ОСТЕОАРТРИТИС

MACEDONIAN

ИНФОРМАТИВЕН ЛИСТ

Osteoarthritis

Остеоартритис

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

Што е тоа остеоартритис (ОА)?

Остеоартритисот (ОА) е состојба што го зафаќа целиот зглоб вклучувајќи ги коската, ‘рскавицата, лигаментите и мускулите. Иако ОА често се опишува како „истрошеност од годините“, денес се мисли дека тој настанува како последица на тоа што зглобот исклучително многу се напрега да се поправи сам.

Остеоартритисот може да вклучува:

- воспаление на ткивото околу зглобот
- оштетување на зглобната ‘рскавица – тоа е заштитниот мек слој на краевите на вашите коски што овозможува зглобовите мазно да се движат
- коскени израстоци што растат околу работ на зглобот
- уништување на лигаментите (цврстите нишки што ги држат вашите зглобови споени) и на тетивите (нишките што ги поврзуваат мускулите со коските).

Остеоартритисот може да го зафати секој зглоб, ама најчесто се јавува во колената, колковите, прстите и ножниот палец.
Остеоартритисот може да се појави на секоја возраст, ама обично е почест кај луѓето постари од 40 години или кај оние што имале повреди на зглобовите.
Остеоартритисот не е иста работа како остеопорозата. Остеопорозата е состојба при која коските стануваат кршливи и крти и полесно се кршат.

Кои се симптомите?

Симптомите на ОА се разликуваат од еден до друг човек. Вашите симптоми исто така ќе зависат и од тоа кои зглобови се зафатени. ОА обично настапува бавно, во текот на повеќе месеци, па дури и години. Најчестите симптоми се болка и вкочанетост на зглобовите. Тие чувства обично се најлоши при активност на почетокот на болеста, ама може да станат попостојани во подоцнежниот период на болеста. Тие симптоми може да влијаат врз вашата способност да ги вршите нормалните секојдневни активности како што се одење, качување по скали и отворање тегли. Другите симптоми може да вклучуваат звуци на крцкање, чувство на гребење или губење на подвижноста на зглобот.

Што го предизвикува?

Истражувањата покажуваат дека има некои работи што може да ве изложат на поголема опасност да добиете ОА во некои зглобови, на пример:

- **колена:** прекумерна телесна тежина; претходна повреда на коленото; работни места што вклучуваат клечење на колена; качување и чучнување
- **колкови:** прекумерна телесна тежина; претходна повреда на колкот; работни места што вклучуваат кревање на тешки товари (вклучувајќи земјоделство); семејна историја на ОА
- **дланки:** семејна историја на ОА; повторувано користење или претходни повреди на дланките; прекумерна телесна тежина.

Како се дијагностицира?

Вашиот лекар ќе го дијагностицира ОА од вашите симптоми и од телесниот преглед. Рентгенското снимање може да ги покаже стеснувањето и промената во формата на вашиот зглоб. Меѓутоа, рентгенските снимки не кажуваат колкави проблеми ќе имате. Рентгенска снимка што покажува оштетување на зглобот не значи секогаш дека ќе имате многу болки или проблеми. Од друга страна, зглобот може многу да ве боли и покрај тоа што рентгенската снимка е нормална.
Проверките на крвта може да помогнат само за да се исклучат други типови на артритис.

Arthritis AUSTRALIA

Што ќе се случи со мене?

Влијанието на ОА врз вашите вообичаени активности и начин на живот зависи од тоа кои зглобови се зафатени. Меѓутоа, прогнозите за повеќето луѓе со ОА се многу позитивни. Кај многу луѓе ОА ќе биде во блага форма и нема да предизвикува поголеми проблеми. ОА на колкот и на коленото понекогаш може да предизвика тешка онеспособеност и може да биде неопходна операција за заменување на зглобовите. Оперирање на зглобот обично се зема предвид само ако другите начини за решавање на проблемот, како што се слабеењето, вежбањето и лековите, не успеале да ги контролираат вашите симптоми.

Може ли ОА да се излекува?

Засега нема лек за ОА. Иако има начини на лекување со кои ефикасно може да се контролираат симптомите, треба да бидете претпазливи во однос на какви и да било производи или терапии што тврдат дека можат да ве излекуваат од ОА.

Какви начини на лекување на ОА има?

Начините на лекување се различни во зависност од тоа кои зглобови се зафатени и колку е тешка вашата состојба. Нема начин точно да се предвиди кој вид на лекување ќе дејствува најдобро во вашиот случај. Секој начин на лекување си носи свои користи и опасности. Може вашиот лекар ќе треба да испроба неколку различни начини на лекување пред да го најде тој што е најдобар за вас.

Општо земено, лекувањето обично вклучува:

- програма за намалување на телесната тежина, ако имате прекумерна телесна тежина
- програма за вежбање приспособена кон вашата состојба и способности
- контролирање на болките со помош на лекови како што се лековите против болки или нестероидните лекови против воспаленија (NSAIDs, како и учење да го промените начинот на кој размислувате за болката и на кој реагирате на неа
- помагала како што се протези, бастуни за одење и влошки за чевли
- операција за замена на зглобот, ако вашите симптоми веќе не може да се контролираат на друг начин. Артроскопијата (операција што се прави низ мал отвор) не се препорачува како начин за лекување кога има болка при остеоартритис на коленото.

Вашата локална Канцеларија за артритис има информативни листови за телесните активности, здравата исхрана, лековите и операциите.

Што можам да направам јас?

Појдете кај вашиот лекар за да добиете лекување и совет. Вашиот лекар ќе ви помогне да го добиете вистинскиот начин на лекување што ќе ги контролира вашите симптоми. Видете во информативниот лист *Соработка со вашиот тим за здравствена нега*.

Дознајте повеќе за ОА и играјте активна улога во вашето лекување. Не мора да значи дека сите информации што ќе ги

прочитате или слушнете се веродостојни, па затоа секогаш разговарајте со вашиот лекар или со тимот за здравствена нега за начините на лекување што размислувате да ги пробате. Сигурни извори на повеќе 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.*

Останете активни. За луѓето со ОА е многу препорачливо да прават вежби. Тие ќе ви ги зачуваат зглобовите и мускулите здрави и подвижни и ќе спречат други здравствени проблеми. Може ќе ви користи ако појдете кај физикален терапевт или кај специјалист за вежбање за да ве посоветуваат. Погледнете ги информативните листови Телесна активност и Соработка со вашиот тим за здравствена нега.

Хранете се здраво. Нема ниеден начин на исхрана што ќе ве излекува од ОА, ама се препорачува исхрана што има за цел одржување на идеална телесна тежина. Погледнете го информативниот лист *Здрава исхрана.*

Водете урамнотежен живот. Дознајте какви помагала постојат со кои секојдневните обврски стануваат полесни, и научете како да воспоставите рамнотежа меѓу одморањето и активноста. Погледнете го информативниот лист *Заморот и артритисот*.

Признајте ги вашите чувства и побарајте поддршка. Бидејќи засега нема начин да се излекува ОА, 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

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.