

Χ.Α.Π

www.ΧΑΠ.gr



**Οι ενήλικες μπορεί να πάσχουν από Χ.Α.Π αν έχουν αναπνευστικά προβλήματα ή ένα βήχα που δεν φεύγει**

---

*πρωτοβουλία για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια  
διαθέσιμη στο [www.xap.gr](http://www.xap.gr)*

---

Οι γιατροί δεν μπορούν να θεραπεύσουν τη Χ.Α.Π αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και να επιβραδύνουν τη ζημιά των πνευμόνων σας



Με τις  
συμβουλές  
του ιατρού  
σας  
θα ελαττώσετε τις  
άπνοιες,  
Θα βήχετε λιγότερο,  
Θα ενδυναμώσετε  
και  
Θα έχετε καλύτερη  
διάθεση.

# **Χ.Α.Π είναι τα αρχικά για τη “Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια”.**

Η λέξη Χρόνια σημαίνει ότι δεν φεύγει.

Η λέξη Αποφρακτική σημαίνει εν μέρη φραγμένα.

Η λέξη Πνευμονοπάθεια σημαίνει πάθηση των πνευμόνων.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς και η οικογένεια σας για τη Χ.Α.Π.



1. Σταματήστε το κάπνισμα.
2. Να ακολουθείτε τις φαρμακευτικές οδηγίες του ιατρού σας. Να επισκέπτεστε τον ιατρό για έλεγχο τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο. Ζητήστε να κάνετε το αντιγριπικό εμβόλιο
3. Αν η αναπνοή σας χειροτερεύσει επισκεφτείτε άμεσα ένα νοσοκομείο ή τον ιατρό σας .

4. Προσπαθείτε ο αέρας στο σπίτι να είναι καθαρός.  
Αποφεύγεται ότι δυσχεραίνει την αναπνοή σας(πχ καπνός).
5. Διατηρήστε τη φόρμα σας με συχνή άσκηση, περπάτημα και υγιεινή διατροφή
6. Εάν η ΧΑΠ σας είναι σοβαρή προσπαθείτε να εκμεταλλευτείτε στο μέγιστο την αναπνοή σας . Κάντε τη ζωή στο σπίτι όσο το δυνατόν πιο εύκολη.



# Τι είναι η ΧΑΠ

Οι αεραγωγοί μεταφέρουν αέρα στους πνεύμονες. Οι αεραγωγοί μοιάζουν με τα κλαδιά ενός δέντρου. Στο τέλος κάθε μικρού κλαδιού υπάρχουν μικρά σακουλάκια αέρα-σαν μικρά μπαλόνια.



Στα υγιή άτομα οι αεραγωγοί είναι ανοικτοί. Κάθε «σακουλάκι» γεμίζει με αέρα. Μετά ο αέρας βγαίνει γρήγορα.



Όταν πάσχετε από Χ.Α.Π τα πνευμόνια σας δεν λειτουργούν σωστά. Οι

κυψελίδες γεμίζουν αέρα που δεν μπορούν να τον αποβάλουν.

# Ποιος παθαίνει Χ.Α.Π;

Δεν μεταδίδεται από κάποιον άλλον.

Οι ενήλικες πάσχουν από Χ.Α.Π όχι τα παιδιά.

Οι περισσότεροι που πάσχουν από ΧΑΠ είναι καπνιστές ή πρώην καπνιστές. Οποιαδήποτε μορφή καπνίσματος μπορεί να προκαλέσει ΧΑΠ.



Πολλοί που πάσχουν από ΧΑΠ έχουν ζήσει σε χώρους με κάπνα από το μαγείρεμα ή από τζάκια ή σε χώρους με πολύ σκόνη για αρκετό καιρό.



[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Επισκεφτείτε ένα γιατρό αν έχετε αναπνευστικό πρόβλημα ή κρύωμα που κρατά πάνω από μήνα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πηγαίνουν στο γιατρό όταν έχουν πολύ σοβαρό αναπνευστικό πρόβλημα. Αγνοούν το βήχα ή την δυσκολία στην αναπνοή που έχουν για χρόνια.

Οι περισσότεροι ασθενείς της ΧΑΠ είναι μεγαλύτεροι από 40 ετών όμως και άτομα μικρότερης ηλικίας μπορούν να νοσήσουν. Όταν αισθάνεστε ότι έχετε αναπνευστικό πρόβλημα όσο πιο σύντομα επισκεφτείτε το γιατρό τόσο καλύτερα.

Οι γιατροί θα σας ενημερώσουν για την κατάσταση της υγείας σας και για το αν πάσχετε από ΧΑΠ

Ο γιατρός ή ο νοσοκόμος θα σας εξετάσουν και ίσως πρέπει να κάνετε κάποια απλά αναπνευστικά τεστ.

Θα σας ρωτήσουν για την αναπνοή και την υγεία σας γενικότερα



[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Θα σας ρωτήσουν για το σπίτι σας και το χώρο εργασίας σας. Η διάγνωση της ΧΑΠ γίνεται με ένα απλό τεστ που ονομάζεται σπιρομέτρηση.



Το τεστ είναι απλό και ανώδυνο.

Θα σας ζητηθεί να εκπνεύσετε με δύναμη σε ένα σωλήνα συνδεδεμένο με ένα μηχάνημα που ονομάζεται σπιρόμετρο.

## Γενικά για τα στάδια της ΧΑΠ

### **Ήπια ΧΑΠ**

- Βήχας με ή χωρίς φλέματα
- Δυσκολία στην αναπνοή όταν εργάζεστε σκληρά ή σε έντονη άσκηση.

### **Μέτρια ΧΑΠ**

- Βήχετε αρκετά με πολλά φλέματα

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

- Συχνά αισθάνεστε δύσπνοια στην έντονη άσκηση η ακόμα και στο έντονο περάτημα.
- Συναντάται δυσκολία στην έντονη εργασία.
- Σας παίρνει αρκετός καιρός να συνέλθετε από ένα κρύωμα η γενικότερα από μία λοίμωξη του αναπνευστικού

### **Βαριά και Πολύ Βαριά ΧΑΠ**

- Βήχετε πολύ και με περισσότερα φλέματα.
- Αντιμετωπίζετε δύσπνοια και κατά την διάρκεια της ημέρας και κατά την διάρκεια της νύχτας
- Σας παίρνει εβδομάδες να συνέλθετε από ένα κρύωμα η γενικότερα μια λοίμωξη αναπνευστικού
- Δεν μπορείτε να εργαστείτε η να κάνετε εργασίες εκτός σπιτιού.
- Δεν μπορείτε να ανεβείτε σκάλες η να περπατήσετε αρκετά μέσα στο σπίτι
- Κουράζεστε εύκολα



**Τι μπορείτε να κάνετε εσείς και η οικογένεια σας ώστε να βοηθήσετε στην επιβράδυνση της εξέλιξης των ζημιών στους πνεύμονες.**

1. Σταματήστε να καπνίζετε. Είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας. |

Μπορείτε να σταματήσετε το κάπνισμα.

Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας. Ζητήστε χάπια, ειδικές τσίχλες ή ειδικά έμπλαστρα ώστε να βοηθηθείτε στο να διακόψετε το κάπνισμα.

- Ορίστε μία ημερομηνία διακοπής. Πείτε σε οικογένεια και φίλους ότι σκοπεύετε να το κόψετε. Ζητήστε τους να καπνίζουν μακριά από το σπίτι ή έξω.



- Αποφύγετε μέρη και ανθρώπους που αυξάνουν τη διάθεση σας για κάπνισμα. Απομακρύνετε τα τασάκια από το σπίτι.
- Μείνετε απασχολημένοι. Κρατήστε τα χέρια σας σε ασχολία. Προσπαθήστε να κρατήσετε ένα στυλό αντί για τσιγάρο.

www.ΧΑΠ.gr

- Όταν δεν αντέχετε άλλο μασήστε μια τσίχλα ή πάρτε μια οδοντογλυφίδα. Φάτε φρούτα ή λαχανικά. Πιείτε νερό
- Να σκέφτεστε ότι δε θα καπνίσετε για μια μέρα κάθε φορά
- Αν ξεκινήσετε να καπνίζετε πάλι, μη το βάζετε κάτω. Πολλοί άνθρωποι πρέπει να το διακόψουν αρκετές φορές πριν την οριστική διακοπή του καπνίσματος.

2. Δείτε ένα γιατρό. Παίρνετε τα φάρμακα σας όπως σας έχει συστήσει ο γιατρός σας.

- Να πηγαίνετε για τις τακτικές εξετάσεις σας
- Να πηγαίνετε τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο ακόμη και αν αισθάνεστε καλά.

Να ζητάτε για εξέταση των πνευμόνων σας

Ρωτήστε τον πνευμονολόγο σας για τον απαιτούμενο εμβολιασμό.

- Να κουβεντιάζετε για την φαρμακευτική σας αγωγή σε κάθε συνάντησή σας με τον ιατρό.

www.xap.gr

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Η φαρμακευτική αγωγή για τη ΧΑΠ είναι διαθέσιμη σε αρκετές μορφές, όπως σε χάπια, σιρόπι ή σε εισπνεόμενη μορφή.

Ζητήστε από τον ιατρό να γράψει το όνομα κάθε φαρμάκου, τη δοσολογία και πότε να το πάρετε

Εάν ο γιατρός σας σας πει να χρησιμοποιήσετε εισπνεόμενα φάρμακα, θα πρέπει να μάθετε το πως να χρησιμοποιείτε μια συσκευή εισπνοής.

Ο ιατρός σας μέσω του ιατρικού σας φακέλου γνωρίζει ποια φαρμακευτική αγωγή ακολουθείτε. Προτείνουμε να έχετε και εσείς μαζί σας μία λίστα με τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε, κατά την επίσκεψη στον ιατρό σας. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμη στο να θυμηθείτε πως λειτουργεί ένα φάρμακο.

Συζητήστε για το πώς τα φάρμακά θα σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα.

Μετά τον έλεγχο, δείξτε στην οικογένειά σας τον κατάλογο των φαρμάκων που σύστησε ο ιατρός σας. Διατηρήστε τον κατάλογο στο σπίτι, σε σημείο όπου ο καθένας μπορεί να το βρει.

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

3. Πηγαίνετε αμέσως  
σε ένα νοσοκομείο  
αν αισθάνεστε ότι  
αναπνέετε με  
δυσκολία



Σχεδιάστε από τώρα την αντίδραση σας για ενδεχόμενα προβλήματα που μπορούν να προκύψουν σχετικά με την υγεία σας. Τοποθετήστε όλα τα απαραίτητα σχετικά με αυτό σε ένα μέρος ώστε να δράσετε άμεσα .

- Τηλεφωνικοί αριθμοί ιατρών, νοσοκομείου και ανθρώπων οπού μπορούν να σας μεταφέρουν εκεί.
- Διευθύνσεις νοσοκομείου και ιατρού
- Λίστα φαρμάκων
- Κάποια έξτρα χρήματα

Καλέστε επειγόντος βοήθεια αν

- Δυσκολεύεστε να μιλήσετε

www.XΑΠ.gr

- Είναι δύσκολο να περπατήσετε.
- Τα χείλη ή τα νύχια έχουν σκούρο μπλε ή μωβ απόχρωση (περιφερική κυάνωση).
- Ο καρδιακός ρυθμός ή ο παλμός είναι πολύ γρήγορος ή ακανόνιστος.
- Το φάρμακό σας δεν βοηθά για πολύ ή δεν βοηθά καθόλου. Η αναπνοή σας είναι ακόμα γρήγορη και δύσκολη.

4. Κρατήστε τον αέρα στο σπίτι καθαρό.

Μείνετε μακριά από οτιδήποτε μπορεί να δυσκολεύσει την αναπνοή σας.

Διατηρείτε τον αέρα στο σπίτι καθαρό

- Κρατήστε τον καπνό, τη τσίκνα, την κάπνα και τις δυνατές μυρωδιές και αρώματα μακριά από το σπίτι.



www.xap.gr

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

- Αν χρειάζεται να απολυμάνετε ή να βάψετε το σπίτι σας κατά την διάρκεια των εργασιών και για λίγο μετά το πέρας των εργασιών, μην είστε στο σπίτι.
- Μαγειρέψτε κοντά σε μια ανοιχτή πόρτα ή παράθυρο, έτσι ώστε ο καπνός και οι ισχυρές μυρωδιές να μπορούν εύκολα να βγουν. Μην μαγειρεύετε κοντά στον τόπο που κοιμάστε ή ξοδεύετε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας.
- Αν θερμαίνεσθε με ξύλα ή kerosene, να έχετε ένα παράθυρο ή μια πόρτα λίγο ανοιχτή ώστε να μπαίνει καθαρός αέρας στο χώρο που είστε.
- Ανοίξτε τις πόρτες και τα παράθυρα όταν ο αέρας στο εσωτερικό έχει κάπνα ή μυρίζει έντονα. Κλείστε τα παράθυρα και μένετε στο σπίτι τις ημέρες που υπάρχει πολλή ρύπανση ή σκόνη έξω.
- 5. Διατηρείτε το κορμί σας δυνατό.

Μάθετε ασκήσεις αναπνοής. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας!

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν να σας βοηθήσουν, όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την αναπνοή σας. Μπορούν να ενισχύσουν τους μυς που χρειάζεστε για την αναπνοή.

Ζητήστε από τον ιατρό σας να σας ενημερώσει σχετικά με το ποιες ασκήσεις αναπνοής είναι κατάλληλες για εσάς.

Να περπατάτε και να ασκείστε τακτικά χωρίς υπερβολές.

Ενδυναμώνοντας τους μυς στα χέρια, τα πόδια και το σώμα σας, θα αισθάνεσθε και θα είστε καλύτερα. Ένα 20 λεπτό περπάτημα είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσετε.

. Υπάρχουν πολλές ασκήσεις που έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Επιλέξτε ένα μέρος για άσκηση ή για περπάτημα το οποίο σας ευχαριστεί. Βρείτε ασκήσεις που σας ευχαριστούν.

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Ξεκινήστε χαλαρά. Όταν αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε, σταματήστε και ξεκουραστείτε.

Ζητήστε από κάποιον στην οικογένεια ή έναν φίλο να συμμετάσχει μαζί σας. Θα ωφεληθεί και αυτός.



Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με το σωστό πρόγραμμα άσκησης για εσάς.

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)



[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Τρώτε υγιεινά τρόφιμα. Διατηρείτε ένα υγιές βάρος.



Ζητήστε από την οικογένειά σας να σας βοηθήσει στο να αγοράσετε και να προετοιμάσετε υγιεινά τρόφιμα Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Τρώτε πρωτεϊνούχα τρόφιμα, όπως κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα και σόγια.

Όταν τρώτε:

- Αν έχετε μικρή αναπνοή όταν τρώτε, επιβραδύνετε την ταχύτητα κατανάλωσης.

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

www.XΑΠ.gr

- Μιλήστε λιγότερο όταν τρώτε.
- Εάν αισθάνεστε ότι είστε πλήρης εύκολα, τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά.
- Εάν είστε βαρύς, χάστε βάρος. Είναι πιο δύσκολο να αναπνεύσετε και να κινηθείτε όταν είστε πιο βαρύς
- Εάν είστε πολύ λεπτός, πάρτε επιπλέον τρόφιμα ή ποτά για να κερδίσετε το βάρος που απαιτείτε ώστε να παραμείνετε υγιείς.

6. Αν η ΧΑΠ σας είναι σοβαρή, αξιοποιήστε στο έπακρο κάθε αναπνοή. Κάντε τη ζωή όσο το δυνατόν πιο εύκολη στο σπίτι.

Ρωτήστε τους φίλους και την οικογένειά σας για βοήθεια και ιδέες.

Κάνετε τα πράγματα αργά.

Στην κουζίνα, το μπάνιο και τον χώρο ύπνου, βάλτε τα πράγματα που χρειάζεστε σε ένα μέρος που είναι εύκολο να τα φτάσετε.

Βρείτε πολύ απλούς τρόπους για να μαγειρέψετε, να καθαρίσετε και να κάνετε άλλες καθημερινές δουλειές. Χρησιμοποιήστε ένα

www.xap.gr

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

μικρό τραπέζι ή καλάθι με ρόδες για να μετακινήσετε τα πράγματα.

Χρησιμοποιήστε ροδάκια ή λαβίδες με μακριά κοντάρια για να μπορείτε να φτάσετε τα πράγματα που επιθυμείτε

Κρατήστε τα ρούχα σας χαλαρά για να μπορείτε να αναπνεύσετε.

Φορέστε ρούχα και παπούτσια που είναι εύκολο να τα φορέσετε.

Ζητήστε να σας βοηθήσουν να μετακινήσετε τα πράγματα στο σπίτι σας, ώστε να μην χρειάζεται να ανεβαινείτε σκάλες τόσο συχνά..



Επιλέξτε ένα μέρος για να κάθεστε, τέτοιο που να μπορείτε να το απολαύσετε και όπου μπορούν να επισκεφθούν άλλοι. Προγραμματίστε το,

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Όταν θέλετε να βγείτε ή να φύγετε εκτός πόλης

Επισκεφθείτε φίλους ή βγείτε έξω κατά τη διάρκεια της ημέρας όταν αισθάνεστε καλύτερα.

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα αμέσως μετά τη λήψη φαρμάκων

Ξεκουραστείτε αφού φάτε.

Σχεδιάστε να βγείτε σε τέτοιους χρόνος ώστε να μπορείτε να φτάσετε στο σπίτι πριν να χρειαστεί να πάρετε την επόμενη δόση φαρμάκου.

Μην πηγαίνετε στα καταστήματα σε μια γεμάτη ώρα της ημέρας που αυξάνεται ο συνωστισμός. Πηγαίνετε σε μέρη που δεν έχουν πολλές σκάλες

Έχετε σε ένα χαρτί τους αριθμούς τηλεφώνου του γιατρού σας και των ανθρώπων που μπορούν να σας βοηθήσουν. Να έχετε μαζί σας τα φάρμακα σας σε περίπτωση που δεν αισθανθείτε καλά. Να λαμβάνετε το κατ'επίκληση φάρμακο που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας αν δεν αισθάνεστε καλά.



[www.xap.gr](http://www.xap.gr)

[www.XAP.gr](http://www.XAP.gr)

Αν δεν αισθάνεσθε καλά πριν βγείτε, καλύτερα μείνετε σπίτι.

Βγαίνοντας έξω από την πόλη ή το χωριό.

Εάν έχετε σκοπό να ταξιδέψετε μακριά ή να φύγετε για περισσότερο από μια ημέρα, ρωτήστε τον ιατρό σας τι πρέπει να έχετε μαζί σας. Να είστε προετοιμασμένοι σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα.

Μάθε Περισσότερα – Ανέπνευσε Καλύτερα



Με εκτίμηση η οικογένεια του ΧΑΠ.gr

Πρωτοβουλία για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

[www.xap.gr](http://www.xap.gr)