

3^η Νοσηλευτική Ημερίδα

«Δέσμευση & Ασφάλεια στη νοσηλευτική φροντίδα»

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΥΤΟΑΝΟΣΩΝ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ



Νάσιου Κ. Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια MSc, Ρευματολογικό Γ.Ν Ασκληπιείο Βούλας

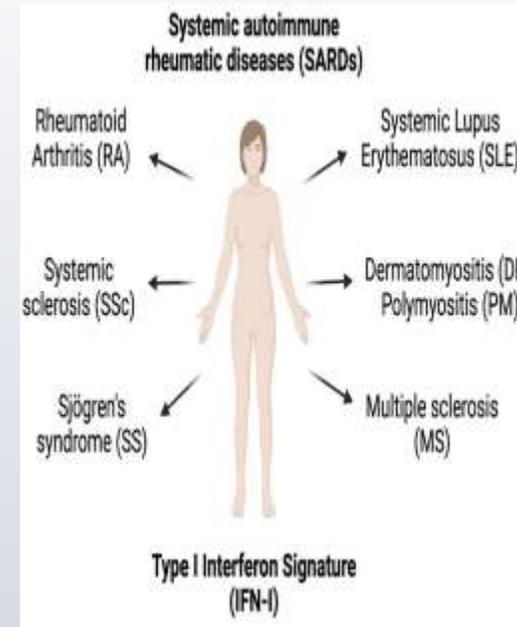
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΥΧΡΟΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΑΥΤΟΑΝΟΣΩΝ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις(autoimmune rheumatic diseases –AIRDs):

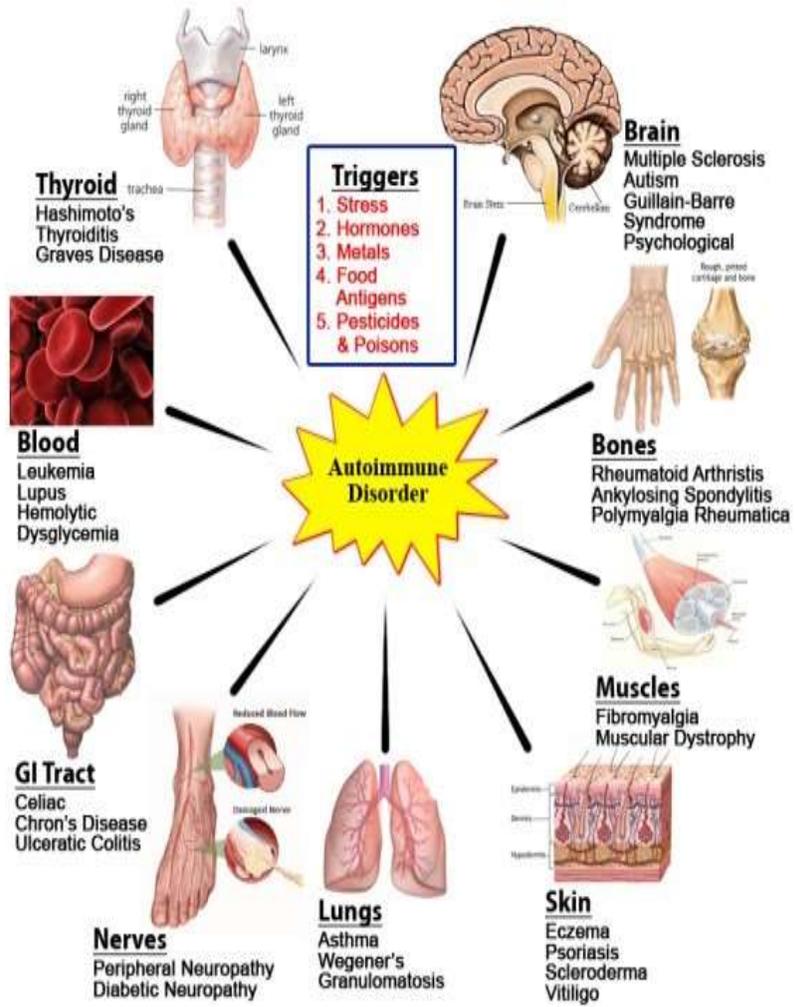
- υπερβολική και λανθασμένη απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος έναντι του ίδιου του οργανισμού
- χωρίς εμφανή αιτιολογικό παράγοντα
- ομάδα νοσημάτων με μεγάλη ετερογένεια ως προς την επιδημιολογία και τις κλινικές εκδηλώσεις.
- συχνότητα 6-8% στο γενικό πληθυσμό
- σημαντικό ποσοστό του βάρους της αναπηρίας παγκόσμια
- επιηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής των ατόμων με AIRDs



ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΟΡΓΑΝΩΝ	ΝΟΣΗΜΑΤΑ
Προσβολή αρθρώσεων	ΡΑ, ΨΑ, ΑΣ, ΝΙΑ
Προσβολή μυών-δέρματος	πολυμυοσίτιδα δερματομυοσίτιδα
Προσβολή σιελογόνων-εξωκρινών αδένων	σύνδρομο Sjogren
Προσβολή δέρματος-εσωτερικών οργάνων	ΣΕΛ, ΣΣ
Προσβολή αγγείων	κροταφική αρτηρίτιδα, κοκκιωμάτωση Wegener, Ν.Αδαμαντιάδη - Bechet, αρτηρίτιδα Takayasu, Ν.Kawasaki
Αντιφλεγμονώδη νοσήματα	Ν.Still



Tissues of The Body Affected By Autoimmune Attack

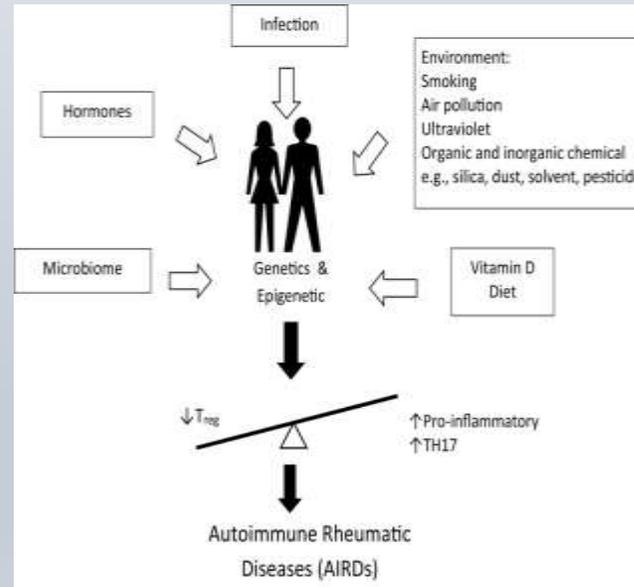


Παράγοντες πυροδότησης του ανοσοποιητικού συστήματος

- **Γενετικοί:** κληρονομείται το « γενετικό υπόστρωμα »
- **Ορμονικοί:** αυξημένη εμφάνιση στο γυναικείο πληθυσμό είτε λόγω οιστρογόνων είτε λόγω τεκνοποίησης → έξαρση κατά την περίοδο εγκυμοσύνης και λοχείας (ΡΑ,ΣΕΛ)
- **Νευροψυχολογικοί:** άγχος / στρες
- **Περιβαλλοντικοί:** κλιματική αλλαγή, ατμοσφαιρική ρύπανση, λοιμώξεις

AIRDs και Δείκτες Υγείας

- Σωματική υγεία
- Ψυχική υγεία
- Κοινωνική ζωή
- Άσκηση - δραστηριότητες
- Οικονομική κατάσταση



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (1)

ΣΕΛ: αυτοάνοση συστηματική νόσος, αναπτύσσονται αντισώματα κατά ιστών του ίδιου του οργανισμού

–βλάβες οργάνων

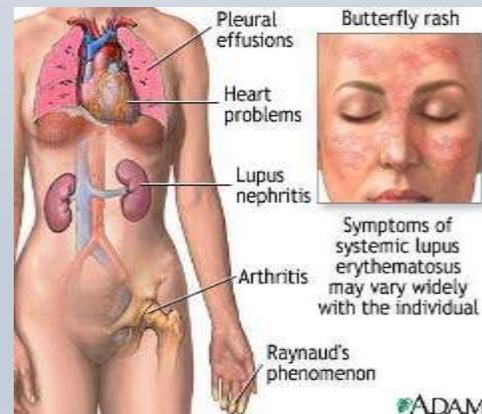
- εμφάνιση ποικίλων κλινικών εκδηλώσεων

Συχνότητα: 20-150 /100.000 άτομα στο γενικό πληθυσμό

1-25/100.000 νέες περιπτώσεις ετησίως

Γυναικείο φύλο- συχνότερη προσβολή

Όργανα προσβολής : δέρμα, αρθρώσεις, αίμα, νεφροί, καρδιά, πνεύμονες, έντερο, νευρικό σύστημα



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (2)

Συστηματική σκληροδερμία:

αυτοάνοσο νόσημα - διάχυτη ίνωση (σκλήρυνση) δέρματος, αγγείων, αρθρώσεων, πιθανή προσβολή εσωτερικών οργάνων.

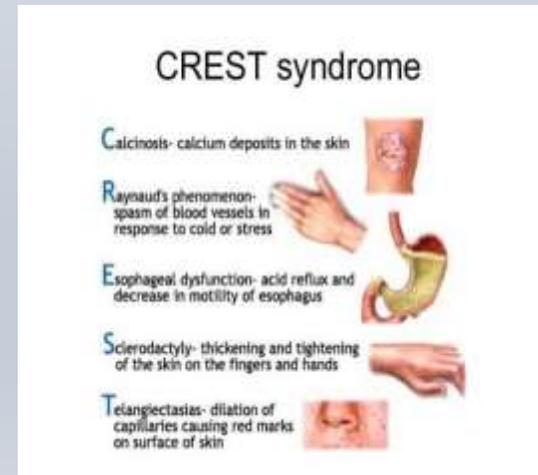
Τύποι: τοπικό – προσβολή δέρματος και συστηματικό – προσβολή οργάνων

Συχνότητα: σπάνια νόσος, 1-2/100.000 περιπτώσεις ετησίως , γυναίκες: 4-8 φορές συχνότερη συχνότητα εμφάνισης

Ελλάδα: νοσοούν περίπου 1500 άτομα

Μέση ηλικία προσβολής: 30-55 έτη

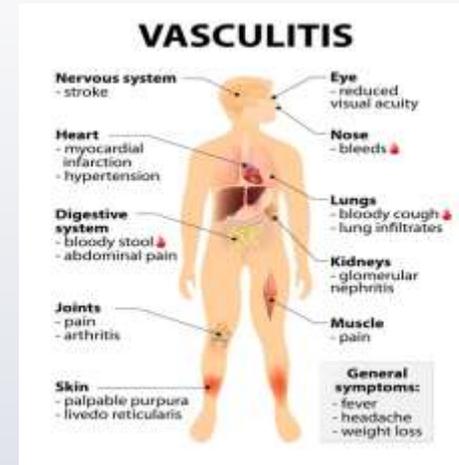
Όργανα προσβολής: δέρμα, αρθρώσεις, οισοφάγος, πνεύμονες, καρδιά, νεφροί



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (3)

Συστηματικές Αγγειίτιδες:

φλεγμονή και νέκρωση των αιμοφόρων αγγείων – διαταραχή ροής αίματος



Τύποι αγγειίτιδας

1. Takayasu: μεγάλες και μέσου μεγέθους αρτηρίες (αορτή, υποκλείδιος, καρωτίδες)

Ηλικία: < 50 έτη, κυρίως 15-25 Φύλο: άνδρες:γυναίκες=1:9

2. Κοκκιωμάτωση με πολυαγγειίτιδα : συνήθως μικρά αγγεία, ηλικία 30-50, αναλογία 1:2

3. Μικροσκοπική πολυαγγειίτιδα: συνήθως μικρά αγγεία, ηλικία 30-50, αναλογία 1:1

4. Churg-Strauss: συνήθως μικρά αγγεία, ηλικία 40-60, αναλογία 2:1

Κλινικές εκδηλώσεις

-χωλότητα βραχιονίων, ή κνημών, μείωση έντασης σφυγμού, φύσημα υποκλειδίου / αορτής

-παραρρινοκολπίτιδα, έλκη στόματος, μέση ωτίτιδα, αιμόπτυση, ενεργό ίζημα ούρων

-ταχέως εξελισσόμενη σπειραματονεφρίτιδα, βήχας, δύσπνοια, αιμόπτυση

-άσθμα, μόνο / πολυνευροπάθεια, πνευμονικές διηθήσεις, ηωσινοφιλία

ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (4)

Μικτή νόσος του συνδετικού ιστού:

αυτοάνοση διαταραχή –ευρήματα τριών ρευματικών νοσημάτων: ΣΕΛ, ΣΣ, πολυμυοσίτιδα

Συχνότητα: σπάνια νόσος -2,7% των αυτοάνοσων, συχνότερη στο γυναικείο φύλο < 30 ετών

Προσβολή οργάνων: δέρμα, αρθρώσεις, οισοφάγος, πνεύμονες, καρδιά, νεφροί,

δευτεροπαθές σύνδρομο Sjogren

Σπονδυλαρθρίτιδες:

ομάδα αυτοάνοσων νοσημάτων: αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, ψωριασική αρθρίτιδα,

σπονδυλίτιδα φλεγμονωδών νόσων του εντέρου κ.α

Συχνότητα: 0,3 – 1,4% του γενικού πληθυσμού, ηλικία 20 - 40 ετών

Προσβολή οργάνων: κυρίως αρθρώσεων της ΣΣ – σπανιότερα αρθρώσεων των άκρων, φλεγμονές



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (5)

Δερματομυοσίτιδα: χρόνια φλεγμονώδης πάθηση –επηρεάζει δέρμα, μύες

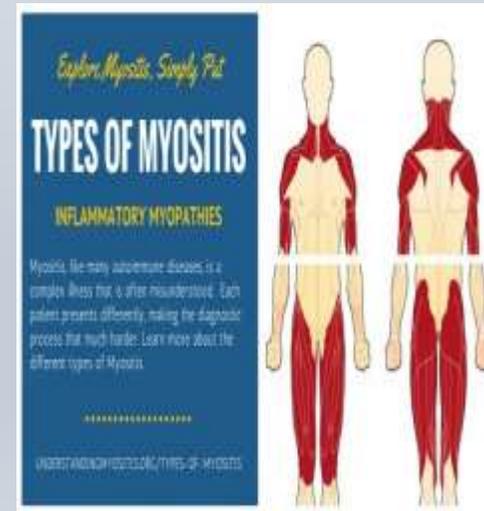
Συχνότητα: 1 /100.00 ετησίως, συχνότερη στις γυναίκες, ηλικίες : ενήλικες 40-60, παιδιά 5-15 ετών

Προσβολή οργάνων: οισοφάγος, πνεύμονες, θωρακικοί μύες

Πολυμυοσίτιδα: σπάνια αυτοάνοση νόσος, προσβολή των μυών

Συχνότητα: 25 /100.00 ετησίως, συχνότερη στις γυναίκες, ηλικίες 30-60 ετών

Προσβολή οργάνων: κεντρικοί μύες



ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (6)

ΡΑ: νόσος του ανοσοποιητικού συστήματος, χρόνια φλεγμονώδης νόσος – προσβολή αρθρώσεων

Συχνότητα: παγκόσμια κατανομή, η πιο συχνή φλεγμονώδης αρθροπάθεια, 1% των ενηλίκων

Ηλικίες: όλες - αύξηση με την πάροδο της ηλικίας, γυναίκες : άνδρες 2:1

Τύποι: ΡΑ, νεανική ΡΑ

Προσβολή οργάνων: αρθρώσεις, οστά, χόνδροι, δέρμα, πνεύμονες, καρδιά, μάτια

ΝΙΑ: αυτοάνοση χρόνια νόσος

Μορφές: συστηματική, πολυαρθρική, ολιγοαρθρική, ψωριασική αρθρίτιδα, αρθρίτιδα συνδεόμενη με ενθεσίτιδα

Συχνότητα: σχετικά σπάνια, 1-2 /1.000 παιδιά ετησίως, ηλικία < 16 ετών

Προσβολή οργάνων: αρθρώσεις, καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΥΤΟΑΝΟΣΩΝ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Σύγχρονος τρόπος ζωής → η καθημερινότητα μέσω δραστηριοτήτων, διατροφικών συνηθειών, άσκησης, έλλειψης χρόνου για προσωπική ευχαρίστηση, άγχους

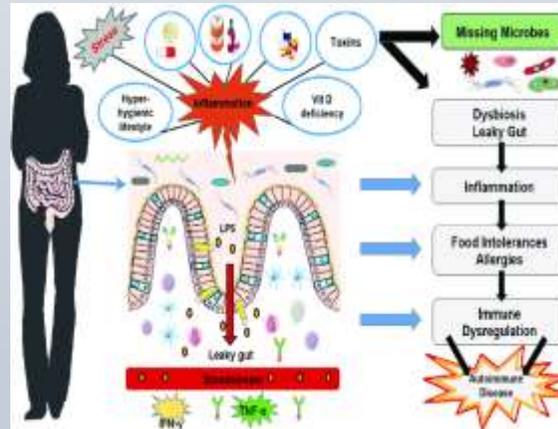
Σκοπός → η κατανόηση της επιρροής του σύγχρονου τρόπου ζωής στην εμφάνιση των AIRDs και της μετέπειτα πορείας των πασχόντων

Στόχος → η ολιστική ενημέρωση του γενικού πληθυσμού για την πρόληψη και μείωση των κρουσμάτων

WHO (2009)

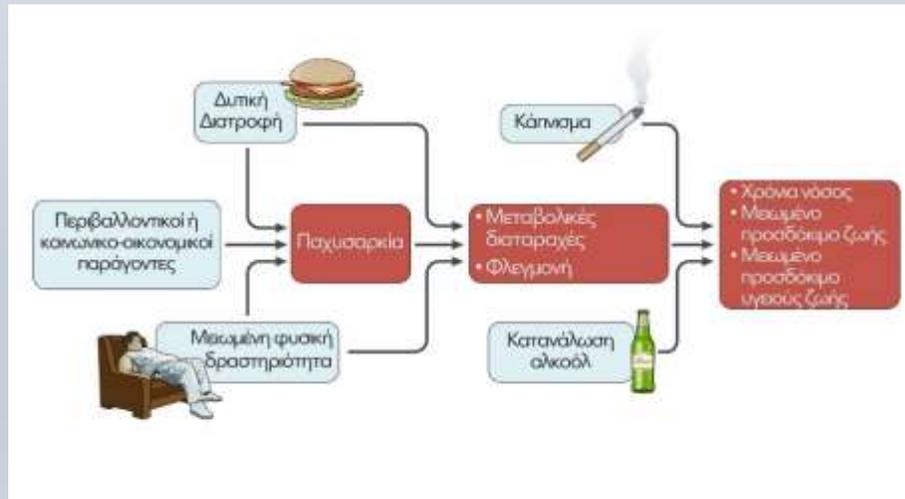
Παράγοντες κινδύνου της υγείας

- ❑ Περιορισμός ελεύθερου χρόνου / δημιουργία άγχους
- ❑ Ελλιπής συστηματική άσκηση
- ❑ Κακή /πρόχειρη διατροφή
- ❑ Κάπνισμα
- ❑ κατανάλωση αλκοόλ



Σύγχρονος τρόπος ζωής - επιπτώσεις στα AIRDs (1)

- ✓ μη ισορροπημένη διατροφή
 - ✓ έλλειψη συστηματικής άσκησης
 - ✓ έλλειψη χρόνου για προσωπική ξεκούραση - ευχαρίστηση → άγχος – στρες
 - ✓ κάπνισμα
 - ✓ κατανάλωση αλκοόλ
 - ✓ περιβάλλον
- αύξηση ΔΜΣ - παχυσαρκία
- διαταραχή λειτουργίας ανοσοποιητικού
- εμφάνιση-επιδείνωση AIRDs



Σύγχρονος τρόπος ζωής - επιπτώσεις στα AIRDs (4)

Διατροφή



- ▶ διαφορετική σημασία σε κάθε PN

υγιεινή διατροφή : πρόληψη – αντιμετώπιση δυσλιπιδαιμίας → αθηρωμάτωση, αυξημένος καρδιαγγειακός κίνδυνος
ασθενείς με PN βρίσκονται **ήδη** σε αυξημένο κίνδυνο λόγω παρουσίας φλεγμονώδους διαδικασίας

- ❑ **ΡΑ:** η τήρηση της ΜΔ επιφέρει βελτίωση στον πόνο και μείωση των δεικτών φλεγμονής
- ❑ **ΣΕΛ:** ισορροπημένη διατροφή, πρόσληψη αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών, βιταμίνης D3
- ❑ **Σκληρόδερμα:** ισορροπημένη δίαιτα, επαρκής ενυδάτωση, μαλακές τροφές, συχνά-μικρά γεύματα, αποφυγή δύσπεπτων και πικάντικων τροφών
- ❑ **Αγγειίτιδα:** διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά και Ω-3 λιπαρά οξέα για ενίσχυση ανοσοποιητικού και διατήρηση καλής κατάστασης των αγγείων

τήρηση της ΜΔ – διατροφή με πλήθος αντιφλεγμονωδών, αντιοξειδωτικών και αναλγητικών ιδιοτήτων → μείωση παραγόντων φλεγμονής, μείωση συμπτωμάτων της νόσου → βελτίωση ποιότητας ζωής ασθενών

Παράγοντες τρόπου ζωής και οι επιπτώσεις τους στα AIRDs (3)

Άσκηση

Ευεργετικές δράσεις στην υγεία – μείωση θνησιμότητας



Ειδικά για τα PN

- ❖ ΣΣ: διατήρηση εύρους κίνησης αρθρώσεων, μυϊκή ισχύ / αντοχή
- ❖ PA : αερόβια άσκηση / ασκήσεις αντίστασης → μείωση ρευματικής καχεξίας, κινητοποίηση προσβεβλημένων αρθρώσεων, διατήρηση μυϊκής μάζας, βελτίωση ψυχολογικής διάθεσης
- ❖ Κορτιζόνη: έλεγχος ΣΒ, γλυκαιμικός έλεγχος, μείωση πιθανότητας μυοπάθειας από στεροειδή
- ❖ Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα: ευεργετικός ρόλος της άσκησης (κολύμπι) για διατήρηση εύρους κίνησης αρθρώσεων

Σύγχρονος τρόπος ζωής - επιπτώσεις στα AIRDs (2)

Άγχος – στρες



- μακροχρόνιες θεραπείες / οικονομική ανασφάλεια
- διατήρηση ικανοποιητικής συναισθηματικής ισορροπίας
- διατήρηση αυτοεκτίμησης –αυτοελέγχου
- ενίσχυση σχέσεων με την οικογένεια και φίλους
- συμβιβασμός με αβέβαιο μέλλον
- διαγνωστικές ασάφειες
- ανικανότητα - εξάρτηση
- αποχή από εργασία
- αλλαγές / περιορισμοί στον τρόπο ζωής



διαταραχή ισορροπίας οξυγόνωσης-οξειδωσης
αμυντικών μηχανισμών



κυτταρική δυσλειτουργία



εμφάνιση ARDs –επιδείνωση

Σύγχρονος τρόπος ζωής - επιπτώσεις στα AIRDs (5)



Κάπνισμα

Αυξημένος κίνδυνος για παθολογικές καταστάσεις: αναπνευστικά προβλήματα, αθηρωμάτωση, καρδιαγγειακή νόσος, διάφορες μορφές καρκίνου, αυξημένη θνησιμότητα – μικρότερη επιβίωση

Ασθενείς με PN

- Ανάπτυξη αυτοάνοσων PN (ΣΕΛ, ΡΑ) ή αυτο-αντισωμάτων (anti-dsDNA) σε άτομα με γενετική προδιάθεση
- Επιδείνωση κλινικής πορείας και έκβασης των νοσημάτων
- Εμφάνιση περισσότερων κλινικών εκδηλώσεων στο νόσημα
- Μικρότερη θεραπευτική απόκριση
- Ειδικές βλάβες στο εκάστοτε PN
- Ανοσολογικό επίπεδο: επιφέρει φλεγμονώδεις κυτταρικές αποκρίσεις – οξειδωτικό στρες – επιγενετικές βλάβες
- Δρα ως επιπρόσθετος επιβαρυντικός παράγοντας αφού τα αυτοάνοσα φλεγμονώδη PN σχετίζονται ΗΔΗ με αθηρωματική νόσο και οστεοπόρωση – στα πλαίσια της χρόνιας φλεγμονής

Σύγχρονος τρόπος ζωής – επιπτώσεις στα AIRDs (6)



Αλκοόλ

Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ - παγκόσμιο πρόβλημα αυξημένης θνησιμότητας και νοσηρότητας με όργανα στόχους κυρίως το ήπαρ και τον εγκέφαλο

Ειδικά για τα PN

- ✓ σημαντικός παράγοντας κινδύνου για οστεοπόρωση και πρόκληση πτώσεων – δημιουργία καταγμάτων → δρα σε μηχανισμούς παραγωγής ειδικών κυτταροκινών και σε επίπεδο λειτουργίας ορμονών ή οστικών κυττάρων
- ✓ επηρεάζει την ηπατική λειτουργία – ομοιοστασία → αρνητικό αντίκτυπο στην δράση και επιβίωση σημαντικών φαρμάκων για τα PN
- ✓ προβλήματα ανώτερου πεπτικού σε ασθενείς που λαμβάνουν ΜΣΑΦ ή κορτιζόνη
- ✓ PA: μέτρια λήψη αλκοόλ – συσχέτιση με κίνδυνο έξαρσης της νόσου ή συννοσηρότητες

Σύγχρονος τρόπος ζωής – επιπτώσεις στα AIRDs (7)



Περιβάλλον

- ✓ Ατμοσφαιρική ρύπανση: διέγερση ανοσοκυττάρων – ενεργοποίηση φλεγμονώδους απόκρισης
- ❖ εξάρσεις νόσου σε ασθενείς με ΣΕΛ
- ❖ κακή έκβαση νοσημάτων – αναπνευστικές, καρδιαγγειακές παθήσεις σε ασθενείς με ΡΑ, ΣΣ, ΣΕΛ, αγγειίτιδες
- ❖ αυξημένη συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε ασθενείς με ΡΑ, ΣΕΛ
- ❖ πνευμονικές εκδηλώσεις σε ασθενείς με αγγειίτιδα

- ✓ Κλιματική αλλαγή: σημαντικές δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία
- ❖ ακραία αλλαγή καιρού - αυξημένος κίνδυνος με συννοσηρή πνευμονική, καρδιαγγειακή, νεφρική νόσο
- ❖ αύξηση θερμοκρασίας περιβάλλοντος – αυξημένη δραστηριότητα ΣΕΛ και αγγειίτιδες
- ❖ αύξηση υπεριώδους ακτινοβολίας – αυξημένη δραστηριότητα στο ΣΕΛ
- ❖ καπνός πυρκαγιάς – αυξημένη δραστηριότητα ΣΕΛ, κίνδυνος σε συννοσηρότητα πνευμονικής νόσου

Παγκόσμια κλιματική αλλαγή → τεράστιος κίνδυνος για τη μελλοντική υγεία του πληθυσμού, ειδικότερα για τους ασθενείς με AIRDs

Συστάσεις της EULAR 2022

European Alliance of Associations for Rheumatology



- Τροποποιήσεις στον τρόπο ζωής, αν και είναι σημαντικές για την υγεία των ασθενών αυτών, συμπληρώνουν αλλά **ΔΕΝ υποκαθιστούν** τη φαρμακευτική αγωγή
- Οι βελτιώσεις στον τρόπο ζωής αποτελούν ουσιαστικό μέρος της διαχείρισης των AIRDs και προσθέτουν στα **συνολικά οφέλη** για την υγεία
- Η **άσκηση** είναι ευεργετική και παρέχει σημαντικά οφέλη στον πόνο, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής
- Μια υγιής, ισορροπημένη **διατροφή** είναι αναπόσπαστο κομμάτι της βελτίωσης του τρόπου ζωής για άτομα με AIRDs
- Τα άτομα με AIRDs θα πρέπει να στοχεύουν σε ένα **υγιές βάρος**
- Ασθενείς με αυξημένο σωματικό **βάρος** θα πρέπει να συνεργαστούν με ειδικούς για την απώλεια βάρους, μέσω δίαιτας και άσκησης
- Κατανάλωση μικρών ποσοτήτων **αλκοόλ** είναι απίθανο να έχει αρνητικές δράσεις στην έκβαση ρευματικών νοσημάτων. Σε ασθενείς με PA, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με κίνδυνο για έξαρση νόσου ή συνοσηρότητες.
- Σύσταση για διακοπή **καπνίσματος**. Το κάπνισμα έχει βλαπτικές δράσεις σε συμπτώματα, λειτουργικότητα, ενεργότητα νόσου, εξέλιξη νόσου και ανάπτυξη συνοσηροτήτων σε **ΟΛΑ** τα ρευματικά νοσήματα

Συνοψίζοντας....

1. Σύγχρονος τρόπος ζωής - **υψηλός** παράγοντας κινδύνου παγκοσμίως
2. Οι συμπεριφορικοί παράγοντες κινδύνου είναι **μεταβλητοί**
3. Προαγωγή υγείας: **στόχος - κλειδί** για έλεγχο της υγείας
4. Αναγκαία η **συλλογική** προσπάθεια
5. Δημιουργία **κοινωνικών προγραμμάτων** για ενημέρωση όλων των πολιτών
6. Η τήρηση **υγιούς τρόπου ζωής** αποτελεί βασικό παράγοντα για την επίτευξη προαγωγής της υγείας και μείωση ποσοστού εμφάνισης αυτοάνοσων ρευματικών νοσημάτων

AIRDs: επιπτώσεις στην υγεία: σωματική και ψυχική κατάσταση, κοινωνική ζωή / δραστηριότητες, μείωση εισοδήματος



Σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

