

# Σημαντική βελτίωση στην επιβίωση μετά από μεταστατικό καρκίνο του μαστού [έρευνα]

 [iatronet.gr/article/119847/shmantikh-veltiosh-sthn-epiviosh-meta-apo-metastatiko-karkino-toy-mastoy-ereyna](https://www.iatronet.gr/article/119847/shmantikh-veltiosh-sthn-epiviosh-meta-apo-metastatiko-karkino-toy-mastoy-ereyna)

Φίλιππος Ζάχαρης

17 Οκτωβρίου 2023

Τρίτη, 17 Οκτωβρίου 2023, 17:20

## Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Η επιβίωση των ασθενών γυναικών με μεταστατικό καρκίνο του μαστού στην κανονική περίθαλψη βελτιώνεται συνεχώς τα τελευταία 27 χρόνια. Αυτό προκύπτει από μια αναδρομική ανάλυση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάστηκαν στην ετήσια συνάντηση των Γερμανικών, Αυστριακών και Ελβετικών Εταιρειών Αιματολογίας και Ιατρικής Ογκολογίας στο Αμβούργο.

Η επιβίωση στον μεταστατικό καρκίνο του μαστού έχει βελτιωθεί στις τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες, έχει όμως μεταφερθεί αυτή η βελτίωση και στην κανονική περίθαλψη στα εξωτερικά ιατρεία; Για να απαντήσουν σε αυτό το ερώτημα, οι ερευνητές με επικεφαλής τον Rudolf Weide, αιματολόγο και ογκολόγο από το Koblenz, ανέλυσαν τα δεδομένα όλων των ασθενών γυναικών με μεταστατικό καρκίνο του μαστού που είχαν υποβληθεί σε θεραπεία σε 6 εξωτερικά ιατρεία στη Ρηνανία από το 1995 έως το 2022.

Οι ερευνητές κατάφεραν να αξιολογήσουν συνολικά 1.635 ασθενείς. Η ηλικία τους ήταν μεταξύ 23 και 100 ετών και το 27,2 % από αυτές είχαν πρωτοπαθή μεταστατική νόσο.

Στο 51,3 % οι μεταστάσεις ήταν στην κοιλιά, στο 35,7 % στα οστά και στο 6,4 % στο κεντρικό νευρικό σύστημα. 83,1 % των γυναικών είχαν θετικό όγκο στους ορμονικούς υποδοχείς, ενώ στο 23,8 % ήταν θετικός στον HER2.

## Σημαντική αύξηση της επιβίωσης με την πάροδο του χρόνου

Η συνολική επιβίωση στην ομάδα ήταν κατά μέσο όρο 38,8 μήνες.

Ο μέσος χρόνος επιβίωσης βελτιώθηκε σημαντικά με την πάροδο του χρόνου: εάν η διάγνωση έγινε το 1987-2002, η επιβίωση ήταν 32 μήνες. Εάν η διάγνωση έγινε το 2003-2012, ήταν ήδη 37,4 μήνες. Όταν η διάγνωση έγινε το 2013-2017, είχε αυξηθεί στους 41 μήνες και σήμερα (2018-2022) έχει φτάσει τους 48,3 μήνες

Οι ερευνητές προσθέτουν ότι η επιβίωση εξαρτιόταν σημαντικά από την ηλικία, την κατάσταση, τις συννοσηρότητες, την επιβίωση χωρίς μεταστάσεις, τη θέση των μεταστάσεων, τον αριθμό των οργάνων που επηρεάζονται από τις μεταστάσεις και την κατάσταση των ορμονικών υποδοχέων και του HER2.

## **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Σχέση εμμηνόπαυσης και κινδύνου καρδιακών παθήσεων

Λίφτινγκ στη δημιουργία των νέων Μονάδων Ψυχικής Υγείας

Φυσική διαχείριση του στρες

# Περπάτημα, γκολφ και σκανδιναβικό περπάτημα ωφελούν τη νοητική λειτουργία των ηλικιωμένων [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/119863/perpathma-gkolf-kai-skandinaviko-perpathma-ofeloy-n-th-nohtikh-leitoyrgia-ton-hlikiomenon-meleth](https://www.iatronet.gr/article/119863/perpathma-gkolf-kai-skandinaviko-perpathma-ofeloy-n-th-nohtikh-leitoyrgia-ton-hlikiomenon-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

17 Οκτωβρίου 2023

Τρίτη, 17 Οκτωβρίου 2023, 17:00

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ενας γύρος γκολφ, νορβηγικό περπάτημα 6 χιλιομέτρων ή κανονικό περπάτημα 6 χιλιομέτρων μπορεί ενδεχομένως να βελτιώσουν σημαντικά την άμεση νοητική λειτουργία σε ηλικιωμένους.

Τα παραπάνω έδειξε πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο BMJ Open Sport & Exercise Medicine.

Ερευνητές του University of Eastern Finland, University of Edinburgh και ETH Zürich, εξέτασαν την άμεση επίδραση των 3 παραπάνω αεροβικών ασκήσεων στην αντίληψη και σε σχετικές βιολογικές αποκρίσεις σε υγιείς ηλικιωμένους.

Η έρευνα έγινε σε 25 ανθρώπους 65 ετών και άνω, που έπαιζαν γκολφ και συμμετείχαν σε 3 έντονα αερόβια είδη άσκησης. Γύρος γκολφ με 18 τρύπες, 6 χιλιόμετρα νορβηγικού περπατήματος ή 6 χιλιόμετρα κανονικού περπατήματος.

Η κάθε άσκηση έγινε σε πραγματικό περιβάλλον, διατηρώντας τον συνήθη ρυθμό, αντίστοιχο σε έντονο περπάτημα.

Αξιολογήθηκε η νοητική λειτουργία και δόθηκαν δείγματα αίματος. Μετρήθηκαν οι ουσίες BDNF και CTSB που έχει υποδειχτεί ότι αντικατοπτρίζουν τα οφέλη της άσκησης στον εγκέφαλο.

Οι συμμετέχοντες φορούσαν επίσης συσκευές παρακολούθησης φόρμας, που κατέγραφαν την απόσταση, τη διάρκεια, το ρυθμό, την ενέργεια που ξόδευαν οι αθλούμενοι και τα βήματα. Παρακολουθήθηκε επίσης ο καρδιακός παλμός τους.

Η έρευνα έδειξε ότι μια φορά άσκησης με ένα από τα παραπάνω είδη βελτίωσε τις νοητικές λειτουργίες στους ηλικιωμένους, όπως μετρήθηκαν από το τεστ TMT- αν και δεν καταγράφηκαν σημαντικές επιδράσεις στα επίπεδα των BDNF και CTSB.

Επίσης, το νορβηγικό περπάτημα και το κανονικό συνδέονταν με ενισχυμένες εκτελεστικές λειτουργίες.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αξία αερόβιας, κατάλληλης για την ηλικία, όπως τα παραπάνω 3 είδη άσκησης όσον αφορά τη διατήρηση και την ενίσχυση της νοητικής λειτουργίας στους ηλικιωμένους.

### **Πηγές:**

BMJ Open Sport & Exercise Medicine.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Έκλεισε πτέρυγα ξενοδοχείου στην Αττική - Εντοπίστηκαν κοριοί

Σχέση εμμηνόπαυσης και κινδύνου καρδιακών παθήσεων

Λίφτινγκ στη δημιουργία των νέων Μονάδων Ψυχικής Υγείας

# Εξ αποστάσεως αποκατάσταση σε ασθενείς με ΧΑΠ

 [iatronet.gr/article/119833/ex-apostaseos-apokatastash-se-astheneis-me-hap](https://www.iatronet.gr/article/119833/ex-apostaseos-apokatastash-se-astheneis-me-hap)

Βασίλης Ιγνατιάδης

17 Οκτωβρίου 2023

Τρίτη, 17 Οκτωβρίου 2023, 08:00

## Βασίλης Ιγνατιάδης

Αναταποκριτής στη Θεσσαλονίκη

Εξατομικευμένα προγράμματα, που συνδυάζουν αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση, με ειδικές τεχνικές αναπνοής κατά τη διάρκεια εκτέλεσής τους, βελτιώνουν αποδεδειγμένα την λειτουργικότητα ασθενών με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και άλλες αναπνευστικές παθήσεις. Αυξάνουν την αντοχή, τη μυική δύναμη και το αίσθημα ευεξίας, μειώνουν τη δύσπνοια, τον πόνο και άλλα συμπτώματα, απαλύνουν το άγχος και την κατάθλιψη, επιβραδύνουν την εξέλιξη των συνεπειών της νόσου και βελτιώνουν συνολικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Τι γίνεται, όμως, όταν ο ασθενής ζει μακριά από τα λιγοστά οργανωμένα κέντρα αποκατάστασης, τα οποία βρίσκονται κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα;

Πλήθος μελετών έχει καταδείξει πως η εξ αποστάσεως πνευμονική αποκατάσταση μπορεί να έχει τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα με τη δια ζώσης. Η περίοδος της πανδημίας εξοικείωσε μεγάλο μέρος του πληθυσμού με τη χρήση των νέων τεχνολογιών και έδωσε νέες κατευθύνσεις παρεμβάσεων από απόσταση. Ο κλινικός εργοφυσιολόγος, υπεύθυνος του Εργαστηρίου Εργοσπιρομετρίας και Πνευμονικής Αποκατάστασης της Πνευμονολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, **Βασίλειος Σταύρου** (φωτογραφία), μιλά στο [iatronet.gr](https://www.iatronet.gr) για τις νέες δυνατότητες και εξηγεί τους τρόπους παρέμβασης, από τους οποίους μπορούν να επωφεληθούν οι ασθενείς, ακόμη κι αν ζουν σε κάποιο μικρό νησί ή σε ακριτική περιοχή.

## Ολιστική προσέγγιση

Η πνευμονική αποκατάσταση - δια ζώσης ή εξ αποστάσεως- είναι μια πυραμίδα που έχει στην κορυφή της τον πνευμονολόγο, ο οποίος θα παραπέμψει, και περιλαμβάνει τον κλινικό εργοφυσιολόγο που θα αξιολογήσει τον ασθενή, τον φυσικοθεραπευτή που θα τον εκπαιδεύσει σε τεχνικές αναπνευστικής φυσικοθεραπείας, τον διαιτολόγο που θα παρέμβει σε περίπτωση που χρειάζεται απώλεια ή πρόσληψη βάρους, το νοσηλευτή που θα τον εκπαιδεύσει στη σωστή χρήση των φαρμάκων και συμπληρώνουν ο εργοθεραπευτής, ο κοινωνικός λειτουργός και ο ψυχολόγος, όπου χρειάζεται.

Σύμφωνα με τις συστάσεις, στα προγράμματα μπορούν να ενταχθούν άτομα με σταθερή ΧΑΠ, ασθενείς με ΧΑΠ μετά από νοσηλεία, με διάμεση πνευμονοπάθεια, με πνευμονική υπέρταση κ.ά.

Το κύριο αντικείμενο των προγραμμάτων είναι η άσκηση, με ένα ποσοστό 60% με 70% να είναι προσανατολισμένο στην αερόβια άσκηση (διαλειμματική ή συνεχόμενη), ένα άλλο 20% με 30% σε ασκήσεις ενδυνάμωσης και ένα 10% με 20% σε αναπνευστική άσκηση.

## Απευαισθητοποίηση σε ασθενείς με ΧΑΠ

---

Ο ασθενής με ΧΑΠ, που αποτελεί τη μεγαλύτερη κατηγορία πασχόντων από χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, έχει δυσανεξία στην άσκηση λόγω δύσπνοιας, καθώς και χαμηλή αερόβια και αναερόβια ικανότητα. Σε αυτόν εφαρμόζεται απευαισθητοποίηση, δηλαδή στοχευμένη άσκηση σε τέτοια ένταση που να κρατά συμπτώματα σε ανεκτό επίπεδο. Επίσης, θα γίνει ενδυνάμωση στους σκελετικούς μυς, ενώ ο ασθενής θα εκπαιδευτεί σε συγκεκριμένο τρόπο αναπνοής, συνήθως την τεχνική με μισάνοιχτα χείλη.

"Οι ασθενείς με ΧΑΠ έχουν δυναμική υπερδιάταση, δηλαδή το διάφραγμα είναι επιπεδωμένο, δεν κάνει την καμπύλη κάτω από τον θώρακα", εξηγεί ο κ. Σταύρου και προσθέτει: "Ο σωστός τρόπος αναπνοής κατά τη διάρκεια της άσκησης, αφενός μειώνει το αίσθημα της δύσπνοιας, αφετέρου βοηθάει στην καλύτερη ενεργοποίηση των μυών. Συνήθως προτείνουμε την αναπνοή με μισάνοιχτα χείλη και σταθερή ροή αέρα, που σύμφωνα με μελέτες μειώνει την δυναμική υπερδιάταση".

Προηγείται η διαδικασία αξιολόγησης, η οποία περιλαμβάνει screening, εκτίμηση ικανότητας για άσκηση, προσδιορισμό στόχων, παρέμβαση 4+ εβδομάδων και επανέλεγχο. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα εργοσπιρομετρίας και καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κοπώσεως, υπάρχουν εναλλακτικές δοκιμασίες, όπως το "sit to stand" στην καρέκλα για 30 δευτερόλεπτα ή η εξάλεπτη δοκιμασία βάδισης.

## Διά ζώσης vs εξ αποστάσεως

---

Όπως εξήγησε ο κ. Σταύρου μιλώντας στο ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο "Ημέρες Πνευμονολογίας", στη διά ζώσης αποκατάσταση τα πράγματα είναι απλά και ξεκάθαρα, καθώς το πλάνο κατευθύνεται από τα δεδομένα των μετρήσεων. Όταν ο ασθενής βρίσκεται μακριά, οι οδηγίες δίνονται τηλεφωνικά, με βιντεοκλήσεις και ειδικά λογισμικά. Η αξιολόγηση γίνεται με κατάλληλες κλίμακες βαθμονόμησης, ενώ για την εκτέλεση των ασκήσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί απλός εξοπλισμός που έχει ο καθένας στο σπίτι του, όπως ένα μπουκάλι νερό, ένα σκουπόξυλο και ένα μαξιλάρι.

Εγχώριες και διεθνείς μελέτες έχουν καταδείξει πως οι ασθενείς είχαν τα ίδια αποτελέσματα με αυτούς που συμμετείχαν σε διά ζώσης αποκατάσταση, χωρίς επιπλέον ρίσκο, ενώ βελτίωσαν εξίσου τους δείκτες λειτουργικότητας. Ανάλογα αποτελέσματα είχε και η σύγκριση ενός προγράμματος εξ αποστάσεως αποκατάστασης με ένα υβριδικό πρόγραμμα (μια συνεδρία διά ζώσης και δύο εξ αποστάσεως), που έγινε από τους ερευνητές του Εργαστηρίου της Λάρισας.

"Στην περίοδο της COVID δώσαμε συστάσεις σε ασθενείς που είχαν νοσήσει και νοσηλευτεί, δίνοντας φυλλάδια με οδηγίες και κάποια βίντεο. Είδαμε ότι μπορούν να βελτιώσουν τα συμπτώματά τους. Η ιδέα μας άρεσε, αναπτύξαμε μια πλατφόρμα, το [ustep.gr](http://ustep.gr), όπου εντάξαμε ασθενείς με νόσηση από COVID και είδαμε ότι μπορεί να λειτουργήσει θετικά σε άτομα που είναι απομακρυσμένα από κέντρα αποκατάστασης", επεσήμανε ο κ. Σταύρου.

Τα τελευταία δεδομένα από το Εργαστήριο Εργοσπιρομετρίας προέρχονται από μεπατυχιακή εργασία σε ασθενείς με πνευμονική ίνωση που εντάχθηκαν σε πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης 4 εβδομάδων. Διαπιστώθηκε ότι βελτίωσαν σημαντικά την θλεπτη δοκιμασία βάδισης, ενώ στο ερωτηματολόγιο της ποιότητας ζωής καταγράφηκε βελτίωση δεικτών που σχετίζονται με την ευεξία, τον πόνο και κατ' επέκταση με τη μείωση των συμπτωμάτων.

Στα αρνητικά των συγκεκριμένων προγραμμάτων περιλαμβάνονται:

- Η μη ξεκάθαρη εικόνα για τη δομή τους
- Στον μεγαλύτερο χρόνο που χρειάζεται για την εκπαίδευση του ασθενή στη σωστή εκτέλεση της άσκησης και τη διαχείριση του σωστού τρόπου αναπνοής
- Στον ακριβό εξοπλισμό όταν πρόκειται για digital αποκατάσταση.

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Σχέση εμμηνόπαυσης και κινδύνου καρδιακών παθήσεων

Λίφτινγκ στη δημιουργία των νέων Μονάδων Ψυχικής Υγείας

Φυσική διαχείριση του στρες