

## Alman Romatizma Derneği: Size yardım ediyoruz

### Birlik

Alman romatizma derneği, romatizma hastalığına sahip kişilerin yararına çalışmalar yapar. Kendi kendine yardım organizasyonunun 300.000' den fazla üyesi vardır. Romatizma derneğinin eyalet ve üye birlikleri doğrudan yerinde yardım hizmeti verirler.

### Danışma hizmeti

Romatizma derneği, ticari çıkarlardan bağımsız ve serbest hareket ederek, romatizma hastalığı olan kişileri bilgilendirir ve danışma hizmeti verir. Birlik, romatizma hastalığı olan kişilerin çıkarlarını politika alanında, toplumsal alanda ve araştırma alanında temsil görevini üstlenmiştir.

### Telefon

Sorularınız mı var? Desteğe mi ihtiyacınız var? [Telefon yardım hattımızı kullanın: 018 04-60 00 00](#). Ne kadar sürerse sürsün bir telefon görüşmesi ücreti 20 Cent'tir. Mobil telefonlardan arama ücreti en fazla 42 Cent'tir. Alman Birlik Morbus Bechterew kayıtlı derneği. Bize şu telefon numarasından ulaşabilirsiniz: 097 21-220 33.

### Internet

Bizi internette [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) ve [www.bechterew.de](http://www.bechterew.de) adreslerinde bulabilirsiniz. Burada, hasta kişiler için bir çok önemli bilgileri, uzman doktorların ve terapistlerin hizmet verdiği yerlere dair haritayı ve hareket alıştırmaları ile ilgili ipuçlarını bulabilirsiniz.

## Bu da hastalığa ait olabilir

### Eklemler ve entezitler

Omurganın yanı sıra, diz, ayak bileği eklemleri, parmak veya ayak parmağı eklemleri de şişebilir ve devamlı olarak ağrı yapabilirler. Bunun haricinde farklı entezitler de (örneğin topuklar) buna maruz kalabilirler. Böyle durumlarda da mümkün olduğunca çabuk bir doktora başvurulmalıdır.

### Bağırsak

Bazı kişiler kronik iltihaplı bağırsan hastalığı (örneğin Crohn hastalığı veya ülseratif kolit gibi) eş zamanlı veya daha sonra ortaya çıkan diğer hastalıklara sahiptir. Bu durumlarda ishaller ve bazen de ağrılı bağırsak krampları görülür.

### Cilt

Bazı kişilerde de ayrıca cildin bazı kısımlarının kaşıntıyla birlikte pul pul döküldüğü görülür.

### Göz

Bazı kişilerde gözde iris iltihaplanır (iritis veya uveit olarak da adlandırılan iris iltihaplanması). Bu durumda, tek taraflı göz ağrıları, göz kızarması ve ışığa karşı fazla hassaslık görülür. Bu türden semptomlarda derhal bir doktora başvurulmalıdır, çünkü aksi halde gözlerde daimi bir hasar oluşabilir.

## Kontrol listesi

- Belli bir süreden beri, 45 yaş öncesi başlamış sırt ağrılarınız mı var?
- Sırt ağrıları genelde gece veya sabah erken ve hareketsizken mi ortaya çıkıyor?
- Hareket ettiğinizde ağrılarınız daha mı az?
- Sabahları kalktıktan sonra sırtınızın sert olduğunu mu hissediyorsunuz?
- Hareketsizken ağrı azalmıyor mu?

Bu beş sorudan dördüne „evet“ cevabı veriyorsanız bir romatizma uzmanına gitmeniz iyi olur.

**Bizi Facebook, YouTube ve Twitter üzerinden ziyaret edebilirsiniz:**

[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](https://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)

[www.youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

[www.twitter.com/DtRheumaLiga](https://www.twitter.com/DtRheumaLiga)



## Bechterew hastalığı

**„Yalnızca“ bir sırt ağrısından daha fazla bir şey**

En önemli bilgilerin kolay ve anlaşılır şekilde özeti



**Kısa ve öz**

Deutsche RHEUMA-LIGA



## Bechterew hastalığı – Rakamlar & Olgular

### Yunanca ismi: Spondylartrit

- Spondylos = omurga
- Arthr = eklem
- Itis = iltihaplanma

### Bir çok insanın yaşadığı bir sorun

- Almanya’da yaklaşık 400.000 kişi
- Genellikle de 20 ve 40 yaş arası
- Sürekli sırt ve eklem ağrılarından şikayetçidir

### Erken tedavi faydalı olabiliyor

- İlaçlar iltihaplanmayı kontrol altında tutar
- Hasta jimnastiği bedeni hareketli tutar
- Sertleşmenin önüne geçilebilir

© Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.,  
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn

Tıbbi bağlamlar basit ve anlaşılır şekilde özetlenmiştir.  
Eksiksizlik ile ilgili bir talep hakkı bulunmaz.

Doktor bilgilendirmesi  
Prof. Dr. Denis Poddubnyy

Metin/konsept  
Benjamin O’Daniel

Tasarım  
KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Resimler  
Fotolia, Charité

Kurz u. Knapp Morbus Bechterew Türkisch: 1. Baskı, 5.000 örnek basım,  
2016, numarası C 171/BV/11/16

## Bechterew hastalığı – bir örnektir

### Berat aylardan beri sırt ağrıları yaşıyor

30 yaşındaki Berat, uzun bir süreden beri sabahları kalktığı anda sırt ağrıları ve sertleşme hissediyor. Ağrıları onu sinirlendiriyor. Çünkü daha henüz genç ve formda. Sabahları hareket ettiğinde ağrılar ve sertlikler azalıyor.

Ağrılar genelde çalışırken çok az. Ağrılar, yatakta yatarken kötüleşmeye başlıyor. Berat emin değil. Doktora gitmeli mi gitmemeli mi? Gitmeliyse hangi doktora gitmeli?



## Bu konuda Prof. Dr. Denis Poddubnyy bilgilendiriyor

” Semptomlar, (başlangıç 20 ile 45 yaş arası, hareket edildiğinde iyileşme, hareketsizken iyileşme görülmüyor, sabahları bedende hissedilen sertlik) bu sırt ağrılarının sebebinin bir iltihaplanma da olabileceğine işaret ediyor.

Bir romatoloji uzmanına gitmeli ve muayene olmalı. Spondylartrit veya Bechterew hastalığı varsa, bunun erken teşhis ve tedavi edilmesi önemli. Bu sayede hastalık daha iyi kontrol altına alınabilir, çünkü omurga henüz çok fazla bu duruma maruz kalmamıştır.

Bechterew hastalığı, romatizmanın en sık görülen şekillerinden biridir ve genç insanlarda da ortaya çıkabilir. “



**Prof. Dr. Denis Poddubnyy**  
Berlin’de bulunan Charité hastanesinin Campus Benjamin Franklin kampüsünün romatoloji bölümünün şefidir.

## Teşhis ve tedavi süreçleri

### Kan

Spondylartrit hastalığı bulunan kişilerin yüzde90’ ı HLA-B 27 özelliği taşıyan özel bir gene sahiptirler. Bu özellik, belirgin şekilde bir hastalığa işaret eder. Kan incelemesi yapılarak bu tespit edilebilir.

### Röntgen resimleri

Bir röntgen incelemesi yaparak, eklemlerdeki ve omurgadaki iltihaplanmalar teşhis edilebilir. Erken teşhis için genelde manyetik rezonans tomografiye başvurulur, çünkü bu sayede aktif bir iltihaplanma hastalığı henüz ilk haftalarında ve aylarında teşhis edilebilmektedir.

### İlaçlar

Hasta kişiler, iltihaplanmaların ve bunun sebep olduğu ağrıları dindirmek için genelde sürekli ve düzenli olarak ilaç kullanmak zorundadırlar. Çeşitli ilaçlar mevcuttur. Doktor hasta ile birlikte hangi ilacın kalıcı şekilde iyi bir etkiye sahip olduğunu inceler.

### Hasta jimnastiği

Hasta kişiler sürekli ve düzenli bir şekilde hasta jimnastiği yapmak zorundadırlar. Spor çok önemlidir, çünkü vücut bu sayede hareketli kalır ve ağrılar azalır.



'nın desteğiyle