



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Σε συνδυασμό με το πρόγραμμα αντιμετώπισης και διαχείρισης της δύσπνοιας, το οποίο θα σας συστήσει ο θεράπων γιατρός σας, υπάρχουν και κάποιοι απλοί και πρακτικοί τρόποι για να μειώσετε το αίσθημα της δύσπνοιας, όποτε αυτό προκύψει.

ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ

- Παροχή αέρα. Ανοίξτε ένα παράθυρο ή χρησιμοποιήστε έναν μικρό ανεμιστήρα, έτσι ώστε να αυξήσετε τη ροή του αέρα στο δωμάτιο.
- Ρυθμίστε τη στάση του σώματός σας σε όρθια θέση. Για να ξεκουράσετε καλύτερα το κεφάλι, τον αυχένα και τους ώμους σας, είναι καλό να τα υποστηρίξετε.
- Καθίστε και στηρίξτε τα χέρια σας σ' ένα τραπέζι.
- Μειώστε το ρυθμό και τον αριθμό των δραστηριοτήτων σας, ώστε να μη χρειάζεται να πιέζετε πολύ τον εαυτό σας.
- Όταν ανεβαίνετε σκάλες ή ανηφόρες, εισπνεύστε στο ένα βήμα, εκπνεύστε στο επόμενο και μετά περιμένετε λίγο. Στη συνέχεια επαναλάβετε το ίδιο.
- Φυλάξτε κοντά σας τα πράγματα που χρησιμοποιείτε συχνά.
- Κάντε μασάζ στο κεφάλι και τον αυχένα με λάδι λεβάντας για να χαλαρώσετε.
- Μη σηκώνετε βαριά πράγματα.
- Ακούστε χαλαρωτική μουσική.
- Περπατάτε αργά, όσο μπορείτε να αναπνέετε.
- Να τρέφεστε υγιεινά και να προσέχετε το βάρος σας. Προσπαθήστε να αποφύγετε τα καρυκεύματα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΟΒΑΡΗΣ ΔΥΣΠΝΟΙΑΣ

- Καθίστε αναπαυτικά και στηρίξτε τον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη σας.
- Κατεβάστε τους ώμους σας - αφήστε τους να βυθιστούν και να νιώσετε το βάρος τους.
- Χρησιμοποιήστε τη διαφραγματική αναπνοή ή κοιλιακή αναπνοή που είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αναπνοής.

Δηλαδή:

Το πρώτο που έχετε να κάνετε είναι να εντοπίσετε το διάφραγμα σας: Ακουμπήστε το χέρι σας επίπεδα στην κοιλιά σας και βήξτε ελαφρά: ο μους τον οποίο νιώθετε να κινείται όταν βήχετε είναι το διάφραγμα σας. Τώρα εισπνεύστε και θα νιώσετε την κοιλιά σας να διαστέλλεται ενώ οι πνευμονές σας γεμίζουν με αέρα. Ενώ εκπνέετε η κοιλιά σας επανέρχεται στην αρχική της θέση. Τώρα δοκιμάστε να εισπνεύσετε από τη μύτη και να εκπνεύσετε αργά από το στόμα. Δοκιμάστε να εισπνεύσετε μετρώντας ως το 3 και να εκπνεύσετε μετρώντας ως το 6. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία 5-10 φορές, αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα 19004
www.galilee.gr

galilee@galilee.gr, volunteer@galilee.gr
Τηλέφωνο: 210 6635955 - Fax: 210 6635956

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»
Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Συγχρηματοδοτούμενη Πράξη
Τμήμα Προβόλες Συγκρίσιμη Διαπαιτησιακή Φροντίδα και Υποστήριξη στην
Κοινωνία, για Ασθενείς με Καρκίνο και τις Οικογένειές τους* (MIS 429996)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΩΤΟΒΗΘΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προτεραιότητα: Ολοκληρωμένη Πρόνοια
www.epanad.gov.gr

ΕΣΠΑ
2007-2013
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ 4
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



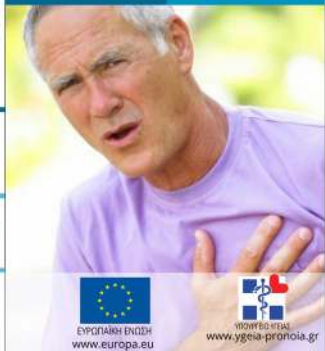
Γαλιλαία

ΓΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ



ΔΥΣΠΝΟΙΑ

πρακτικοί
τρόποι
αντιμετώπισής της



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΩΤΟΒΗΘΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προτεραιότητα: Ολοκληρωμένη Πρόνοια
www.epanad.gov.gr

ΕΣΠΑ
2007-2013
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ 4
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σοβαρές ασθένειες, όπως ο καρκίνος, και η θεραπεία τους (πχ. Χημειοθεραπεία /ακτινοθεραπεία) προκαλούν συνήθως μια σειρά συμπτωμάτων, όπως ναυτία, δυσκοιλιότητα, κόπωση, απώλεια της όρεξης, στοματικά προβλήματα (ξηροστομία), αϋπνία, πόνο, άγχος, δύσπνοια

Είναι καλό ο ασθενής να αναφέρει τα συμπτώματα που τον ενοχλούν, ώστε να λαμβάνει από τον γιατρό του βοήθεια.

Αν σας έχει ήδη δοθεί κάποια ιατρική συνταγή ή κάποιος άλλος τρόπος για την αντιμετώπιση ενός συμπτώματος από το γιατρό σας αλλά ανυπομονείτε πως το σύμπτωμά δεν υποχωρεί, τότε ενημερώστε οπωσδήποτε το γιατρό σας, έτσι ώστε να επαναξιολογήσει την κατάσταση σας και να τροποποιήσει ή να αλλάξει τον τρόπο θεραπείας του. Κάποιες φορές απαιτείται η άμεση αντιμετώπιση κάποιου συμπτώματος που βιώνετε. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να γνωρίζετε με ποιον γιατρό ή με νοσηλεύτη μπορείτε να επικοινωνήσετε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας για βοήθεια.

Όταν αναφέρετε ένα νέο σύμπτωμα ή κάποιο που επιδεινώνεται στον ιατρό σας θα πρέπει να προσπαθήσετε να του δώσετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες, έτσι ώστε να τον βοηθήσετε όσο μπορείτε στην εξερεύνηση του καλύτερου τρόπου για την αντιμετώπισή του. Ενημερώστε τον:

- Πότε πρωτοεμφανίστηκε το σύμπτωμά;
- Πόσο διαρκεί το σύμπτωμά;
- Τι το βελτιώνει; (πχ. φάρμακο, αλλαγή θέσης, ζέστη/κρύο)
- Τι το επιδεινώνει;

Ο αέρας, για να φτάσει στους πνεύμονες, περνά διαδοχικά:

1. Από την μύτη ή το στόμα στο φάρυγγα, το λάρυγγα, την τραχεία και τους βρόγχους
2. Μέσα στους πνεύμονες οι βρόγχοι διακλαδίζονται σε διαρκώς μικρότερα κλάδους και καταλήγουν στις κυψελίδες.
3. Εκεί ο αέρας αφήνει το διοξείδιο του άνθρακα και παίρνει το οξυγόνο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΠΝΟΙΑ:

Η δύσπνοια είναι ένας ιατρικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το υποκειμενικό αίσθημα δυσκολίας στην αναπνοή που αναφέρει ένας ασθενής. Φυσιολογικά συμβαίνει στην έντονη άσκηση.

Η δύσπνοια μπορεί να ξεκινήσει αιφνίδια, εντός λεπτών ή ωρών. Μπορεί επίσης να έχει μια πιο βαθμιαία εγκατάσταση, σε διάστημα εβδομαδών ή μηνών.

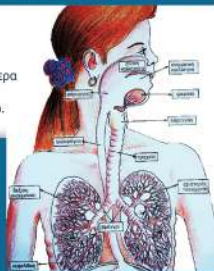
ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΔΥΣΠΝΟΙΑΣ

- Ο καρκίνος του πνεύμονα
- Καρδιακές παθήσεις (όπως η καρδιακή ανεπάρκεια).
- Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια,
- Η χρόνια περιοριστικού τύπου πνευμονοπάθεια
- Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια των καπνιστών - (ΧΑΠ)
- Η διάμεση πνευμονική ίνωση
- Η πλευριτική συλλογή
- Οι παθήσεις του φάρυγγα, λάρυγγα και της τραχείας.
- Η πνευμονική εμβολή
- Το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου (ΟΕΜ)
- Καρδιακός Επιπωματισμός
- Η παράλυση νεύρων του διαφράγματος

Επίσης πρέπει να ληφθούν υπόψη και τα εξωθωρακικά αίτια:

- Η μεταβολική οξέωση (αναπνοή Kussmaul),
- Η βλάβη του αναπνευστικού κέντρου (όγκοι, εγκεφαλίτιδες, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια),
- Η αναμία,
- Καταστάσεις με αυξημένες ανάγκες σε οξυγόνο (υπερθυρεοειδισμός, άσκηση)

ΠΩΣ ΦΤΑΝΕΙ Ο ΑΕΡΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ;



- Η εισρρόφηση τοξικών ουσιών
- Καταστάσεις αγωνίας και άγχους (σύνδρομο υπεραερισμού)
- Δηλητηρίαση με σαλικυλικά
- Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια

Επί πλέον μερικές θεραπευτικές παρεμβάσεις της νόσου όπως χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία

