АНКИЛОЗАНТЕН СПОНДИЛИТИС

MACEDONIAN

ИНФОРМАТИВЕН ЛИСТ

Ankylosing Spondylitis

Анкилозантен спондилитис

Овој лист е напишан за луѓето заболени од анкилозантен спондилитис. Листот содржи општи информации што ќе ви помогнат да сфатите како може да бидете засегнати и што можете да направите за да се справите со заболувањето. Овој лист исто така ќе ве информира каде да се обратите за дополнителни информации и совети.

Што е тоа анкилозантен спондилитис (АС)?

Анкилозантниот спондилитис (АС) е заболување што најчесто го зафаќа ‘рбетот. Зглобовите на вратот, грбот и карлицата се воспалуваат, предизвикувајќи болка и вкочанетост. При АС обично се зафатени сакро-илијачните зглобови. Тие зглобови го поврзуваат долниот крај на ‘рбетот (сакрумот) со карлицата. Може да бидат зафатени и други зглобови, како што се оние на колковите и на раменатa. АС исто така може да влијае и на други делови од телото, на пример, на очите, кожата, цревата и белите дробови. Симптомите на АС обично почнуваат да се јавуваат на возраст меѓу 15 и 45 години.

Кои се симптомите?

Симптомите на АС се разликуваат од еден до друг човек. Најчестите симптоми се:

- болка и вкочанетост во грбот, бутовите или вратот
- симптомите се влошуваат по одморање (на пример, рано наутро) и ослабуваат со вежбање
- болка во тетивите (што ги поврзуваат мускулите со коските) и во лигаментите (што ги поврзуваат коските една со друга) што често се чувствува како болка во предниот дел на градите, на задниот дел на петите или одоздола на стапалата.

Што го предизвикува?

Не се знае што го предизвикува АС. За разлика од другите видови на болка во грбот, АС не е предизвикан од некој посебен вид на работа, активност или повреда. Веројатноста да добиете АС е поголема ако во семејството имате историја на ова заболување. Има еден ген што се вика HLA-B27 што се поврзува со АС. Речиси девет од десет луѓе што имаат АС го носат во себе овој ген. Меѓутоа, генот HLA-B27 е присутен кај 8% од вкупното население, вклучувајќи и здрави луѓе што немаат АС. Во поново време, и за два нови гена (IL23R и ARTS1) исто така е утврдено дека се поврзани со анкилозантниот спондилитис.

Како се дијагностицира?

Многу луѓе во раните стадиуми на АС мислат дека имаат обична болка во грбот и не бараат помош. Меѓутоа, важно е АС да се открие колку што е можно поскоро затоа што се расположиви многубројни ефикасни начини на лекување. Вашиот лекар ќе го дијагностицира АС врз основа на вашите симптоми, на физички преглед и на проверки на крвта за да се измерат нивоата на воспаление. Вашиот лекар исто така може да наложи и рентгенско снимање на вашиот ‘рбет, ама во раните фази од заболувањето сите тие проверки може да бидат нормални. Ако вашиот лекар се сомнева дека имате АС, треба да ве упати до ревматолог, лекар што е специјалист за артритис.

Што ќе се случи со мене?

Со соодветно лекување, повеќето луѓе со АС може да живеат исполнет и активен живот. Многу луѓе утврдуваат дека има периоди кога нивните симптоми се влошуваат (познати како „напади“), и периоди кога нивните симптоми се подобруваат. АС може добро да се контролира со лекување, а болката се намалува со текот на времето. Меѓутоа, некои луѓе може да имаат силни и долготрајни болки. Како последица на воспалението на ‘рбетот, околу зглобовите може да почне да расте нова коска. Тоа доведува до трајна вкочанетост на грбот или на вратот кај некои луѓе што имаат АС. Во тешките случаи таа нова коска може да ги спои коските од ‘рбетот и така да го спречи ‘рбетот да се движи. Спојувањето на ‘рбетот може да доведе до тоа телото да се држи во положба како да е наведнато напред или назад. Тоа порано било честа појава, ама сега обично може да се спречи така што се започнува со соодветно лекување колку што е можно поскоро.

Arthritis AUSTRALIA

Може ли АС да се излекува?

Засега нема лек за АС. Меѓутоа, лекувањето на АС многу се подобри, а новите лекови исклучително многу помагаат да се контролира ова заболување. Бидете претпазливи во однос на какви и да било производи или терапии што тврдат дека можат да ве излекуваат од АС.

Какви начини на лекување на АС има?

Вашиот ревматолог ќе го приспособи вашето лекување кон вашите симптоми и кон сериозноста на вашата состојба. Не постои начин точно да се предвиди кој третман ќе дејствува најдобро кај вас. Секој третман носи свои користи и опасности. Може вашиот лекар ќе треба да испроба неколку различни третмани пред да го најде тој што е најдобар за вас. Третманот за АС обично вклучува:

- вежби од физикална терапија (на пример, водена терапија или вежбање во вода) за да се зачува ‘рбетот подвижен и да се подобри држењето на телото
- лекови како што се:
  - аналгетици (лекови против болка, на пример, парацетамол)
  - нестероидни лекови против воспаленија (NSAIDs)
  - кортикостероидни апчиња или инјекции
  - антиревматски лекови што ја модифицираат болеста (DMARDs)
  - биолошки DMARDs.

За повеќе информации за лековите, видете под Информации за пациентот за лековите од Австралиското здружение за ревматологија или во информативниот лист *Лековите и артритисот*.

Што можам да направам јас?

Појдете кај ревматолог. Ревматологот може да го дијагностицира АС и да осигури дека го добивате соодветното лекување. Ако имате АС а не сте биле кај ревматолог, побарајте упат од вашиот лекар. Погледнете го информативниот лист *Соработка со вашиот тим за здравствена нега.*

Дознајте повеќе за АС и играјте активна улога во вашето лекување. Не мора да значи дека сите информации што ќе ги прочитате или ќе ги слушнете се веродостојни, па затоа секогаш поразговарајте со вашиот лекар или со тимот за здравствена нега за начините на лекување што размислувате да ги пробате. Сигурни извори на натамошни информации исто така се наведени најдолу на оваа страница. Курсевите за самоуправување со заболувањето имаат цел да ви помогнат да развиете вештини и способности за да бидете активно вклучени во вашата здравствена нега. Јавете се во вашата локална Канцеларија за артритис за да ги дознаете поединостите за таквите курсеви.

Научете ги начините за справување со болката. Погледнете го информативниот лист *Справување со болката.*

Живејте на здрав начин. Хранете се здраво, престанете да пушите и намалете го стресот за да си ги подобрите општото здравје и добросостојба. Погледнете го информативниот листо *Здрава исхрана.*

Останете активни. Важно е редовно да се занимавате со спорт и со други телесни активности за да ги зачувате општата кондиција и добросостојба. Погледнете го информативниот лист *Телесна активност* или побарајте совет од вашиот физикален терапевт.

Признајте ги вашите чувства и побарајте поддршка. Бидејќи нема начин да се излекува АС, а тој може да влијае на многу области од вашиот живот, природно е да се чувствувате исплашено, обесхрабрено, тажно, а понекогаш и гневно. Бидете свесни за таквите чувства и побарајте помош ако тие чувства почнат да влијаат врз вашиот секојдневен живот. Погледнете го информативниот лист *Артритисот и чувствата.*

ЈАВЕТЕ СЕ ВО ВАШАТА ЛОКАЛНА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИСОТ.

За вашата локална канцеларија на организацијата Arthritis:
Телефонирајте на 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie
Produced with the support of AbbVie

© Авторски права: Arthritis Australia 2019 г. Прегледано во декември 2017 г. Оградување: Организацијата Arthritis Australia го објавува овој информативен лист само за информативна намена и тој не треба да се користи како замена за совет од здравствен работник. Извор: Целосен список на информативните материјали што беа користени за да се напише овој лист може да се најде во вашата локална канцеларија на Arthritis. Следните организации придонесоа кон изработката на овој информативен лист: Австралиското здружение за ревматологија (Australian Rheumatology Association), Австралиската мрежа на општи лекари (Australian General Practice Network), Австралиското здружение за физикална терапија (Australian Physiotherapy Association), Австралиското здружение на медицински сестри во здравството (Australian Practice Nurses Association), Австралиското фармацевтско здружение (Pharmaceutical Society of Australia) и Австралискиот кралски колеџ за општи лекари (Royal Australian College of General Practitioners). Појдовните финансиски средства за поддршка на овој проект ги обезбеди австралиската влада.