

Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα: Συμπτώματα και θεραπεία



Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας

Η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα είναι ένας σπάνιος τύπος αυτοάνοσης νόσου, η οποία προκαλεί αρθρίτιδα στη σπονδυλική στήλη. Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα (ΑΣ) αποτελεί μια φλεγμονώδη πάθηση που, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να προκαλέσει τη σύντηξη ορισμένων σπονδύλων. Η σύντηξη αυτή καθιστά τη σπονδυλική στήλη λιγότερο εύκαμπτη και μπορεί να οδηγήσει σε κύφωση (καμπούρα).

Πρόκειται για μια διά βίου κατάσταση που συνήθως ξεκινά στο κάτω μέρος της πλάτης και μπορεί να εξαπλωθεί μέχρι τον λαιμό, ή να βλάψει τις αρθρώσεις και σε άλλα μέρη του σώματος.

Τύποι αγκυλοποιητικής σπονδυλίτιδας

Η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα είναι δύο ειδών:

- Όταν η κατάσταση ανιχνεύεται στην ακτινογραφία, ονομάζεται «αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα», επίσης γνωστή ως «αξονική σπονδυλαρθρίτιδα».
- Όταν η κατάσταση δεν μπορεί να ανιχνευτεί στην ακτινογραφία, αλλά διαγιγνώσκεται με βάση τα συμπτώματα, τις εξετάσεις αίματος και άλλου τύπου απεικονιστικές εξετάσεις, ονομάζεται «μη ακτινογραφική αξονική σπονδυλαρθρίτιδα».

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα συνήθως παρουσιάζονται στην πρώιμη ενήλικη ζωή. Μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο στην πλάτη και δυσκαμψία στο κάτω μέρος της πλάτης και στους γοφούς, ειδικά το πρωί και μετά από διαστήματα ακινησίας. Ο πόνος στον αυχένα και η κόπωση είναι επίσης συχνά συμπτώματα.

Οι περιοχές που επηρεάζονται συχνότερα είναι:

- η άρθρωση μεταξύ της βάσης της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης
- οι σπόνδυλοι στο κάτω μέρος της πλάτης
- τα σημεία όπου οι τένοντες και οι σύνδεσμοι συνδέονται με τα οστά, κυρίως στη σπονδυλική στήλη, αλλά μερικές φορές και κατά μήκος του πίσω μέρους της πτέρνας
- ο χόνδρος μεταξύ του στέρνου και των πλευρών
- οι αρθρώσεις ισχίου και ώμων.

Διάγνωση

Ο γιατρός, προκειμένου να διαγνώσει την ΑΣ, θα συλλέξει πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα του ασθενούς, θα προβεί σε κλινική εξέτασή του και θα ζητήσει αιματολογικές και απεικονιστικές εξετάσεις, όπως ακτινογραφία ή μαγνητική τομογραφία.

Θεραπεία

Στόχος της θεραπείας είναι η μείωση της φλεγμονής, η διαχείριση του πόνου και η επιβράδυνση της εξέλιξης της πάθησης. Ο γιατρός μπορεί να προτείνει μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, τροποποιητικά της νόσου αντιρευματικά φάρμακα και βιολογικούς παράγοντες.

Ωστόσο, και οι ίδιοι οι ασθενείς μπορούν να συμβάλουν στη διαχείριση της νόσου με ποικίλους τρόπους:

- **Με την άσκηση.** Η διατήρηση τακτικής δραστηριότητας είναι ένα από τα πολλά που μπορούν να κάνουν οι ασθενείς για να μειώσουν τα συμπτώματά τους. Η άσκηση στο νερό, ιδίως, βοηθά πολλούς ανθρώπους με ΑΣ.
- **Με τη φυσικοθεραπεία.** Ένας επαγγελματίας φυσικοθεραπευτής μπορεί να δείξει στους ασθενείς πώς να διατηρούν τη σπονδυλική τους στήλη ίσια, αλλά και ποιες ασκήσεις είναι ιδανικές για την ανακούφιση του πόνου τους.
- **Με τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.** Το φυσιολογικό βάρος επιβαρύνει λιγότερο τις αρθρώσεις. Για να κατακτήσουν αυτόν τον στόχο, τα άτομα με ΑΣ πρέπει να υιοθετήσουν μια διατροφή που να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, άπαχες πηγές πρωτεϊνών, ασβέστιο και βιταμίνη D (απαραίτητα για την υγεία των οστών), ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και μερικά φυτικά έλαια, τα οποία μπορεί να ωφελήσουν άτομα με φλεγμονώδεις τύπους αρθρίτιδας.
- **Με ανάπαυση.** Για να διατηρήσουν την ενέργειά τους όταν η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα βρίσκεται σε έξαρση, οι ασθενείς πρέπει να κάνουν τακτικά διαλείμματα ανάπαυσης ανάμεσα στις υποχρεώσεις τους.
- **Με επαρκή ύπνο.** Μπορεί να είναι δύσκολο για τους ασθενείς με ΑΣ να κοιμούνται, όταν αισθάνονται πόνο και ενόχληση. Ένα μαξιλάρι κατάλληλο για τη θέση ύπνου που προτιμούν είναι πιθανό να μειώσει την πίεση στον αυχένα και τη σπονδυλική τους στήλη, και να τους εξασφαλίσει ένα απρόσκοπτο ύπνο.
- **Με ζεστές κομπρέσες.** Τα ζεστά ντους και οι ζεστές κομπρέσες διευκολύνουν τη χαλάρωση και την ευελιξία των μυών, καταπραύνοντας τον πόνο.

Πηγές

Mayo Clinic: Ankylosing sponylitis:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808> last accessed 3/2025

Web MD : Ankylosing spondylitis

<https://www.webmd.com/ankylosing-spondylitis/what-is-ankylosing-spondylitis> last accessed 3/2025

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

GR-NON-2025-00096-MAR25



Ακολουθήστε μας



Επικοινωνήστε μαζί μας

|

Δήλωση Ιδιωτικότητας

|

Δήλωση για τα Cookies

|

Όροι Χρήσης

|

Αναφορά Ανεπιθύμητων Συμβάντων

|

Ιατρική Ενημέρωση

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και

Ανοφέρετε

ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για

ΟΛΑ τα φάρμακα

Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

NON-2023-5472-JUN23