Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
Χαρακτηρίζεται συνήθως από αίσθημα καύσου (καούρες) αλλά μπορεί τα συμπτώματα να μην είναι έντονα. Ευθύνεται συχνά για νυχτερινά συμπτώματα άσθματος.

Ευαισθησία σε φάρμακα
Μερικά φάρμακα όπως ασπιρίνη (και άλλα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη) και β-αποκλειστές (χορηγούνται για καρδιολογικά προβλήματα ή υπέρταση) μπορούν να προκαλέσουν ή να χειροτερεύσουν το άσθμα. Οι ασθενείς με άσθμα πριν πάρουν οποιοδήποτε φάρμακο θα πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό τους.

Ερεθιστικές μυρωδιές
Το μαγείρεμα (ιδιαίτερα τηγάνισμα), τα αρώματα, καθαριστικά προϊόντα σπιτιού ή μπογιές μπορεί επίσης να επιδεινώσουν τα συμπτώματα του άσθματος.

Συγκεκριμένες τροφές ή χημικά πρόσθετα τροφίμων
Για παράδειγμα κάποιες χρωστικές ή συντηρητικά, μπορούν να προκαλέσουν ή να χειροτερέψουν το άσθμα σε κάποιους ασθενείς.

Αγχώδεις καταστάσεις μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα του άσθματος χωρίς όμως να αποτελούν την αιτία του.

"Ο κάθε ασθματικός ασθενής είναι περισσότερο ευαίσθητος σε συγκεκριμένους παράγοντες έξαρσης. Ο αλλεργιολόγος γνωρίζει και μπορεί να τον βοηθήσει αποτελεσματικά."

Νιώστε καλύτερα.
Ζήστε καλύτερα.

ΕΕακα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες:

- **www.allergikos.gr**
- **www.allergy.org.gr**

Παράγοντες που επιδεινώνουν το άσθμα

ΕΕακα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ

3πτυχο 10x21 - Έξω

Τι είναι οι παράγοντες έξαρσης του άσθματος?

Είναι παράγοντες που μπορεί να επιδεινώσουν ή να πυροδοτήσουν το άσθμα δηλαδή να προκαλέσουν την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως σφύριγμα στην αναπνοή, βήχας, σφίξιμο στο στήθος και δύσπνοια.

Αποφεύγοντας τους παράγοντες έξαρσης μπορούμε να περιορίσουμε τα συμπτώματα του άσθματος και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής.

Ποιοι είναι οι πιο συχνοί παράγοντες έξαρσης του άσθματος?

Πολλοί ασθενείς είναι αλλεργικοί σε **κοινά αλλεργιογόνα** όπως **ακάρεα οικιακής σκόνης, τρίχωμα ζώου, μύκητες, γύρη** ή **περιττώματα κατσαρίδας.**

Αλλεργιογόνο: είναι πρωτεΐνη που σε μερικούς ανθρώπους μπορεί να προκαλέσει την παραγωγή αντισωμάτων που με τη σειρά τους μπορούν να πυροδοτήσουν αλλεργικές αντιδράσεις.

Ακάρεα οικιακής σκόνης: αόρατοι μικροοργανισμοί που βρίσκονται στη σκόνη του σπιτιού δηλαδή στα κλινοσκεπάσματα, στα χαλιά, στις κουρτίνες και στα στρώματα. Αναπτύσσονται σε θερμό και υγρό περιβάλλον και ένα γραμμάριο οικιακής σκόνης περιέχει πάνω από 2.000 ακάρεα.

Κατοικίδια: πολλοί ασθματικοί ασθενείς είναι αλλεργικοί στη γάτα ή στο σκύλο ή και στα δύο ζώα. Τα αλλεργιογόνα αυτά βρίσκονται παντού στο σπίτι που ζεί το ζώο αλλά και σε μέρη που δεν έχει επισκεφτεί το ίδιο αλλά ο ιδιοκτήτης του.

Μύκητες: Μπορούν να αναπτυχθούν σε υγρό και θερμό περιβάλλον εντός και εκτός σπιτιού πχ. κλιματιστικά, ταπετσαρίες, φυτά εσωτερικού χώρου.

Γύρεις: δέντρων, γρασιδιών, ζιζανίων που βρίσκονται σε υψηλές συγκεντρώσεις την εποχή ανθοφορίας δηλαδή την άνοιξη και την αρχή του καλοκαιριού. Τα επίπεδα των γύρεων είναι πιο αυξημένα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή όταν φυσάει ενώ είναι χαμηλότερα το βράδυ και τις βροχερές μέρες.

Κατσαρίδες: τα αλλεργιογόνα των εντόμων αυτών βρίσκονται κυρίως στα περιττώματα τους και αποτελούν συχνό παράγοντα έξαρσης του άσθματος στις μεγάλες πόλεις.

Για τους αλλεργικούς ασθενείς στα παραπάνω αλλεργιογόνα αποτελεσματικές λύσεις μπορεί να δώσει ο αλλεργιολόγος.

Καπνός του τσιγάρου

Ο καπνός του τσιγάρου είτε εισπνέεται ενεργητικά ενεργητικά είτε παθητικά βλάπτει το αναπνευστικό σύστημα και είναι εξαιρετικά ερεθιστικός για τους ασθενείς με άσθμα. Επιπλέον, αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα εμφάνισης άσθματος αφού, μητέρες που καπνίζουν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες εκδήλωσης άσθματος στο παιδί.

Καπνός από την καύση υλικών ξύλου

Προέρχεται από θερμάστρες ή τζάκια και περιέχει ένα μίγμα από βλαβερά αέρια και μικροσωματίδια. Αν χρησιμοποιούνται τέτοιες πηγές θέρμανσης θα πρέπει να υπάρχει επαρκής αερισμός αλλά είναι προτιμότερη η αποφυγή τους.

Ατμοσφαιρική μόλυνση

Προκαλείται κυρίως από μικρά σωματίδια και όζον που προέρχονται από καυσαέρια αυτοκινήτων και βιομηχανίες. Το «φαινόμενο του θερμοκηπίου» επιδεινώνει ακόμη περισσότερο την ποιότητα της ατμόσφαιρας. Οι ασθματικοί ασθενείς θα πρέπει να περιορίζουν τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που τα επίπεδα των ατμοσφαιρικών ρύπων είναι υψηλά.

Ιογενείς και μικροβιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος

Μπορεί να επιδεινώσουν την ήδη υπάρχουσα φλεγμονή και να προκαλέσουν συμπτώματα άσθματος. Τέτοιες λοιμώξεις είναι το κοινό κρυολόγημα και η ιγμορίτιδα. Στα μικρά παιδιά οι ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος είναι ο συχνότερος παράγοντας έξαρσης του άσθματος.

Έντονη σωματική άσκηση

Τα περισσότερα άτομα με άσθμα εμφανίζουν βήχα ή σφύριγμα στην αναπνοή με την άσκηση. Η εισπνοή ψυχρού, ξηρού αέρα μπορεί να έχει τα ίδια αποτελέσματα. Για τους λόγους αυτούς είναι σημαντική η επιλογή της κατάλληλης αθλητικής δραστηριότητας για τους ασθενείς με άσθμα.

3πτυχο 10x21 - Μέσα