



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΣΘΜΑΤΟΣ – 6 Μαΐου 2025.



Η Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος καθιερώθηκε το 1998 από την Παγκόσμια Πρωτοβουλία για το Άσθμα (GINA). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), περισσότεροι από 260 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με άσθμα, αριθμός που υπογραμμίζει την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση, ολοκληρωμένη φροντίδα και συνεχή υποστήριξη των ασθενών.

Το άσθμα είναι μια χρόνια πάθηση του αναπνευστικού συστήματος, που προκαλεί φλεγμονή και στένωση στους αεραγωγούς, δυσκολεύοντας την αναπνοή. Η αιτιολογία του άσθματος είναι σύνθετη, με βασικούς παράγοντες τις αλλεργίες, τη ρύπανση, το κάπνισμα και παλαιότερες ιογενείς λοιμώξεις. Χαρακτηριστικά του άσθματος είναι η δύσπνοια, ο βήχας, ο συριγμός και η πίεση στο στήθος. Η έντασή τους αυξάνεται περιοδικά λόγω ερεθιστικών παραγόντων, όπως η σκόνη, η γύρη, η άσκηση ή το άγχος.

Στόχοι της θεραπευτικής αντιμετώπισης του άσθματος, είναι ο περιορισμός της συμπτωματολογίας και η πρόληψη των εξάρσεων. Η σωστή διαχείριση του άσθματος αποτελεί κράμα φαρμακευτικής αγωγής, και παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ενίσχυση της αναπνευστικής λειτουργίας και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής του ασθενούς. Σε αυτό το πλαίσιο, η φυσικοθεραπεία προσφέρει ολοκληρωμένες πρακτικές λύσεις για τον καλύτερο έλεγχο της αναπνοής, τη μείωση των κρίσεων και την ενίσχυση της αυτονομίας του ατόμου.

Ειδικές τεχνικές, όπως η διαφραγματική αναπνοή και η εκπνοή με μισόκλειστα χείλη, επιτυγχάνουν καλύτερο έλεγχο της αναπνοής. Παράλληλα, η καθοδηγούμενη αερόβια άσκηση χαμηλής έντασης, όπως το περπάτημα ή το κολύμπι, συμβάλλουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μειώνουν τη συχνότητα των φαινομένων παρόξυνσης προσφέροντας σταθερότητα στην πορεία της νόσου.

Ο φυσικοθεραπευτής καθοδηγεί το άτομο να αναγνωρίζει έγκαιρα τα σημάδια επιδείνωσης και να εφαρμόζει άμεσα στρατηγικές ανακούφισης. Η διαδικασία αυτή συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής σταθερότητας και της αυτοπεποίθησης. Η σύνδεση της σωματικής φροντίδας με την ψυχολογική υποστήριξη καθιστά τη φυσικοθεραπεία μια ολοκληρωμένη παρέμβαση.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος, υπενθυμίζουμε ότι η γνώση, η πρόληψη και η διαρκής υποστήριξη είναι το «κλειδί» για μια καλύτερη ζωή χωρίς εμπόδια. Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας- Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής της κατάλληλης φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης σε ασθενείς με άσθμα.