류머티스성 관절염

KOREAN

정보지

Rheumatoid Arthritis

류머티스성 관절염

본 설명서는 골관절염 환자를 위해 작성되었으며, 골관절염의 원인이 될 수 있는 상황과 관리 방법에 대한 이해를 돕기 위해 관련 정보를 제공합니다. 추가 정보나 자문을 구하는 방법 또한 포함하고 있습니다.

류머티스성 관절염이란?

류머티스성 관절염(RA)이란 자기 면역 질환으로 관절에 통증과 부기를 야기합니다. 본래 인체의 면역 체계는 감염과 싸워 인체 건강을 지켜주는 역할을 합니다. 자기 면역 질환이 발병하면 인체의 면역 체계가 건강한 조직을 공격하기 시작합니다. 류머티스성 관절염의 경우, 면역 체계가 관절 안쪽을 공격하게 되어 관절에 손상을 입히고 염증을 일으킵니다. 류머티스성 관절염은 손이나 발 등 작은 관절에 영향을 미치는 경우가 흔합니다. 그렇지만 엉덩이나 무릎 등 상대적으로 큰 관절 또한 영향을 미치기도 합니다.

증상은 무엇입니까?

류머티스성 관절염의 증상은 개인마다 차이가 있습니다. 가장 흔한 증상은 다음과 같습니다.

- 관절 통증, 부기, 압통 등
- 관절의 경직, 특히 아침 경직
- 좌우 대칭성 (인체의 좌우 대칭이 되는 관절 모두에 영향을 줌).

원인은 무엇입니까?

류머티스성 관절염은 그 원인이 알려져있지 않습니다. 흡연을 하거나 가족력이 있는 경우 흔히 나타납니다.

어떻게 진단합니까?

해당 증상을 확인하고 신체 검사 및 다양한 테스트를 실시하고 담당의가 류머티스성 관절염 진단을 내릴 것입니다. 테스트 종류는 다음과 같습니다.

- 염증에 대한 혈액 검사
- 항체(인체의 면역 체계가 생성한 단백질)에 대한 혈액 검사. 항순환 구연 펩타이드 (반-CCP) 검사 및 류머티즘 인자를 통해 진단 가능하지만, 모든 류머티스성 관절염 환자가 이러한 항체 테스트에 양성 반응을 보이는 것은 아닙니다. '관절염에 대한 혈액 검사 *(Blood tests for arthritis)*' 책자를 확인하세요.
- 엑스레이를 통해 질병으로 인해 관절이 손상되었는지 여부를 확인할 수 있습니다. 류머티스성 관절염 초기에는 엑스레이상 변화가 나타나는 경우가 드뭅니다.

류머티스성 관절염 증상은 다른 종류의 관절염과 비슷하기 때문에 진단이 어렵고 또 시간이 오래 걸리기도 합니다. 류머티스성 관절염이 의심된다면 담당의는 소견서를 발행하여 관절염 전문의인 류머티즘 전문의 진찰을 받도록 해야 합니다.

진단 이후엔 어떻게 됩니까?

초기에 진단을 받고 적합한 치료를 병행한다면 대부분의 경우 류머티스성 관절염 환자는 정상적으로 활동적인 삶을 즐길 수 있습니다. 그러나 그 경과는 굉장히 다양하며 똑같은 사례는 없습니다. 대다수가 관절에 염증이 더 많이 생기고 통증이 심해지는 '갑작스런 재발(flares)'을 겪습니다. 물론 분명한 원인은 존재하지 않습니다. '갑작스런 재발(Flares)'은 아주 조금의 염증이 있은 후 수 개월이나 수 해가 지난 후에 흔히 나타납니다. 류머티스성 관절염은 특히 발병 후 처음 수 해동안 관절에 영구적인 손상 및 변형을 야기합니다. 다행스러운 사실은 초기 진단 및

Arthritis AUSTRALIA

치료를 통해 이러한 관절 손상을 제한할 수 있다는 것입니다.

류머티스성 관절염은 치유가 가능합니까?

현재로서는 류머티스성 관절염 치유법은 없습니다. 그렇지만 지난 20년간 치료법은 놀랄 만큼 발전했고, 질병 초기 단계에서 큰 도움을 주는 약 또한 새롭게 개발되었습니다. 류머티스성 관절염 치유를 표방하는 제품이나 치료법에 유의하시기 바랍니다.

류머티스성 관절염 치료법에는 어떤 것이 있습니까?

류머티즘 전문의가 각 환자의 증상과 중한 정도에 맞추어 적합한 치료법을 찾아줄 것입니다. 어떤 치료법이 가장 효과적일지 정확하게 예측할 방법은 없습니다. 담당의가 몇 가지 치료법을 시도해 본 후에 가장 적합한 방법을 찾을 수 있을 것입니다. 다양한 치료법은 아래와 같습니다.

- • 약물치료
  - 비스테로이드성 소염제(NSAIDs)
  - 코르티코스테로이드 약품 혹은 주사
  - 질환완화 항류머티스제제(DMARDs)
  - 생물학적 항류머티스제제(biological DMARDs).

추가 정보를 원하시면 호주 류머티즘 협회에서 제공하는 환자 약물 정보를 확인하거나 '약물 및 관절염 정보(Medicines and arthritis information)'를 확인하세요.

- 관절을 유연하게 하고 근육의 힘을 기르기 위해 운동을 하십시오. '운동과 류머티스성 관절염 (Exercise and RA)' 및 '여러 의료진과 팀으로 일하는 법*(Working with your healthcare team)*' 책자를 확인하세요.

어떻게 해야 합니까?

가능한 빨리 류머티즘 전문의를 찾아갑니다. 류머티즘 전문의는 류머티스성 관절염을 진단하고 환자에게 맞는 치료법을 찾아줍니다. 류머티스성 관절염 환자 중에 아직 류머티즘 전문의를 만나보지 않은 경우 가정의에게 소견서를 받도록 합니다. '여러 의료진과 팀으로 일하는 법*(Working with your healthcare team)*' 책자를 확인하세요.

류머티스성 관절염에 대해 잘 알아보고 치료에 적극적으로 참여합니다. 보고 듣는 모든 정보가 믿을

만한 것은 아니므로 새로운 치료 방법을 시도하려고 할 때는 항상 담당의나 기타 의료 전문팀과 상의하시기 바랍니다. 추가 정보 중 믿을 수 있는 자료를 하단에 모두 첨부하였습니다. 자기 관리 강좌를 통해 개인 건강을 적극적으로 관리하는 실력을 쌓을 수 있습니다. 해당 지역의 관절염 사무소(Arthritis Office)에 연락하여 자기 관리 강좌에 대해 상세히 알아보시기 바랍니다.

통증 관리법을 배웁니다. '통증 다루기*(Dealing with pain)*'책자를 확인하세요.

건강한 생활을 합니다. 활동적인 생활을 하고, 건강한 식습관을 유지하며 금연을 실천하고 스트레스를 줄여서 전체적인 건강과 행복한 삶을 유지합니다. '운동과 류머티스성 관절염 *(Exercise and RA)*' 및 '건강한 식습관(*Healthy eating*)' 책자를 확인하세요.

관절을 보호하고 피로에 대처하는 법을 배웁니다. '피로와 관절염 (*Fatigue and arthritis)*'책자를 확인하세요.

본인의 감정상태를 인정하고 도움을 요청합니다. 류머티스성 관절염은 현재 치유법이 없고 삶의 여러 부분에 영향을 미치기 때문에 두렵거나 답답하고 슬프기도 하며 때로는 화가 날 수도 있습니다. 이러한 감정상태가 일상생활에 영향을 미치게 되면 이를 인지하고 도움을 청하십시오. *'관절염과 감정변화 (Arthritis and emotions)'* 책자를 확인하세요.

관절염 관련 추가 정보 책자를 원하시면 해당 지역의 관절염 사무소에 연락 주십시오.

해당 지역 관절염 사무소 정보
전화번호 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019(저작권은 호주 관절염 협회에 있습니다). 2017년 12월 검토자료. 면책조항: 본 설명서는 정보 제공의 목적으로 호주 관절염 협회에서 발행하였으며, 의학적 자문의 목적으로는 사용할 수 없습니다. 출처: 본 설명서 편집에 사용한 모든 참고자료 전체 목록을 각 지역 관절염 사무소에서 열람 가능합니다. 본 설명서 개발에 참여한 기관 및 단체는 호주 류머티스학회, 호주 일반의 모임, 호주 물리치료 연합, 호주 실무 간호사 연합, 호주 약사 협회 그리고 영국 왕립 호주 일반의 학회 등입니다. 호주 정부의 자금 지원을 받아 진행한 프로젝트입니다.