Ankylosing Spondylitis

Ankilozantni spondilitis

Ovaj informativni list je napisan za osobe koje boluju od ankilozantnog spondilitisa. Na njemu su navedene općenite informacije koje će Vam pomoći da razumijete kako to može utjecati na vas i što možete poduzeti kako biste se lakše nosili s njime. Tu se također navodi gdje možete naći dodatne informacije i savjete.

Što je ankilozantni spondilitis (AS)?

Ankilozantni spondilitis (AS) je bolest koja uglavnom pogađa kralježnicu. Tu dolazi do upale zglobova u vratu, leđima i karlici (pelvisu) što uzrokuje bolove i ukočenost. AS uglavnom zahvaća sakroilijačne zglobove. Ti zglobovi povezuju osnovicu kralježnice (sacrum) s karlicom.
I drugi zglobovi, poput kukova i ramena također mogu biti zahvaćeni. AS može zahvatiti i druge dijelove tijela, kao što su oči, koža, crijeva i pluća. Simptomi AS-a obično se pojave u dobi između 15 i 45 godina starosti.

Koji su simptomi?

Simptomi AS-a razlikuju se od osobe do osobe. Najuobičajeniji su:

- bol i ukočenost u leđima, stražnjici ili vratu
- simptomi se pojačavaju nakon mirovanja (na primjer, rano ujutro) i popuštaju s vježbanjem
- bol u tetivama (koje povezuju mišiće s kostima) i
- u ligamentima (koji povezuju kost i kost), koja se obično osjeća kao bol naprijed u prsima, pozadi u petama ili s donje strane stopala.

Koji je uzrok?

Nije poznato što uzrokuje AS. Z a razliku od drugih vrsta bolova u leđima, AS ne nastaje zbog posljedica nekih vrsta poslova, aktivnosti ili ozljeda. Veća je vjerojatnost da ćete dobiti AS ako ga je imao ili ga ima još netko iz Vaše obitelji. Postoji gen pod nazivom HLA-B27 koji se povezuje s nastankom AS-a. Kod gotovo devet od deset osoba s AS-om nalaz testova za ovaj gen je pozitivan. Međutim, HLA-B27 je prisutan kod 8% opće populacije, uključujući i zdrave osobe koje nemaju AS. Nedavno je također otkriveno da su i dva nova gena (IL23R i ARTS1) povezana s ankilozantnim spondilitisom.

Kako se dijagnosticira?

Mnogi s početnim stadijem AS-a misle da imaju običnu bol u leđima pa i ne zatraže pomoć. Međutim, AS je važno dijagnosticirati što je god prije moguće jer na raspolaganju ima dosta učinkovitih terapija. Vaš će liječnik izvršiti dijagnozu AS-a na temelju vaših simptoma, fizičkog pregleda i krvnih pretraga čime će se izmjeriti stupanj upale. Vaš liječnik vas isto tako može uputiti na rentgensko snimanje kralježnice, ali u ranim stadijima nalazi svih tih pretraga mogu biti normalni. Ako vaš liječnik posumnja da imate AS, trebalo bi vas uputiti reumatologu, liječniku specijalistu za artritis.

Što će biti sa mnom?

Većina osoba koje imaju AS mogu pravilnim liječenjem voditi pun i aktivan život. Mnogi će primijetiti da im se simpomi ponekad pogoršaju (tj. ‘upale’), a ponekad poboljšaju. U većini slučajeva AS se može dobro kontrolirati liječenjem i bol se s vremenom smanji. Međutim, kod nekih su bolovi jaki i dugotrajni. Kao posljedica upale kralježnice, oko zglobova mogu izrasti nove kosti. Kod nekih osoba koje imaju AS to dovodi do stalne ukočenosti u leđima ili vratu. U težim slučajevima ova ekstra kost može spojiti zajedno kosti u kralježnici i tako spriječiti pokrete kralježnice. Fuzija kralježnice može dovesti do iskrivljenja i pogurenosti tijela prema naprijed. To je prije bilo dosta raširenо, ali se u današnje vrijeme može spriječiti ako se počne s liječenjem što je god prije moguće.

Može li se AS izliječiti?

AS se za sada ne može izliječiti. Međutim, tretmani za AS dramatično su se poboljšali s novim lijekovima koje iznimno pomažu u kontroli toga stanja. Budite podozrivi prema bilo kojem proizvodu ili terapiji za koje se tvrdi da mogu izliječiti AS.

Koji tretmani postoje za AS?

Vaš će reumatolog odrediti vaše liječenje u odnosu na simptome i ozbiljnost vašeg stanja. Ne postoji način da se predvidi koji će vam točno tretman najviše pomoći. Svako liječenje ima svoje korisne strane, ali isto tako nosi i svoje rizike.

Arthritis AUSTRALIA

Vaš će liječnik možda trebati probati nekoliko različitih tretmana prije nego pronađe onaj koji vama odgovara.

Tretmani za AS obično uključuju:

- vježbe fizikalne terapije (poput hidroterapije ili vježbi u vodi), kako bi se kralježnica održala fleksibilnom i poboljšalo držanje tijela
- lijekove, kao što su:
  - analgetici (za ublažavanje bolova, poput paracetamola)
  - nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAID)
  - kortikosteroidni lijekovi ili injekcije
  - protureumatski lijekovi za ublažavanje bolesti (DMARD)
  - biološki protureumatski (DMARD) lijekovi.

Za više informacija o lijekovima pogledajte informativni list za pacijente *Lijekovi i artritis* kojeg je izdalo Australsko reumatološko udruženje.

Što ja mogu poduzeti?

Posjetite reumatologa. Reumatolog može dijagnosticirati AS i pobrinuti se da dobijete odgovarajuće liječenje. Ako imate AS, a još niste bili kod reumatologa, zamolite svog liječnika da vam da uputnicu. Pogledajte informativni list *Surađujući s vašim timom za zdravstvenu njegu.*

Educirajte se o AS-u i preuzmite glavnu ulogu u svom liječenju. Nisu sve informacije koje pročitate ili koje načujete pouzdane te se stoga uvijek posavjetujte sa svojim liječnikom ili timom za zdravstvenu njegu u vezi liječenja kojeg mislite probati. Pouzdani izvori s više informacija navedeni su pri dnu stranice. Svrha tečajeva za samokontrolu je pomoći vam da steknete vještine kako biste mogli biti aktivno uključeni u svoju zdravstvenu njegu. Obratite se svom lokalnom Uredu za artritis za više pojedinosti o tim tečajevima.

Naučite kako kontrolirati bol. Pogledajte informativni list *Kako se nositi s bolovima.*

Vodite zdrav život. Jedite zdravu hranu, prestanite pušiti i smanjite stres kako biste si pomogli općenito za zdravlje i dobrobit. Pogledajte informativni list *Zdrava prehrana.*

Ostanite aktivni. Važno je redovito bavljenje sportom i drugim aktivnostima za opću kondiciju i dobrobit. Pogledajte informativni list *Fizička aktivnost ili* upitajte svog fizikalnog terapeuta za savjet.

Prihvatite kako se osjećate i zatražite pomoć. Budući da se AS za sada ne može izliječiti i da može negativno utjecati na mnoge stvari u vašem životu, normalno je da osjećate strah, da ste frustrirani, tužni, a ponekad i ljuti. Budite svjesni tih svojih osjećaja i zatražite pomoć ako oni počnu negativno utjecati na vaš svakodnevni život. Pogledajte informativni list *Artritis i osjećaji.*

OBRATITE SE SVOM LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU.

Za svoj mjesni Artritis ured:
Nazovite 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revidirano u prosincu 2017. Izjava o nesnošenju odgovornosti (Disclaimer): Ovaj list izdaje Arthritis Australia samo u informativne svrhe i ne bi se smio koristiti umjesto liječničkog savjeta. Izvor: Kompletan popis referenci korištenih za pisanje ovog informativnog lista na raspolaganju je u vašem mjesnom Artritis uredu. Pripremi ovog informativnog lista doprinijele su sljedeće organizacije: Australska udruga reumatologa (Australian Rheumatology Association), Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizikalnih terapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga aktivnih medicinskih sestara (Australian Practice Nurses Association), Australsko društvo farmaceuta (Pharmaceutical Society of Australia) i Australsko kraljevski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners). Australska vlada je dala početnu financijsku potporu realizaciji ovog projekta.