

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΟΥΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια νόσος που προκαλεί φλεγμονή των αρθρώσεων. Δεν είναι γνωστό το ακριβές αίτιο που την προκαλεί, αλλά θεωρείται αυτοάνοσο νόσημα, δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα στρέφεται ενάντια στα υγιή κύτταρα. Προσβάλλει συχνότερα τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες



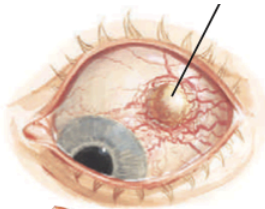
Οι αρθρώσεις που επηρεάζονται συχνότερα είναι αυτές των χεριών, των καρπών, των ποδιών και των γονάτων. Η φλεγμονή οδηγεί σε πόνο, δυσκαμψία και πρήξιμο. Η δυσκαμψία είναι εντονότερη τις πρωινές ώρες και μετά από παρατεταμένη ανάπαυση.

Άλλα συμπτώματα που μπορούν να εμφανιστούν: ξηρότητα, φαγούρα και καύσος στα μάτια, δερματικά οζίδια, κόπωση, έλκη στα πόδια, μειωμένη όρεξη, δύσπνοια και πυρετός



Υποδόριο οζίδιο

Οφθαλμικό οζίδιο



Ο θεράπων ιατρός θα λάβει ένα λεπτομερές ιστορικό, θα εξετάσει τις αρθρώσεις σας και θα ζητήσει εργαστηριακό και απεικονιστικό έλεγχο με ακτινογραφίες. Ο εργαστηριακός έλεγχος θα περιλαμβάνει δείκτες για τη φλεγμονή (TKE, CRP), γενική αίματος και μία ειδική εξέταση που ονομάζεται ρευματοειδής παράγοντας



### Τι είναι η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα;

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια νόσος που προκαλεί φλεγμονή (πρήξιμο και ερυθρότητα), δυσκαμψία και πόνο στις αρθρώσεις. Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συχνότερα είναι αυτές των χεριών, των καρπών, των ποδιών και των γονάτων. Επίσης μπορούν να επηρεαστούν οι πνεύμονες, τα μάτια, η καρδιά, τα αγγεία, το δέρμα και τα νεύρα. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τις καθημερινές δραστηριότητες του πάσχοντος ατόμου. Όταν η αρθρίτιδα προσβάλλει τα χέρια εμφανίζεται δυσχέρεια στο γράψιμο, στο άνοιγμα βάζων, στο ντύσιμο καθώς και στη μεταφορά αντικειμένων. Όταν επηρεάζει τα ισχία, τα γόνατα ή τα πόδια εμφανίζεται δυσχέρεια στο απλό περπάτημα, το λύγισμα των γονάτων ή ακόμη και στην απλή όρθια στάση.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει το 1% με 5% των ενηλίκων παγκοσμίως. Οι γυναίκες προσβάλλονται 3 φορές περισσότερο από ότι οι άντρες και εμφανίζεται συνήθως κατά την αναπαραγωγική ηλικία.

Δεν υπάρχει θεραπεία για πλήρη ίαση της νόσου, αλλά με τη φαρμακευτική αγωγή που δίνεται από τον θεράποντα ιατρό, οι πάσχοντες μπορούν να ζήσουν μία κανονική ζωή.

### Τι προκαλεί τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα;

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση νόσος. Αυτοάνοση, σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα (άμυνα) επιτίθεται κατά των υγιών κυττάρων του οργανισμού. Ορισμένοι παράγοντες όπως γενετικοί και περιβαλλοντικοί, έχουν ενοχοποιηθεί για την αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσει κάποιος τη νόσο, αλλά τα ακριβή αίτια είναι άγνωστα. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα δεν είναι μεταδοτική.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας;

Τα κοινά συμπτώματα είναι πόνος στις αρθρώσεις και δυσκαμψία, η οποία είναι χειρότερη τις πρωινές ώρες καθώς και μετά από παρατεταμένη ανάπαυση. Η δυσκαμψία συνήθως βελτιώνεται μετά από κίνηση. Τα συμπτώματα άλλοτε είναι σοβαρά και άλλοτε ηπιότερα. Άλλα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι αίσθημα καύσους στα μάτια ή φαγούρα, κούραση, έλκη στα πόδια, μειωμένη όρεξη για φαγητό, μούδιασμα στα άκρα, δύσπνοια, οζίδια στο δέρμα, αδυναμία και πυρετός. Οι αρθρώσεις μπορεί να είναι εξέρυθρες, πρησμένες, ευαίσθητες, παραμορφωμένες και ζεστές.

### Πως διαγιγνώσκεται η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα;

Ο ιατρός σας θα πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό, θα εξετάσει τις αρθρώσεις σας και θα ζητήσει κάποιες ακτινογραφίες



Στόχος της θεραπείας είναι ο έλεγχος των συμπτωμάτων καθώς και η επιβράδυνση ή αναστολή της εξέλιξης της νόσου. Φάρμακα όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής και έλεγχο του πόνου και του πρηξίματος. Τα τροποποιητικά της νόσου φάρμακα μπορούν να αναστείλουν ή να επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου

Ασκηθείτε σε τακτικά χρονικά διαστήματα για να διατηρήσετε τις αρθρώσεις και τους μύες σας υγιή. Μιλήστε με τον ιατρό σας για τρόπους που μπορείτε να ασκηθείτε χωρίς να κουράζεστε. Εάν είστε υπέρβαροι, η άσκηση θα σας βοηθήσει για να χάσετε βάρος



Η φυσικοθεραπεία με ειδικές ασκήσεις μπορεί να βοηθήσει με τη συμπτωματολογία της νόσου, όπως επίσης και θερμofόρες, διαθερμίες, ζεστά επιθέματα και υδρομασάζ



Κατά τη διάρκεια της φαρμακευτικής αγωγής, αποφεύγετε να καταναλώνετε αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες

καθώς και εργαστηριακό έλεγχο (εξετάσεις αίματος). Στις εξετάσεις αίματος θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται η Ταχύτητα Καθίζησης Ερυθρών (ΤΚΕ – δείκτης φλεγμονής), η γενική αίματος και ένα ειδικό τεστ που ονομάζεται ρευματοειδής παράγοντας. Σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να ελεγχθεί και το αρθρικό υγρό μετά από παρακέντηση της πάσχουσας άρθρωσης.

### Πως θεραπεύεται η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα;

Η καλύτερη επιλογή για τη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι η χρήση φαρμάκων, η άσκηση, εκπαίδευση του ασθενούς και η λελογισμένη άσκηση για αποφυγή υπερκόπωσης. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα όπως η ναπροξένη και η ιβουπροφαίνη, βοηθούν στη μείωση του πόνου και της φλεγμονής. Μία άλλη κατηγορία φαρμάκων, τα τροποποιητικά της νόσου φάρμακα, μπορούν να επιβραδύνουν ή και να σταματήσουν την εξέλιξη της νόσου και θα πρέπει να επιλέγονται εξαρχής.

Η εκπαίδευση των ασθενών σχετικά με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι ουσιώδης. Η λελογισμένη άσκηση είναι σημαντική για τη διατήρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων και τη διατήρηση της μυϊκής ισχύος. Ειδικές ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν με τα συμπτώματα όπως επίσης και οι διαθερμίες, το υδρομασάζ, ηλεκτρικές κουβέρτες κλπ. Σε ορισμένες βαριές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση στην πάσχουσα άρθρωση.

### Τι να κάνετε και τι να αποφύγετε αν πάσχετε από Ρευματοειδή Αρθρίτιδα

- ✓ Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακα που προτείνει ο θεράπωντας ιατρός σας
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας για όλα τα προβλήματα υγείας που σας απασχολούν
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας εάν είστε έγκυος ή εάν σκοπεύετε να μείνετε έγκυος
- ✓ Χάστε βάρος
- ✓ Μιλήστε με κάποιον ειδικό για να αποβάλλετε το άγχος
- ✓ Να ασκήσετε συχνά
- ✓ Ενημερώστε τον ιατρό σας για οποιαδήποτε παρενέργεια παρουσιαστεί από τη φαρμακευτική σας αγωγή ή ακόμη κι αν δε σας βοηθάει η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε
- ✓ Καλέστε τον ιατρό σας ή επισκεφτείτε το πλησιέστερο νοσοκομείο εάν κάποια άρθρωση εμφανίσει ερυθρότητα, φλεγμονή και πυρετό
- ⊗ Μην αλλάζετε μόνοι σας τη δοσολογία των φαρμάκων που έχει συστήσει ο ιατρός σας και μην τα διακόπτετε ακόμη κι αν νιώθετε καλύτερα. Συζητήστε τα παραπάνω ενδεχόμενα με τον ιατρό σας
- ⊗ Μην εξουθενώνετε τον οργανισμό σας.
- ⊗ Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ ενώ είστε σε φαρμακευτική αγωγή