ARTRITIS REMATOSOID

INDONESIAN

LEMBAR INFORMASI

Rheumatoid Arthritis

Artritis rematosoid

Lembar ini telah ditulis untuk penderita artritis rematosoid untuk memberikan informasi umum guna membantu Anda memahami bagaimana Anda dapat terpengaruh dan mengapa pengobatan dini itu penting. Lembar ini juga membahas apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelola artritis rematosoid dan ke mana harus mencari informasi lebih lanjut.

Apaskah artritis rematosoid itu?

Rheumatoid arthritis (RA) atau artritis rematosoid adalah penyakit autoimun yang menyebabkan rasa sakit dan pembengkakan sendi. Peran normal sistem kekebalan tubuh Anda adalah untuk melawan infeksi agar Anda tetap sehat. Pada penyakit autoimun, sistem kekebalan tubuh Anda mulai menyerang jaringan sehat Anda sendiri. Pada RA, sistem kekebalan tubuh menargetkan lapisan sendi, menyebabkan peradangan dan kerusakan sendi. RA biasanya mempengaruhi sendi yang lebih kecil, seperti sendi di tangan dan kaki. Namun sendi yang lebih besar seperti pinggul dan lutut juga bisa terpengaruh.

Apa saja gejalanya?

Gejala RA berbeda dari orang ke orang.

Gejala yang paling umum adalah:

- nyeri sendi, bengkak, dan nyeri jika disentu
- kekakuan pada sendi, terutama di pagi hari
- simetris (sendi yang sama pada kedua sisi tubuh terpengaruh).

Apakah penyebabnya?

Tidak diketahui apa penyebab RA. Ini lebih sering terjadi pada orang yang merokok dan / atau memiliki riwayat keluarga penderita RA.

Bagaimana penyakit ini didiagnosis?

Dokter Anda akan mendiagnosis RA dari gejala Anda, pemeriksaan fisik dan tes, yang dapat meliputi antara lain:

- tes darah untuk peradangan
- tes darah untuk antibodi (protein yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh). Pengujian untuk anti-cyclic citrullinated peptide (anti-CCP) dan faktor rematoid dapat membantu mendiagnosis RA, walaupun tidak semua penderita RA akan dites positif untuk antibodi ini. Lihat lembar informasi *Blood tests for arthritis* (Test darah untuk artritis).
- Sinar-X untuk melihat apakah persendian Anda rusak oleh penyakit tersebut. Perubahan sinar-X jarang terjadi pada tahap awal RA.

Mungkin sulit, dan seringkali membutuhkan waktu, untuk mendiagnosis RA karena gejalanya dapat serupa dengan jenis artritis lainnya. Jika dokter mencurigai Anda menderita RA, Anda harus dirujuk ke rheumatologist, seorang dokter yang berspesialisasi dalam artritis.

Apa yang akan terjadi pada saya?

Dengan diagnosis dini dan perawatan yang tepat, kebanyakan orang dengan RA dapat menjalani hidup sepenuhnya dan aktif. Namun perjalanan RA bervariasi dan tidak ada dua kasus yang persis sama. Banyak orang dengan pengalaman serangan RA, masa saat sendi menjadi lebih meradang dan menyakitkan. Ini bisa terjadi tanpa sebab yang jelas. 'Flare' atau serangan ini biasanya diikuti oleh berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun saat ada sedikit peradangan. RA dapat menyebabkan kerusakan sendi dan kelainan bentuk permanen, terutama dalam beberapa tahun pertama penyakit ini. Berita yang baik adalah diagnosis dan pengobatan dini terbukti dapat membatasi jenis kerusakan sendi ini.

Apakah ada obat untuk RA?

Saat ini belum ada obat untuk RA. Namun pengobatan telah meningkat secara dramatis selama 20 tahun terakhir, dengan obat-obatan baru sekarang sangat membantu

penderita pada tahap awal RA. Berhati-hatilah terhadap produk atau terapi apa pun yang mengklaim dapat menyembuhkan RA.

Apa pengobatan yang ada untuk RA?

Ahli rematologi Anda akan menyesuaikan pengobatan Anda dengan gejala dan tingkat keparahan kondisi Anda. Tidak mungkin memprediksi dengan tepat pengobatan mana yang paling tepat untuk Anda. Dokter Anda mungkin perlu mencoba beberapa pengobatan berbeda sebelum menemukan yang tepat untuk Anda dan mungkin meliputi antara lain:

- obat-obatan, seperti
  - non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)-obat anti-inflamasi nonsteroid
  - obat atau suntikan kortikosteroid
  - disease-modifying anti-rheumatic drugs(DMARDs) obat anti-rematik pemodifikasi penyakit
  - DMARD biologis.

Untuk informasi lebih lanjut lihat Informasi Obat Pasien Asosiasi Rematik Australia atau lembar informasi *Medicines and arthritis* (Obat-obatan dan artritis).

- berolahraga, untuk menjaga kelenturan sendi dan otot kuat. Lihat halaman informasi Exercise and RA (Latihan dan RA) dan Working with your healthcare team (Bekerja dengan tim layanan kesehatan Anda).

Ketahuilah tentang RA dan pilihan pengobatan Anda. Temui seorang rematologis sedini mungkin.

Untuk kantor Arthritis setempat Anda:
Teleponlah 1800 011 041
situs web: www.arthritisaustralia.com.au

Apa yang dapat saya lakukan?

Temui rheumatologist sedini mungkin. Seorang rematologis dapat mendiagnosis RA dan memastikan Anda mendapatkan pengobatan yang tepat. Jika Anda penerita RA dan belum menemui seorang rematologis, mintalah rujukan pada dokter Anda. Lihat lembar informasi *Working with your healthcare team.*

Ketahuilah tentang RA dan berperan aktiflah dalam pengobatan Anda. Tidak semua informasi yang Anda baca atau dengar dapat dipercaya, jadi selalu bicarakan dengan dokter atau tim layanan kesehatan Anda tentang perawatan yang ingin Anda coba.
Sumber informasi lebih lanjut yang handal juga tercantum dalam bagian di bawah ini. Kursus manajemen diri bertujuan untuk membantu Anda mengembangkan keterampilan agar dapat terlibat aktif dalam program kesehatan Anda. Hubungi Kantor Artritis setempat Anda untuk perincian kursus ini.

Pelajarilah cara mengelola rasa sakit. Lihatlah lembar informasi *Dealing with pain* (Menangani rasa sakit).

Jalani gaya hidup sehat. Tetap aktif secara fisik, makan makanan yang sehat, berhenti merokok dan mengurangi stres untuk membantu kesehatan dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan. Lihatlah lembar informasi *Exercise and RA and Healthy eating* (Berolahraga dan RA dan Makan makanan sehat).

Pelajari cara melindungi persendian dan mengatasi kelelahan. Lihatlah lembar informasi *Fatigue and arthritis* (Kelelahan dan artritis).

Akuilah perasaan Anda dan carilah dukungan. Karena saat ini belum ada obat untuk RA dan dapat memengaruhi banyak bagian kehidupan Anda, wajarlah jika Anda merasa takut, frustrasi, sedih, dan terkadang marah. Waspadailah perasaan ini dan dapatkan bantuan jika mulai memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda. Lihatlah lembar informasi *Arthritis and emotions* (Artritis dan emosi).

HUBUNGI KANTOR ARTRITIS SETEMPAT ANDA UNTUK LEMBAR INFORMASI LEBIH LANJUT TENTANG ARTHRITIS.

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Hak Cipta Arthritis Australia 2019. Ditinjau Desember 2017. Penafian: Lembar ini diterbitkan oleh Arthritis Australia hanya untuk tujuan informasi dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti nasihat medis. Sumber: Daftar lengkap referensi yang digunakan untuk menyusun lembar ini tersedia dari Kantor Arthritis lokal Anda. Organisasi-organisasi berikut berkontribusi pada pengembangan lembar informasi ini: Australian Rheumatology Association (Asosiasi Rheumatologi Australia), Australian General Practice Network (Jaringan Praktek Umum Australia), Australian Physiotherapy Association (Asosiasi Fisioterapi Australia), Australian Practice Nurses Association (Asosiasi Perawat Praktik Australia), Pharmaceutical Society of Australia (Masyarakat Farmasi Australia) dan Royal Australian College of General Practitioners (Sekolah Tinggi Praktisi Umum Royal Australian College). Pemerintah Australia menyediakan pendanaan awal untuk mendukung proyek ini.