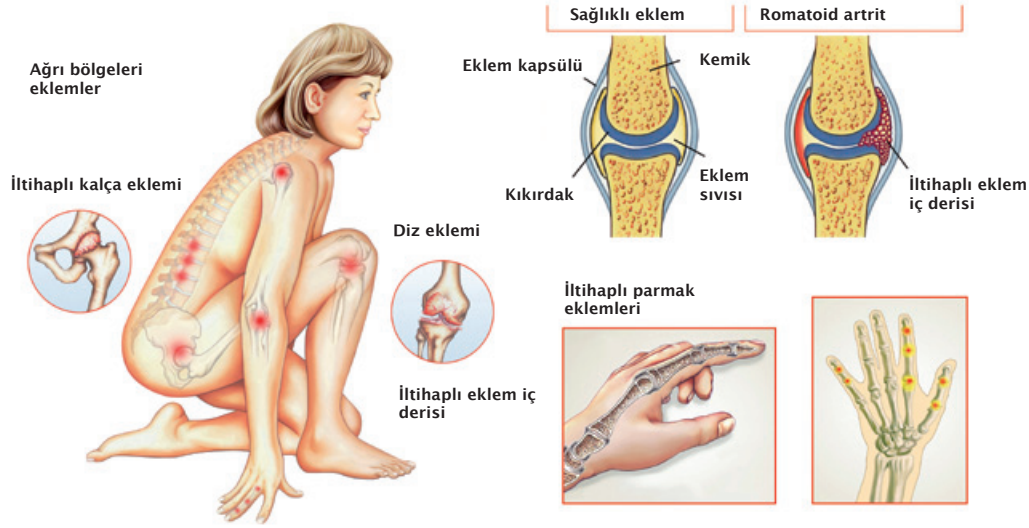




Romatoid Artrit

“Kendi vücudu içerisinde saldırıya uğramak”



Romatoid Artrit “Kendi vücudu içerisinde saldırıya uğramak”

Romatoid Artrit (RA), kronik poliartrit (CP) olarak da tanımlanmaktadır ve bir iltihaplı-romatizmal hastalığın bir şeklidir. Romatizma, sadece ileri yaşlarda ortaya çıkmayan ve gerçekten ciddi bir hastalıktır.

Tipik RA hastası, yaklaşık 40 yaşında ve bir kadındır. Kadınlar, Romatoid Artrit'e erkeklere göre üç kat fazla yakalanmaktadır. Avusturya'da yaklaşık 70.000-80.000 kişi romatizma hastasıdır.

Yaşam kalitesini yeniden artırmak veya koruyabilmek için RA hakkında

yeterli bilgiye sahip olmak önemli. Bu broşür size yardımcı olur.

Romatoid Artrit nedir?

RA, bağ dokusunun iltihaplanmasıdır, çoğu zaman adım adım ilerler ve kendini **eklemlerde ağrılar, şişlik, sertlik ve işlev kaybı** yoluyla fark ettirir. Hastalığın bir özelliği ayna eşitliğidir;

yani diz veya el bu rahatsızlığa maruz kaldığında, diğer diz veya el de aynen maruz kalır.

Vücudun savunma sistemi (immün sistemi) romatoid artrit oluşumunda önemli rol oynar. Bu sırada **immün sistemi çok güçlüdür** – çok zayıf değil – ve bu sebeple kendi vücuduna (otoimmün bozukluk) ve de eklem dokularına saldırır.

Eklem iç derisine saldırılır ve bu alanda hasara neden olur. Mafsal iç derisinin devamlı iltihabı ilaçlarla dindirilemez ise iltihap yayılmaya başlar ve bu sayede eklem kemik ve kıkırdaklarında hasara yol açar.

Ruhsal sorunlar (örn. stres), çevre koşulları (örn. Nikotin) veya hormonal bileşenler gibi faktörler, immün sisteminizi ayrıca zayıflatabilir.

RA hastalığına yakalandığımı nasıl anlarım?

Romatoid Artrit, insandan insana seyir bakımından farklılık gösterir. Yukarıda anlatılan şikayetler herkeste farklı olabilir ve vücudun diğer bölgelerinde de meydana gelebilir ve yıllar sürebilir.

Bozulan immün sistemi frenlenmez ise, eklemlerin bozukluğu engellenemez biçimde ilerler.

Artan **eklem bozukluğu, eklem**

Romatoid Artrit'in özellikleri:

- Muhtemel **ön belirtiler:** İştahsızlık, kilo kaybı, aşırı terleme, yükselen vücut sıcaklığı, bitkinlik
- Ağrıya duyarlı, sıcak, şişmiş eklemler; 6 haftayı aşan bir süre ile
- Ağrıların simetrik olarak meydana gelmesi
- Eklem iltihapları, sıkça el ve parmak eklemlerinde, daha sonra daha büyük eklemlerde
- Ağrı ve sertlik, bunlar özellikle sabahları veya uzun molalardan sonra meydana gelir ve 30 dakikadan fazla sürer

sertliğine, eklem deformasyonlarına ve hatta iş maluliyetine kadar varabilir. Romatizma, bir bağ dokusu rahatsızlığı olduğu için ve bu, pratikte vücudun her kısmında meydana geldiği için, zamanla kalp, ciğer, böbrekler ve akciğer de buna maruz kalabilir.

Romatoid Artrit hastası mıyım?

Bunu keşfedebilmek için aile doktorunuzla ve romatologlarla iyi bir işbirliği

oluşturmalısınız. Romatolog, eklem, kemik ve kas hastalıkları konusunda uzmanlaşmış bir hekimdir.

“Romatoid Artrit” tanısı koymak zordur, çünkü bu hastalık kendisini herkeste farklı gösterir.

Önemli olan hasta öyküsünü doğru almaktır. Bunun için üç “N sorusu” çok yardımcı olur:

- **NE ZAMAN** – Ağrılar günün hangi zamanında ve hangi hava koşulunda meydana geliyor?
- **NEREDE** – Ağrı hangi eklemlerde meydana geliyor?
- **NASIL** – Hastalık kendini nasıl belli

ediyor? Eklem ısınıyor mu? Eklem sabahları sert mi?

Bir RA şüphesinde tedavi eden hekim bir kan ve röntgen tetkiki isteyecektir. Çoğu zaman bir Romatoid Artrit’i kesin olarak teşhis etmek için bulgular yeterli olmamakta.

Bir sonraki adım, eklemlerin kontrast madde ile bir MRT (manyetik rezonans tomografi) ve/veya yüksek çözünürlükteki bir röntgen tetkikidir.

Romatolog, toplanan bilgilerle bulguları saptayacak ve size en uygun tedaviyi belirleyecektir.

Tedavi

Eklemler en çok da hastalığın başlangıcında zarar görmektedir. Bu sebeple, tedaviye mümkün olduğu kadar erken başlamak özellikle çok önemlidir.

Romatoid Artrit’te maalesef henüz iyileşme gerçekleşmemektedir. Ancak mevcut ilaçlarla çok iyi bir etki elde edilebilir.

Tedavi hastaya göre mümkün olduğu kadar bireysel belirlenir, tedavi amaçları ise daima aynıdır:

- Ağrıyı dindirmek
- İltihabı durdurmak
- Eklem bozulmasını yavaşlatmak veya durdurmak
- Hareketliliği korumak

İlaçla tedavinin yanında başka tedavi olanakları da mevcuttur. Ameliyatlar, hasta jimnastiği, ergoterapi ve fiziksel tedavi yaşam kalitesini artırabilir. Daha iyi etki edecek bir RA tedavisinde, doktor ile hasta arasındaki işbirliği çok önemlidir.

İlaçlar

Er ya da geç iltihabı durdurmak ve ağrıları dindirmek için ilaç almanız kaçınılmaz olacaktır. İnsandan insana RA’nın hastalık seyri nasıl değişiklik gösteriyorsa, her insanda ilaçların etkisi de farklı olacaktır.

En önemli ilaçlar:

• Steroidal olmayan antiromatizma ilaçları (NSAR)

Bu ilaç grubu, ağrıyı dindiren ve iltihabı önleyen preparatlardır ve kortizon içermez (ihtisas terimi olarak: steroidsuz). Çok hızlı etki ederler (30-60 dakika sonra), ancak etki birkaç saat sürmektedir. Bunun anlamı şudur; tabletleri düzenli aralıklarla almalısınız ki, şikayetleriniz sürekli olarak dindirilebilsin.

En önemli NSAR’lara örnek; Diclofenac, Celecoxib, Etoricoxib, Naproxen, Ibuprofen, Indometacin, Piroxicami Mefenamin asidi.

• Analjezikler (salt ağrı kesici)

Bu ilaç sadece ağrının kaynağı ile değil, aksine ağrının hassasiyeti ile mücadele eder. Paracetamol ve Metamizol bu gruba giren ilaçlardır.

• Kortizon preparatları

İltihabı engeller

• Temel ilaçlar (yavaş etki eden antiromatizmal ilaçlar)

Temel ilaçlar, hastalık belirti-



lerini devamlı olarak dindirmek ve hastalığın iyileşmesine etki etmek amacıyla kullanılır. Bu durumda, hastalık prosesine müdahale ederek, sürekli olarak eklem kıkırdağındaki veya kemikteki bozuklukları durdurabilir veya en azından azaltabilir.

Bu ilaçların etkisi, birkaç hafta veya ay sonra meydana gelir, sonra da uzun süre devam eder.

En sık karşılaşılan yan etkiler: Kan değerlerinde değişiklikler, böbrek ve



Hareket

Romatizmada, sık, düzenli hareket etmek, eklemlerdeki ağrı ve sertliğe karşı alınacak önemli bir tedbirdir. Beldesel hareketler kas gücünü artırır ve daha fazla hareketliliği getirir. Romatizma hastaları için bisiklet sürmek, yüzmek, Nordic Walking, yürüyüş ve jimnastik mümkün olan spor türleridir. Doktorunuza danışınız!

Sağlıklı beslenme

Bitkisel yiyeceklerle zenginleştirilmiş ve yeterli miktarda et ile dengeli beslenme, romatizma hastalarının çoğunda şikâyetler üzerinde pozitif etki yaratmaktadır. Yani bol meyve, sebze ve tahıl ürünleri (tam buğday), ölçülü süt ürünleri, balık ve et ile az yağ ve şeker. Özel bir diyeteye ihtiyacınız yok, yalnızca tam değerli bir beslenme yeterlidir. Lütfen kilonuza dikkat ediniz, rahatsızlanan eklemlerin ekstrasından yüke tahammülü yoktur.

Hareketli kalın

İlaçlarla tedavi ile birlikte, destekleyici başka tedaviler (örn. ergoterapi, hasta jimnastiği) de uygulamak anlamlı olur. Bunlar size daha az ağrı çekmenize, eklemlerin hareketliliğini mümkün olduğu kadar iyi koruyabilmenize ve eklem deformasyonunu önlemenize yardımcı

olacaktır. Romatoid Artrit'e rağmen mümkün olduğu kadar bağımsız hareket etmek ve kişisel sınırların neler olduğunu tespit etmek çok önemlidir. Dinlenme ve hareket arasında denge kurmanız gerekir, bu sırada da sadece vücudunuzu dinlemeniz gerekmektedir. Eğer eklemlerdeki iltihap çok yoğun ise ve hastalık çok aktif ise – bir diğer deyişle itme gücüne sahip olursunuz – daha fazla dinlenmeye ihtiyacınız vardır.

Eğer kendinizi iyi hissederseniz, o zaman şu kural geçerlidir: “Boş duvaran pas tutar”. Çünkü amaç, kasları sağlıklı ve eklemleri hareketli tutmaktır.

Her romatizma hastasının çok kişiye özel ihtiyaçları vardır. O nedenle hareketliliği, aktiviteyi, bağımsızlığı ve yaşam kalitesini koruyabilmek için ne yapılması gerektiğini doktorunuzla veya terapistinizle görüşünüz.



karaciğer fonksiyonunda bozulmalar, yorgunluk ve baş ağrısı. Doktorunuz sizi düzenli aralıklarla (özellikle kan testleri ile) kontrole çağıracaktır ki yan etkileri erkenden teşhis edebilsin ve buna göre hareket edilebilsin.

• Biyolojik ürünler

Odaklı olarak iltihabı destekleyen belirli maddeleri etkisiz hale getirmek için gen teknolojisi ile üretilen protein maddeleridir. Çok hızlı etkililik ve özellikle de başka tedavilere cevap vermeyen hastalardaki etkililik gibi özellikler biyolojik ürünlerin en önemli avantajlarıdır.

Biyolojik ürünlerin iltihabı önleyen etkisi, temel ilaçların ek olarak verilmesiyle artırılabilir.

BAŞVURU MERKEZLERİ

Österreichische Rheumaliga

www.rheumaliga.at

Tel.: 0699/15 54 16 79

E-Mail: info@rheumaliga.at

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com