

κατανοώντας την
κατάστασή μου:

η ζωή μου με ψωριασική αρθρίτιδα

ένα ενημερωτικό
φυλλάδιο για τους
ανθρώπους με
ψωριασική αρθρίτιδα



ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ

Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1: Τι χρειάζεται να γνωρίζω σχετικά με την ψωριασική αρθρίτιδα;

- Τι είναι η ψωριασική αρθρίτιδα;
- Τι προκαλεί την ψωριασική αρθρίτιδα;
- Πώς εξελίσσεται η ψωριασική αρθρίτιδα με την πάροδο του χρόνου;

Κεφάλαιο 2: Υπάρχουν άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με την ψωριασική αρθρίτιδα;

- Σχετιζόμενες καταστάσεις

Κεφάλαιο 3: Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την ψωριασική αρθρίτιδά μου;

- Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή
- Φροντίζοντας το δέρμα σας
- Βαθιά χαλάρωση
- Βελτίωση της ευεξίας σας με κίνηση ήπιας έντασης
- Βελτίωση του εργασιακού σας περιβάλλοντος

Κεφάλαιο 4: Πού μπορώ να αναζητήσω περαιτέρω βοήθεια;

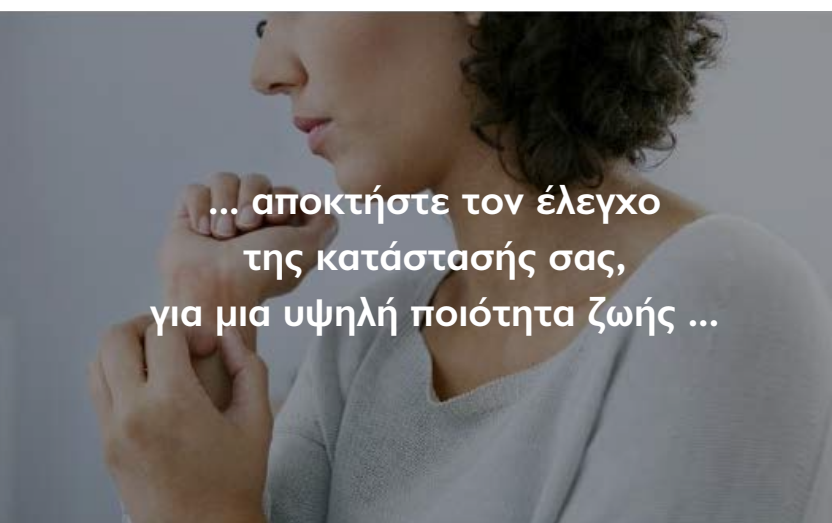
- Σύλλογοι / ενώσεις ασθενών

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο αποσκοπούν στο να σας παρέχουν υποστήριξη προκειμένου να αποκτήσετε εσείς τον έλεγχο της νόσου σας.



Αναλαμβάνω τον έλεγχο της ζωής μου

Αν έχετε πρόσφατα διαγνωσθεί με ψωριασική αρθρίτιδα (ΨΑ), ενδεχομένως να έχετε πολλές ερωτήσεις σχετικά με το τι συνεπάγεται αυτό για το μέλλον σας. Ίσως να επιθυμείτε να κατανοήσετε καλύτερα την κατάστασή σας, προκειμένου να μπορέσετε να την αντιμετωπίσετε στο πλαίσιο της καθημερινότητάς σας. Αυτό το φυλλάδιο θα σας επιτρέψει να μάθετε περισσότερα για την ΨΑ, θα σας προετοιμάσει για την πιθανή εξέλιξη της νόσου και θα σας βοηθήσει να ζήσετε με αυτήν σε καθημερινή βάση, με περισσότερη αυτοπεποίθηση. Όσες περισσότερες πληροφορίες διαθέτετε σχετικά με την κατάστασή σας, τόσο καλύτερες είναι οι πιθανότητές σας για επιτυχή θεραπεία και διαχείρισή της. Θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τα συμπτώματά σας και να συζητήσετε για αυτά με τους ειδικούς, ούτως ώστε να συνεργαστείτε με σκοπό την εξεύρεση των καλύτερων λύσεων για εσάς. Το ίδιο ισχύει και για την καθημερινή σας ζωή. Συμβουλές για τη διατροφή, την άσκηση και τη χαλάρωση μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε μια υψηλή ποιότητα ζωής και να αποκτήσετε τον έλεγχο της κατάστασής σας.



... αποκτήστε τον έλεγχο
της κατάστασής σας,
για μια υψηλή ποιότητα ζωής ...

Τι χρειάζεται να γνωρίζω σχετικά με την ψωριασική αρθρίτιδα;

Τι είναι η ψωριασική αρθρίτιδα;

Η ψωριασική αρθρίτιδα (ΨΑ) είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των αρθρώσεων, η οποία επηρεάζει πιο συχνά τα χέρια και τα πόδια, αλλά και άλλα μέρη του σώματος, όπως οι τένοντες και οι σύνδεσμοι **αλλά και η σπονδυλική στήλη**.¹ Η ΨΑ οδηγεί σε οίδημα και άλγος (πόνος) των προσβεβλημένων αρθρώσεων, και συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται και εξαφανίζονται σποραδικά, σε διαφορετικές χρονικές περιόδους.²

Η ΨΑ αναπτύσσεται, συνηθέστερα, ως αποτέλεσμα μιας δερματικής νόσου που ονομάζεται ψωρίαση, όμως είναι επίσης δυνατό να εμφανιστεί και χωρίς να υπάρχουν σημάδια ψωρίασης.³

Εκτιμάται ότι σχεδόν 3 εκατομμύρια Ευρωπαίοι έχουν ΨΑ, η οποία συνήθως εμφανίζεται στις ηλικίες μεταξύ 35 και 55.³⁻⁵

Τι προκαλεί την ψωριασική αρθρίτιδα;

Η ΨΑ παρουσιάζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος επιτίθεται εσφαλμένα σε υγιή κύτταρα και ιστούς. Αυτή η μη φυσιολογική ανοσολογική απόκριση προκαλεί φλεγμονή και οίδημα στις αρθρώσεις.²

Εκείνο που στρέφει την ανοσολογική απόκριση ενάντια στο ίδιο το σώμα παραμένει άγνωστο, ωστόσο η σχετική έρευνα συνεχίζεται και το πιο πιθανό είναι ότι η ΨΑ προκαλείται από έναν συνδυασμό των παρακάτω:¹

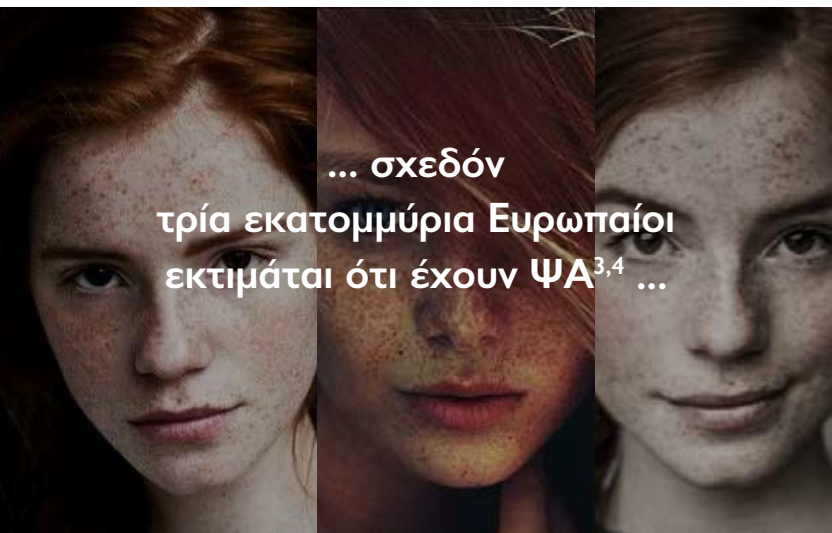
<p>Η ΨΑ προκαλείται από γενετική προδιάθεση.¹</p>	<p>Η ΨΑ προκαλείται (όπως η ψωρίαση) από περιβαλλοντικούς παράγοντες.²</p>	<p>Άτομα με ΨΑ και ψωρίαση ενδέχεται να παρουσιάζουν εξάρσεις δερματικών συμπτωμάτων που θα μπορούσαν να συνδέονται με ορμονικές αλλαγές.⁶</p>
<p>Σε σχέση με τις περισσότερες άλλες ρευματικές παθήσεις, η κληρονομικότητα παίζει έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της ΨΑ, και η παρουσία είτε ψωρίασης ή ΨΑ σε ένα μέλος της οικογένειας μπορεί να ληφθεί υπόψη όταν γίνεται μια διάγνωση.¹</p>	<p>Υπάρχουν ορισμένα στοιχεία ότι ορισμένες λοιμώξεις, θα μπορούσαν να διαδραματίζουν έναν ρόλο στην ΨΑ.</p>	<p>Ορισμένες γυναίκες παρουσιάζουν βελτίωση στη σοβαρότητα της ψωρίασής τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ενώ άλλες αναφέρουν ότι η ψωρίασή τους επιδεινώνεται. Πολλές γυναίκες αναφέρουν μια έξαρση της ψωρίασης σύγματομα μετά τη γέννα.</p>

Πώς εξελίσσεται η ψωριασική αρθρίτιδα με την πάροδο του χρόνου;

Τα συμπτώματα της ΨΑ ποικίλουν σημαντικά μεταξύ των ασθενών και τείνουν να εμφανίζονται και να εξαφανίζονται κατά καιρούς, γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει τη διάγνωση. Τούτο κάνει επίσης δύσκολη την πρόβλεψη της εξέλιξης της νόσου σε συγκεκριμένα άτομα, εντούτοις, υπάρχει μια γενική πορεία της νόσου.²

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ΨΑ αναπτύσσεται από την ψωρίαση και τα πρώιμα στάδια της ΨΑ μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Φλεγμονή των αρθρώσεων, ή και στα σημεία που οι σύνδεσμοι ή οι τένοντες εισέρχονται στα οστά, μια κατάσταση γνωστή ως ενθεσίτιδα³



... σχεδόν
τρία εκατομμύρια Ευρωπαίοι
εκτιμάται ότι έχουν ΨΑ^{3,4} ...

- **Φλεγμονή των αρθρώσεων** ενός ολόκληρου δακτύλου του χεριού ή του ποδιού, φαινόμενο γνωστό ως δακτυλίτιδα, ή ως δάκτυλο λουκάνικο.³
- **Συνήθως επηρεάζονται οι αρθρώσεις** στα χέρια, στους καρπούς, στα γόνατα, στους αστραγάλους, στα πόδια, στη μέση και στον αυχένα.³
- Άλλα συμπτώματα από τις αρθρώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκαμψία και ευαισθησία των αρθρώσεων και των γύρω ιστών, και περιορισμένο εύρος κινήσεων. Συχνά, η δυσκαμψία είναι χειρότερη το πρωί ή έπειτα από ξεκούραση²

Άλλα συμπτώματα, τα οποία ποικίλουν ανάμεσα στα άτομα, μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Τα χαρακτηριστικά** δερματικά εξανθήματα της ψωρίασης⁷
- **Μικροσκοπικά βαθουλώματα** στα νύχια και διαχωρισμό της κοίτης από την πλάκα του νυχιού⁸
- **Κόπωση**⁵
- **Φλεγμονή του** πρόσθιου τμήματος των ματιών ή/και της ίριδας γύρω από τις κόρες⁸
- **Φλεγμονή σε** άλλα μέρη του σώματος, μεταξύ των οποίων, σε σπάνιες περιπτώσεις, ιστοί όπως η αορτή ή οι πνεύμονες⁸

Με την πάροδο του χρόνου, η φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες των αρθρώσεων, όσο και σε ανάπτυξη περίσσειας οστού στις προσβεβλημένες αρθρώσεις.²

Το μέγεθος της βλάβης των αρθρώσεων ποικίλει ανάλογα την περίπτωση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι βλάβες στις αρθρώσεις μπορεί να προκαλέσουν σημαντική παραμόρφωση και ανικανότητα.²

References:

1. FitzGerald O and Winchester R. *Arthritis Res Ther* 2009;11:214.
2. Amherd-Hoekstra A, Näher H, Lorenz H-S, et al. *JDDG* 2010;8:332–9.
3. Gladman D.D, Antoni C, Mease P, et al. *Ann Rheum Dis* 2005;64(Suppl II):ii14–ii17.
4. Ortonne J-P and Prinz J. *Eur J Dermatol* 2004;14:41–5.
5. National Psoriasis Foundation. *Facts about Psoriatic Arthritis*. Available at: <http://www.psoriasis.org/Doent.Doc?id=1493>. Accessed February 2015.
6. National Psoriasis Foundation. *Pregnancy*. Available at: <https://www.psoriasis.org/pregnanScy>. Accessed February 2015.
7. Mease P. *Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases* 2012;70(3):167–71.
8. Arthritis Reseach UK. *What are the symptoms of psoriatic arthritis*; Available at: <http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/psoriatic-arthritis/symptoms.aspx>. Accessed February 2015.

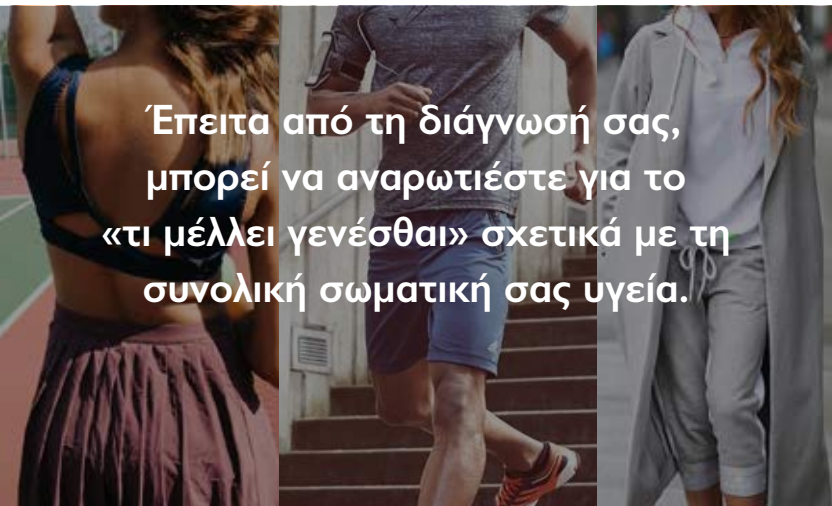
Υπάρχουν άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με την ψωριασική αρθρίτιδα;

Σχετιζόμενες καταστάσεις

Έπειτα από τη διάγνωσή σας, μπορεί να αναρωτιέστε για το «τι μέλλει γενέσθαι» σχετικά με τη συνολική σωματική σας υγεία. Ορισμένα από τα άτομα με ΨΑ ενδεχομένως να αναπτύξουν μετά από αρκετά χρόνια και άλλα νοσήματα που σχετίζονται με την ΨΑ.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές καταστάσεις που προκαλούνται από την εσφαλμένη «αντίληψη» από το ανοσοποιητικό σύστημα υγιών κυττάρων και ιστών του σώματος ως νοσογόνων σωματιδίων (τα λεγόμενα αυτοάνοσα νοσήματα).¹ Έχει αναγνωριστεί ότι άτομα που διαγιγνώσκονται με ένα αυτοάνοσο νόσημα τείνουν να αναπτύσσουν και άλλα.²

Οι σύνθετοι λόγοι για τους οποίους αυτό συμβαίνει παραμένουν για την ώρα άγνωστοι.² Κάποιες από τις καταστάσεις που σχετίζονται ειδικά με την ΨΑ αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα:



Έπειτα από τη διάγνωσή σας, μπορεί να αναρωτιέστε για το «τι μέλλει γενέσθαι» σχετικά με τη συνολική σωματική σας υγεία.

Σχετιζόμενη κατάσταση	Τυπικά συμπτώματα
Ψωρίαση¹	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρακτηριστικά δερματικά συμπτώματα • Κηλίδες παχιάς στρώσης, ερυθρού και πρησμένου δέρματος που καλύπτεται με «λέπια», γνωστές και ως πλάκες¹
Φλεγμονώδης νόσος του εντέρου³	<ul style="list-style-type: none"> • Κοιλιακός πόνος³ • Επιμένουσα, σοβαρή διάρροια³ • Αίμα στα κόπρανα³ • Απώλεια βάρους, κόπωση³
Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα^{4,5}	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθεσίτιδα (φλεγμονή στα σημεία όπου οι τένοντες ή οι σύνδεσμοι εισέρχονται στο οστό)⁴ • Σινήθως, ένας αμβλύς πόνος στις κατώτερες οσφυϊκές περιοχές⁴ • Δυσκαμψία το πρωί, η οποία βελτιώνεται με τη δραστηριότητα⁴
Καρδιακές παθήσεις και κυκλοφορικά νοσήματα⁶	<ul style="list-style-type: none"> • Παχυσαρχία⁷ • Διαβήτης⁷ • Υψηλή αρτηριακή πίεση⁷ • Μεταβολές στα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα⁷ • Αύξηση ουρικού οξέος⁷

Η θεραπεία της ΨΑ πρέπει να είναι εξατομικευμένη, γι' αυτό και είναι σημαντικό να συζητήσετε ανοιχτά με τον γιατρό σας, σχετικά με τις καθημερινές σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε. Υπάρχουν πολλές πτυχές της ζωής που μπορούν να επηρεαστούν από μια χρόνια νόσο, όμως, εάν τις γνωστοποιήσετε στον γιατρό σας, μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την καταλληλότερη λύση.

References:

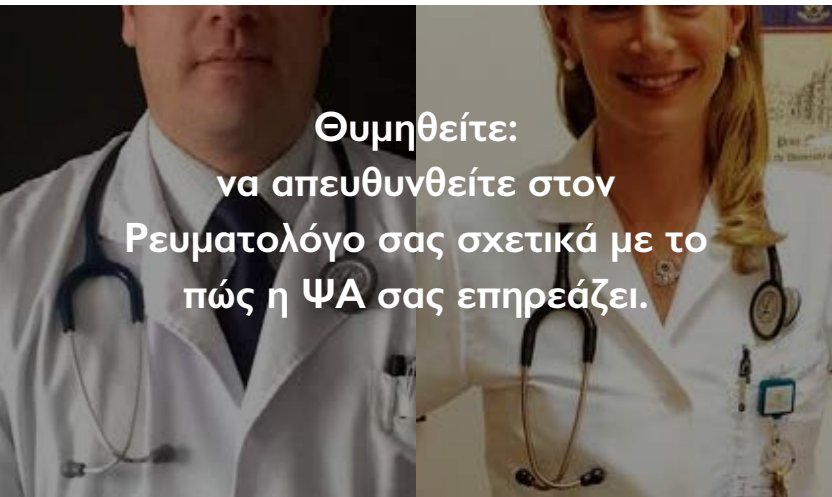
1. Parisi R, Symmons D.P.M, Griffiths C.E.M, et al. *J Invest Dermatol* 2013;133:377–85.
2. Cooper G.S, Bynum M.L.K, and Somers E.C. *J Autoimmun* 2009;33(3–4):197–207.
3. Canavan C, West J, Card T. *J Clin Epidemiol* 2014;6:71–80.
4. Sieper J, Braun J, Rudwaleit M, et al. *Ann Rheum Dis* 2002;61(Suppl III):iii8–iii18.
5. Dean L.E, Jones G.T, MacDonald AG, et al. *Rheumatology* 2014;53(4):650–57.
6. Boehncke W-H and Menter A. *Am J Clin Dermatol* 2013;14:377–88.
7. Boehncke W-H, Qureshi A, Merola J.F, et al. *Brit J Dermatol* 2014;170:772–86.

Συμβουλευτική

Το να ζει κανείς με την ΨΑ ενέχει κάτι περισσότερο από την απλή φροντίδα των σωματικών συμπτωμάτων. Το να ζει κανείς με την ΨΑ συνεπάγεται ότι πρέπει να μάθει να αντιμετωπίζει τον πόνο, τις ενοχλήσεις και τον αντίκτυπο που μπορεί να προκαλεί στην καθημερινότητά του. Ορισμένες φορές, η νόσος μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κούραση (κόπωση), και ενδέχεται να χρειαστείτε κατάλληλη υποστήριξη για να την αντιμετωπίσετε – τη βοήθεια του ειδικού που σας κουράρει ή/και ενός θεραπευτή. Στην ψυχοθεραπεία/συμβουλευτική, οι ασθενείς μαθαίνουν να αποδέχονται την ΨΑ και να αντιμετωπίζουν τις συνέπειες της νόσου. Στόχος της θεραπείας είναι να βελτιωθεί η καθημερινή διαχείριση της νόσου και να αυξηθεί η αυτεπίγνωση, ούτως ώστε να μειωθεί το συνολικό συναισθηματικό φορτίο. Σε περιπτώσεις ασθενών που υποφέρουν από κατάθλιψη, είναι αναγκαία η θεραπεία από επαγγελματία.¹

References:

1. National Psoriasis Foundation. *Treating Psoriatic Arthritis*. Available at: <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments>. Accessed February 2015.
2. Gossec L, Smolen JS, Gaujoux-Viala C, et al. *Ann Rheum Dis* 2012;71:4–12.
3. National Psoriasis Foundation. *Treating Psoriatic Arthritis. NSAIDs*. Available at: <http://www.psoriasis.org/psoriaticarthritis/treatments/nsaids>. Accessed February 2015.
4. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. *Psoriatic Arthritis Treatments. Disease-modifying Anti-rheumatic Drugs*. Available at: <http://www.papaa.org/disease-modifying-anti-rheumatic-drugs-dmards>. Accessed February 2015.
5. National Psoriasis Foundation. *Treating Psoriatic Arthritis with Biologic Drugs*. Available at: <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments/biologics>. Accessed February 2015.
6. National Psoriasis Foundation. *New oral treatments*. Available at: <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments/new-oral-treatments>. Accessed February 2015.
7. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. *A beginner's guide to psoriatic arthritis*. Available at: <http://www.papaa.org/beginners-guide-psoriatic-arthritis>. Accessed February 2015.
8. Arthritis Research UK. *Psoriatic arthritis: treatments*. Available at: <http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/psoriatic-arthritis/treatments.aspx>. Accessed February 2015.
9. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. *Psoriasis treatments*. Available at: <http://www.papaa.org/resources/psoriasis-treatments>. Accessed February 2015.



Θυμηθείτε:
να απευθυνθείτε στον
Ρευματολόγο σας σχετικά με το
πώς η ΨΑ σας επηρεάζει.

Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την ψωριασική αρθρίτιδά μου;

Ο βασικός πυλώνας θεραπείας της ψωριασικής αρθρίτιδας είναι η θεραπευτική αγωγή. Εντούτοις, σε ένα δεύτερο επίπεδο, ο ασθενής με ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να ακολουθήσει μία σειρά από συμβουλές προκειμένου να βελτιώσει τα συμπτώματα της ψωριασικής αρθρίτιδας.

Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή

Η έρευνα πάνω στη σχέση διατροφής και ψωριασικής νόσου είναι εν εξελίξει και παρ' όλο που δεν υπάρχει κάποια αποδεδειγμένη διατροφή που να θεραπεύει την ΨΑ, μια υγιεινή διατροφή μπορεί να συμβάλλει στη γενικότερη ευεξία.¹ Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν ακολουθείτε επί του παρόντος ειδική διατροφή, ή εάν λαμβάνετε κάποιο συμπλήρωμα, μιας και αυτά μπορούν να αλληλεπιδράσουν με άλλα φάρμακα και θεραπείες.²

Αν προς το παρόν δεν ακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα διατροφής αλλά ενδιαφέρεστε να τρέφεστε πιο υγιεινά, μιλήστε στον γιατρό σας και σχεδιάστε ένα λεπτομερές διατροφικό πλάνο που είναι το καταλληλότερο για εσάς. Άτομα με ψωρίαση και ΨΑ έχουν αναφέρει ότι οι παρακάτω τύποι διατροφής έχουν βοηθήσει τη χρόνια κατάστασή τους και τη συνολική υγεία τους:¹

Απώλεια βάρους³

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους μπορεί να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης σχετιζόμενων νόσων, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων.

Η διατροφή περιλαμβάνει:

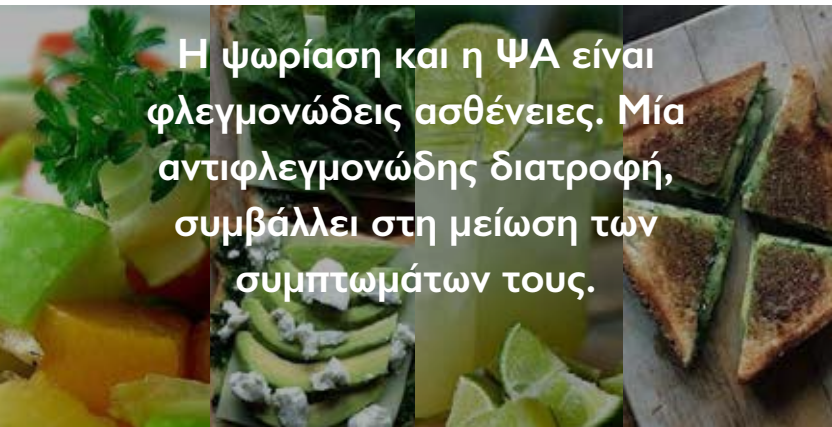
- **Φρούτα, λαχανικά**, προϊόντα ολικής αλέσεως, και γαλακτοκομικά χωρίς λιπάρια ή με χαμηλά λιπαρά
- **Άπαχα κρέατα**, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά και ξηρούς καρπούς
- **Τρόφιμα χαμηλά** σε κορεσμένα λιπαρά, αποφυγή trans λιπαρών, περιορισμός χοληστερόλης και πρόσληψης άλατος
- **Αποφυγή ραφινρισμένων** σακχάρων και επεξεργασμένων τροφίμων

Διατροφή για υγιή καρδιά⁴

Οι διατροφικές αλλαγές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Η διατροφή περιλαμβάνει:

- **Κατανάλωση ψαριού** τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα
- **Επιλογή άπαχων** κρεάτων και πουλερικών χωρίς το δέρμα
- **Κατανάλωση γαλακτοκομικών** προϊόντων χωρίς λιπαρά, με 1% λιπαρά ή με χαμηλά λιπαρά
- **Περιορισμός τροφίμων** που περιέχουν μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια, προκειμένου να μειωθούν τα trans λιπαρά στη διατροφή σας
- **Περιορισμός της πρόσληψης νατρίου**
- **Περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ**
- **Ρύθμιση του μεγέθους των μερίδων** σας



Η ψωρίαση και η ΨΑ είναι φλεγμονώδεις ασθένειες. Μία αντιφλεγμονώδης διατροφή, συμβάλλει στη μείωση των συμπτωμάτων τους.

Αντιφλεγμονώδης διατροφή⁵

Η ψωρίαση και η ΨΑ είναι φλεγμονώδεις ασθένειες. Πολλά άτομα επωφελούνται όταν ακολουθούν μια αντιφλεγμονώδη διατροφή, η οποία συμβάλλει στη μείωση των συμπτωμάτων τους.

Η διατροφή περιλαμβάνει:

- **Αποφυγή λιπαρών** κόκκινων κρεάτων, γαλακτοκομικών προϊόντων, επεξεργασμένων τροφίμων, ραφινάρισμένων σακχάρων και κάποιων λαχανικών, μεταξύ των οποίων οι πατάτες, οι ντομάτες και οι πιπεριές
- **Κατανάλωση ψαριών** (τόνος, σκουμπρί, σολωμός, ρέγκα και πέστροφα), λιναρόσπορων, ελαιόλαδου, σπόρων κολοκύθας και καρυδιών, φρέσκων φρούτων και λαχανικών

Τα παρακάτω μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ΨΑ σας:

- Υψηλή κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων
- Η πολλή ζάχαρη και το λευκό αλεύρι

Βαθιά χαλάρωση

Είναι γενικά αποδεκτό ότι το άγχος είναι επιβλαβές.

Η χαλάρωση μπορεί να επηρεάσει θετικά την εξέλιξη της ΨΑ και, συνολικά, να βελτιώσει τη διάθεσή σας. Κρατείστε κατά νου ότι τα αποτελέσματα ποικίλουν μεταξύ των ασθενών.

Αυτές οι τεχνικές ενδεχομένως να μην είναι κατάλληλες για εσάς, όμως, σε γενικές γραμμές, η κίνηση και η μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για όλους τους ασθενείς με ΨΑ.



Μερικές τεχνικές βαθιές χαλάρωσης είναι:

- Η **γιόγκα ή το Qi Gong** – μια κατάσταση χαλάρωσης μπορεί να επιτευχθεί μέσω γενικών κινήσεων ή στοχευμένων ασκήσεων αναπνοής
- **Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR)** – μια μέθοδος που ανιχνεύει ένταση σε συγκεκριμένες ομάδες μυών, η οποία γίνεται με την ειδική υποστήριξη ενός θεραπευτή
- **Αυτογενής εξάσκηση** – μια τεχνική χαλάρωσης, κατά την οποία ασκήσεις οπτικοποίησης που περιλαμβάνουν μια κατάσταση χαλάρωσης πραγματοποιούνται τρεις φορές τη μέρα για 15 λεπτά

Βελτίωση της ευεξίας σας με κίνηση ήπιας έντασης

Η φυσική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στη γενική ευεξία. Εάν έχετε ΨΑ, η μέτριας έντασης εξάσκηση μπορεί να είναι ωφέλιμη για:

- **Τη μείωση του πόνου** και τη βελτίωση των συμπτωμάτων των αρθρώσεων, μέσω της τόνωσης των μυών και της κάμψης των αρθρώσεων⁸
- **Τη μείωση του κινδύνου** καρδιακών παθήσεων, μέσω της βελτίωσης της αντοχής και της απώλειας βάρους⁸
- **Τη βελτίωση της διάθεσης**, με στόχο τη μείωση του άγχους⁹

Εάν η ΨΑ καθιστά ορισμένες κινήσεις αδύνατες ή ακατάλληλες για εσάς, τότε μπορείτε να δοκιμάσετε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα ή, εάν χρειάζεται, να βρείτε ένα άλλο είδος εναλλακτικής άσκησης. Είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να αποδέχεστε τα όρια των δυνατοτήτων σας. Να θυμάστε ότι είναι επίσης σημαντικό να μιλήσετε στον γιατρό σας, προκειμένου να καθορίσετε το πρόγραμμα ασκήσεων που είναι κατάλληλο για εσάς.⁸

Βελτιώστε τη διάθεση και μειώστε το άγχος

Η φυσική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σας και οι επιδράσεις της είναι μακροπρόθεσμες.

Έρευνες καταδεικνύουν ότι η άσκηση μπορεί επίσης να συμβάλει στο μετρίασμα της μακροχρόνιας κατάθλιψης.¹⁰

Πιθανότερα, η άσκηση οδηγεί σε:

- **Μειωμένο άγχος** μέσω της απελευθέρωσης σεροτονίνης (ο νευροδιαβιβαστής στον οποίο στοχεύουν τα αντικαταθλιπτικά) ή ενός παράγοντα που υποστηρίζει την αύξηση των νευρώνων¹⁰
- **Δραστηριότητα με νόημα** και αίσθημα ολοκλήρωσης/ επίτευξης. Η επίτευξη μικρών πετυχημένων βελτιώσεων (όπως π.χ. το να καταφέρετε να κάνετε τζόγκινγκ για ελαφρώς μεγαλύτερη χρονική διάρκεια) μπορεί να δώσει ώθηση στην αυτοπεποίθησή σας¹⁰

Διαβάστε παρακάτω

περισσότερες πληροφορίες

σχετικά με τους διαφορετικούς

τύπους ασκήσεων και οφελών

στην υγεία για τα άτομα με ΨΑ.



Βελτίωση της κίνησης

Προκειμένου να κάνετε περισσότερο διαχειρίσιμη την προσπάθειά σας για φυσική άσκηση και να προλάβετε πιθανούς τραυματισμούς, σκεφτείτε σαν ενδεχόμενο να κάνετε τη γυμναστική σας τμηματικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι παρακάτω ασκήσεις μπορεί να είναι χρήσιμες για άτομα με ΨΑ:¹⁰

- Το **περπάτημα** μπορεί να είναι ένας ήπιος τρόπος για να ξεκινήσετε να κινείτε τις αρθρώσεις σας (*δοκιμάστε δεκάλεπτες προσαυξήσεις έως και 30-60 λεπτά την ημέρα*)¹⁰
- Το **κολύμπι** ή οποιαδήποτε άλλη κίνηση μέσα στο νερό, αποτελούν έναν «χωρίς-επιπτώσεις» τρόπο για να αποκτήσετε δύναμη και ευλυγισία. Μπορεί να σας βοηθήσει να δυναμώσετε την πλάτη, τους ώμους και τα ισχία σας, ενώ αποτελεί παράλληλα και μια καλή γυμναστική για το καρδιαγγειακό σύστημα⁸
- Η **γιόγκα** συνιστάται από γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας για τη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης ή του πόνου. Μπορεί να ανακουφίσει την αίσθηση του πόνου, χαλαρώνοντας και επανεισάγοντας κίνηση στους μύες, οι οποίες έχουν συσπαστεί για να προστατευτούν ενάντια στον χρόνιο πόνο. Επίσης, μπορεί να αποτελεί έναν ήπιο τρόπο να αυξήσετε την κίνηση των αρθρώσεων και να βελτιώσετε τον μυϊκό τόνο που είναι απαραίτητος για να υποστηρίξει τις προσβεβλημένες αρθρώσεις¹¹

Βελτίωση του εργασιακού σας περιβάλλοντος

Από τη στιγμή που θα διαγνωσθείτε με ΨΑ, ενδεχομένως να χρειαστεί να πάρετε άδεια από τη δουλειά σας, προκειμένου να επισκεφθείτε το γιατρό σας ή μπορεί να νιώσετε ότι η δυσκολία σας να εκτελέσετε τη δουλειά σας είναι ολοένα αυξανόμενη. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, μη διστάσετε να συζητήσετε τα σχετικά ζητήματα με τον εργοδότη σας και να ζητήσετε όποιες αλλαγές χρειάζεστε στο εργασιακό σας περιβάλλον.¹²

Μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων

Τα φλεγμονώδη αυτοάνοσα νοσήματα, όπως η ΨΑ, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων επιπλοκών στην υγεία σας. Ένα βάρος πάνω από το φυσιολογικό επιδεινώνει περαιτέρω τον κίνδυνο για διαβήτη και καρδιακές παθήσεις.³

- **Διατηρήστε ένα ημερολόγιο διατροφής.** Εάν σημειώνετε το πώς αισθάνεστε όταν τρώτε, θα μπορέσετε να εντοπίσετε ότι σας κάνει να τρώτε παραπάνω από το κανονικό
- **Τρώτε αργά.** Ο εγκέφαλός σας χρειάζεται χρόνο για να «προλάβει» το στομάχι σας
- **Προγραμματίστε τα γεύματά σας** από πριν, ούτως ώστε να κάνετε υγιείς επιλογές
- **Να τρώτε όταν πεινάτε** και όχι όταν είστε κουρασμένοι ή αγχωμένοι
- **Παραμείνετε ενυδατωμένοι.** Συχνά οι άνθρωποι παρερμηνεύουν την δίψα ως πείνα
- **Να τρώτε πρωινό.** Εάν μείνετε νηστικοί ως την ώρα του μεσημεριανού, τότε θα είναι πιο δύσκολο να κάνετε υγιείς επιλογές, καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας
- **Βρείτε τρόπους που σας βοηθούν** να παρακολουθείτε τις διατροφικές σας επιλογές και την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, και παρέχετε στον εαυτό σας επιπρόσθετη υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε

Εάν νομίζετε ότι η εργασιακή σας κατάσταση ενδεχομένως να χρειάζεται αλλαγές έπειτα από τη διάγνωσή σας, τότε λάβετε υπόψη τα παρακάτω:

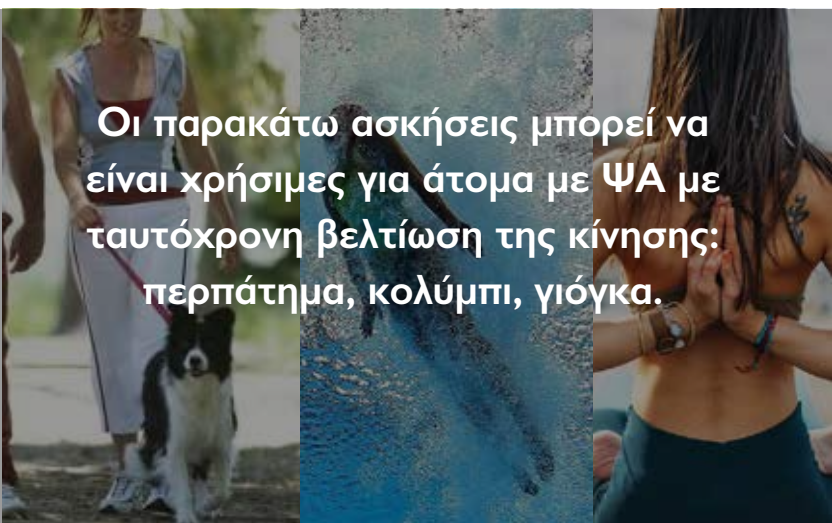
- **Συναντήστε τον υπεύθυνό σας,** προκειμένου να συζητήσετε τον τρόπο με τον οποίο η κατάστασή σας μπορεί να επηρεάσει τον εργασιακό σας ρόλο. Στόχος είναι να βρείτε τρόπους επίλυσης του προβλήματος, οι οποίοι θα ωφελήσουν την εταιρεία, τους συναδέλφους σας και εσάς τους ίδιους¹²

- Προσαρμόστε την εργασιακή σας κατάσταση στις ανάγκες σας. Ενημερώστε τον εργοδότη σας εάν έχετε ανάγκη για οποιαδήποτε βοηθητική συσκευή, ή εάν έχετε να προτείνετε τρόπους αλλαγής της ρουτίνας σας, που θα σας επιτρέψουν να κάνετε τη δουλειά σας στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας¹²
- Όταν είναι δυνατό, να είστε εξυπηρετικοί. Εάν γίνεται, προγραμματίστε τα ραντεβού με τον γιατρό σας νωρίς το πρωί ή αργά μέσα στη μέρα, προκειμένου να τα προσαρμόσετε γύρω από τη δουλειά σας¹²

References:

1. National Psoriasis Foundation. About Psoriasis. Diet and Nutrition. Available at: <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/alternative/diet-supplements>. Accessed February 2015.
2. National Psoriasis Foundation. Treating Psoriasis. Vitamins and Supplements. Available at: <http://www.psoriasis.org/treatingpsoriasis/complementary-and-alternative/diet-and-nutrition/vitamins-and-supplements>. Accessed February 2015.
3. National Psoriasis Foundation. Treating Psoriasis. Weight-Loss Diet. Available at: <http://www.psoriasis.org/treatingpsoriasis/complementary-and-alternative/diet-and-nutrition/weight-loss-diet>. Accessed February 2015.
4. National Psoriasis Foundation. Treating Psoriasis. Heart Healthy Diet. Available at: <http://www.psoriasis.org/treatingpsoriasis/complementary-and-alternative/diet-and-nutrition/heart-healthy-diet>. Accessed February 2015.
5. National Psoriasis Foundation. Treating Psoriasis. Anti-Inflammatory Diet. Available at: <http://www.psoriasis.org/treatingpsoriasis/complementary-and-alternative/diet-and-nutrition/anti-inflammatory-diet>. Accessed February 2015.
6. National Psoriasis Foundation. Treating Psoriasis. Gluten-Free Diet. Available at: <http://www.psoriasis.org/treatingpsoriasis/complementary-and-alternative/diet-and-nutrition/gluten-free-diet>. Accessed February 2015.
7. The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. Resources. Further Information. Emollients and Psoriasis. Available at: <http://www.papaa.org/further-information/emollients-and-psoriasis>. Accessed February 2015.
8. National Psoriasis Foundation. Psoriatic Arthritis. Physical Activity and Psoriatic Arthritis. Available at: <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/living-well/exercise>. Accessed February 2015.
9. American Psychological Association. The exercise effect. Available at: <http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx>. Accessed February 2015.
10. National Psoriasis Foundation. Life with Psoriatic Arthritis. Exercise. Available at: <http://www.psoriasis.org/life-withpsoriasis/exercise-and-psoriatic-arthritis>. Accessed February 2015.
11. National Psoriasis Foundation. Life with Psoriatic Arthritis. Gentle Yoga Helps People with Psoriatic Arthritis. Available at: <http://www.psoriasis.org/life-with-psoriasis/yoga-helps-ease-psoriatic-arthritis-pain>. Accessed February 2015.
12. National Psoriasis Foundation. Life with Psoriatic Arthritis. In the workplace. Available at: <http://www.psoriasis.org/lifewith-psoriatic-arthritis/in-the-workplace>. Accessed February 2015.

Οι παρακάτω ασκήσεις μπορεί να είναι χρήσιμες για άτομα με ΨΑ με ταυτόχρονη βελτίωση της κίνησης: περπάτημα, κολύμπι, γιόγκα.



Πού μπορώ να αναζητήσω περαιτέρω βοήθεια;

Σύλλογοι / ενώσεις ασθενών

Δεν είστε μόνοι σας. Υπάρχουν πολλοί σύλλογοι/ενώσεις ασθενών, όπου οι άνθρωποι μπορούν να μιλήσουν για την εμπειρία τους από τη ζωή με ΨΑ και να λάβουν συμβουλές ή υποδείξεις εδώ θα βρείτε κατανόηση και αποδοχή των συμπτωμάτων σας, των συναισθημάτων σας, των ελπίδων και των προσδοκιών σας.

- Ο **Πανελλήνιος σύλλογος ασθενών με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα ΕΠΙΔΕΡΜΙΑ** αποτελεί μια ανεκτίμητη και σημαντική πηγή βοήθειας, και είναι παρόν για όλους τους ασθενείς με διάγνωση ψωριασικής αρθρίτιδας. Μπορεί να ενημερωθείτε για τις δράσεις του **Επιδέρμια** στο σύνδεσμο **www.epidermia.gr** και να επικοινωνήσετε με το σύλλογο στο **epidermia.greece@gmail.com**
- Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους τοπικούς συλλόγους ασθενών, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του **EUROPSO (European Umbrella Organisation for Psoriasis Movements)** εδώ: **www.europsos.eu**
- **Διεθνής Ομοσπονδία Ενώσεων για την Ψωρίαση (International Federation of Psoriasis Associations):** **www.ifpa-psy.org**

Περισσότερες πληροφορίες για την ΨΑ μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

- Πόρταλ ενημέρωσης του κοινού για το σύνολο των ρευματικών παθήσεων και το ρόλο του ρευματολόγου της **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ** <http://www.tosomasoumilaei.gr/>
- Η **Συμμαχία για την Ψωρίαση και την Ψωριασική Αρθρίτιδα** (*The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance*): www.papaa.org
- **Εθνικό Ίδρυμα Ψωρίασης των ΗΠΑ** (*National Psoriasis Foundation*): www.psoriasis.org

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας.



Επιστημονική Επιμέλεια
Ελληνική Ρευματολογική Εταιρεία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
& ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ευγενική υποστήριξη



επιδέρμια

Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα

**Πανελλήνιος Σύλλογος
με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα**

Αριστοτέλους 21, Θεσσαλονίκη
τηλ. 21315 553 780, email: epidermia.greece@gmail.com
<http://www.epidermia.gr>