



Εφηβεία και άσθμα

www.kidsweb.gr

Το άσθμα, όπως και η εφηβεία, έχει ορισμένες ιδιαιτερότητες. Το άσθμα της σχολικής ηλικίας είναι πιο συχνά (>50%) αλλεργικό.

Οι αναπνευστικές λοιμώξεις (μεταλοιμώδες άσθμα) προκαλούν κρίσεις άσθματος κατά την προσχολική ηλικία κυρίως, και συνήθως υποχωρούν, καθώς μεγαλώνει το παιδί. Τέλος, υπάρχει και το άσθμα με τη σωματική άσκηση, που είναι πιο έκδηλο στην εφηβεία, επειδή η αθλητική δραστηριότητα αυξάνει.

Η δύσπνοια σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες, αρκετές φορές, οφείλεται στην έκλυση βρογχόσπασμου από τη σωματική δραστηριότητα και μόνον, δηλαδή την άσκηση αυτή καθαυτήν («ασκησιογενής βρογχόσπασμος», exercise-induced asthma). Κατάλληλη προετοιμασία (δηλ. προθέρμανση), εισπνοή από τη μύτη κατά την άσκηση ή/και λήψη του ενδεδειγμένου φαρμάκου (είτε σε χρόνια βάση είτε σε εισπνοές πριν από την άσκηση) μπορεί να αποτρέψει το βρογχόσπασμο. Αλλοτε, πάλι, η αλλαγή σε «μη ασθματογόνο

άθλημα» προσφέρει όχι μόνον την ανακούφιση, αλλά και τη χαρά που παρέχει η άθληση!

Το ίδιο το άσθμα, όταν δεν έχει ρυθμιστεί, είναι δυνατόν να επιφέρει παροξυσμό με την άθληση, από τις αυξημένες ανάγκες σε οξυγόνο. Πολλές φορές, μάλιστα, αυτό έχει οδηγήσει, τελικά, στη διάγνωση του χρόνιου βρογχικού άσθματος. Επιπλέον, ο βρογχόσπασμος από άσκηση έχει συσχετισθεί πρόσφατα και με εποχική αλλεργική ρινίτιδα, αλλά και χρόνια ρινίτιδα, καθώς επίσης και με παραρρινοκολπίτιδα (π.χ. ιγμορίτιδα), δηλ. την επιπλοκή της ρινίτιδας.

Επίσης, οι καιρικές συνθήκες είναι πιθανόν να ευοδώσουν την εμφάνιση βρογχοσπάσμου. Έτσι, πολύ συχνά συμβαίνει ασθματική κρίση κατά την άθληση όταν ο αέρας είναι ψυχρός και, επιπλέον, εισπνέεται από το στόμα.

Το ίδιο μπορεί να συμβεί όταν τα επίπεδα υγρασίας είναι υψηλά, η συγκέντρωση των ατμοσφαιρικών ρύπων μεγάλη (αστικά και, κυρίως, βιομηχανικά κέντρα), αυξημένα ποσά γύρεων (άνοιξη) κ.ά. Αρα, χρειάζεται προσοχή πριν από την άσκηση.

Η συμβολή των δασκάλων, και ειδικά των καθηγητών Σωματικής Αγωγής, είναι εξαιρετικά χρήσιμη σε αυτές τις περιπτώσεις, διότι αυτοί είναι οι πρώτοι που θα αντιληφθούν ότι «κάτι συμβαίνει» την ώρα που γυμνάζεται ένα παιδί. Σημαντικότερες, συνεπώς, είναι οι ακόλουθες δύο παρατηρήσεις:

* το συγκεκριμένο παιδί «βήχει στο μάθημα της Γυμναστικής» (επειδή ο βήχας είναι δυνατόν να είναι η μόνη εκδήλωση άσθματος), και

* το γεγονός ότι ορισμένα παιδιά στα ομαδικά αθλήματα συμμετέχουν μεν, αλλά «μονίμως» σε θέσεις «ήσσονος προσπάθειας». Η δεύτερη παρατήρηση δεν σημαίνει πάντοτε τεμπελιά! Πρόκειται, μάλλον, για αντιρροπούμενο αρρυθμιστο άσθμα.

Με βάση τις παραπάνω παρατηρήσεις, ο άρρωστος θα πάει στο γιατρό του και, τελικά, θα γίνει η σωστή διάγνωση. Εκτός από την ειδική θεραπευτική αγωγή, απαραίτητη είναι και η πρόληψη. Χρειάζεται, συνήθως, εισπνοή κάποιου φαρμάκου για να αποτραπεί η δύσπνοια.

Επειδή το φάρμακο εισπνέεται πριν από την άσκηση δεν θα ήταν άσκοπο, ίσως, να γίνεται η σχετική υπόμνηση στο παιδί που το χρειάζεται. Αυτό, μάλιστα, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην αρχή του σχολικού έτους, μετά δηλ. την ανέμελη περίοδο της «θερινής ραστώνης», ώστε να γίνει «δευτέρα φύσις» τους υπόλοιπους σχολικούς μήνες.

Ειδικά για τους εφήβους, και με προσοχή (για να μην εκληφθεί ως αστυνόμευση, που σίγουρα θα προκαλέσει αντίδραση), επιβάλλεται, πιθανότατα, και επιτήρηση, επειδή η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται και από «αμέλεια» και από άρνηση. Σε αυτό συντελεί, επιπροσθέτως, και το γεγονός ότι λόγω ηλικίας οι έφηβοι πολλές φορές δεν αισθάνονται «άρρωστοι» και δεν νοιάζονται, γενικότερα, για την οποιαδήποτε κατάσταση της υγείας τους.

Προφανώς, όπως είναι επόμενο, ούτε ασχολούνται με θεραπείες ούτε θεωρούν χρήσιμο (πολύ δε περισσότερο απαραίτητο!) να λαμβάνουν φάρμακα.

Η αλήθεια αυτή είναι διαχρονική. Πρώτος τη διατύπωσε, τον 7ο αιώνα π.Χ., με γλαφυρό τρόπο, αλλά και χαρακτηριστική ακρίβεια, ο λυρικός ποιητής Σημωνίδης ο Αμοργίνος:

« ...τις άνθος έχηι πολυήρατον ήβης, ...

...ουδ', υγιής όταν ήι, φροντίδ' έχει καμάτου».

(Που σε ελεύθερη μετάφραση λέει: όταν έχει κάποιος το πολυαγαπημένο άνθος της ήβης, / ... [και] όταν αισθάνεται υγιής, δεν ασχολείται με την αρρώστια.)

Πηγή: Άρθρο του Δημήτρη Χατζή, παιδίατρου, αλλεργιολόγου στο διαδικτυακό ιατρικό περιοδικό ΙΑΤΩΡ (<http://www.iator.gr/2011/09/10/efiveia-kai-asthm/>)