

12 EKİM DÜNYA ARTRİT GÜNÜ

Artrit, vücut tarafından üretilen, eklemlerde meydana gelen iltihabik bir durumdur. Ayak bileği, diz, el bileği vb. eklemlerin iltihaplanması ile birlikte eklemlerde ağrı, şişlik, kızarıklık ve hareket kısıtlılığı gelişebilir. Bu hastalıklar, her yaştan insanın hayatında görülebilen ve sebep olduğu belirtiler nedeniyle hastaların sağlıklarını olduğu kadar sosyal hayatlarını önemli ölçüde etkileyen ve hatta yaşam sürelerini kısaltabilen hastalıklardır.



Artrite yol açan hastalıkların oluşumunda en önemli faktörler olarak; genetik eğilim, hormonal faktörler, enfeksiyon, bazı ilaçlar, güneş ışınları ve sigara bilinmektedir.

En sık rastlanılanı, bağışıklık sisteminin başta eklemler olmak üzere vücuttaki dokularda hasara neden olması sonucu ortaya çıkan ve kalıcı sakatlık/kısıtlılığa sebep olabilen kronik bir hastalık olan Romatoid Artrit'tir. Artrit, Romatizmal artrit, Travmatik artrit, Osteoartrit (Eklem Artriti), Bakteriyel artrit, Kimyasal veya Hormonal düzen bozukluğundan kaynaklanan artrit ve Gut artriti gibi tipleri vardır. Özellikle **İltihaplı Romatizma** (Romatoid Artrit) ve **Kireçlenme** (osteoartrit) ile de bilgilendirme yaparsak;

ROMATOİD ARTRİT (İLTİHAPLI ROMATİZMA)

Tanım: Romatoid artrit nedeni tam olarak bilinmeyen, özellikle eklemlerde simetrik artrit ile karakterize, vücudun diğer organ (kalp, akciğer, göz, deri) ve sistemlerini de tutabilen kronik seyirli bir hastalıktır.

Etiyoloji ve Risk Faktörleri: Romatid artritin nasıl oluştuğu tam olarak ortaya çıkarılamamakla birlikte genetik yatkınlığı olan bir kişinin; olayı tetikleyen çevresel faktörlerle karşılaşması ile bağışıklık sistemi bozulmakta, bu çevresel faktörler ortadan kalksa bile, bağışıklık sistemi bir kez bozulduğu için hastalık devam etmektedir. Sigara kullanımı ile Romatoid artrit riskindeki artış bazı çalışmalar ile gösterilmiştir. Romatoid artrit en sık 40-50 yaşlarında başlar ve kadınlarda erkeklerden 2-4 kat daha fazla görülür.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BİLGİ NOTU – 11.10.2021

Belirtiler:Artrit dediğimiz olayda eklemlerde ağrı, şişlik ve tutukluk oluşmaktadır. Eklem yerlerinde ısı artışı da görülürken, kızarıklık beklenen bir bulgu değildir. Hastalık sıklıkla vücudun el, el bilekleri ve el parmak eklemleri ile ayak bileği ve ayak parmak eklemlerini tutar. Daha az sıklıkla da dirsek, diz, ayak bilekleri hastalıktan etkilenirken, kalça, omuz ve boyun eklemleri olaya çok az oranda katılırlar.

Hastalar özellikle sabah kalktıklarında ellerini kapatmakta zorluk çektiklerini ifade ederler. Biz bunu sabah tutukluğu olarak adlandırırız. Sabah tutukluğunun yarım saatten uzun sürmesi, hastalığa tanı konulabilmesi açısından önem taşımaktadır. Yorgunluk ve halsizlik sık karşılaşılan belirtilerdir.

Hastalığın ilerleyen dönemlerinde kalıcı eklem hasarları (deformite, sakatlıklar) görülebilmektedir.

Tanı:Romatoid artrit tanısı, dikkatli alınan bir öykü, fizik muayene bulguları ve laboratuvar testlerine dayanan kriterlere uygun olarak ancak ilgili uzman hekim (Romatolog veya Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı) tarafından konulmalıdır.

Tedavi:Hastalığın nedeni henüz tam olarak bilinmediğinden, tedavi ile hastalık tamamen ortadan kaldırılamamaktadır.

Romatoid artritte tedavinin amacı, ağrıyı dindirmek, eklem harabiyetini ve diğer komplikasyonları önlemek ve hastaların günlük aktivitelerini sürdürmesini sağlamak şeklinde özetlenebilir. Tedavide birçok branş ve disipline ihtiyaç vardır.

Bu branş ve disiplinler ortak hareket etmeli ve birbirleriyle iletişim halinde olmalırlar. Romatoid artrit tanısının erken konulması ve hemen tedaviye başlamak ilk hedef olmalıdır. Hastalığı baskılayarak, hastanın yaşam kalitesini düzeltmek, günlük ve mesleki aktivitelerini eksiksiz yerine getirebilmesini sağlamak çok önemlidir. Eklemlerde görülebilecek hasarları en aza indirmek ve hatta engellemek tedavideki en büyük amaçtır. Hastaya en uygun tedaviyi vermek gerekli kontrol sıklığını belirlemek için yeterli özen gösterilmelidir.

OSTEOARTRİT (KİREÇLENME)

Tanım: Osteoartrit (OA) esas olarak eklem kıkırdağı, bunun yanı sıra ligamanları(bağları) ve altındaki kemiği de etkileyen dejeneratif (hasarlayıcı) bir eklem

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BİLGİ NOTU – 11.10.2021

hastalığıdır. Bu yapılardaki bozulma zamanla ağrı ve eklem hareketlerinde kısıtlanmaya neden olmaktadır. Önceden yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak düşünülürken, son dönemde eklem yapısı, genetik, mekanik güçler ve diğer diz içi bağ hasarları gibi bir çok faktörün etkileşimi ile oluştuğu düşünülmektedir.

Sıklık ve Risk Faktörleri: Osteoartrit en sık görülen eklem hastalığıdır. Gelişmekte olan ülkelerde engelliliğe en sık neden olan on hastalıktan biridir. Yaşlanma ile ilişkilidir ve 40 yaşından sonra başlar. Özellikle diz ve eller olmak üzere, eklemlerde meydana gelen osteoartrit kadınlarda daha yaygın ve şiddetlidir. Kadınlar özellikle menopozdan sonra daha fazla risk taşırlar. Hormonların kıkırdak doku üzerine olumlu etki yaptığına dair çalışmalar vardır. Ağrılı eklemler genellikle hava koşullarına karşı hassastır.

Yağmurdan önce olduğu gibi, ısı azalmaları ve atmosfer basıncının düşmesi kişinin ağrı eşiğini azalttığı için hastaların ağrıların şiddetinin artmasına neden olabilir. Bu da, osteoartritli kişilerin yağmuru nasıl tahmin ettiğini ve eklem ağrıların neden nem ile bağlantılı olduğunu açıklamaktadır.

- Osteoartrit özellikle 60 yaş üzeri olanlar
- Aşırı kilosu bulunanlar
- Eklem hastalığı geçirenler
- Eklem etkilendiği yaralanmalara maruz kalanlar
- Eklem yavaş cerrahi müdahale yapılanlar
- Doğumsal eklem hastalıkları olanlar
- Mesleki olarak eklemlerini aşırı ve uzun süre zorlayanlarda osteoartrit (eklem

kireçlenmesi) riski daha fazladır.

Belirtiler: Osteoartritle ilgili olarak en sık rastlanan bazı belirtiler şunlardır:

- Bir yada iki eklemde ağrı ve sertlik veya katılık hissi,
- Hareket sırasında eklemde kırıltı şeklinde ses gelmesi,
- Eklem genişlemesi, deforme olması,
- Bazı durumlarda şişlik,

*Bu yakınmalar yavaş yavaş ortaya çıkar ve eklem kullanılması ile kötüleşir.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BİLGİ NOTU – 11.10.2021

Osteoartrit herhangi bir eklemden gelişebilirse de bazı eklemlerin hastalıktan etkilenmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir. Boyun, bel, kalça, el parmakları, diz ve ayak parmakları osteoartritten en çok etkilenen eklemlerdir.

Tanı: Osteoartrit tanısı klinik ve radyolojik bulgulara dayanarak konulur. Osteoartrit hastalığını düşündüren belirtileri olan kişinin, konunun uzmanı hekim tarafından öyküsü alınır, kas iskelet sistemi muayenesi yapılarak, sorunlu eklem radyolojik incelemesi ve gerekli laboratuvar testleri uygulanarak eklem sorununun osteoartritten mi yoksa başka bir nedene bağlı olduğu araştırılır. Bu incelemeler ile kesin tanı konulamıyor ise veya eklemde osteoartrit yanında eşlik eden başkaca bir sorunun varlığından şüpheleniliyor ise daha ileri tetkikler de gerekebilir. Örneğin; Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) veya Nükleer Tıp incelemeleri uygulanabilir.

Tedavi: Osteoartrit tedavisinde amaç semptomları azaltmak, engellilik gelişimini önlemek, yaşam kalitesini arttırmaktır. OA tedavisi kişinin gereksinimlerine ve yaşam tarzına göre uyarlanmalıdır. Tedavi günlük yaşamda eklemleri korumaya yönelik değişiklikler yapmakla başlar. Egzersiz önemlidir. Kilo vermek eklemlere binen yükü azaltacağından tedaviye yardımcı olacaktır. Ağrıyı azaltmak için sıcak veya soğuk uygulamalar, ağızdan ve/veya bölgesel olarak uygulanan ilaçlar ve çeşitli Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon (FTR) yöntemleri uygulanabilmektedir. Kaplıca tedavisinde ağrının iyileştirilmesinde bir seçenek olabilir. Bu tedavilerden sonuç alınamazsa eklemlere yapılacak enjeksiyonlar veya cerrahi yaklaşımlar ağrıdan kurtulmaya ve günlük yaşamı sürdürmeye yardımcı olacaktır.

Eklemlerinizi korumak için:

1. Dik durmaya çalışınız. Dik duruş boyun, bel, kalça ve diz eklemlerini korur.
2. Tezgâh yüksekliklerini öne eğilmenize gerek kalmayacak şekilde ayarlayınız.
3. Alçak sandalye oturup kalkarken diz ve kalçaya fazla yük binmesine neden olur.
4. Kolçaklı ve yüksek sandalye tercih ediniz.
5. Ağırlıkları yerden gövdenize yakın tutarak kaldırınız.
6. Yerden herhangi bir şey alırken dizlerinizi bükerek eğiliniz.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
BİLGİ NOTU – 11.10.2021

İnsanların sağlığını ve sosyal yaşamlarını tehdit eden bu hastalıklarda farkındalığın artırılması ve bilgilendirilmesi amacıyla 12 Ekim, Dünya Artrit Günü olarak ilan edilmiştir. Kas ve eklem hastalıkları konusundaki duyarlılığı artırmak amacıyla kutlanan bugünde, romatizmal hastalıklar konusunda halkın bilinçlenmesine katkı sağlamak için etkinlikler düzenlenmekte, romatizmal hastalıkların önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu anlatılmaya çalışılmaktadır.

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



**12 EKİM DÜNYA
ARTRİT GÜNÜ**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

tekirdagism.saglik.gov.tr

