



Δελτίο τύπου: 17 Σεπτεμβρίου
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΙΔΙΟΠΑΘΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΙΝΩΣΗΣ

Η Ιδιοπαθής Πνευμονική Ίνωση (Ι.Π.Ι.) είναι μια μη αναστρέψιμη αγνώστου αιτιολογίας πνευμονική νόσος με σοβαρές συνέπειες για τη ζωή των ασθενών. Κατά την εξέλιξη της παρατηρείται αντικατάσταση των κυψελίδων από ινώδη ιστό μη ικανό να συμμετάσχει στην ανταλλαγή αερίων του πνεύμονα. Στην Ελλάδα, η εκτιμώμενη επίπτωση της νόσου είναι 1-5 περιπτώσεις ανά 100.000 άτομα. Η νόσος είναι συχνότερη σε άτομα άνω των 50 ετών και προσβάλλει σε μεγαλύτερη συχνότητα τους άρρενες. Τα ποσοστά επιβίωσης των ασθενών αναφέρονται στο 30% για 5ετή επιβίωση.

Τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι ασθενείς με Ι.Π.Ι. είναι ο ξηρός βήχας και η δύσπνοια. Άλλα σημαντικά συμπτώματα που συνοδεύουν την κλινική εικόνα της είναι η απώλεια βάρους, η δεκαδική πυρετική κίνηση, η κόπωση, οι αρθραλγίες, οι μυαλγίες και η πτώση του κορεσμού οξυγόνου κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων. Η Ι.Π.Ι. χαρακτηρίζεται από προοδευτική μείωση της ικανότητας άσκησης και γενικά της κινητικότητας ως αποτέλεσμα της δύσπνοιας και της υποξυγοναιμίας που προκαλούνται από την άσκηση. Αυτό σε συνδυασμό με τη σαρκοπενία, λόγω της ηλικίας και της μακροχρόνιας χρήσης κορτιζόνης, οι ασθενείς οδηγούνται σε ακόμα πιο περιορισμένη κίνησης και αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων, συνεπώς χαμηλή ποιότητα ζωής.

Οι στόχοι της ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ στη διαχείριση των ασθενών με Ι.Π.Ι. είναι οι εξής:

- Μέγιστη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας του ασθενή
- Διδασκαλία σχετικά με τη νόσο, την αυτοδιαχείριση της κατάστασης, τη διακοπή καπνίσματος και την πρόληψη λοιμώξεων
- Μείωση του αναπνευστικού έργου.
- Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας της φυσικής κατάστασης και της ικανότητας για άσκηση.

Οι αρχικές παρεμβάσεις για τη μέγιστη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και της μεταφοράς του οξυγόνου περιλαμβάνει:

- Διδασκαλία σχετικά με τη νόσο
- Αεροβική άσκηση
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Ασκήσεις έκπτυξης του θώρακα
- Σωστές θέσεις του σώματος
- Τεχνικές βήχα και χαλάρωσης.

Ο έλεγχος του κορεσμού του οξυγόνου κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι απαραίτητος, ενώ σε περιπτώσεις μείωσης αυτού, απαιτείται η χρήση οξυγόνου για την προσαρμογή του ασθενή στην εκτέλεση του προγράμματος αναπνευστικής φυσικοθεραπείας. Ασθενείς που ακολουθούν προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης βελτιώνουν την αντοχή στην άσκηση και καλυτερεύουν την ποιότητα ζωής τους. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν αερόβια άσκηση, όπως ποδήλατο και περπάτημα 2-3 φορές την εβδομάδα (Vainshelboim, 2016). Τέλος η σωστή εργονομία στον εργασιακό χώρο και στο σπίτι μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας της καθημερινότητας του ασθενή.

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας - Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) ενημερώνει το ευρύ κοινό για τη σημασία της εφαρμογής του κατάλληλου προγράμματος φυσικοθεραπείας ασθενών με Ιδιοπαθή Πνευμονική Ίνωση.