ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Što je artritis?

What is arthritis? (Croatian)

Ovaj informativni list vam pruža uopćeni opis artritisa. Informativni list pruža informacije o najčešćim vrstama artritisa, kako se artritis dijagnosticira i što vi možete učiniti da ga dovedete pod kontrolu.

Što znači riječ artritis?

Artritis je naziv za čitavu skupinu oboljenja zglobova. Ta oboljenja oštećuju zglobove, što obično uzrokuje bol i ukočenost. Artritis može zahvatiti mnoge različite dijelove zglobova i skoro svaki zglob u organizmu.

Tko dobija artritis?

Svatko može dobiti artritis, uključujući djecu i mlade. U Australiji, gotovo jedna od pet osoba ima artritis. Mnogi smatraju da je artritis normalan dio procesa starenja. Međutim, to nije točno. U stvari, dvije od svake tri osobe koje su oboljele od artritisa imaju između 15 i 60 godina starosti. Od artritisa mogu oboljeti osobe bilo kojeg porijekla, bilo koje starosne skupine i životnog stila.

Koji su simptomi artritisa?

Artritis različito utječe na različite osobe, ali su najčešći simptomi sljedeći:

- bol
- ukočeni zglobovi (smanjena pokretljivost)
- oticanje zglobova
- crvenilo i toplota zglobova
- uopćeni simptomi, kao što su umor, gubitak težine ili se ne osjećate dobro.

Da li postoje različite vrste artritisa?

Postoji preko 100 vrsta artritisa. Svaka vrsta artritisa različito utječe na vas i na vaše zglobove. Neke vrste artritisa mogu zahvatiti i druge dijelove tijela, kao što su oči, koža i pluća. Najčešće vrste artritisa su:

Osteoartroza (OA): je bolest koja zahvata cijeli zglob uključujući kost, hrskavicu, ligamente i mišiće.

Osteoartroza može uključiti:

- upalu tkiva oko zgloba
- oštećenje hrskavice zgloba – to je zaštitni jastuk na krajevima kostiju koje omogućava zglobovima da se glatko pokreću
- koštane izrasline oko ivica zgloba
- propadanje ligamenata (čvrste vrpce koje drže zglobove skupa) i tetiva (vrpce koje pričvršćuju mišiće za kosti).

Osteoartroza može zahvatiti bilo koji zglob, ali se najčešće javlja u koljenima, kukovima, prstima šaka i velikom prstu stopala. OA se može pojaviti u bilo kojoj starosnoj dobi, ali se najčešće javlja kod osoba preko 40 godina starosti ili osoba koje su pretrpjele povrede zglobova. OA nije isto što i osteoporoza. Osteoporoza je stanje u kojem kosti postanu lomljive i krhke, što lako uzrokuje prijelome.

Reumatoidni artritis (RA): je autoimuno oboljenje koje uzrokuje bol i oticanje zglobova. Normalna uloga imunog sustava organizma je suzbijanje infekcija i održavanje zdravlja. Kod autoimunog oboljenja, imuni sustav počinje napadati zdrava tkiva vlastitog organizma. Imuni sustav napada oblogu zglobova što uzrokuje upalu, oticanje i oštećenje zglobova. RA obično zahvata manje zglobove, kao što su zglobovi šaka i stopala. Međutim, i veći zglobovi, kao što su kukovi i koljena također mogu biti zahvaćeni.

Giht: je često i bolno oboljenje koje napada zglobove. Sitni kristali koji se stvaraju u zglobu i oko zgloba izazivaju upalu, bol i oticanje. Ti kristali se sastoje od jednog od prirodnih otpadnih proizvoda organizma, mokraćne kiseline. Normalno se organizam oslobađa viška mokraćne kiseline preko bubrega i mokraće. Međutim, kod osoba koje imaju giht, to se ne događa dovoljno brzo. To dovodi do nakupljanja mokraćne kiseline i formiranja kristala.

Broj telefona lokalnog Ureda za artritis (Arthritis Office): **1800 011 041** ili posjetite **www.arthritisaustralia.com.au**

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Bole li me zglobovi zbog artritisa?

Postoji mnogo različitih razloga iz kojih vas mogu boljeti zglobovi. Ne uzrokuje sve bolove u mišićima i zglobovima artritis. Zglobovi i mišići vas mogu boljeti zbog neuobičajene povrede (na primjer, ako ste se bavili nekim novim sportom ili dizali teške kutije). Razgovarajte s liječnikom ako imate bolove i ukočenost koja:

- počinje bez očitog razloga
- traje dulje od nekoliko dana
- počinje oticanjem, crvenilom i toplotom zglobova.

Kako mogu saznati da li imam artritis?

Idite liječniku čim prije ako imate simptome artritisa. Liječnik će vas pitati o simptomima i pregledati vam zglobove. Liječnik vas može uputiti na neke testove ili rendgenske snimke, ali u ranim stadijima artritisa rezultati mogu biti normalni. Možda ćete morati otići liječniku više puta prije nego što on bude mogao odrediti koju vrstu artritisa imate. To je zato što je za neke vrste artritisa teško postaviti dijagnozu u ranim stadijima oboljenja. Vaš liječnik vas također može uputiti reumatologu, liječniku koji je specijalist za artritis i koji će obaviti više testova.

Da li postoji lijek za artritis?

Trenutačno još nema lijeka za većinu vrsta artritisa. Iako postoje tretmani kojima se simptomi mogu učinkovito dovesti pod kontrolu, trebate se paziti proizvoda ili tretmana za koje se tvrdi da mogu izliječiti artritis.

Da li postoji tretman za artritis?

Modernim tretmanima se mnoge vrste artritisa mogu lako i efikasno dovesti pod kontrolu. Rana dijagnoza i odgovarajući tretman mogu olakšati simptome, pa čak i spriječiti oštećenje zglobova. Istraživanja su dovela do velikog napretka na tom polju. Pošto artritis na različite načine utječe na ljude, tretman mora biti prilagođen potrebama svakog pojedinca. Važno je da surađujete s timom zdravstvenih djelatnika kako biste pronašli tretmane koji vam najviše odgovaraju.

Što ja mogu učiniti?

Dobra vijest je to što postoji mnogo jednostavnih stvari koje vi možete učiniti kako biste vodili kvalitetan život unatoč artritisu:

- trebate saznati koju vrstu artritisa imate i koje mogućnosti tretmana vam stoje na raspolaganju
- ostanite aktivni: nastavite pokretati zglobove i održavajte snagu mišića
- naučite kako kontrolirati bol: postoji mnogo stvari koje možete učiniti da lakše podnesete bolove
- savladajte umor: naučite dovesti u ravnotežu periode odmora i svakodnevne aktivnosti
- održavajte zdravu tjelesnu težinu: ne postoji dijeta koja liječi artritis, ali je uravnotežena ishrana najbolja za opće zdravlje
- pazite na zglobove i zaštitite ih: pronađite opremu i aparate koji će vam olakšati svakodnevne poslove
- suočite se s osjećanjima i potražite pomoć: kako trenutačno ne postoji lijek za artritis, prirodno je da ćete biti uplašeni, frustrirani, tužni, a ponekad i ljuti. Budite svjesni tih osjećaja i obratite se za pomoć ako počnu utjecati na vaš svakodnevni život.

ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU OBRATITE SE LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS.

Postoje stvari koje možete uraditi kako biste vodili kvalitetan život unatoč artritisu. Saznajte od koje vrste artritisa bolujete.

© Autorsko pravo Arthritis Australia u veljači 2014. Recenziju svibnja 2015. **Izvor:** Potpuni popis bibliografije korišćene za kompilaciju ovog informativnog lista možete dobiti od lokalnog Ureda za artritis. Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga bolničara za liječničke ordinacije (Australian Practice Nurses Association), Farmaceutska udruga Australije (Pharmaceutical Society of Australia) i Kraljevski australski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners) su doprinijeli izradi ovog informativnog lista. Ovaj projekat je financirala Vlada Australije, Ministarstvo zdravstva (Department of Health).

Ne snosimo odgovornost: Ovaj informativni list je izdao Artritis Australija samo u informativne svrhe, te on ne zamjenjuje savjet liječnika.