

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

Σεβαστή Κοντοπούλου¹, Σπύρος Πολυζώης¹, Ζωή Δανιήλ¹, Ουρανία Σ. Κώτσιου²

¹Πνευμονολογική Κλινική, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
²Εργαστήριο Παθολογικής Φυσιολογίας του Ανθρώπου, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άσθμα αποτελεί χρόνια φλεγμονώδη νόσο που επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, με άμεσες επιπτώσεις στη συμμόρφωση στη θεραπεία και την ποιότητα ζωής.

Η χρήση φορητών συσκευών (smartwatches) επιτρέπει την αντικειμενική καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας και δεικτών ψυχοσωματικής ευεξίας στην καθημερινότητα των ασθενών.

Στόχος

- Η διερεύνηση της σχέσης:
- φυσικής δραστηριότητας, ψυχικής ευεξίας, μοναξιάς, και ποιότητας ζωής,
- με τον έλεγχο του άσθματος,
- καθώς και η αξιολόγηση της χρησιμότητας των smartwatches στην ολιστική παρακολούθηση ασθενών με άσθμα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δείγμα: 32 Ενήλικες ασθενείς με άσθμα
- Χώρος: Ιατρείο Άσθματος, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας
- Ερωτηματολόγια: Asthma Control Test (ACT), Morisky Medication Adherence Scale (MMAS-8), UCLA Loneliness Scale, Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ)
- Δεδομένα smartwatches: ημερήσια βήματα, ώρες ύπνου, επίπεδα στρες, δείκτης φυσικής κατάστασης

Πίνακας 1. Βασικά δημογραφικά πληθυσμού, N=32

Χαρακτηριστικό	n (%) ή Μέση τιμή ± SD
Ηλικία (έτη)	45.3 ± 12.1
Φύλο	
• Άνδρες	14 (43.8%)
• Γυναίκες	18 (56.2%)
Οικογενειακή κατάσταση	
• Άγαμοι	12 (37.5%)
• Έγγαμοι / Συμβίωση	20 (62.5%)
Εργασιακή κατάσταση	
• Εργαζόμενοι	21 (65.6%)
• Άνεργοι / Συνταξιούχοι	11 (34.4%)
Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI, kg/m ²)	27.8 ± 4.6
Διάρκεια άσθματος (έτη)	9.4 ± 6.2
Βαρύτητα άσθματος (GINA)	
• Ήπιο	10 (31.3%)
• Μέτριο	14 (43.7%)
• Σοβαρό	8 (25.0%)



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η φυσική δραστηριότητα και η ψυχική ευεξία συνδέονται στενά με τον καλύτερο έλεγχο του άσθματος και την καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Τα smartwatches προσφέρουν:
 - αντικειμενική παρακολούθηση,
 - εξατομικευμένα δεδομένα,
 - ενίσχυση της συμμόρφωσης και της αυτοδιαχείρισης.
- **Η ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων μπορεί να αναβαθμίσει ουσιαστικά την ολιστική φροντίδα των ασθενών με άσθμα.**

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Η ποιότητα ζωής (AQLQ) συσχετίστηκε:
 - θετικά με τον έλεγχο του άσθματος (ACT: $\rho=0.575$, $p=0.001$)
 - αρνητικά με το αίσθημα μοναξιάς (UCLA: $\rho=-0.460$, $p=0.008$)
- Αρνητική συσχέτιση BMI με AQLQ ($\rho=-0.553$, $p=0.001$)
- Υψηλότερος δείκτης φυσικής κατάστασης → καλύτερη ποιότητα ζωής ($p=0.045$)
- Περισσότερα ημερήσια βήματα:
 - ↓ μοναξιά ($p=0.047$)
 - ↓ στρες ($p=0.023$)
- Συμπτώματα άσθματος κατά τη βάρδια:
 - ↓ ACT ($p=0.005$)
 - ↓ AQLQ ($p=0.031$)
- Δημογραφικοί παράγοντες: καμία στατιστικά σημαντική επίδραση ($p>0.05$)

Συσχετίσεις παραμέτρων με ποιότητα ζωής και ευεξία



