

# ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΠΙΟΝΗ ΥΓΙΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗ - ΡΙΝΙΤΙΔΕΣ



Συγγραφή παρουσίασης από:

**Κοταρά Γαρυφαλλιά  
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.**



Συμμετέχοντες:

**Κεσίδου Όλγα  
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.**  
**Ποταμίτης Γεώργιος  
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.**  
**Πάγκαλος Άρης  
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.**

# ΗΠΙΟΝΗ

- 2015:** 1<sup>ο</sup> Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης & Προαγωγής Υγείας των Ηλικιωμένων – ΗΠΙΟΝΗ για το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- 2016: 2<sup>ο</sup> Πιλοτικό πρόγραμμα για την Πρόληψη της Οστεοπόρωσης και των Πτώσεων.
- 2017: 3<sup>ο</sup> Πιλοτικό πρόγραμμα για την Πρόληψη της άνοιας & έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της.
- 2018: 4<sup>ο</sup> Πιλοτικό Πρόγραμμα για την «Πρόληψη των Καρκίνων του Πεπτικού Συστήματος».
- 2019: 5<sup>ο</sup> Πιλοτικό Πρόγραμμα για την “Πρόληψη και Διαχείριση των Αισθητηριακών Διαταραχών, Όραση και Ακοή”.
- 2020:** 6<sup>ο</sup> Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης & Προαγωγής Υγείας των Ηλικιωμένων – ΗΠΙΟΝΗ για την “Υγιή Αναπνοή-Πρόληψη και Διαχείριση των Λοιμώξεων στους Ηλικιωμένους - Η σημασία των εμβολιασμών”.

Η πρόληψη, η έγκαιρη ανίχνευση & η έγκαιρη θεραπεία πρέπει να έχουν την υψηλότερη προτεραιότητα.



Καθώς οι πληθυσμοί γερνούν, επιβάλλεται η στενή συνεργασία μεταξύ των ιατρικών & των κοινωνικών υπηρεσιών.

# Γήρανση του πληθυσμού

Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τους ηλικιωμένους, το 2000 ζούσαν σε όλο τον πλανήτη 600 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας άνω των 60 ετών.

Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2025 ο αριθμός αυτός θα έχει φτάσει το 1,2 δισεκατομμύρια.

«Μέχρι το 2050 1 στους 5 ανθρώπους στον κόσμο θα είναι ηλικίας 60 ετών και άνω», λέει ο κ. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Γενικός Διευθυντής της ΠΟΥ.

# ΣΤΟΧΟΙ



- Υγιής γήρανση
- Δραστηριότητες
- Καλή ποιότητα ζωής
- Προστασία των δικαιωμάτων τους



Το να είσαι στην ομάδα μεγαλύτερης ηλικίας γίνεται το «νέο φυσιολογικό» για τον παγκόσμιο πληθυσμό.

Σήμερα, ζουν οι γονείς της πλειοψηφίας των μεσήλικων & μεγαλύτερων ενηλίκων.

Αυτός είναι ο λόγος που

Το Πρόγραμμα Ηπιόνη απο το 2015 επικεντρώθηκε στην υγιή γήρανση.

# Μια κοινωνία μετριέται από το πώς φροντίζει τις Ευπαθείς ομάδες...

Ως «Ευπαθείς Ομάδες Πληθυσμού» νοούνται οι κοινωνικές ομάδες πληθυσμού, των οποίων η συμμετοχή στην κοινωνική & οικονομική ζωή δυσχεραίνεται:

- είτε εξαιτίας κοινωνικών & οικονομικών προβλημάτων ή σωματικών ή ψυχικών διαταραχών,
- είτε εξαιτίας απρόβλεπτων γεγονότων, τα οποία επηρεάζουν την εύρυθμη λειτουργία της τοπικής ή ευρύτερα περιφερειακής οικονομίας.

# **Βασικοί ρυθμιστικοί παράγοντες της ποιότητας ζωής του ηλικιωμένου ασθενούς.**



- 1) Να αυτοεξυπηρετείται &**
- 2) να έχει ομαλή κοινωνική συμπεριφορά.**



Σχεδόν το 1/5 του γηριατρικού πληθυσμού παγκοσμίως πάσχει από κάποια μορφή ρινίτιδας μη λοιμώδους αιτιολογίας



Δημιουργείται σημαντική επιβάρυνση στην υγεία των ηλικιωμένων ασθενών & επηρεάζει, σε σημαντικό βαθμό, την ποιότητα της ζωής τους.

# Δεν είναι μόνο η δυσκολία αναπνοής από την μύτη που μας προβληματίζει...

Η ρινίτιδα συνοδεύεται από:

- Κόπωση
- Πονοκέφαλο
- Εκνευρισμό
- Μειωμένη επίδοση στην εργασία – απουσία
- Χαμηλή συγκέντρωση και ευερεθιστότητα
- Κακή ποιότητα ύπνου με ό,τι αυτό συνεπάγεται...



Συντελεί σε μια ευρεία οικονομική επιβάρυνση της κοινωνίας (άμεσο & έμμεσο κόστος)

Τα ηλικιωμένα άτομα με ρινίτιδα, δεδομένης της συνύπαρξης & άλλων επιβαρυντικών παραγόντων διαφόρων ενδοκρινών αδένων, αλλά και της γήρανσης των ιστών **παρουσιάζουν σημαντική διαταραχή του ύπνου & κόπωση.**

**Η έλλειψη ύπνου** μπορεί να αλλάξει βασικούς φυσιολογικούς μηχανισμούς των ηλικιωμένων ασθενών όπως το μεταβολισμό της γλυκόζης, τις νοητικές λειτουργίες, τον έλεγχο της όρεξης κλπ.

Επίσης συσχετίζεται με **αρνητικά συναισθήματα** όπως απαισιοδοξία, αμφιθυμία ή κατάθλιψη και ακόμη με **αύξηση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας.**

Οι φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού χωρίζονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες:

α) *Αλλεργικής αιτιολογίας ( 20-25%).*

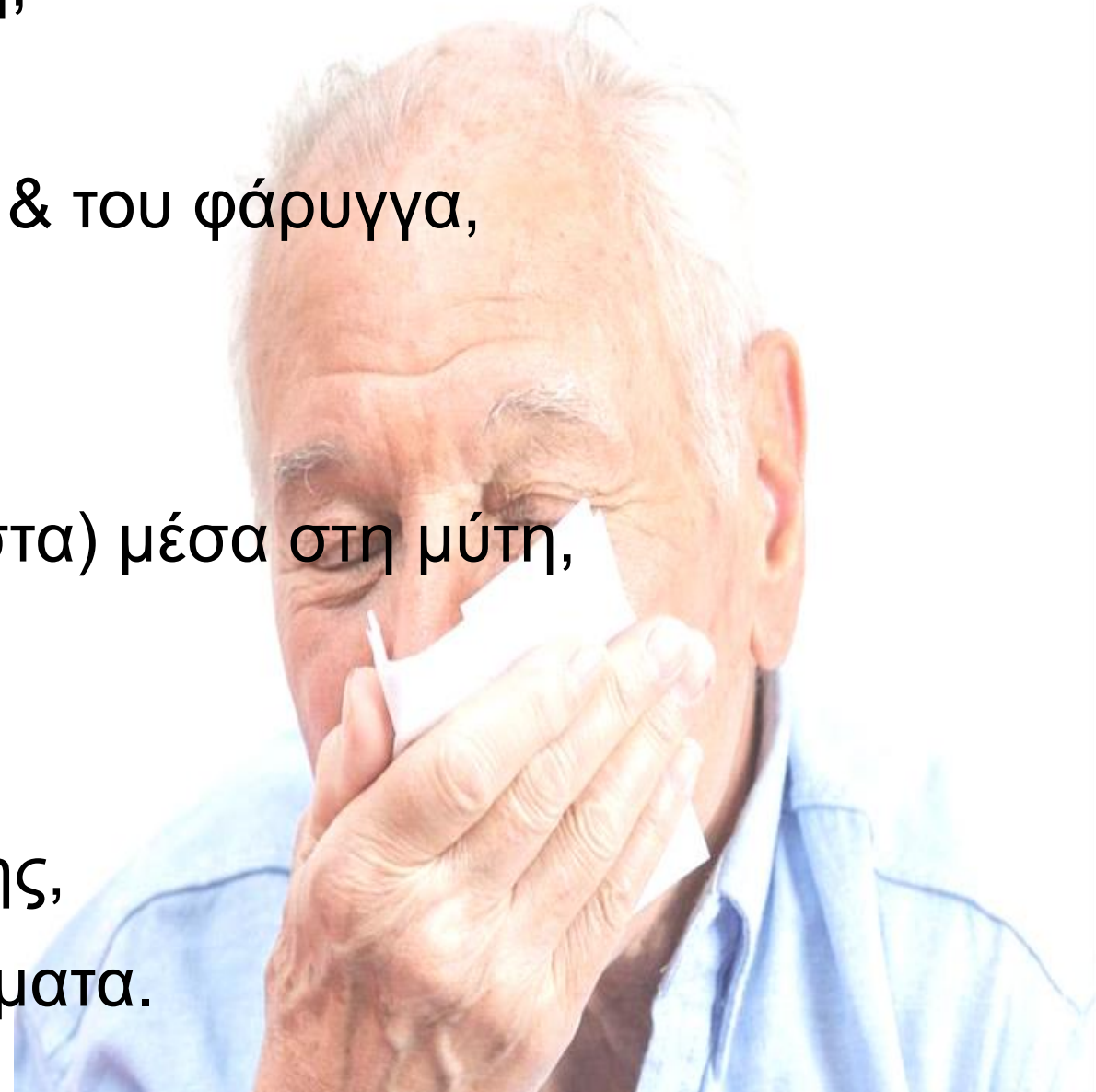
β) *Μη αλλεργικής αιτιολογίας.*



Χρειάζεται λεπτομερής εξέταση πριν τη διάγνωση καθώς έχουν πολλά κοινά συμπτώματα.

# Η φλεγμονή του ρινοφαρυγγικού βλεννογόνου χαρακτηρίζεται από:

- α) ρινική συμφόρηση,
- β) ρινόρροια,
- γ) κνησμό της μύτης & του φάρυγγα,
- δ) φτάρνισμα,
- ε) πόνο,
- στ) εφελκίδες (κρούστα) μέσα στη μύτη,
- ζ) βήχα,
- η) ξηρότητα,
- θ) απώλεια όσφρησης,
- ι) απόχρεμψη - φλέγματα.



# Αλλεργική ρινίτιδα

Η φλεγμονή του ρινικού βλεννογόνου που οφείλεται σε ευαισθητοποίηση του ασθενούς στα διάφορα αλλεργιογόνα όπως **ενδοοικιακή σκόνη, γύρεις & μύκητες.**

**Ταξινομείται:**

**A) με βάση τον χρόνο σε:**

- **Διαλείπουσα** όταν τα συμπτώματα εμφανίζονται λιγότερο από 4 ημέρες την εβδομάδα ή λιγότερο από 4 συνεχόμενες εβδομάδες.
- **Εμμένουσα** εάν τα συμπτώματα εμφανίζονται περισσότερες από 4 ημέρες / εβδομάδα ή περισσότερες από 4 συνεχόμενες εβδομάδες.

**B) με βάση την βαρύτητα των συμπτωμάτων σε:**

- **Ήπια** εάν τα συμπτώματα είναι παρόντα αλλά όχι ενοχλητικά.
- **Μέτρια / σοβαρή** εάν δημιουργούν διαταραχή του ύπνου & επηρεάζουν τη δραστηριότητα του ασθενούς.

# Ρινίτιδα μη αλλεργικής αιτιολογίας

Περισσότερο από το 60% των ασθενών με ρινίτιδα άνω των 50 ετών πάσχουν από μη αλλεργική ρινίτιδα. Με τις γυναίκες να υποφέρουν περισσότερο.

Έχει παρόμοια συμπτωματολογία με αυτή της αλλεργικής ρινίτιδας, κυρίως με **ρινική συμφόρηση** και **καταρροή**.

# ΑΓΓΕΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

Η πιο κοινή μορφή μη αλλεργικής ρινίτιδας.







# Η ρινίτιδα των ηλικιωμένων

**Πρωτογενής ατροφική ρινίτιδα:** η ρινίτιδα που επέρχεται λόγω της ηλικίας

οφείλεται στην αλλαγή των φυσιολογικών μηχανισμών λειτουργίας του βλεννογόνου της ρινός, χαρακτηρίζεται από ρινική αδενική ατροφία, αγγειακές αλλαγές, μειωμένη ρινική υγρασία, μειωμένη βλεννογονική κάθαρση & δομικές αλλαγές της μύτης.

## Συμπτώματα

αίσθημα ρινόρροιας & οπισθορινικών εκκρίσεων, χρόνιας βήχας, ρινική απόφραξη, ξηρότητα της μύτης, συχνή ανάγκη καθαρισμού του λαιμού, παχύρρευστες βλεννώδεις εκκρίσεις και δημιουργία ενοχλητικής ρινικής κρούστας κατά την

# Η ρινίτιδα μετά από λήψη τροφής



Παρατηρείται: Έντονη υδαρής ρινόρροια μετά από λήψη ορισμένων τροφών π.χ. αλκοόλ, πικάντικα ή κρύα τρόφιμα

Αυτό μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική συμπεριφορά του ασθενούς και να οδηγήσει ακόμη και σε μειωμένη σίτιση.



# Η φαρμακευτική ρινίτιδα



Μη αλλεργική ρινίτιδα, για την οποία ευθύνεται η αλόγιστη χρήση διαφόρων φαρμάκων με κυριότερα τα ρινικά αποσυμφορητικά, όπου ο ασθενής «παγιδεύεται» σε ένα φαύλο κύκλο αναποτελεσματικότητας & συνεχούς κατάχρησης.

**Προσοχή...** ρινίτιδα σε κάποια αντιυπερτασικά, αντιφλεγμονώδη & ασπιρίνη...



# Λοιμώδεις ρινίτιδες

- Ιογενείς
- Βακτηριακές
- Άλλοι λοιμώδεις παράγοντες

# ΡΙΝΟΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

Η ρινίτιδα & η κολπίτιδα συνήθως **συνυπάρχουν** & **συμπίπτουν** χρονικά στα περισσότερα άτομα, για αυτό ο σωστός όρος είναι **ρινοκολπίτιδα**.

Ως ρινοκολπίτιδα εννοούμε την φλεγμονή της ρινός & των παραρρινίων κόλπων, με τη συνύπαρξη ή όχι ρινικών πολυπόδων, εφόσον παρουσιάζονται τουλάχιστον 2 ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα (**1** εκ των οποίων θα πρέπει απαραίτητα να είναι το **α**):

## Συμπτώματα

- α) **δυσκολία ρινικής αναπνοής** ή ρινική απόφραξη ή ρινική **καταρροή** πρόσθια ή οπισθορρινική,
- β) **προσωπαλγία** ή πίεση στο πρόσωπο,

# ΡΙΝΟΚΟΛΠΙΤΙΔΑ (συνέχεια)

## Ενδοσκοπικά ευρήματα

δ) ρινικοί πολύποδες,

ε) βλεννοπυώδεις εκκρίσεις του μέσου ρινικού πόρου,

στ) οίδημα βλεννογόνου ή απόφραξη του μέσου ρινικού πόρου.

## Ευρήματα στην αξονική τομογραφία

ζ) αλλοιώσεις στην περιοχή των παραρρινίων κόλπων.

Η ρινοκολπίτιδα χαρακτηρίζεται:

- **χρόνια** εφόσον τα συμπτώματα διαρκούν >12 εβδομάδες,
- **οξεία** εφόσον η συμπτωματολογία διαρκεί για διάστημα <12

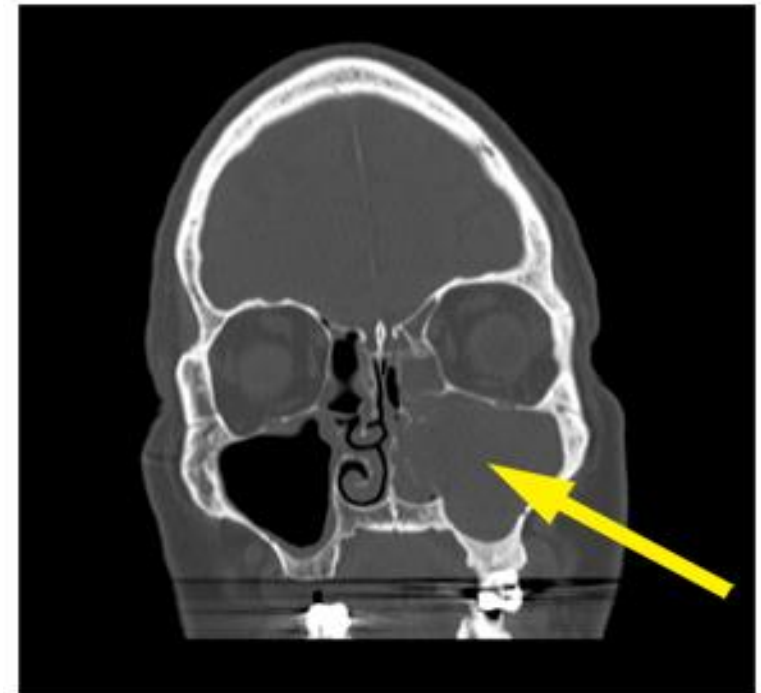
# ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- 1) Πλήρες ιστορικό.
- 2) Αξιολόγηση του περιβάλλοντος που ζει ο ασθενής (κατοικίδια ζώα, ρύπανση, καπνός κλπ.).
- 3) Συννοσηρότητες.

Για τη διάγνωση της ρινοκολπίτιδας οι απλές ακτινογραφίες των παραρρινίων είναι περιορισμένης αξίας και αυτό οφείλεται στο μεγάλο αριθμό των ψευδώς θετικών και αρνητικών αποτελεσμάτων.

Παρόλα αυτά μπορεί να φανούν χρήσιμες.

Σε κάθε περίπτωση, ο ΩΡΛ είναι αυτός που θα κάνει τη διάγνωση & θα διαχωρίσει το είδος της ρινίτιδας & θα αποφασίσει για τη φαρμακευτική αγωγή που ενδείκνυται.



# ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Μετά από λεπτομερή και προσεκτικό έλεγχο από τον ειδικό Ω.Ρ.Λ.
- Εξατομικευμένη.
- Τα φάρμακα είναι πολλά, αλλά ο ειδικός θα αποφασίσει τί είναι ενδεδειγμένο.
- 







## Οι αλλαγές στην μύτη με την ηλικία

Με την πάροδο του χρόνου μεταβάλλεται η ανοσολογική λειτουργία του οργανισμού & οι διάφοροι φυσιολογικοί μηχανισμοί.

Καθώς αυξάνεται η ηλικία παρουσιάζεται:

**Πτώση** της μύτης ή **δυσλειτουργία** της ρινικής βαλβίδας & δυσχέρεια ρινικής αναπνοής, επειδή οι χόνδροι της ατροφούν.

**Ατροφία** του βλεννογόνου που οδηγεί σε αφυδάτωση της περιοχής & δημιουργία παχύρευστης βλέννας που μπορεί να οδηγήσει σε βήχα.

# Με την ηλικία (συνέχεια)



Οι τιμές θερμοκρασίας & υγρασίας στις ρινικές κοιλότητες είναι σημαντικά χαμηλότερες στους ηλικιωμένους σε σύγκριση με νεότερα άτομα. (Lindemann et al)

Ελαττώνεται η λειτουργία του βλεννοκροσσωτού επιθηλίου (των τριχών δηλαδή που καθαρίζουν τη μύτη στο εσωτερικό της), που είναι μια από τις αιτίες επιδείνωσης των συμπτωμάτων του ασθενούς.

# Ιδιαιτερότητες ηλικιωμένων

Περίπου το 50% των ατόμων άνω των 75 ετών έχουν 3 ή περισσότερες ασθένειες & λαμβάνουν 3 ή περισσότερα φάρμακα.

Συχνά υπάρχει αδυναμία συμμόρφωσης του ασθενούς στις οδηγίες του ιατρού ή του ατόμου που τον φροντίζει.

Όποιο και να είναι το σχήμα της μύτης επιτελεί σημαντικό ρόλο στην ποιότητα της αναπνοής.

### NOSE SHAPES SET



Roman



Nubian



Greek



Turn-up



Hawk



Snub

Η μύτη και η σημασία της αποδίδεται χαρακτηριστικά από τον λαό με τις παρακάτω φράσεις.

**τον σέρνει από τη μύτη:** τον ελέγχει απόλυτα, τον κάνει ό,τι θέλει,

**χώνω τη μύτη μου:** ανακατεύομαι σε υποθέσεις που δεν με αφορούν,

**να μου τρυπήσεις τη μύτη:** αυτό που λες δεν πρόκειται να γίνει,

**το έξυπνο πουλί από την μύτη πιάνεται κ.α.**

**Φροντίστε την λοιπόν ... μία την έχετε.**