



# ROMATOİD ARTRİT

(Kronik poliartrit)

Türkisch

**Romatoid artrit** (uluslararası adıyla), en sık görülen iltihabi eklem hastalığıdır. Almanca adıyla kronik poliartrit dendiğinde hastalığın önemli özellikleri belirtilir: kronik, hastalığın uzun sürdüğünü ifade eder, artrit eklem iltihabı demektir ve poli, birçok eklem tutulduğuna işaret eder. Araştırmalar, tüm dünyada toplam nüfusun yaklaşık %0.5 - 1 kadarının bu hastalığa tutulduğunu göstermektedir. Almanya'da yaklaşık 800 000 kadar hasta bulunduğu sanılmakta ve kadınlar erkeklere göre 3 kat daha fazla yakalanmaktadır. Hastalık hemen her yaşta ortaya çıkabilirken, en sık olarak 30 - 50 yaşları arasında görülmektedir.

## Günümüzde romatoid artrit nedenleri biliniyor mu?

Son yıllarda, romatoid artrit konusunda bilimsel alanda önemli aşamalar kaydedilmesine rağmen, hastalığın nedeni hala tam olarak anlaşılabilmiş değildir. Şimdiki durumda bağışıklık sisteminin yanlış yönlendirilmesi tartışılmaktadır. Burada, vücut dokuları (örneğin kırık dokusu) bağışıklık sisteminin hücreleri tarafından saldırıya uğramakta ve bu nedenle otoimmün hastalık deyimi kullanılmaktadır. Bugüne kadar kesin bilgiler olmamakla beraber, hastalığın başlangıcında virüs yada bakteri enfeksiyonları bir rol oynayabilirler. Belki, bir enfeksiyonla karşılaşıldığında hastalığın ortaya çıkmasını ve şiddetini belirleyen kalıtımın da bir rol oynaması mümkündür. Son yıllardaki araştırmalar, hangi doku hormonlarının (Sitokinler de denen) iltihap oluşumunda rol oynadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu bilgilerin ışığında yeni tedavi yöntemleri ortaya çıkmış ve romatoid artrit gerçekte nedeni bilinmese de, geçmişe göre daha iyi kontrol edilebilmesi mümkün olmuştur.

## Romatoid artrit kendisini nasıl belli eder?

Hastalığın başlangıcında genellikle el ve ayak parmak eklemleri gibi küçük eklemler tutulmuştur. Romatoid artrit çoğunlukla aniden başlar, eklemler şişkin, sıcak ve ağrılıdır. Hareket kısıtlılığı sabahları en şiddetlidir. Sabah kalkındığında oluşan hareketsizliğe, sabah sertliği denir. Hastalığın şiddetine göre bu sabah sertliği saatlerce sürebilir. Romatoid artrit bu tipik seyri yanında bazen başlangıçta sadece büyük eklemler hastalığa yakalanabilirler (yaşlılarda sıklıkla omuz eklemlerinin tutulmasında olduğu gibi).

Haftalar ve aylar geçtikçe giderek daha fazla eklem tutulur. Eklemler yanında, kas kırış zarları (tendon zarları) iltihaplanır ve şişerler (örneğin el sırtındaki, parmakları geren kas kırışları gibi). Özellikle omurganın boyun bölgesi tutulabilir ve ayrıca dirseklerde daha fazla olmak üzere sinovia kesecikleri de iltihaplanabilir. Yorgunluk, halsizlik, ateş, gece teri ve muhtemelen kilo kaybı gibi genel belirtiler, iltihabın tüm vücudu tuttuğunu gösterir. Tipik olarak (%20 hastada) özellikle parmaklar ve dirseklerde romatizma nodülleri (küçük şişlikler) oluşur. Hastalık ataklarla seyrederek (atak şu demektir: belli bir dönem zarfında şiddetli eklem ağrıları ve kendini aşırı hasta hissetme). Genel olarak romatoid artrit çok değişken seyrederek, ve hatta tedaviye gerek kalmadan kendiliğinden iyileşme de %10'dan daha az hastada görülebilir.

Hastalığın en belirgin özelliği iltihap hücreleri ve maddelerinin eklem kırıkdağına ve kemiklere saldırmasıdır. Eğer iltihap durdurulmazsa, bu eklem yapıları giderek daha fazla bozulur ve eklemler tahrip olur. Ağır seyreden hastalarda ilave olarak, göz, kalp, kalp zarı, akciğer, akciğer zarı, sinirler ve kan damarları gibi diğer organlarda hastalığa iştirak edebilirler.

## Tanı

Tüm romatizma hastalıklarında olduğu gibi, etkili bir tedavi ile hastalığın tahribini engelleyebilmek için, erken ve doğru tanı çok önemlidir. Romatoid artrit tanısı hastalık belirtileri ve romatizma muayeneleri sonucu konur. Bu arada doktor herkesçe kabul edilmiş hastalık kriterlerini dikkate alır (örneğin, Amerika Romatizma Birliđi Kriterleri). Kanda iltihap bulguları ve romatoid faktör tespiti için laboratuvar testleri yapılır. Romatoid faktör, romatoid artrit tanısında kesin bir tanı aracı değil sadece yardımcı bir testtir (çünkü romatoid faktör diğer bazı hastalıklarda da tespit edilir ve tanı değeri azdır).

Hastalığın başında ve sonraki seyrinde kemik tahribatının boyutunu ölçmek için röntgen filmleri çekilir. Eklem sıvısı, eklem zarının (sinovia zarı) iltihabi kalınlaşması gibi eklemlerin yumuşak dokuları ile ilgili ilave bulguları ultrasonografi ile görmek mümkündür. Örneğin hastalığa yakalanan boyun omurgasının magnet rezonans tomografi ile muayenesinde olduğu gibi özel durumlarda, daha detaylı görüntüleme yöntemleri kullanılır.

## Tedavi yöntemleri

Romatoid artrit nenedi bilinseydi, etkene yönelik bir tedavi ile hastalık kontrol altına alınır yada tamamen tedavi edilebilirdi. Ne yazıkki bu güne kadar bu gerçekleşemedi. Hastalığın aktivitesini ve ağrıları hafifleterek, hastalığın seyrini iyileştirebilmek için, çoğunlukla birçok tedavi yöntemi aynı anda kullanılmak zorundadır. Romatoloji uzmanları tarafından hastalığın şiddetine göre her hasta için uygun bir tedavi yöntemi ayarlanır ve daha sonraki günlerde ev doktoru ile birlikte bu yöntemin etkinliği araştırılır (bakınız: kutu şema). Değişik etki ve yan etkisi olan birçok ilaç ve ilaç gurubu bulunduğundan, ilaçlar

ile tedaviyi ayarlama özel deneyime gerek vardır. Temel tedavi ilaçları ile hastalığın ilerlemesi durdurulabildiğinden, bu ilaçlar ile tedavinin ayarlanması çok önemli bir konudur. Değişik temel tedavi ilaçlarının aynı anda birlikte kullanımı ile (kombinasyon tedavisi de denir) ve daha yeni ilaçların bulunması ile, giderek daha fazla hastada, hastalığın ilerlemesi durdurulabilmekte ve hastaların yaşam kalitesi yükseltilebilmektedir. Uygun bir beslenmeyle de bazı yakınmalar düzelebilir ve örneğin kalsiyum ve vitamin D´den zengin yiyeceklerle osteoporoz (kemik erimesi) karşı önlem alınabilir. Bunun yanında sadece uygun bir beslenmeyle hastalık üzerine etkili olmak zordur.

## Önemli tedavi yöntemlerinin özeti

**Hasta jimnastiği (egzersiz):** hareketliliğin, kas gücü ve eklem fonksiyonlarının korunması için

**Fizik Tedavi:** örneğin soğuk uygulaması ve elektroterapi gibi ağrı hafifletici olarak

**Ergoterapi:** eklemlerin yükünü nasıl hafifletebilirim ve eklemlere nasıl uygun ağırlık verebilirim, hangi yardımcı aletleri kullanabilirim?

### İlaç tedavisi:

**Ağrı kesici ilaçlar** (kortizon içermeyen romatizma ilaçları da denir): İltihabi ağrılarda yardımcı olurlar

**Kortizon:** iltihabi çok çabuk keser (ancak uzun vadede yan etki nedeniyle sorun çıkarır)

**Temel tedavi ilaçları:** uzun vadede iltihaba ve eklem hasarına karşı etkilidirler

**Lokal tedavi yöntemleri:** eklem içine kortizon verilmesi yada kimyasal ve nükleer tıp yöntemleri ile eklem içi zarındaki iltihabın kurutulması

**Ortopedik tedavi:** ayakkabı içine konan mantar taban, yürümeye yardımcı aletler, kırık tahtası, cerrahi yöntemler (örneğin: eklem protezi)

**Piskolojik tedavi:** hastalık ve ağrı ile başedebilmede

**Sosyal tıp yöntemleri:** iş yeri garantisi, yeniden meslek eğitimi, rehabilitasyon

**Aydınlatma ve bilgilendirme** ile hastalığın tedavi şansı daha da artar

## Hastalık ile başedebilmek

Romatoid artrit, eklemler ve diğer organlarda değişiklikler yanında, ruhi yaşamda da izler bırakabilen, uzun süren bir hastalıktır. Hergün ağrı ve hareket kısıtlılığı ile yaşamak ve daha önceleri sorunsuzca yapılan uğraşılardan vazgeçmeye alışmak kolay değildir. Özellikle mesleki ve ailevi konularda olmak üzere, günlük hayatta değişikliğe gitmek zorunludur. Hastalıkla günlük hayatta başedebilmek için diğer insanların yardımına gerek vardır. Hasta eğitimi, kitaplar, aydınlatma broşürleri (örneğin

Alman Romatizma Birliđinin aydınlatma broşürleri) ve internet yoluyla alınan bilgiler hastaların, yeni yaşam kuşullarına daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olurlar. Alman Romatizma Birliđi, kongreler, halkı bilgilendirme, eklem jimnastik programları ve aydınlatma broşürleri ile hastalara yardımcı olmayı amaçlar.

**Yazar:** Prof. Dr. M. Hammer, Sendenhorst

**Çeviri:** PD Dr. İlhan Günaydın, (Priv. Doz. Dr. Univ. İstanbul)  
Koordinator Rheumazentrum Württemberg  
Medizinische Klinik und Poliklinik II  
Rheumaambulanz 72076 Tübingen

Alman Romatizma Birliđin'de tüm romatizma hastalıkları ile ilgili ücretsiz aydınlatma broşürleri mevcuttur (internet dahil olmak üzere). Eğer bir hasta yardım kuruluşunu (Selbsthilfegruppe) aramak istiyorsanız aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz.

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Info-Telefon 0228 - 7 66 70 80,  
Faks 0228 - 7 66 06 20

Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
eMail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Editör: Alman Romatizma Birliđi Derneđi  
(Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.)

2. Baskı 2002 - 5.000 adet  
Baskı numarası: MB 1.2/BV/07/2002

Mit freundlicher Unterstützung der Selbsthilfe-  
Fördergemeinschaft der Ersatzkassen.

