

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

Ελκώδη Κολίτιδα : Οι επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα υγείας , σε ενήλικους ασθενείς .

Μιχάλης Θεοδοσίου

Λεμεσός 2023

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

Ελκώδη Κολίτιδα : Οι επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα υγείας , σε ενήλικους ασθενείς .

Μιχάλης Θεοδοσίου

Επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια

Δρ. κα Ελένα Ρούσου

Λεμεσός 2023

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Μιχάλης Θεοδοσίου 2023

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Allrightsreserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από τα βάθη της καρδιάς μου και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους βοήθησαν και μου συμπαραστάθηκαν στην εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας . Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην κα. Δρ Έλενα Ρούσου για την χρήσιμη βοήθεια και καθοδήγηση της που μου παρείχε όλο αυτό το διάστημα στην συγγραφή αυτής της μελέτης . Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την έντονη ψυχολογική υποστήριξη που μου πρόσφεραν όλο αυτό το διάστημα. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω ολόψυχα όλους όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση του κύκλου των τεσσάρων αυτών χρόνων της σπουδής μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η ελκώδη κολίτιδα ανήκει στα αυτοάνοσα φλεγμονώδη νοσήματα του παχέος εντέρου με άγνωστη αιτιολογία που έχει υποτροπιάζουσα και υφesiaκή πορεία, η οποία χαρακτηρίζεται από φλεγμονή του βλεννογόνου του εντέρου που ξεκινά περιφερικά και μπορεί να επεκταθεί και να προσβάλει ολόκληρο το παχύ έντερο. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση στη συχνότητα των φλεγμονώδων νόσων του εντέρου, κυρίως σε αναπτυγμένες χώρες όπως Λατινική Αμερική, την Ασία και Ανατολική Ευρώπη. Συγκεκριμένα όσο αφορά την νόσο της ελκώδης κολίτιδας, το ποσοστό της επίπτωσης κάθε χρόνο, κυμαίνεται περίπου στο 0,5 έως 31,5 ανά 100000 άτομα. Η φλεγμονή αυτή μπορεί επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος και απαιτεί δια βίου αγωγή. Παρόλο, που δεν έχει βρεθεί η άμεση θεραπεία της φλεγμονής, η διαχείριση της στοχεύει κυρίως στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, την επούλωση του βλεννογόνου και τον περιορισμό της νόσου κυρίως με φαρμακευτικά σκευάσματα και ανοσοκατασταλτικά φάρμακα και θεραπείες με βιολογικούς παράγοντες για την προστασία του οργανισμού. Μετέπειτα, διάφοροι άλλοι μέθοδοι που μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στους στόχους της θεραπείας, οι οποίοι αφορούν την καθημερινότητα των ατόμων με ελκώδη κολίτιδα. Συγκεκριμένα, η βελτίωση των διατροφολογικών συνηθειών και αποφυγή συγκεκριμένων τροφών, η αυτοφροντίδα που έχει σκοπό την προστασία του ατόμου από περιβαλλοντικούς παράγοντες οι οποίοι έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους (π.χ. λοιμώξεις, έντονο στρες, κάπνισμα, ανθυγιεινό περιβάλλον) και η επαρκής σωματική δραστηριότητα η οποία μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, είναι να διερευνήσει την επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής σε ενήλικους ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα.

Υλικό και Μέθοδος: Στην συστηματική ανασκόπηση έχουν συμπεριληφθεί κατά κύριο λόγο ερευνητικά άρθρα, βιβλία και επιστημονικά κείμενα μέσω αναζήτησης σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων

(Cochrane Library, CINAHL, Medline, Science Direct, Google Scholar) και σε ηλεκτρονικά βιβλία. Έχει γίνει συνδυασμός των λέξεων – κλειδιών : ulcerative colitis , inflammatory bowel disease , effects , physical activity , physical exercise με τη χρήση των όρων OR, AND,NOT.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 7 μελέτες , κατά την περίοδο 2013 – 2023 , που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια . Μέσα από τη αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως η σωματική δραστηριότητα σε ασθενείς με ελκώδη κολίτιδα μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους . Συγκεκριμένα , με τη σωματική δραστηριότητα , μπορεί να εμφανιστούν θετικά αποτελέσματα στην αύξηση της ποιότητας της ζωής σχετιζόμενη με την υγεία , όπως επίσης στην ψυχική και σωματική ευεξία , συναισθηματική και κοινωνική λειτουργία και στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής δραστηριότητας . Μπορεί ακόμη να επιφέρει μείωση της δραστηριότητα της νόσου αλλά και στην κόπωση που σχετίζεται με αυτή .

Συμπεράσματα: Ανεξάρτητα των συνιστάμενων θεραπειών με φάρμακευτικά σκευάσματα , ανοσοκατασταλτικές ουσίες και των πιθανών χειρουργικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην μείωση της δραστηριότητας της νόσου και προστασία του οργανισμού , η ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στο καθημερινό πρόγραμμα , μπορεί να συνυπάρξει και να αποτελέσει ακόμη ένα βοηθητικό τρόπο για την επίτευξη των στόχων των διάφορων θεραπειών , έχοντας ευνοϊκά αποτελέσματα στην αύξηση της σωματικής , ψυχικής και πνευματικής ποιότητας ζωής σχετιζόμενη με την υγεία σε άτομα με ελκώδη κολίτιδα .

Λέξεις-κλειδιά: ελκώδη κολίτιδα,φλεγμονώδεις νόσο του εντέρου ,επιπτώσεις,σωματική δραστηριότητα,σωματικής άσκηση.

ABSTRACT

Introduction: Ulcerative colitis belongs to the autoimmune inflammatory diseases of the colon with unknown etiology that has a relapsing and regressive course, which is characterized by inflammation of the intestinal mucosa that starts peripherally and can extend and include the entire colon. In recent years, an increase in the frequency of inflammatory bowel disease has been observed, mainly in developed countries such as Latin America, Asia and Eastern Europe. Specifically, as far as the ulcerative colitis disease is concerned, the incidence rate each year ranges from approximately 0.5 to 31.5 per 100,000 people. This inflammation can greatly affect the body's immune system and requires lifelong treatment. Although, no direct treatment for inflammation has been found, management mainly is aimed at reversing the symptoms, healing the mucosa and limiting the disease, mainly with pharmaceutical preparations and immunosuppressive drugs and treatments with biological agents, to protect the body. Later, various other methods that can significantly contribute to the treatment goals, which concern the daily life of people with ulcerative colitis. Specifically, improving dietary habits and avoiding specific foods and self-care are aimed at protecting the individual from environmental factors that have a negative impact on their health (e.g. infections, intense stress, smoking, unhealthy environment) and sufficient physical activity which can contribute significantly to physical, psychological and social well-being.

Aim: The aim of the present systematic analysis of the literature is to investigate the effect of physical activity on the quality of life in adult patients with ulcerative colitis.

Material and Method: This systematic review, mainly research articles, books and scientific texts which have been included through a search of relevant Greek and international bibliography in electronic databases (Cochrane Library, CINAHL, Medline, Science Direct, Google Scholar) and in electronic books, which key words: ulcerative colitis, inflammatory bowel disease, effects, physical activity, physical exercise have been combined using the terms OR, AND, NOT.

Results: The search result was 7 studies, during the period 2013-2023, that met the predetermined criteria. Through the search of the literature, it was found that, physical activity can have positive effects on the quality of life, in patients with ulcerative colitis. Specifically, with physical activity, positive results can appear in increasing the

health-related quality of life, as well as in mental and physical well-being, emotional and social functioning and in improving cardiorespiratory activity. Also, physical activity can bring reduce to the activity of the disease and the fatigue associated with it.

Conclusions: Regardless of the recommended treatments with pharmaceutical preparations, immunosuppressive substances and the possible surgical interventions which aimed at reducing the activity of the disease and protecting the organism, the inclusion of physical activity in the daily program , it can co-exist and be another helpful way to achieve the goals of various treatments, having favorable results in increasing the physical, mental and spiritual health-related quality of life, in people with ulcerative colitis.

Keywords: inflammatory bowel disease, ulcerative colitis, effects ,physical activity, physical exercise.