ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Τι είναι η αρθρίτιδα;

What is arthritis? (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο παρέχει μια γενική περιγραφή της αρθρίτιδας. Παρέχει πληροφορίες για τα πιο κοινά είδη αρθρίτιδας, πώς γίνεται η διάγνωση αρθρίτιδας και τι μπορείτε να κάνετε για να τη διαχειρίζεστε.

Τι σημαίνει αρθρίτιδα;

Αρθρίτιδα είναι το όνομα για μια ομάδα παθήσεων που επηρεάζουν τις αρθρώσεις. Αυτές οι παθήσεις προκαλούν βλάβη στις αρθρώσεις, που οδηγεί σε πόνο και δυσκαμψία. Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει πολλά διαφορετικά σημεία της άρθρωσης και κάθε σχεδόν άρθρωση στο σώμα.

Ποιος παθαίνει αρθρίτιδα;

Κάθε άτομο μπορεί να πάθει αρθρίτιδα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των νέων. Στην Αυστραλία σχεδόν ένας στους πέντε ανθρώπους έχουν αρθρίτιδα. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι η αρθρίτιδα είναι φυσιολογική συνέπεια της γήρανσης. Αυτό δεν αληθεύει. Στην πραγματικότητα οι δύο σε κάθε τρεις ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα είναι μεταξύ 15 και 60 ετών. Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάζει άτομα κάθε προέλευσης, ηλικίας και τρόπου ζωής.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η αρθρίτιδα επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους αλλά τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

- πόνος
- δυσκαμψία αρθρώσεων (μειωμένη κίνηση)
- πρήξιμο αρθρώσεων
- ερεθισμός (κοκκινίλα) και θερμότητα σε άρθρωση
- γενικά συμπτώματα, όπως η κόπωση, η απώλεια βάρους ή το αίσθημα αδιαθεσίας.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη αρθρίτιδας;

Υπάρχουν πάνω από 100 μορφές αρθρίτιδας. Κάθε είδος αρθρίτιδας επηρεάζει εσάς και τις αρθρώσεις σας με διαφορετικούς τρόπους. Μερικές μορφές αρθρίτιδας μπορούν επίσης να περιλάβουν άλλα μέρη του σώματος, όπως τα μάτια, το δέρμα και τους πνεύμονες. Οι πιο κοινές μορφές αρθρίτιδας είναι:

Οστεοαρθρίτιδα (osteoarthritis - OA): είναι μια πάθηση που προσβάλλει ολόκληρη την άρθρωση περιλαμβανομένων του οστού, συνδέσμων και μυών.

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να περιλαμβάνει:

- φλεγμονή στον ιστό γύρω από μια άρθρωση
- βλάβη στον χόνδρο της άρθρωσης –αυτό είναι το προστατευτικό στρώμα στα άκρα των οστών σας που επιτρέπει την ομαλή κίνηση της άρθρωσης
- οστεώδεις προεξοχές γύρω από την άκρη μιας άρθρωσης
- φθορά στους συνδέσμους (οι ισχυρές ταινίες που συγκρατούν την άρθρωσή σας) και στους τένοντες (ινώδης δεσμίδες που συνδέουν τους μυς με τα οστά).

Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε άρθρωση αλλά πιο συχνά εμφανίζεται στα γόνατα, στους γοφούς, στις αρθρώσεις των δακτύλων και στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε ηλικία αλλά είναι πιο συχνή σε άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών ή σε άτομα που είχαν τραυματισμούς στις αρθρώσεις. Η οστεοαρθρίτιδα είναι διαφορετική από την οστεοπόρωση. Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση όπου τα κόκκαλα καθίστανται εύθραυστα και ευπαθή, πράγμα που τα κάνει να σπάνε πιο εύκολα.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα (rheumatoid arthritis - RA): είναι μια αυτοάνοση ασθένεια 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. Το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα τοιχώματα των αρθρώσεων, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο, πρήξιμο 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.

Ουρική αρθρίτιδα: είναι μια κοινή και οδυνηρή πάθηση που προσβάλλει τις αρθρώσεις. Σχηματίζονται μικροί κρύσταλλοι μέσα και γύρω από την άρθρωση, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο και πρήξιμο. Αυτοί οι κρύσταλλοι σχηματίζονται από ένα από

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

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

τα συνήθη απόβλητα που παράγονται από τον οργανισμό, το ουρικό οξύ. Κανονικά το σώμα αποβάλλει το επιπλέον ουρικό οξύ μέσω των νεφρών στα ούρα. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει αρκετά γρήγορα σε άτομα με ουρική αρθρίτιδα. Αυτό προκαλεί αύξηση των επιπέδων ουρικού οξέος και το σχηματισμό κρυστάλλων.

Είναι αρθρίτιδα η επώδυνη άρθρωσή μου;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους οι αρθρώσεις σας μπορεί να είναι επώδυνες. Δεν προκαλούνται από την αρθρίτιδα όλοι οι πόνοι στους μυς και στις αρθρώσεις. Θα μπορούσε να είναι από κάποιον τραυματισμό ή χρησιμοποιώντας τις αρθρώσεις και τους μυς σας με έναν ασυνήθιστο τρόπο (για παράδειγμα, παίζοντας ένα καινούργιο άθλημα ή σηκώνοντας βαριά κουτιά).Μιλήστε στο γιατρό σας αν έχετε πόνο και δυσκαμψία που:

- αρχίζει χωρίς μια σαφή αιτία
- διαρκεί για περισσότερο από λίγες μέρες
- παρουσιάζεται με πρήξιμο, κοκκινίλα και θερμότητα στις αρθρώσεις σας.

Πώς μπορώ να βρω αν έχω αρθρίτιδα;

Θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν αν έχετε συμπτώματα αρθρίτιδας. Ο γιατρός σας θα σας ρωτήσει για τα συμπτώματά σας και θα εξετάζει τις αρθρώσεις σας. Μπορεί να κάνει μερικές εξετάσεις ή ακτινογραφίες, αλλά αυτές μπορεί να είναι φυσιολογικές στα αρχικά στάδια της αρθρίτιδας. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές επισκέψεις προτού ο γιατρός σας μπορέσει να βρει από ποιο είδος αρθρίτιδας πάσχετε. Αυτό οφείλεται επειδή μερικά είδη αρθρίτιδας μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστούν στα αρχικά στάδια. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας στείλει σε ρευματολόγο, ένα γιατρό που ειδικεύεται στην αρθρίτιδα, για περισσότερες εξετάσεις.

Θεραπεύεται η αρθρίτιδα;

Προς το παρόν δεν θεραπεύεται πλήρως η αρθρίτιδα. Αν και υπάρχουν θεραπευτικές αγωγές που μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα, θα πρέπει να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε προϊόντα ή θεραπείες που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την αρθρίτιδα.

Μπορεί να αντιμετωπιστεί η αρθρίτιδα;

Πολλά είδη αρθρίτιδας μπορούν να ελεγχθούν εύκολα και αποτελεσματικά με τις σύγχρονες θεραπευτικές αγωγές. Η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή θεραπεία μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα και μπορεί ακόμη να αποτρέψει τη βλάβη στις αρθρώσεις σας. Η έρευνα έχει προχωρήσει σε μεγάλες βελτιώσεις σε αυτόν τον τομέα. Επειδή η αρθρίτιδα επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους, η θεραπεία θα πρέπει να προσαρμοστεί στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Είναι σημαντικό να συνεργαστείτε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης για να βρείτε τις θεραπείες που σας ταιριάζουν.

Τι μπορώ να κάνω;

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά αν έχετε αρθρίτιδα:

- βρείτε από ποιο είδος αρθρίτιδας πάσχετε και μάθετε σχετικά με τις επιλογές θεραπείας σας
- παραμείνετε δραστήριοι: διατηρείτε τις αρθρώσεις σας σε κίνηση και γερούς τους μυς σας
- μάθετε τρόπους ελέγχου του πόνου: υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθούν να αντεπεξέρχεστε στον πόνο
- ελέγχετε την κόπωση: μάθετε να εξισορροπείτε την ανάπαυση και τις συνήθεις σας δραστηριότητες
- τηρείτε υγιές βάρος: δεν υπάρχει δίαιτα που μπορεί να θεραπεύσει την αρθρίτιδα αλλά μια καλά ισορροπημένη διατροφή είναι καλύτερη για τη γενική σας υγεία
- φροντίζετε και προστατεύετε τις αρθρώσεις σας: μάθετε για τον εξοπλισμό και τις συσκευές που μπορούν να σας διευκολύνουν στις δουλειές σας
- παραδεχτείτε τα συναισθήματά σας και ζητήστε υποστήριξη: εφόσον δεν υπάρχει προς το παρόν ίαση (γιατρειά) για την αρθρίτιδα είναι φυσικό να αισθάνεστε φόβο, εκνευρισμό, λύπη και μερικές φορές θυμό. Έχετε υπόψη σας αυτά τα συναισθήματα και ζητήστε βοήθεια εάν αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή.

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

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά με την αρθρίτιδα.

Βρείτε ποιο είδος αρθρίτιδας σας επηρεάζει.

© 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.