Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 116*

Zalecenia dla pacjenta z twardziną układową

Twardzina układowa (łac. *scleroderma*) jest przewlekłą układową chorobą tkanki łącznej. Charakteryzuje się postępującym włóknieniem skóry i wielu narządów wewnętrznych , co prowadzi do zaburzeń ich funkcji i zmiany wyglądu oraz niewydolności naczyń krwionośnych . W przypadku tego schorzenia obserwuje się także różne nieprawidłowości immunologiczne . Zaliczana jest do chorób układowych , ponieważ dotyka wielu tkanek i narządów . Jest to dość rzadka przypadłość, a jej występowanie szacuje się na około 5-10 przypadków na milion osób. Rozpoznawana jest zwykle między 30 a 50 rokiem życia, w tym częściej u kobiet .

Przyczyna twardziny układowej nie jest znana podejrzewa się, że w jej powstaniu mają udział czynniki genetyczne, ponieważ występuje częściej u osób, u których w rodzinie występują choroby autoimmunologiczne oraz czynniki hormonalne, a ponadto częściej występuje u kobiet . Możliwy jest również wpływ czynników środowiskowych.

Rodzaje twardziny układowej

Twardzina układowa ograniczona

- rozwija się powoli;
- pierwszym objawem często jest objaw Raynauda (napadowy skurcz naczyń krwionośnych palców dłoni, wywoływany przez zimno lub stres);
- w kolejnym powstają zmiany skórne, stwardnienia tkanki łącznej, skóry, tkanki podskórnej i tkanek głębokich,
- w tej postaci twardziny nie są atakowane narządy wewnętrzne;
- pacjenci najczęściej odczuwają przykurcze i ból w stawach oraz mają osłabioną siłę mięśniową;
- co więcej, często towarzyszy im niedokrwienie palców, drętwienie i uczucie mrowienia, a także ból stawów;
- wyżej wymienione objawy mogą być mylone z reumatoidalnym zapaleniem stawów, podczas gdy obie choroby mogą występować równocześnie lub niezależnie od siebie;
- w dłuższej perspektywie mogą pojawić się problemy z przełykiem, nadciśnieniem
- płucnym czy może dojść nawet do marskości wątroby .

Twardzina układowa uogólniona

- zdecydowanie bardziej intensywny i gwałtowny przebieg;
- zmiany skórne rozwijają się bardzo szybko i obejmują dłonie, ramiona, uda oraz tułów;
- również tutaj obserwowany jest objaw Raynauda;
- w przeciwieństwie do twardziny układowej ograniczonej postać uogólniona atakuje również narządy wewnętrzne takie jak płuca, serce, nerki czy przewód pokarmowy

Najważniejszym celem rehabilitacji u chorych na twardzinę układową jest zapobieganie lub opóźnienie powstawania przykurczów w stawach, utrzymanie lub zwiększenie zakresu ruchów w stawach utrzymanie lub poprawa zdolności otwierania ust, utrzymanie lub poprawa funkcji oddechowych, zmniejszenie bólu.

Pacjentom zaleca się umiarkowaną codzienną aktywność fizyczną, spacery, jazdę rowerem po płaskim terenie, łagodne ćwiczenia.

Rehabilitacja u chorych na twardzinę układową :

-ćwiczenia usprawniające -kinezyterapia

-ćwiczenia oddechowe

- masaż

-zabiegi ciepłolecznicze -kąpiele parafinowe , okłady i kąpieli borowinowe,

Zalecenia żywieniowe w twardzinie układowej

Odpowiednia dieta wpływa na stan stawów - zapobiega bólom, może opóźnić proces chorobowy oraz złagodzić dolegliwości towarzyszące chorobom stawów.

ZALECANE PRODUKTY

- jaja, chude produkty mleczne (twarogi , jogurty, kefiry, maślanka),

- mięso drobiowe,

- ryby, głównie tłuste ryby morskie: halibut, łosoś, sardynki, śledź, makrela, tuńczyk, węgorz)

- naturalny kolagen zawarty w galaretkach mięsnych(z nóżek, głowizny), rybnych i owocowych

- oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie (w umiarkowanej ilości)

- orzechy włoskie, pestki dyni, siemię lniane

- warzywa (w szczególności: marchew, dynia, brokuły,

kapusta, buraki, seler, pietruszka, por, cebula, czosnek, chrzan, sałata)

- owoce (w szczególności: porzeczki, morele, truskawki, cytrusy, borówki, czarne porzeczki, ciemne winogrona, żurawina, owoce dzikiej róży)

- przyprawy naturalne (bazylia, mięta, anyż, goździki, kurkuma, majeranek, chrzan, cząber, szałwia)

- kiełki pszenicy, pełnoziarniste produkty zbożowe: razowe pieczywo, makarony razowe, brązowy ryż, kasza gryczana, płatki owsiane

- nasiona warzyw strączkowych (fasola, groch, bób ,soczewica)

- mięso, wędliny, wątróbka, sery podpuszczkowe

- woda i herbata zielona

NIEZALECANE PRODUKTY

- tłuszcze zwierzęce: słonina, masło, smalec, tłusta wieprzowina, tłuste wędliny, podroby (wyjątek – wątróbka)

- konserwy mięsne i rybne

- czerwone mięso

- rabarbar i szczaw

- olej słonecznikowy, kukurydziany

- mocna kawa i mocna herbata, słodzone napoje gazowane- alkohol

- produkty typu fast – food, chipsy

- gotowe dania (zupy, sosy z torebek, itp.)

Nadwaga i otyłość sprzyja możliwości wystąpienia zapalenia stawów (kolanowego i biodrowego). W celu utrzymania właściwej masy ciała, należy jeść regularnie, małe porcje (4-5 posiłków w ciągu dnia), nie podjadać między posiłkami, z diety wyeliminować tłuszcze, tłuste mięsa, wędliny i tłuste sery, cukier, słodycze i alkohol.

Ważna jest również aktywność fizyczna, która wpływa na poprawę ukrwienia i odżywienia stawów. Powinna być ona umiarkowana i dostosowana do stanu chorobowego, aby nie obciążać zmienionych chorobowo stawów.

Bibliografia:

1. *Maria Jeleńska- dietetyk SPWSZ Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora Źródło: Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Nr 158/2017 z dnia 27.07.2017r.Jan Gawęcki, Marian Grzymisławski, 2012*

2. Zdrojewicz Z.,Adamek M., Machelski A., Wócik E., The influence of fatty acids (omega) contained in fish on the man organism, Katedra i Klinika Endokrynologii, Diabetologii, Wydział Lekarski, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich, Wrocław, Med Rodz 2015; 3(18): 137-1433

3 .Sicińska P., Pytel E., Kurowska J., Koter-Michalak M., Suplementacja kwasami omega w różnych chorobach, Postepy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 838-852

4. Krajewska-Włodarczyk M., The gastrointestinal tract microbiom in connective tissue diseases, Przegląd Lekarski 2017 / 74 / 2

5 . Sébastien Lucas, Yasunori Omata, Jörg Hofmann, Martin Böttcher, Aida Iljazovic, Kerstin Sarter, Olivia Albrecht, Oscar Schulz, Brenda Krishnacoumar, Gerhard Krönke, Martin Herrmann, Dimitrios Mougiakakos, Till Strowig, Georg Schett, Mario M. Zaiss. Short-chain fatty acids regulate systemic bone mass and protect from pathological bone loss. *Nature Communications*, 2018; 9 (1)

6. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015

7 . Petersson S., Philippou E., Rodomar C., Nikiphorou E., The Mediterranean diet, fish oil supplements and Rheumatoid arthritis outcomes: evidence from clinical trials, Autoimmunity Reviews Volume 17, Issue 11, November 2018, Pages 1105-1114