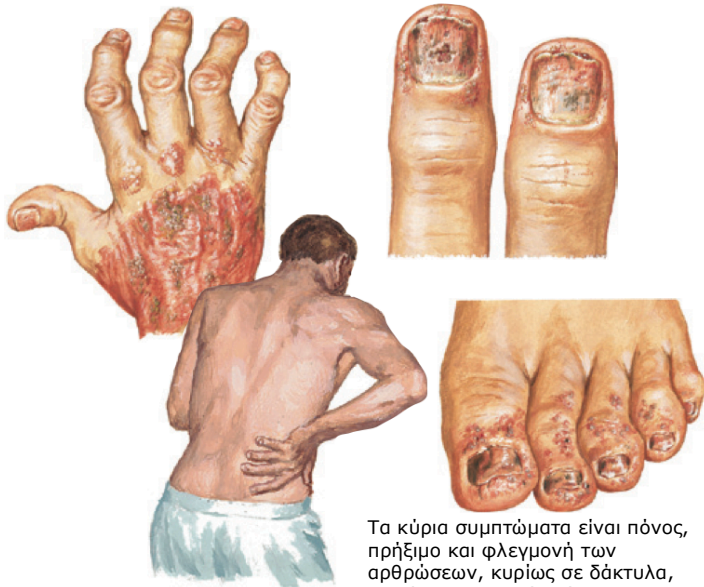


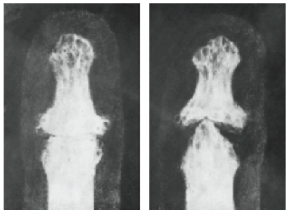
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Η ψωριασική αρθρίτιδα είναι μία μορφή αρθρίτιδας που προσβάλλει άτομα με ψωρίαση του δέρματος. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα ηλικίας μεταξύ 30 και 50 ετών, τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες. Η αιτία εμφάνισης της νόσου δεν είναι γνωστή, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε αρκετά μέλη της ίδιας οικογένειας

F. Netter
M.D.



Τα κύρια συμπτώματα είναι πόνος, πρήξιμο και φλεγμονή των αρθρώσεων, κυρίως σε δάκτυλα, λαιμό και οσφυϊκή μοίρα σπονδυλικής στήλης - σε συνδυασμό με εξάνθημα



Για τη διάγνωση της νόσου, ο ιατρός σας θα αποκομίσει πληροφορίες από ένα λεπτομερέστατο ιστορικό, από εξέταση του δέρματος, των αρθρώσεων και των νυχιών σας καθώς και από εργαστηριακές εξετάσεις και ακτινογραφίες



Τι είναι η Ψωριασική Αρθρίτιδα;

Η ψωριασική αρθρίτιδα είναι μία μορφή αρθρίτιδας που επηρεάζει συνήθως άτομα που ήδη πάσχουν από ψωρίαση, μία πάθηση του δέρματος. Προκαλεί φλεγμονή ορισμένων αρθρώσεων και εξάνθημα. Συχνότερα, επηρεάζονται τα δάκτυλα, ο λαιμός και η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Λιγότερο συχνά, επηρεάζονται τα μάτια, τα νύχια και η καρδιά. Το εξάνθημα συνήθως εμφανίζεται πριν τον πόνο στις αρθρώσεις, αλλά ορισμένα άτομα δεν αντιλαμβάνονται το εξάνθημα εγκαίρως, παρά μόνον όταν αναπτύσσεται πόνος. Η ψωρίαση μπορεί να επηρεάσει τα νύχια, το τριχωτό της κεφαλής, την περιοχή γύρω από τον ομφαλό καθώς και τα γεννητικά όργανα. Η ψωριασική αρθρίτιδα εμφανίζεται συχνότερα στις ηλικίες μεταξύ 30 και 50 ετών και επηρεάζει τόσο τους άντρες όσο και τις γυναίκες.

Τι προκαλεί την Ψωριασική Αρθρίτιδα;

Η αιτία εμφάνισης της νόσου παραμένει άγνωστη, αλλά ορισμένοι οικογενειακοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισής της. Έτσι, η ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να εμφανίζεται σε μέλη της ίδιας οικογένειας, αλλά δεν είναι μεταδοτική και αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να μεταδοθεί από κάποιον που ήδη πάσχει από τη νόσο.

Ποια είναι τα συμπτώματα της Ψωριασικής Αρθρίτιδας;

Τα κύρια συμπτώματα είναι πόνος, πρήξιμο και φλεγμονή ορισμένων αρθρώσεων σε συνδυασμό με εξάνθημα. Όταν επηρεάζει τα δάκτυλα των χεριών εμφανίζεται δυσχέρεια στο γράψιμο, στο άνοιγμα πωμάτων από μπουκάλια και βάζα καθώς και στο κουβάλημα αντικειμένων. Η επηρεασμένη οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης προκαλεί προβλήματα όπως δυσχέρεια στο σκύψιμο ή ακόμη και στην απλή όρθια στάση του σώματος. Όταν η ψωριασική αρθρίτιδα επηρεάζει το λαιμό, εμφανίζεται δυσχέρεια στην κίνηση του κεφαλιού δεξιά - αριστερά ή πάνω - κάτω. Το ψωριασικό εξάνθημα, συχνά προκαλεί αμηχανία στα πάσχοντα άτομα, ιδιαίτερα στις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Πως διαγιγνώσκεται η Ψωριασική Αρθρίτιδα;

Για τη διάγνωση της νόσου, ο ιατρός θα λάβει ένα λεπτομερέστατο ιστορικό εξετάζοντας παράλληλα τις αρθρώσεις σας, το δέρμα και τα νύχια. Επίσης, χρειάζεται εργαστηριακός έλεγχος καθώς και απεικονιστικός. Απλές ακτινογραφίες στις πάσχουσες αρθρώσεις, στο λαιμό και στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης μπορούν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες για τη διάγνωση της νόσου. Τέλος, οι εργαστηριακές εξετάσεις που θα ζητηθούν, θα

περιλαμβάνουν την Ταχύτητα Καθίζησης των Ερυθρών (ΤΚΕ), που αποτελεί δείκτη φλεγμονής και τη γενική αίματος.

Πως θεραπεύεται η Ψωριασική Αρθρίτιδα;

Δεν υπάρχει θεραπεία για την πλήρη ίαση της νόσου. Ωστόσο, όσο ενωρίτερα γίνει η διάγνωση και δοθεί η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, τόσο καλύτερη ποιότητα ζωής θα απολαμβάνει ο πάσχων. Ο καλύτερος τρόπος για τη διαχείριση της νόσου είναι ο συνδυασμός φαρμάκων, φυσικοθεραπείας, άσκησης και εκπαίδευσης. Φάρμακα όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (ΜΣΑΦ), βοηθούν στην μείωση της φλεγμονής που προκαλεί πόνο και πρήξιμο. Εάν τα φάρμακα αυτά δεν αποδώσουν καλά, τότε υπάρχει μία άλλη ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται τροποποιητικά της νόσου και αναστέλλουν ή περιορίζουν την εξέλιξη της νόσου. Δυστυχώς, αυτή η κατηγορία φαρμάκων μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παρενέργειες, με αποτέλεσμα να χρειάζεται στενή παρακολούθηση από τον θεράποντα ιατρό. Εκτός από τον Ρευματολόγο που θα ασχοληθεί με την ψωριασική αρθρίτιδα, μπορεί να χρειαστείτε και Δερματολόγο για τη διαχείριση και αντιμετώπιση της ψωρίασης. Βέβαια, με τα νεότερα φάρμακα, συνήθως υπάρχει ανακούφιση και βελτίωση και των δύο προβλημάτων.

Λόγω της χρονιότητας της νόσου, είναι άκρως σημαντική η εκπαίδευση του ασθενούς. Η άσκηση επιφέρει πολύ καλά αποτελέσματα για την κινητικότητα των αρθρώσεων και τη μυϊκή ενδυνάμωση. Εναλλάσσοντας τις περιόδους άσκησης και ανάπαυσης θα σας βοηθήσει να αποφύγετε την κόπωση.

Δεν υπάρχει θεραπεία για την πλήρη ίαση της νόσου, αλλά με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, και τροποποιητικά της νόσου φάρμακα), άσκηση και την κατάλληλη εκπαίδευση, ο πάσχων μπορεί να ζήσει μία φυσιολογική ζωή



Μάθετε σχετικά με τη νόσο σας για καλύτερη διαχείρισή της. Γίνετε μέλος σε ομάδες υποστήριξης εάν νομίζετε ότι μπορεί να βοηθηθείτε από άλλους πάσχοντες



Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση του εύρους κινήσεων των αρθρώσεων καθώς και στη διατήρηση της μυϊκής ισχύος του σώματός σας, αλλά προσοχή στην υπερβολική κόπωση ή σε ασκήσεις που μπορεί να σας προκαλούν πόνο. Διατηρείστε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα. Χρησιμοποιήστε βοηθητικές συσκευές εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα στις καθημερινές σας δραστηριότητες



- ✓ Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακα που προτείνει ο θεράποντας ιατρός σας
- ✓ Ασκηθείτε για διατήρηση της μυϊκής ισχύος και της κινητικότητας των αρθρώσεων
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας για τυχόν παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνετε ή ακόμη και αν η αγωγή αυτή δε σας βοηθά με την αρθρίτιδα ή τα εξανθήματα
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας αν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε μη φαρμακευτικά σκευάσματα του εμπορίου σε συνδυασμό με την αγωγή σας
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας εάν νομίζετε ότι χρειάζεστε παραπομπή σε έναν φυσικοθεραπευτή για την υγεία των αρθρώσεών σας

- ⊗ Μην περιμένετε μέχρι να βελτιωθεί κάποια φαρμακευτική παρενέργεια. Καλέστε αμέσως τον ιατρό σας
- ⊗ Μην τα παρατάτε. Εάν κάποιο φάρμακο δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας, συζητήστε με τον ιατρό σας για αλλαγή και δοκιμή κάποιου άλλου μέχρι να βρείτε το κατάλληλο για εσάς
- ⊗ Μην ακολουθείτε ειδικές δίαιτες χωρίς να μιλήσετε με τον ιατρό σας
- ⊗ Μην συνεχίζετε κάποια άσκηση εάν αυτή σας προκαλεί πόνο. Η εμφάνιση του πόνου, σημαίνει ότι πρέπει να προσαρμόσετε την άσκηση στα μέτρα σας

Ενημερώστε άμεσα τον θεράποντα ιατρό σας εάν παρουσιαστούν ανεπιθύμητες ενέργειες από τη φαρμακευτική αγωγή, εάν τα φάρμακα δεν επαρκούν για τον πόνο ή εάν χρειάζεστε παραπομπή σε έναν φυσικοθεραπευτή για ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματός

