ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Што е артритис?

What is arthritis? (Macedonian)

Во овој информативен лист е даден општ опис на артритисот. Во него се дадени информации за најчестите видови артритис, како се дијагностицира артритис и што може да сторите за да се справите со него.

Што значи артритис?

Артритис е име на група медицински состојби кои влијаат врз зглобовите. Тие состојби предизвикуваат оштетување на зглобовите, што обично создава болки и вкочанетост. Артритисот може да влијае врз различни делови на зглобот и на речиси секој зглоб во телото.

Кој добива артритис?

Секој може да добие артритис, вклучувајќи деца и млади луѓе. Речиси секој петти жител на Австралија има артритис. Многу луѓе мислат дека артритисот е нормален дел од стареењето. Тоа не е точно. Всушност, од секои три лица со артритис две се на возраст меѓу 15 и 60 години. Артритисот може да се јави кај секого, без разлика на етничкото потекло, возраста и начинот на живеење.

Кои се симптомите?

Артритисот влијае на луѓето на различни начини, но најчести симптоми се:

- болки
- вкочанети зглобови (намалена подвижност)
- потечени зглобови
- црвенило и жештина внатре во зглобот
- општи симптоми како што се умор, слабеење или чувство дека не ви е добро.

Дали постојат различни видови артритис?

Постојат повеќе од 100 видови артритис. Секој вид артритис делува на вас и на вашите зглобови на различни начини. Некои видови артритис може да се јават и во други делови на телото, како очите, кожата и белите дробови. Најчести видови на артритис се:

Остеоартритис (OA): медицинска состојба која го зафаќа целиот зглоб, вклучително коската, рскавицата, лигаментите и мускулите. Остеоартритисот може да вклучува:

- воспаление на ткивото околу зглобот
- оштетување на рскавицата на зглобот – тоа е заштитното перниче на крајовите на коските, кое овозможува зглобот да се движи непречено
- коскени „шилци“ кои растат околу работ на зглобот
- влошување на состојбата на лигаментите (силните ленти што го држат зглобот заедно) и тетивите („каблите“ со кои мускулите се зацврстени за коските).

Остеоартритис може да зафати секој зглоб, но најчесто се јавува во колената, колковите, зглобовите на прстите и палците на нозете. OA може да се појави на секоја возраст, но обично е почест кај лица постари од 40 години или кои имале повреди на зглобовите. OA е различен од остеопорозата. Остеопороза е медицинска состојба кога коските стануваат нежни и кревки, поради што полесно се кршат.

Ревматоиден артритис (RA): автоимуна болест која предизвикува болки и отекување на зглобовите. Нормалната улога на имунолошкиот систем на вашето тело е да се бори против инфекции, за да ве одржува здрави. При автоимуна болест, вашиот имунолошки систем почнува да ги напаѓа вашите здрави ткива. Имунолошкиот систем ја напаѓа обвивката на зглобовите, предизвикувајќи воспаление, болка, отекување и оштетување на зглобовите. RA обично се јавува во малите зглобови, како што се зглобовите на рацете и стапалата. Меѓутоа, поголемите зглобови како што се колковите и колената исто така може да бидат зафатени.

Гихт (Gout): честа и болна медицинска состојба што ги зафаќа зглобовите. Во и околу зглобот се формираат мали кристали кои предизвикуваат воспаление, болки и оток. Тие кристали се создаваат од еден од нормалните отпадни производи на телото – мочната киселина.

Нормално, телото само се ослободува од одвишната мочна киселина со помош на бубрезите преку мочката.

Ваша локална канцеларија за артритис:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Меѓутоа, кај луѓето со гихт тоа не се случува доволно брзо. Тоа предизвикува зголемување на нивото на мочна киселина, па се формираат кристали.

Дали моите болки во зглобови се артритис?

Постојат голем број различни причини зошто ве болат зглобовите. Не се сите болки во мускулите и зглобовите предизвикани од артритис. Тоа може да е од повреда или од користење на зглобовите и мускулите на невообичаен начин (на пример, некоја нова спортска активност или кревање тешки кутии). Разговарајте со вашиот доктор ако имате болки и вкочанетост кои:

- почнуваат без јасна причина
- траат повеќе од неколку дена
- се појавуваат со отоци, црвенило и жештина во зглобовите.

Како може да дознам дали имам артритис?

Одете кај вашиот доктор што поскоро ако имате симптоми на артритис. Вашиот доктор ќе ве праша за вашите симптоми и ќе ви ги прегледа зглобовите. Тој може да организира тестови или рендгенско снимање (x-rays), но резултатите може да бидат нормални во раните фази на артритис. Можеби ќе треба докторот да ве види повеќе пати пред да ви каже кој вид артритис имате. Тоа е затоа што во раните фази на некои видови артритис може да е тешко да се постави дијагноза. Вашиот доктор исто така може да ве прати кај ревматолог, специјалист за артритис, за повеќе тестови.

Дали артритисот може да се излечи?

За сега нема лек за мнозинството видови артритис. Иако има третмани со кои може ефикасно да се контролираат симптомите, бидете претпазливи во однос на некој производ или третман за кои се тврди дека може да излекуваат артритис.

Дали артритисот може да се лекува?

Многу видови артритис може лесно и ефикасно да се држат под контрола со современо лекување. Раното дијагностицирање и вистинското лекување може да ги ублажат симптомите, па дури и да го спречат оштетувањето на вашите зглобови. Истражувањата донесоа голем напредок на ова поле. Бидејќи артритисот влијае врз луѓето на различни начини, лекувањето треба да биде приспособено на потребите на секое лице.

Важно е да соработувате со вашиот здравствен тим за да се најде третман што ви одговара.

Што може јас да сторам?

Добра вест е дека постојат голем број едноставни нешта што може да ги правите за да живеете добро, иако имате артритис:

- дознајте кој вид артритис го имате и кои се вашите опции за лекување
- останете активни: одржувајте ги зглобовите подвижни, а мускулите силни
- научете како да се справите со болките: постојат многу работи што може да ги правите за да се справите со болките
- справете се со уморот: научете како да одржувате рамнотежа меѓу одморањето и вашите вообичаени активности
- одржувајте здрава тежина: не постои исхрана што може да го излекува артритисот, но урамнотежена исхрана е најдобра за вашето општо здравје
- водете сметка за вашите зглобови и заштитувајте ги: информирајте се за помагала и справи кои може да ви ги олеснат активностите
- прифатете ги вашите чувства и побарајте помош: бидејќи за сега артритисот не може да се излекува, природно е да се чувствувате исплашени, фрустрирани, тажни и понекогаш лути. Бидете свесни за тие чувства и побарајте помош ако почнат да влијаат врз вашиот секојдневен живот.

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИС ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛОКАЛНАТА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС.

Постојат нешта што може да ги правите за да живеете добро иако имате артритис. Дознајте кој вид артритис имате.

© Copyright Arthritis Australia во февруари 2014. Ревидирани мај 2015. **Извор:** Комплетна листа на материјали користени за составување на овој информативен лист е на располагање во вашата локална канцеларија за артритис. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia и Royal Australian College of General Practitioners дадоа придонес во подготвувањето на овој информативен лист. Министерството за здравје на Австралиската влада финансиски го поддржа овој проект.

Вашата локална канцеларија за артритис нуди информации, подучување и поддршка за луѓе со артритис.
Helpline: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Оградување од одговорност: Arthritis Australia го објави овој информативен лист само за информативни цели и тој не треба да се користи наместо медицински совет.