

«Ας... δούμε τι κρύβει ο πόνος στη μέση»

• Καμπάνια ενημέρωσης για την αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα

Πολλοί Έλληνες σήμερα πάσχουν από τη νόσο της Αγκυλοποιητικής Σπονδυλαρθρίτιδας (ΑΣ) και δεν το γνωρίζουν. Η ΑΣ, είναι μία φλεγμονώδης νόσος που προσβάλλει κυρίως τις αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης και προκαλεί σοβαρό πόνο στη μέση και δυσκαμψία (δυσκολία κίνησης). Πλήττει κυρίως τους νεαρούς

σα από ημερίδες και σημαντικές παράλληλες δράσεις ενημέρωσης του κοινού. Σε κάθε πόλη θα λειτουργήσει περίπτερο ενημέρωσης στην κεντρική πλατεία και θα ακολουθήσει ανοικτή εκδήλωση, όπου ιατροί ρευματολόγοι θα παρουσιάσουν τις πρόσφατες εξελίξεις σχετικά με τη νόσο. Η εκδήλωση θα κλείσει με μία ειδικά σχεδιασμένη παράσταση Καραγκιόζη που σκοπό έχει την ευαισθητοποίηση του κοινού για την αναγνώριση των συμπτωμάτων και την έγκαιρη διάγνωση. Παράλληλα η καμπάνια ενημέρωσης θα επικοινωνηθεί μέσω ραδιοφωνικών σποτ, καταχωρήσεων, ενημερωτικών εντύπων και αφισών.

Κατά τη διάρκεια της εναρκτήριας εκδήλωσης, σημαντικά στοιχεία για τη νόσο ανέφεραν οι **Αθανάσιος Τζιούφας**, ρευματολόγος στο Γ.Ν. «Λαϊκό» και καθηγητής Παθολογίας-Ανοσολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, η **Κυριακή Μπoκή**, διευθύντρια Ρευματολογικού τμήματος, Σισμανόγλειο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών και ο **Δημήτρης Βασιλόπουλος**, αναπληρωτής καθηγητής Ρευματολογίας, διευθυντής Ρευματολογικής Κλινικής Ιπποκράτειου ΓΝ Αθηνών.

Οι ομιλητές μεταξύ άλλων ανέφεραν ότι στην Ελλάδα πάσχουν από Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα περίπου 17.000 ενήλικες. Αρκετοί ασθενείς δεν έχουν διαγνωσθεί ακόμη, καθώς συχνά η νόσος εκλαμβάνεται εσφαλμένα ως ένας συνηθισμένος πόνος στη μέση. Η θεραπευτική της αντιμετώπιση περιλαμβάνει το συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής, φυσικοθεραπείας και άσκησης. Οι παραδοσιακοί τύποι θεραπείας για την ΑΣ περιλαμβάνουν τα ΜΣΑΦ (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα) και τα DMARDs (τροποποιητικά της νόσου αντιρρευματικά φάρμακα).

Το ελπιδοφόρο μήνυμα είναι ότι σήμερα κυκλοφορούν πιο προηγμένες και περισσότερο υποσχόμενες θεραπείες για την ΑΣ —οι βιολογικοί παράγοντες— δηλαδή φάρμακα που ελέγχουν την υποκείμενη αιτία της φλεγμονής με τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα στην μακροχρόνια βελτίωση των συμπτωμάτων της νόσου. Η έγκαιρη διάγνωση λοιπόν, και η σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση μπορούν να ωφελήσουν σημαντικά τον ασθενή. Αν η νόσος παραμείνει αθεράπευτη, μπορεί να επιδεινωθεί σημαντικά με την πάροδο του χρόνου και πιθανά να οδηγήσει σε σημαντικό βαθμό αναπηρίας.

Σύμφωνα με την πρόεδρο του συλλόγου ασθενών με ρευματικά νοσήματα Ν. Ευρώπης **Μαρία Μπάτζου**, 1 στους 3 ασθενείς με αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα αναγκάζεται να εγκαταλείψει την εργασία του την πρώτη δεκαετία της νόσου του, ενώ η πλειοψηφία των ατόμων που φέρουν το νόσημα εμφανίζει χαμηλή ποιότητα ζωής εξ αιτίας του πόνου και της δυσκαμψίας. Παράλληλα ο ασθενής αδυνατεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του ρόλου του μέσα στην οικογένεια ή και έξω από αυτήν.



ενήλικες 15 έως 40 ετών και η συχνότητα εμφάνισης της είναι τριπλάσια στους άνδρες συγκριτικά με τις γυναίκες.

Ανάμεσα στα συμπτώματα της είναι ο πόνος στη ράχη που βαθμιαία δυναμώνει (ιδιαίτερα τις νυκτερινές ώρες) και η πρωινή δυσκαμψία η οποία ολοκληρώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά επανέρχεται εάν το άτομο παραμείνει για αρκετή ώρα ακίνητο. Ωστόσο το ελπιδοφόρο μήνυμα είναι ότι η ΑΣ αντιμετωπίζεται εάν διαγνωστεί έγκαιρα και σε συνδυασμό με σωστή φαρμακευτική αγωγή και καθημερινή άσκηση ο ασθενής μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή.

Τα παραπάνω στοιχεία αποτέλεσαν τα κεντρικά μηνύματα ειδικής εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε με αφορμή την έναρξη Πανελλαδικής Εκστρατείας Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για την Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα και κεντρικό μήνυμα «ΑΣ... ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΚΡΥΒΕΙ Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ». Η καμπάνια πραγματοποιείται με την πρωτοβουλία των Ρευματολογικών Κλινικών των Πανεπιστημίων Κρήτης, Ιωαννίνων, Πατρών, Θεσσαλίας, Θεσσαλονίκης και της Κλινικής Παθολογικής Φυσιολογίας του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία Αντιρρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.Α.Ν.Α.), την Ένωση Ρευματοπαθών Κρήτης και την Ένωση Ασθενών Νότιας Ευρώπης «Agora» και την Ευγενική υποστήριξη της φαρμακευτικής εταιρείας MSD.

Η καμπάνια ήδη πραγματοποιήθηκε σε Ιωάννινα, Ηράκλειο, Λάρισα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα και θα συνεχισθεί στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις. Η εκστρατεία αναπτύσσεται με συνελεύσεις Τύπου σε κάθε πόλη, αλλά και με-

Ζώντας με την αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα

➤ Προσέξτε το βάρος σας, τρώτε υγιεινά

Είναι σημαντικό η διατροφή σας να είναι καλή και υγιεινή. Σιγουρευτείτε ότι θα αποφύγετε να πάρετε υπερβολικό βάρος. Ορισμένοι άνθρωποι με ΑΣ πάσχουν και από φλεγμονώδη νόσο του εντέρου που μπορεί να συνοδεύεται από σοβαρή διάρροια. Αν ανήκετε σ' αυτούς ρωτήστε το ρευματολόγο σας ποιες τροφές πρέπει να τρώτε και ποιες να αποφεύγετε. Συμβουλευτείτε επίσης τον γαστρεντερολόγο σας.

➤ Να ασκείστε τακτικά

Ασκήσεις που βοηθούν να διατηρείτε την ευλυγισία σας και να βελτιώνετε τη στάση του σώματός σας συνιστώνται για ασθενείς με ΑΣ. Μιλήστε με το

ρευματολόγο σας και το φυσικοθεραπευτή σας πριν ξεκινήσετε να ασκείστε. Το πρωί ένα ζεστό μπάνιο σας βοηθάει στο ξεκίνημα της ημέρας.

➤ Πράξτε πού και πώς κάθεστε

Διαλέγετε καρέκλες με σκληρό κάθισμα και με ράχη που να στηρίζει τη σπονδυλική σας στήλη. Διατηρείτε καλή στάση σώματος, όταν κάθεστε, και μην παραμένετε καθιστοί για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

➤ Αποκτήστε οκευκά σκληρά κρεβάτια

Σιγουρευτείτε ότι το στρώμα σας δεν είναι ούτε πολύ μαλακό, έτσι ώστε να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη σας, ούτε πολύ σκληρό. Αν το στρώμα σας είναι πολύ μαλακό, βάλτε μια τάβλα ανάμεσα στο στρώμα

και στο σομιέ για να το σκληρύνετε.

➤ Σταματήστε το κάπνισμα

Η ΑΣ μπορεί να περιορίζει τη χωρητικότητα των πνευμόνων, με αποτέλεσμα να προκαλείται δύσπνοια. Το κάπνισμα μπορεί να δυσκολέψει την αναπνοή σας, και να αυξήσει τις πιθανότητες λοιμώξεων στους πνεύμονες και το θώρακα.

➤ Διατηρήστε θετική στάση (συμπεριφορά)

Η θετική στάση μπορεί να βελτιώσει τις πνευματικές και φυσικές σας λειτουργίες. Μιλήστε με το ρευματολόγο σας αν η ΑΣ σας επηρεάζει συναισθηματικά. Ο ρευματολόγος σας μπορεί να σας υποδείξει τρόπους που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα.