπνοια
- Σφύριγμα κατά την αναπνοή
- Συσφιγκτικό αίσθημα στο θώρακα
- Έμμητος, ερεθιστικός βήχας - κυρίως την νύχτα, νωρίς το πρωί ή κατά τη σωματική δραστηριότητα

Φάρμακα για το άσμα

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία φαρμάκων για το άσμα. Ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω φάρμακα για την αντιμετώπιση του άσθματος:

Το Καταπραϋντικό

- Χρησιμοποιείται **μπλε αναπνευστήρας**, για την αντιμετώπιση της ασθματικής κρίσης ή όταν το άσμα προχωρεί σε άσχημο βαθμό·
- Έχει άμεση δράση και χαλαρώνει τους μύες γύρω από τους αεραγωγούς για να διευκολύνει την αναπνοή·
- Πρέπει πάντοτε να το κρατάτε μαζί σας·
- Αν το άτομο με άσμα χρειάζεται να χρησιμοποιεί το μπλε αναπνευστήρα περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα, αυτό είναι ένδειξη κακώς ελεγχόμενου άσθματος.



Το Προληπτικό

- Παρέχεται σε αναπνευστήρα καφέ ή πορτακαλί χρώματος·
- Ανακουφίζει τον αεραγωγό, ελαττώνει το πρήξιμο μέσα στους αεραγωγούς και ξηραίνει το φλέγμα·
- Δεν χρειάζονται προληπτικό όλοι οι πάσχοντες του άσθματος·
- Σε περίπτωση που χορηγηθεί προληπτικό, πρέπει κάθε μέρα να το παίρνετε, έστω και καλά να αισθάνεστε, για να έχει τη σωστή δράση·
- Μειώνει την πιθανότητα σοβαρής ασθματικής κρίσης.



Ένα Φάρμακο Συνδυασμού

- Παρέχεται σε αναπνευστήρα μωβ ή κόκκινου χρώματος
- Αποτελείται από ένα συνδυασμό προληπτικού και μακροπροθέσμου καταπραϋντικού φαρμάκου
- Μειώνει την πιθανότητα σοβαρής θματικής κρίσης



Αν έχετε άσθμα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας:

- Ξυπνάτε με βήχα, δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια
- Χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε τον μπλε αναπνευστήρα σας περισσότερο από τρεις φορές την εβδομάδα
- Δυσκολεύεστε πολύ στις κανονικές σας δραστηριότητες και κατά την άσκηση
- Είστε αβέβαιοι για το πως μπορούν να φάρμακά σας να έχουν βελτιωμένη δράση

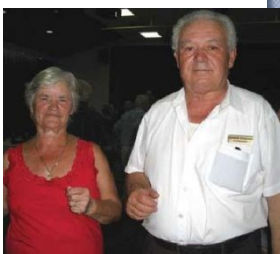
Σχέδιο Πρώτων Βοηθειών για το Άσθμα

Πώς μπορείτε να γνωρίζετε ότι πρόκειται για ασθματική κρίση;

Όταν το άτομο με άσθμα:

- Δυσκολεύεται να πάρει ανάσα
- Έχει σφίξιμο στο θώρακα
- Δεν μπορεί να μιλήσει
- Εμφανίζει άγχος
- Δεν βρίσκει καμία ανακούφιση από τον μπλε αναπνευστήρα... μάλλον πρόκειται για ασθματική κρίση!

Ξεκινήστε αμέσως το Σχέδιο Πρώτων Βοηθειών για το Άσθμα.



1° Βήμα. Βάλετε το άτομο σε καθιστή θέση διατηρώντας τον κορμί του ανασηκωμένο

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και φερθείτε καθησυχαστικά
- Μην αφήνετε μοναχό του το άτομο

(Διευκολύνεται η αναπνοή του ατόμου όταν το βοηθήσετε να διατηρεί ανασηκωμένο το κορμί του)



2° Βήμα. Δώστε 4 σπρέι από τον μπλε αναπνευστήρα καταπραυντικού φαρμάκου

- Χρησιμοποιήστε τον αεροθάλαμο (spacer) αν υπάρχει
- Ανακινείτε τον αναπνευστήρα
- Βάλτε 1 σπρέι στον αεροθάλαμο
- Πάρτε 4 αναπνοές από τον αεροθάλαμο
- Επαναλαμβάνετε ώστε να χορηγηθούν 4 σπρέι

Να θυμάστε: Ανακινείτε, 1 σπρέι, 4 αναπνοές

(Αυτό το φάρμακο είναι ασφαλές για χορήγηση και είναι δυνατό να σώσει ζωές)



3° Βήμα. Περιμένετε 4 λεπτά

Αν δεν υπάρξει βελτίωση, δώστε ακόμα 4 σπρέι όπως εξηγείται παραπάνω



4° Βήμα. Αν και πάλι δεν υπάρξει βελτίωση καλέστε τις πρώτες βοήθειες (000)

- Πείτε 'ασθενοφόρο' (ambulance) και ότι υπάρχει άτομο σε ασθματική κρίση
- Συνεχίστε να δίνετε 4 σπρέι κάθε 4 λεπτά ωσπου να φτάσουν οι πρώτες βοήθειες

(Αν δεν καταφέρετε να καλέσετε τα Τρία Μηδενικά (000) από το κινητό σας, καλέστε το 112)

* Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Bricanyl Turbuhaler αν δεν έχετε αναπνευστήρα και αεροθάλαμο



Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες για το άσθμα όταν καλέσετε το ίδρυμα άσθματος Asthma Foundation of Victoria στο 1800 278 462, ή επισκεφτείτε το www.asthma.org.au ή μιλήστε με το γιατρό σας.



Για περισσότερη βοήθεια, καλέστε την υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο 13 14 50, 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα