ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Rheumatoid arthritis (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για άτομα που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Παρέχει γενικές πληροφορίες για να σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς μπορεί να επηρεάζεστε και γιατί είναι σημαντική η έγκαιρη θεραπεία. Το παρόν φυλλάδιο καλύπτει επίσης τα μέτρα που μπορείτε να πάρετε για να διαχειρίζεστε τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τι είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA):

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (rheumatoid arthritis - RA) είναι μια αυτοάνοση ασθένεια (autoimmune disease) που προκαλεί πόνο και πρήξιμο των αρθρώσεων. Ο φυσιολογικός ρόλος του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού σας είναι να καταπολεμά τις λοιμώξεις για να σας διατηρεί υγιείς. Σε μια αυτοάνοση ασθένεια, το ανοσοποιητικό σας σύστημα αρχίζει να επιτίθεται στους υγιείς σας ιστούς. Στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα τοιχώματα των αρθρώσεων, προκαλώντας φλεγμονή και φθορά των αρθρώσεων. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα επηρεάζει συνήθως μικρότερες αρθρώσεις, όπως τις αρθρώσεις στα χέρια και τα πόδια. Ωστόσο, μπορεί να προσβληθούν και μεγαλύτερες αρθρώσεις όπως τα ισχία και τα γόνατα.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ποικίλλουν από άτομο σε άτομο. Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

- πόνος στις αρθρώσεις, πρήξιμο και ευαισθησία στο άγγιγμα
- δυσκαμψία στις αρθρώσεις, ιδίως το πρωί
- συμμετρικά (επηρεάζονται οι ίδιες αρθρώσεις και στις δύο πλευρές του σώματος).

Τι την προκαλεί;

Δεν είναι γνωστό τι προκαλεί τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Είναι πιο συχνή σε άτομα που καπνίζουν ή/και έχουν οικογενειακό ιστορικό ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Ο γιατρός σας θα διαγνώσει τη ρευματοειδή αρθρίτιδα από τα συμπτώματά σας, κάνοντας σωματική εξέταση και διάφορες άλλες εξετάσεις. Αυτές μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- εξετάσεις αίματος για φλεγμονή
- εξετάσεις αίματος για αντισώματα (πρωτεΐνες που παρασκευάζονται από το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος). Οι εξετάσεις για αντι-κυκλικό κιτρουλινωμένο πεπτίδιο (anti-CCP) και για ρευματοειδή παράγοντα μπορεί να βοηθήσουν στη διάγνωση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αν και δεν θα έχουν θετικό αποτέλεσμα για τα αντισώματα αυτά όλοι οι άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα . Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο ***Blood test for arthritis*** (Εξέταση αίματος για αρθρίτιδα) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά).
- Ακτινογραφίες για να διαπιστωθεί αν η ασθένεια έχει προκαλέσει βλάβη στις αρθρώσεις σας Οι ακτινογραφικές αλλαγές στα πρώτα στάδια της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι σπάνιες.

Η διάγνωση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας μπορεί να είναι δύσκολη, και συχνά απαιτεί χρόνο, επειδή τα συμπτώματα μπορεί να είναι παρόμοια με άλλων μορφών αρθρίτιδας.

Αν ο γιατρός σας υποψιάζεται ότι έχετε ρευματοειδή αρθρίτιδα θα πρέπει να σας παραπέμψει σε ρευματολόγο, γιατρός που ειδικεύεται στην αρθρίτιδα.

Τι θα μου συμβεί;

Με έγκαιρη διάγνωση και τη σωστή θεραπεία, οι περισσότεροι άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορούν να έχουν μια πλήρη και δραστήρια ζωή. Ωστόσο, η πορεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ποικίλλει και κάθε περίπτωση είναι διαφορετική από την άλλη. Πολλοί άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα αισθάνονται «εξάρσεις», δηλαδή περιόδους κατά τις οποίες οι αρθρώσεις ερεθίζονται και πονούν περισσότερο. Αυτές μπορεί να συμβούν χωρίς προφανή αιτία. Οι «εξάρσεις» ακολουθούνται συνήθως από μήνες ή ακόμη και χρόνια με ελάχιστη φλεγμονή.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη και παραμόρφωση στις αρθρώσεις, ειδικά στα λίγα πρώτα χρόνια της νόσου. Τα καλά νέα είναι ότι έχει αποδειχθεί πως η έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αγωγή περιορίζουν αυτό το είδος βλάβης στις αρθρώσεις.

Θεραπεύεται η ρευματοειδής αρθρίτιδα;

Προς το παρόν δεν θεραπεύεται πλήρως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Ωστόσο, η θεραπευτική αγωγή έχει βελτιωθεί εντυπωσιακά κατά τα τελευταία 20 χρόνια, με εξαιρετικά χρήσιμα

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

νέα φάρμακα σήμερα για ανθρώπους στα πρώτα στάδια της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε οποιαδήποτε προϊόντα ή θεραπείες που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τι θεραπείες υπάρχουν για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα;

Ο ρευματολόγος σας θα προσαρμόσει τη θεραπεία σας για να ανταποκρίνεται στα συμπτώματα και τη σοβαρότητα της πάθησής σας. Δεν υπάρχει τρόπος να προβλεφθεί ακριβώς ποια θεραπευτική αγωγή θα είναι πιο αποτελεσματική για εσάς. Ο γιατρός σας μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσει αρκετές διαφορετικές θεραπείες πριν βρει αυτήν που είναι κατάλληλη για εσάς και μπορεί να περιλαμβάνει:

- φάρμακα, όπως
  - μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (non-steroidalanti-inflammatory drugs - NSAIDs)
  - κορτικοστεροειδή φάρμακα ή ενέσεις
  - αντιρρευματικά τροποποιητικά της νόσου φάρμακα (disease-modifying anti-rheumatic drugs - DMARDs)
  - βιολογικά DMARDs.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Medicines and arthritis* (Φάρμακα και αρθρίτιδα).

- άσκηση, για να διατηρείτε εύκαμπτες τις αρθρώσεις και δυνατούς τους μυς. Ενδέχεται να σας φανεί χρήσιμο να δείτε φυσιοθεραπευτή γα συμβουλές. Δείτε τα πληροφοριακά φυλλάδια *Exercise and RA* (Άσκηση και ρευματοειδής αρθρίτιδα) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά) και *Working with your healthcare team* (Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης).

Τι μπορώ να κάνω;

Δείτε ένα ρευματολόγο το συντομότερο δυνατόν.

Ο ρευματολόγος μπορεί να διαγνώσει ρευματοειδή αρθρίτιδα και να βεβαιωθεί ότι κάνετε τη σωστή θεραπεία. Αν έχετε ρευματοειδή αρθρίτιδα και δεν έχετε δει ρευματολόγο, ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με μια παραπομπή. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Working with your healthcare team* (Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης).

Μάθετε για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και διαδραματίστε ενεργό ρόλο στη θεραπευτική σας αγωγή. Δεν είναι αξιόπιστες όλες οι πληροφορίες που διαβάζετε ή ακούτε, επομένως πάντα να συζητάτε με το γιατρό ή την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις θεραπευτικές αγωγές που σκέφτεστε να δοκιμάσετε. Παρατίθενται επίσης αξιόπιστες πηγές για περαιτέρω πληροφορίες στο τμήμα που ακολουθεί. Τα μαθήματα αυτοδιαχείρισης αποσκοπούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε δεξιότητες για να συμμετέχετε ενεργά στη φροντίδα της υγείας σας. Επικοινωνήστε με το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας για λεπτομέρειες σχετικά με τα μαθήματα αυτά.

Μάθετε τρόπους να διαχειρίζεστε τον πόνο. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Dealing with pain* (Αντιμετώπιση του πόνου).

Κάνετε υγιεινή ζωή. Παραμένετε σωματικά δραστήριοι, ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή, σταματήστε το κάπνισμα και μειώστε το άγχος για να βελτιώσετε τη γενική υγεία και ευρωστία σας. Δείτε τα πληροφοριακά φυλλάδια *Exercise and RA* (Άσκηση και ρευματοειδής αρθρίτιδα) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά) και *Healthy eating and physical activity* (Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα).

Μάθετε πώς να προστατεύετε τις αρθρώσεις σας και να αντεπεξέρχεστε στην κόπωση. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο Saving energy (Εξοικονόμηση ενέργειας) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά).

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας και ζητήστε υποστήριξη. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει σήμερα πλήρης θεραπεία (ίαση) για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και μπορεί να επηρεάζει πολλές πλευρές της ζωής σας, είναι φυσικό να αισθάνεστε φόβο, απογοήτευση, στενοχώρια και ορισμένες φορές θυμό. Να έχετε επίγνωση αυτών των συναισθημάτων και να ζητάτε βοήθεια αν αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή. Δείτε το πληροφοριακό φυλλάδιο *Arthritis and emotions* (Αρθρίτιδα και συναισθήματα). (διατίθεται μόνο στα αγγλικά).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Μάθετε για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τις επιλογές σας θεραπευτικής αγωγής.

Δείτε ένα ρευματολόγο το συντομότερο δυνατόν.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα.
Γραμμή Βοήθειας 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.