

ΞΕΚΙΝΑ ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Πρόγραμμα αποκατάστασης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας

Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ) αύριο Τετάρτη 14 Νοεμβρίου, η Πνευμονολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας σε συνεργασία με τα τμήματα Ψυχιατρικής, Φυσικοθεραπείας, Διατολογίας, οργάνωσε μετά την απόκτηση του κατάλληλου εξοπλισμού (εργοσπιδόμετρο, εργομετρικά ποδήλατα κλπ) από τον ερευνητικό λογαριασμό της κλινικής, πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης.

Όπως σημειώνεται από την κλινική «η ΧΑΠ είναι η πιο συχνή χρόνια πάθηση του αναπνευστικού που έχει νοσηρότητα και θνητότητα με συνεχώς αυξανόμενη συχνότητα. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) υπολογίζει ότι σε όλο τον κόσμο 80 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν σήμερα από μέτρια έως σοβαρή ΧΑΠ. Σε μελέτη Πνευμονολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που αφορούσε τον πληθυσμό της Κεντρικής Ελλάδας, βρέθηκε ότι περισσότερο του 15% του γενικού πληθυσμού πάσχει από ΧΑΠ με μεγαλύτερη συχνότητα στις βιομηχανικές περιοχές (17,1%) συγκριτικά με τις αγροτικές (9,6%). Η ΧΑΠ είναι η τέταρτη αιτία θανάτου σήμερα στην Ευρώπη και υπολογίζεται ότι θα είναι η τρίτη αιτία θανάτου τον κόσμο μέχρι το 2020 με δεδομένο ότι είναι η μόνη σημαντική αιτία θανάτου που έχει αυξητική πορεία.

Η βέλτιστη θεραπεία ασθενών με ΧΑΠ βασίζεται στο τρίπτυχο πρόληψη (με διακοπή καπνίσματος, αντιγριππικό εμβολιασμό, σωστή φαρμακευτική θεραπεία), αντιμετώπιση της πνευμονικής νόσου και των επιπλοκών της (βρογχοδιασταλτικά, χειρουργική επέμβαση, οξυγονοθεραπεία, μη επεμβατικός μηχανικός αερισμός) και αντιμετώπιση των συστηματικών επιπλοκών (με τα προγράμματα της πνευμονικής αποκατάστασης).

Η πνευμονική αποκατάσταση αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα φροντίδας - άσκησης που απευθύνεται σε όλους τους ασθενείς με ΧΑΠ που αναφέρουν δύσπνοια, μειωμένη ικανότητα για άσκηση, περιορισμό σε διάφορες δραστηριότητες τους λόγω της νόσου, χαμηλή ποιότητα ζωής παρά τη σωστή θεραπευτική αγωγή και τη συμμόρφωσή τους σε αυτή. Η ένδειξη για ένταξη στο πρόγραμμα δεν υπαγορεύεται από κάποια κριτήρια αναπνευστικής λει-

τουργίας, αλλά από την ένταση των συμπτωμάτων και τον περιορισμό της λειτουργικότητας του ασθενή. Το πρόγραμμα αυτό εξατομικεύεται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασθενούς, σχεδιάζεται ώστε να επιτύχει τη μέγιστη δυνατή απόδοση και αυτονομία και αλληλοσυμπληρώνεται με τη φαρμακευτική θεραπεία. Τα οφέλη της πνευμονικής αποκατάστασης είναι αποδεδειγμένα και συνίστανται σε ελάττωση της δύσπνοιας, βελτίωση της ικανότητας για σωματική δραστηριότητα, βελτίωση της ψυχολογίας, βελτίωση της ποιότητας ζωής και ελάττωση των παροξύνσεων της νόσου που οδηγούν τους ασθενείς στο νοσοκομείο. Η πνευμονική αποκατάσταση έχει υψηλά ποσοστά επιτυχίας στη βελτίωση της φυσικής (σωματικής) και κοινωνικής λειτουργικότητας και της αυτονομίας του κάθε ασθενή με ΧΑΠ στην καθημερινή ζωή του, γεγονός που οδηγεί σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοκυριαρχίας του.

Σε ένα πλήρες πρόγραμμα αποκατάστασης συμμετέχουν πολλές ειδικότητες όπως πνευμονολόγος, εργοφυσιολόγος, ψυχίατρος, ψυχολόγος, φυσικοθεραπευτής, διατολόγος και νοσηλεύτης. Κάθε μια από τις ειδικότητες έχει το δικό της ρόλο στην αποκατάσταση του ασθενή με ΧΑΠ, αλλά όλες μαζί συνεργάζονται στενά για την ολοκληρωμένη και πολυπαραγοντική προσέγγιση του ασθενή. Τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης διαρκούν συνήθως 2-3 μήνες και ασθενής προσέρχεται 2-3 φορές την εβδομάδα. Οι ασθενείς αρχικά πριν την έναρξη αλλά και αμέσως μετά την λήξη του προγράμματος, υποβάλλονται σε λεπτομερή έλεγχο των πνευμόνων και της καρδιάς για λόγους ασφαλείας, για σχεδιασμό βάσει των αποτελεσμάτων τους του προγράμματος άσκησης που θα συμμετέχουν καθώς επίσης και για την αποτίμηση στο των αποτελεσμάτων της αποκατάστασης. Το θεραπευτικό πλάνο είναι εξατομικευμένο για τον κάθε ασθενή και απαρτίζεται από πρόγραμμα άσκησης, εκπαίδευση, διατολογική παρακολούθηση για τροποποίηση της διατροφής και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Η κατάρτιση του θεραπευτικού πλάνου θα γίνεται με συνεργασία όλης της πολυπαραγοντικής ομάδας. Κάθε ειδικότητα θα αξιολογεί τον ασθενή ξεχωριστά και θα καταρτίζεται το θεραπευτικό πλάνο μετά από συνάντηση της πολυπαραγοντικής ομάδας.

Με την έναρξη του προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης, σε κάθε συνεδρία οι ασθενείς υποβάλλονται σε σωματική άσκηση (ποδηλάτηση σε εργομετρικά ποδήλατα, ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών με βάρη) και σε αναπνευστική φυσιοθεραπεία. Η σωματική άσκηση έχει σαν στόχο την αύξηση της μυϊκής δύναμης του ασθενούς και τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς του για άσκηση. Η αναπνευστική φυσιοθεραπεία στοχεύει στο να μάθει τους ασθενείς πώς να αντιμετωπίζουν τη δύσπνοια, πώς να αναπνέουν πιο αποτελεσματικά και με λιγότερη δύσπνοια, πώς να συγχρονίζουν την αναπνοή τους με διάφορες στερεότυπες κινήσεις της καθημερινότητας, όπως το περπάτημα ή το ανέβασμα της σκάλας και πώς να αποβάλλουν τα πτύελά τους με αποτελεσματικότερο βήχα.

Υπάρχουν ειδικές συνεδρίες εκπαίδευσης των ασθενών πάνω σε θέματα της νόσου τους. Η εκπαίδευση αποσκοπεί στο να κάνει τον άρρωστο γνώστη της κατάστασής του και να του μάθει τρόπους να ελέγχει ο ίδιος την νόσο του. Επίσης θα πραγματοποιούνται συμβουλευτικές επισκέψεις των ψυχολόγων και των διατολόγων. Η ψυχολογική υποστήριξη έχει σαν στόχο την αποβολή του άγχους, της κατάθλιψης, της φοβίας και των κρίσεων πανικού που ενδεχομένως ταλαιπωρούν τον ασθενή ενώ η διατροφική παρέμβαση στοχεύει στον έλεγχο του σωματικού βάρους είτε ο ασθενής είναι πολύ αδύνατος είτε είναι παχύσαρκος καθώς και στην αύξηση της μυϊκής μάζας. Οι ασθενείς που εξακολουθούν να είναι καπνιστές θα υποβοηθούνται στη διακοπή του καπνίσματος.

Σε αρκετούς ασθενείς που παρακολουθούν πιστά τα προγράμματα, τα αποτελέσματα είναι από φανερά έως εντυπωσιακά και διαρκούν περίπου 12-18 μήνες και ίσως περισσότερο εάν ο ίδιος ασθενής μετά τη λήξη του προγράμματος ακολουθήσει ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής χωρίς τσιγάρο, με άσκηση και σωστή διατροφή».

Στη χώρα μας, μέχρι σήμερα, δεν υπήρχαν Κέντρα Πνευμονικής Αποκατάστασης εκτός Αθηνών. Εδώ και λίγες ημέρες ξεκίνησε στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας η λειτουργία Τμήματος Πνευμονικής Αποκατάστασης της Πανεπιστημιακής Πνευμονολογικής Κλινικής που παρέχει τέτοια πλήρη προγράμματα (τμήμα Φυσικοθεραπείας στο ισόγειο του ΠΝΛ, τηλ.: 2413502893).