

Βήχας: ο άγνωστος φίλος

Χρυσόστομος Μελισσινός

Πνευμονολόγος

Ο ΒΗΧΑΣ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Tο αναπνευστικό σύστημα έχει ως κύριο έργο να προσφέρει χρήσιμο οξυγόνο στο αίμα και να παραλάβει βλαβερό διοξείδιο του άνθρακα. Για να γίνει αυτό, πρέπει να μπουν και να βγουν στο βάθος του πνεύμονα μερικές χιλιάδες λίτρα αέρα κάθε μέρα. Οι σωλήνες, στους οποίους κινείται ο αέρας, λέγονται βρόγχοι και ο τελικός προορισμός του αέρα είναι το μέρος του πνεύμονα που μοιάζει με σφουγγάρι, δηλαδή οι κυψελίδες.

Μαζί με τον αέρα εκατομμύρια βλαβερά σωματίδια εισέρχονται στο αναπνευστικό σύστημα σε κάθε εισπνοή. Τέτοια είναι η σκόνη, οι ιοί, τα μικρόβια, ο καπνός, η γύρη, οι ατμοσφαιρικοί ρύποι των μεγαλουπόλεων κ.λπ.

Εξακολουθούμε να είμαστε καλά παρ' όλα τα παραπάνω μόνο γιατί λειτουργούν συνεχώς μηχανισμοί κάθαρσης, οι οποίοι διώχνουν από τους χιλιάδες σωλήνες και σωληνάκια του αναπνευστικού τα επικίνδυνα στοιχεία. Αυτό γίνεται με δύο κυρίως μηχανισμούς: έναν που δουλεύει συνεχώς αθόρυβα και έναν που θορυβωδώς εμφανίζεται αν δυσκολεύουν τα πράγματα.

Ο πρώτος είναι ο κυλιόμενος τάππας της βλέννης, που συνεχώς μετακινείται από κάτω προς τα πάνω, κουβαλώντας από τις κυψελίδες προς το στόμα

κάθε εισβολέα, όπως ακριβώς οι αυτόματα κινούμενες σκάλες ανεβάζουν τους επιβάτες τους. Η επιστημονική ονομασία αυτού του κυλιόμενου τάπητα είναι «βλεννοκροσσωτός μηχανισμός».

Ο δεύτερος μηχανισμός κάθαρσης είναι ο βήχας, που χρησιμοποιεί ένα ισχυρό ρεύμα αέρα για να διώξει από τους βρόγχους τους μεγαλύτερους παρείσρακτους, με τρόπο που μιμείται το φύσημα στη μία άκρη ενός σωλήνα, όταν καταλάβουμε ότι κάπου έχει φράξει.

Ο βλεννοκροσσωτός μηχανισμός αποτελείται από τους κροσσούς και τη βλέννη.

Οι κροσσοί καλύπτουν το βρογχικό δέντρο, ώστε αν κοιτάξουμε στο μικροσκόπιο την επιφάνεια των βρόγχων θα μας θυμίσει ένα λιβάδι με στάχνα που κινούνται στον άνεμο. Η κίνηση των κροσσών, δηλαδή η μηχανή που μετακινεί τη βλέννη, είναι ταχύτατη (80 κινήσεις μπρος-πίσω το λεπτό) και εξαιρετικά ισχυρή.

Ο βήχας είναι ο εφεδρικός ισχυρότατος καθαριστικός μηχανισμός, που παρεμβαίνει όταν ανεπαρκεί ο βλεννοκροσσωτός μηχανισμός (π.χ. ίωση με απόπτωση των κροσσών, αφυδάτωση με ξήρανση της βλέννης κ.λπ.) είτε όταν το φορτίο είναι μεγάλο (π.χ. χρόνια βρογχίτις, πνευμονία).

Πιέσεις μισής ατμόσφαιρας μέσα στον θώρακα και ταχύτητες αέρα στο 85% της ταχύτητας του ήχου μπορεί να μετρηθούν κατά τον αυτόματο (φυσικό) βήχα. Τέτοια μεγέθη δεν έχουν μετρηθεί σε καμία εκούσια προσπάθεια. Αυτή η τεράστια δύναμη του βήχα επιτυγχάνει την προώθηση προς το στόμα υλικού που βρίσκεται στους βρόγχους, αποτρέποντας αποτελεσματικότητα την απόφραξη και την πνευμονία που θα ακολουθούσε κάθε φορά που οι ανάγκες κάθαρσης του αναπνευστικού ξεπερνούσαν τη δυνατότητα των κροσσών.

Ο βήχας, πέραν των παραπάνω, προστατεύει το αναπνευστικό ειδοποιώντας μας για έναν αόρατο εχθρό.

Η πείρα λέει πως, εάν μπούμε σε έναν χώρο με τζάκι που έχει γεμίσει

καπνό (το αθώτερο από τα βλαπτικά περιβάλλοντα), θα προκληθεί βήχας και θα μας ενημερώσει ότι η παραμονή μας στον χώρο αυτό μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα στο αναπνευστικό.

Η προειδοποίηση από το βήχα αποκτά πολύ μεγαλύτερη σημασία σε ερεθιστικά αέρια και ατμούς (π.χ. σε ατυχήματα σε βιομηχανίες) που μπορούν να προκαλέσουν οξεία βλάβη στους βρόγχους ή και πνευμονικό οίδημα.

Στον πολιτισμένο κόσμο ο βήχας προειδοποιεί όχι μόνο για εξωτερικούς αλλά και για εσωτερικούς εχθρούς, όντας ένα από τα πρωιμότερα συμπτώματα βρογχίτιδας, άσθματος και νεοπλασμάτων. Έτσι, ο ενημερωμένος ασθενής ζητάει ιατρική βοήθεια προτού τα πράγματα ξεπεράσουν τις ικανότητες θεραπείας της σημερινής ιατρικής.

ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΒΗΧΑ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

Οι παθήσεις που προκαλούν βήχα είναι αρκετές εκατοντάδες. Όχι σπάνια, ο ειδικός γιατρός δυσκολεύεται να καθορίσει τι ακριβώς συμβαίνει. Μόνο αφού λάβουμε υπόψη το παραπάνω, μπορούμε ακίνδυνα να δώσουμε στο μη γιατρό μερικά συχνά παραδείγματα αιτιών βήχα.

Στις παθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν χρόνια βήχα υπάγονται:

- ▶ Βήχας του καπνιστού
- ▶ Χρόνια βρογχίτιδα
- ▶ Άσθμα
- ▶ Ουλές από παλιές λοιμώξεις
- ▶ Οπισθορινικός κατάρρους
- ▶ Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- ▶ Διαταραχές κατάποσης
- ▶ Καρδιακή ανεπάρκεια

Στις παθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν βήχα για μερικές ημέρες υπάγονται:

- ▶ Οξεία βρογχίτιδα
- ▶ Πνευμονία
- ▶ Πλευρίτιδα
- ▶ Κοινό κρυολόγημα
- ▶ Παραρινοκολπίτιδα
- ▶ Λαρυγγίτιδα

Εύκολα παρατηρεί κανείς ότι το 50% των διαγνώσεων και στις δύο αυτές ομάδες αναφέρονται σε παθήσεις εκτός του πνεύμονα. Αυτό, μερικώς τουλάχιστον, εξηγεί τις κατά καιρούς διαγνωστικές δυσκολίες.

Μια ματιά στους καταλόγους που αναφέρθηκαν αρκεί για να καταλάβουμε ότι όταν λέμε αντιμετώπιση του βήχα εννοούμε έλεγχο της πάθησης που τον προκαλεί. Η απερίσκεπτη χορήγηση ενός αποτελεσματικού αντιβηχικού θα καθυστερήσει σχεδόν πάντα τυχόν επικίνδυνες διαγνώσεις και θα στείλει ύστερα από 3-4 μέρες τον ασθενή σε κακή κατάσταση στο νοσοκομείο, ο οποίος πιθανόν έχει χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα ή πνευμονία.

Είναι προφανές από τα παραπάνω ότι από μία διάλεξη ή ένα άρθρο είναι αδύνατο ο μη γιατρός να πάρει αρκετές πληροφορίες, ώστε να αντιμετωπίζει σωστά κάθε είδους βήχα. Από την άλλη μεριά, στους γιατρούς είναι γνωστά τα συχνά (σχεδόν καθημερινά) λάθη που κάνει ο ασθενής με βήχα. Φαίνεται χρήσιμο να τονιστούν μερικά από αυτά.

ΣΥΧΝΟ ΛΑΘΟΣ (1)

«Πήγα σε φίλο μου φαρμακοποιό και του ζήτησα μια καλή αντιβίωση για το βήχα που με βασανίζει τις τελευταίες μέρες. Με βεβαίωσε πως μου δίνει την ισχυρότερη που έχει».

Πού είναι το λάθος; Η στατιστική λέει πως στις περισσότερες περιπτώσεις καινούργιου βήχα δεν χρειάζεται αντιβίωση. Ακόμα και όταν χρειάζονται, τα αντιβιοτικά που αγοράζονται χωρίς συνταγή από τον φαρμακοποιό εννιά φορές στις δέκα είναι ακατάλληλα για τις συνήθεις λοιμώξεις που προκαλούν βήχα.

Πέρα από την αναποτελεσματικότητα (σε περιπτώσεις ιδίως ατόμων με άλλες παθήσεις ή μεγάλης ηλικίας), η αντιβίωση μπορεί να εμποδίσει αργότερα τον γιατρό να κάνει σωστή διάγνωση ή και θεραπεία, με όλες τις συνέπειες που κάτι τέτοιο συνεπάγεται για τον ασθενή.

Ποιο είναι το σωστό: Η σωστή κίνηση είναι η χρήση μόνο συνταγογραφημένων αντιβιοτικών από γιατρό. Σε ειδικές περιπτώσεις ασθενών με χρόνια προβλήματα, ο γιατρός, ο οποίος ξέρει τι είδους μικρόβια μπορεί να προσβάλουν τον ασθενή, θα δώσει εκ των προτέρων συνταγή που θα χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση βήχα με απόχρεμψη. Εδώ περιλαμβάνεται η χρόνια βρογχίτις, η βρογχεκτασία κ.ά.

ΣΥΧΝΟ ΛΑΘΟΣ (2)

«Πήγα σ' ένα ακτινολογικό εργαστήριο και ζήτησα να μου κάνουν μια ακτινογραφία θώρακος για να μάθω τι φταίει και βήχω. Ευτυχώς ο ακτινολόγος είπε ότι είναι καθαρή και ψύχασα».

Πού είναι το λάθος: Η ακτινογραφία θώρακος μπορεί να διαγνώσει μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό από τις αιτίες του βήχα. Η λανθασμένη κίνηση της «self service» ακτινογραφίας γίνεται συχνότερα από καπνιστές, που σε κάποιο σημείο αρχίζουν να φοβούνται τον καρκίνο. Ακόμα και σε αυτή την περίπτωση, η διαγνωστική διερεύνηση σήμερα γίνεται διαφορετικά. Όταν η ακτινογραφία θώρακος αναγνωρίσει ένα βρογχογενές καρκίνωμα, αυτό υπάρχει εκεί ήδη πολλά χρόνια. Το να ζητήσει κανείς μόνος του από ένα εργαστήριο ακτινογραφία θώρακα όχι μόνο δεν βοηθάει αλλά μπορεί να βλάψει σημαντικά, καθυστερώντας μια διάγνωση, με την ψευδή αίσθηση ασφάλειας που δημιουργεί.

Ποιο είναι το σωστό: Δύο λεπτά σε ένα γιατρό θα μπορούσε να λύσει, τις περισσότερες φορές, το πρόβλημα χωρίς εξετάσεις.

ΣΥΧΝΟ ΛΑΘΟΣ (3)

«Ο μικρός μου γιος δεν κοιμήθηκε δύο βράδια από βήχα και φλέγματα. Ευτυχώς βρήκα το αντιβηχικό που του είχε δώσει πέρσι ο γιατρός, όταν έβηχε, και ψυχάσαμε όλοι».

Πού είναι το λάθος: Τα αντιβηχικά φάρμακα μπορεί να είναι επικίνδυνα σε ορισμένες κατηγορίες ασθενών. Εκεί όμως που σίγουρα θα δημιουργήσουν πρόβλημα είναι στο βήχα με άφθονη απόχρεμψη, του οποίου ο σκοπός είναι να καθαρίσει τους βρόγχους. Η διακοπή ενός τέτοιου βήχα καταλήγει σε συσσώρευση εκκρίσεων, λοίμωξη και συχνότατα σε βαριά πνευμονία. Από τη στιγμή που ο βήχας ακολουθείται από απόχρεμψη, πρέπει να θεωρηθεί δεδομένο πως απαγορεύεται να τον σταματήσουμε.

Ποιοι είναι το σωστό: Αν κάτι πρέπει να χορηγηθεί στον ασθενή, αυτό είναι ένα αποχρεμπτικό σιρόπι. Είναι λιγότερο αποτελεσματικό από ένα ζεστό τσάι με μέλι ή μία ζεστή σούπα, αλλά σαφώς λιγότερο επικίνδυνο από τα αντιβηχικά φάρμακα. Αντιβηχικά συνταγογραφούνται αποκλειστικά σε γνωστής αιτιολογίας βασανιστικό ξηρό βήχα και υπό συνεχή παρακολούθηση.

ΣΥΧΝΟ ΛΑΘΟΣ (4)

«Η γυναίκα μου παραπονιέται πως άρχισα να βήχω. Προσπαθώ να της εξηγήσω μάταια ότι όλοι οι καπνιστές φίλοι μου βήχουν χειρότερα από μένα και είναι μια χαρά».

Πού είναι το λάθος: Πολλοί καπνιστές βήχουν συνεχώς κάθε πρωί για πολλά χρόνια. Αυτό μπορεί να καλύψει την έναρξη μιας σοβαρής αρρώστιας γι' αυτό οι καπνιστές πρέπει να ελέγχονται συχνά από τον γιατρό τους.

Ένας καινούργιος βήχας που επιμένει είναι για τον καπνιστή άμεση ένδειξη ότι πρέπει να υποβληθεί σε ιατρικό έλεγχο. Στη χειρότερη περίπτωση θα σωθεί, αν διαγνωστεί πρώιμα ένα νεόπλασμα, και στην καλύτερη περίπτωση θα κόψει το κάπνισμα και θα κερδίσει καλύτερη ποιότητα ζωής για την υπόλοιπη ζωή του.

Ποιο είναι το σωστό: Κλινικός, ακτινολογικός και σπιρομετρικός έλεγχος γίνεται χωρίς καθυστέρηση σε κάθε καπνιστή με νεοεμφανιζόμενο βήχα ή σε καπνιστή με αλλαγή στους χαρακτήρες βήχα που προϋπήρχε.

Δεν θα περίμενε κανείς με την ενημέρωση να αποφευχθούν όλα τα πιθανά λάθη στην αντιμετώπιση του βήχα από τον μη γιατρό. Η φιλοδοξία αυτού του

κειμένου είναι να μη βλέπουμε τον βήχα ως έναν επικίνδυνο εχθρό που πρέπει άμεσα να εξαφανίσουμε, αλλά ως έναν ισχυρό και ευαίσθητο προστάτη-φίλο που πρέπει να τον ακούμε όταν μας προειδοποιεί και να τον βοηθάμε όταν προσπαθεί να κρατήσει καθαρά τα σωληνάκια που οδηγούν το πολύτιμο οξυγόνο στο αίμα μας.

Για λίγα ιατρικά θέματα υπάρχουν στον κόσμο τόσες επικίνδυνα εσφαλμένες απόψεις όσο για τον βήχα. Ξεκινώντας από τον πανικό της μοντέρνας μπτέρας να αγοράσει ένα αντιβηχικό από το φαρμακείο για το παιδί της που άρχισε να βήχει και φτάνοντας ως τον καπνιστή, ο οποίος θεωρεί ότι ο βήχας του είναι φυσιολογικό φαινόμενο, έχουμε δύο πρόχειρα παραδείγματα κατάργησης από τον άρρωστο των λειτουργιών του βήχα ως μηχανισμού άμυνας.

Η αγχώδης μπτέρα διακόπτει την προσπάθεια του βήχα να καθαρήσει τους βρόγχους του παιδιού από εκκρίσεις που απειλούν να φράξουν περιφερικούς βρόγχους και να προετοιμάσουν το έδαφος για πνευμονία. Ο καπνιστής που αδιαφορεί για το ότι άρχισε να βήχει αγνοεί τον συναγερμό που χτύπησε ο βήχας, ειδοποιώντας τον ότι έπεται στην καλύτερη περίπτωση μια μόνιμη απόφραξη των βρόγχων και στη χειρότερη ένα βρογχογενές καρκίνωμα. Ο οικογενειακός γιατρός είναι σήμερα καλά ενημερωμένος για τη διαγνωστική και θεραπευτική αντιμετώπιση του βήχα. Εντούτοις, οι πνευμονολόγοι δεν είχαν ακόμη τον καιρό να περάσουν στον υπόλοιπο ιατρικό χώρο τις εντυπωσιακές πρόσφατες γνώσεις τους πάνω στην παθοφυσιολογία του βήχα. Αξίζει επομένως τον κόπο να δοθούν μερικά χρήσιμα μηνύματα για τον βήχα. Ίσως να μην είναι το πιο βαρύγδουπο θέμα, είναι όμως ο συχνότερος λόγος που οδηγεί τον άρρωστο στον γιατρό.