

Romatoid Artrit



DR.HATİCE SEVAL
MASATLIOĞLU PEHLEVAN.

Romatooid Artriti Anlamak

- Hasta ve hasta yakınlarının hastalıkla daha iyi başedebilmelerini sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmak için son derece önemlidir
- İyi bilgilendirilmiş ve kendi tedavilerine aktif katılan bireyler;
 - daha az ağrı yaşamakta
 - daha az sıklıkta doktora başvurmaktadır



Romatooid Artrit Nedir?

- Romatooid artrit **en sık görülen** iltihabi eklem hastalığıdır
- **Genellikle Kronik** bir durumdur. Yani sürekli dir ancak zaman zaman **alevlenmeler** olur.
- Eklemlerde **ağrı, şişlik, katılık** ve **fonksiyon kaybına** neden iltihabi bir hastalıktır



Kimlerde Daha Sık Görülür?

- Kadınlarda erkeklere oranla **3 kat daha sık** görülür
- Görülme sıklığı 20-50 yaşları arasında en fazla olmakla beraber çocuklarda ve gençlerde de görülmektedir



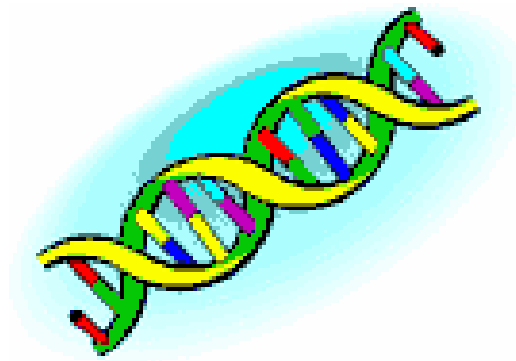
Nedeni Nedir?



- RA'da **bağışıklık sistemi** bozulmuştur ve vücut kendi dokusunu yabancı gibi algılayıp buna karşı savaş başlatır
- Eklemlerde iltihap hücreleri toplanır ve bu hücrelerden dokulara zarar verecek maddeler salgılanır
- **Bilim adamları**, hala romatoid artritte bağışıklık sisteminin vücudun kendisine savaş açmasına yol açan **nedeni tam olarak bilememektedir**

Genlerin Rolü Var mı?

- RA direkt olarak anne-babadan çocuğa geçen genetik bir hastalık değildir
- Ancak RA'ya yatkınlık hali genlerle geçiş gösterebilir
- RA'lı birçok hastada **HLA-DR4** adı verilen belirli bir genetik belirleyicinin bulunduğu gösterilmiştir



Enfeksiyon Romatoid Artriti Başlatır mı?

- Birçok araştırmacı ve hekim RA'nın başlangıcında **enfeksiyonun rolü** olabileceğini düşünmektedir, ancak kanıtlanmış değildir
- **RA bulaşıcı bir hastalık değildir.**
- Ortamda çok yaygın olarak bulunan bir mikrobun, RA'ya yatkınlığı olan kişilerde bağışıklık sistemini bozarak hastalığa neden olduğu varsayılmaktadır



Hormonların Rolü Nedir?

- **Belli hormonlardaki yetersizlik veya değişiklikler, genetik olarak yatkın ve çevresel tetikleyiciye maruz kalmış** bir kişide romatoid artrit gelişimini hızlandırabilir
- Hastalık **kadınlarda erkeklere oranla daha sık** ortaya çıkmakta, **gebelikte iyileşebilmekte** veya gebelikten sonra ve emzirme döneminde alevlenebilmektedir.

Vücutun Hangi Bölgeleri Daha Sık Tutulur?

- Genelde **el bileklerini** ve **ele en yakın parmak eklemlerini** etkiler. Ancak eklemlerin yanında vücudun diğer bölümlerini de tutabilir.
- Genelde **eklemleri simetrik olarak tutar**; yani bir diz veya el tutulduğunda diğer diz veya elin de tutulması beklenir.



Romatooid Artritin En Sık Etkilediği Eklemler

- El Bileği ve elin eklemleri
 - Tırnaklara yakın uçtaki eklemler (başparmağı hariç) çok etkilenmez
- Kalça
- Diz
- Omurilikte vertebraların arası



Romatoid Artritin En Sık Etkilediği Eklem Dışı BÖlgeler

- Gözyaşı kanalları
- Tükürük salgı bezleri
- Kalp ve akciğerler
- Böbrekler

Romatooid Artritin Özellikleri

- **Hassas**, sıcak, **şiş** eklemler
- Etkilenen eklemlerde **simetrik** tutulum
- Sıklıkla el bilekleri ve el parmak eklemlerinde iltihap
- Yorgunluk, nadiren ateş, genel olarak kendini iyi hissetmeme durumu
- Sabahları veya uzun süreli istirahat sonrası 30 dakika veya daha uzun süreli **katılık**

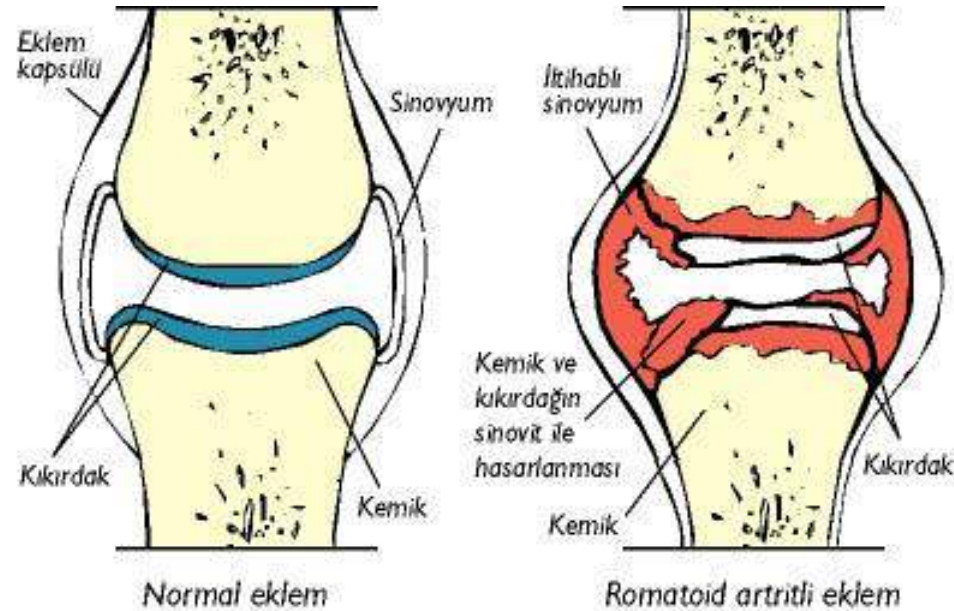


Romatoid Artrit Nasıl Gelişir ve Nasıl İlerler?

- Romatoid artrit de çok sayıda romatizmal hastalık gibi bir **otoimmün hastalıktır** (“oto” öz anlamındadır)
- Bu hastalıkta normalde vücudu mikrobik hastalıklar ve diğer hastalıklara karşı koruması beklenen kişinin **bağışıklık sistemi bilinmeyen bir nedenle eklemlere karşı savaşı**

Romatooid Artrit Nasıl Gelişir ve Nasıl İlerler?

- Beyaz kan hücreleri eklemleri oluşturan kemikleri saran "sinovyum" adlı zara göç eder ve ısı artışı, kızarıklık, şişlik ve ağrı ile belirlenen **iltihaba neden olur** (sinovit)



Romatoid Artrit

Nasıl Gelişir ve İlerler?

- İltihap sürecinde, normalde ince olan sinovyum kalınlaşır ve eklemi şiş ve dokunmayla kabarık hissedilen hale getirir
- Çevredeki kas, tendon ve bağlar zayıflar
- Romatoid artrit aynı zamanda daha yaygın kemik kaybı ve sonuçta osteoporoz (kemiklerin kırığa daha yatkın olmaları) neden olabilir

Romatoid Artrit

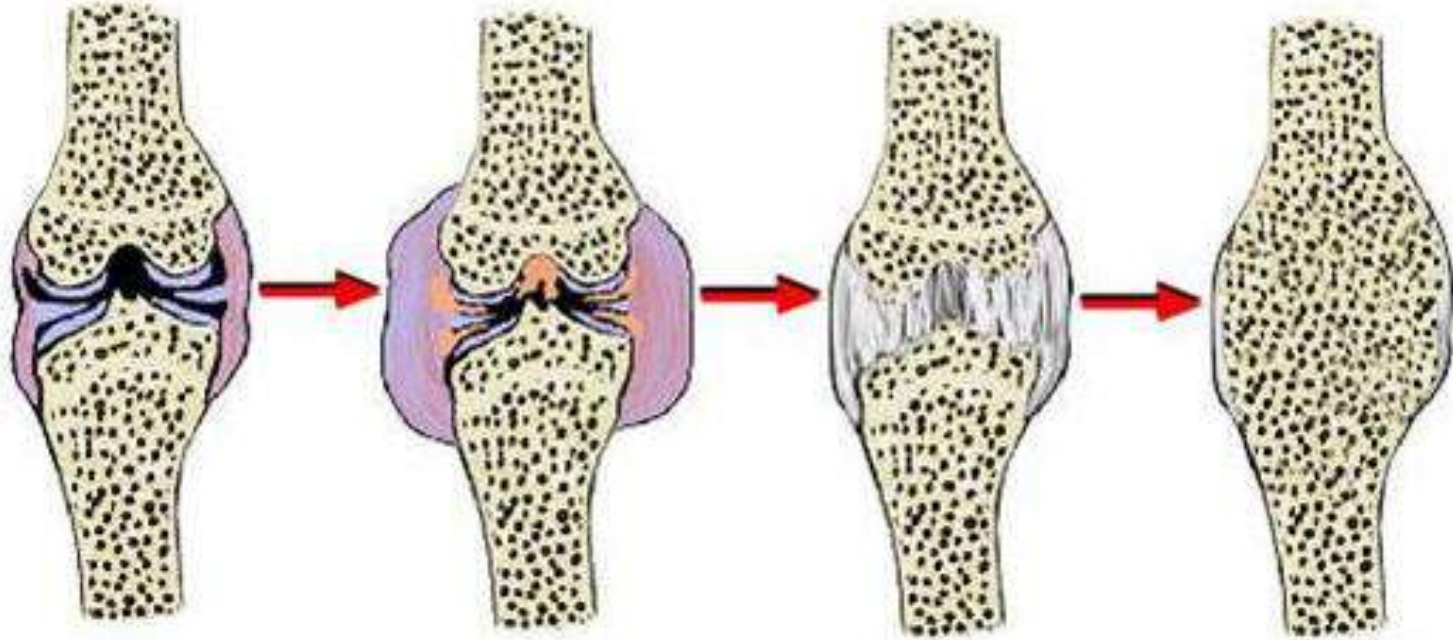
Nasıl Gelişir ve İlerler?

- Romatoid artrit ilerledikçe eklemi destekleyen ve dengede tutan kaslar, bağlar ve tendonlar zayıflar ve normal işlev göremez hale gelir
- Bu etkiler, romatoid artritte sık görülen ağrı ve eklem hasarına yol açar

Romatoid Artrit

Nasıl Gelişir ve İlerler?

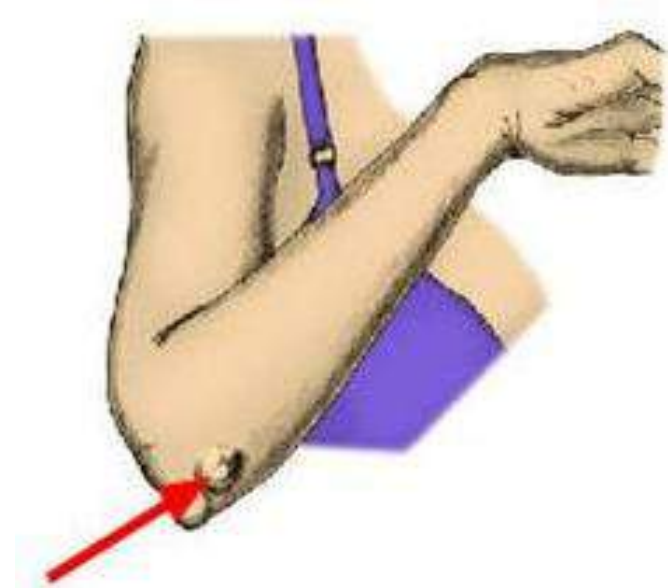
- Hastalığın ileri evrelerinde, iki kemik birbirine doğru yaklaşıp eklemin yokolmasına neden olabilirler



Romatoid Artrit

Nasıl Gelişir ve İlerler?

- Etkilenen eklemin yanında, deri altında **Romatoid nodül** adı verilen küçük parçalar oluşabilir
- Bu parçaların ebatları bir bezelye ya da ceviz büyüklüğünde olabilir



Romatoid Artrit

Nasıl Gelişir ve İlerler?

- Hastalığın ilk bir-iki yıl içinde kemiklerde hasara yol açtığına inanılmaktadır.
- Bu nedenle hastalığın **erken tanı ve tedavisi** büyük önem taşımaktadır

Romatooid Artrit

Nasıl Gelişir ve İlerler?

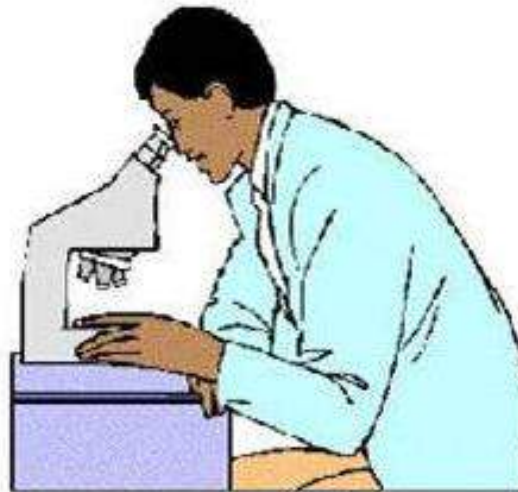
- Kalıcı, sürekli eklemlerde ağrısı ve şişlik olan kişiler romatooid artrit taraması için mutlaka hekime başvurmalıdır



Romatooid Artrit Tanısı

Nasıl Konulur?

- RA tanısının konmasını sağlayan **tek bir test bulunmamaktadır**
- Tanı, eklem iltihabı varlığında olası diğer nedenlerin elimine edilmesiyle konur



Romatoid Artrit

Tanısı İçin Yapılacak Testler

- Tıbbi hikaye alınması
- Fizik muayene
- Laboratuvar testleri
- Radyografiler
- Eklem sıvısı ve doku örnekleri alınarak incelenmesi



Romatoid Artrit

Tedavisinde Hedefler

- Ağrıyı azaltmak
- İltihabı baskılamak
- Eklem hasarını yavaşlatmak veya durdurmak
- Sağlıklı olma hissi ve fonksiyonları iyileştirmek

Romatoid Artrit

Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar

- Sağlık davranış değişiklikleri
- İstirahat ve egzersiz
- Eklem bakımı
- Stres azaltma
- Sağlıklı beslenme
- İlaçlar
- Cerrahi
- Rutin izlem ve bakımın devamlılığı

İlaçlar

- Romatoid artrit in seyri ve belirtileri farklı ilaçlarla kontrol altına alınabilir veya yavaşlatılabilir



Romatoid Artrit Tedavisinde Kullanılan İlaçlar Nelerdir?

- ❑ Steroid Olmayan Anti inflamatuvar ilaçlar (SOAİİ'lar)
- ❑ Steroidler
- ❑ Hastalık değıştiren antiromatizmal ilaçlar
- ❑ Biyolojik ilaçlar



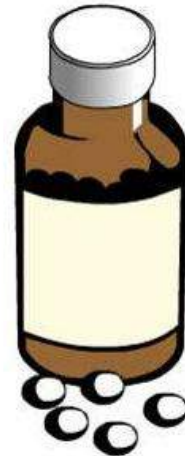
Steroid Olmayan Antiinflamatuar İlaçlar (SOAİİ'lar)

- RA tedavisinde en sık reçete edilen ve kullanılan ilaç grubunu oluştururlar
- Ağrı kesicilere üstünlüğü **hem ağrıyı kesmesi** hem de **inflamasyonu azaltmalarıdır**



Steroid Olmayan Antiinflatuvar İlaçlar (SOAİİ'lar)

- ❑ SOAİİ'ler RA'nın oluşturduğu eklem harabiyetinin seyrini tek başlarına yavaşlatamazlar
- ❑ SOAİİ'lerin mide kanamalarına yol açabilen mide ülseri oluşturmak gibi bazı istenmeyen etkileri bulunmaktadır



Steroidler

- Birçok bireyde hızlı ve etkin ağrı kontrolü sağlarlar
- En sık kullanılan formları ise düşük doz steroid içeren haplardır
- Eklemlerdeki yangıları gidermek için eklem içine lokal enjeksiyonlar şeklinde kullanılabilirler
- Yan etkileri artan doz ve kullanım süresi uzadıkça artabildiğinden mümkün olan en düşük dozda ve en kısa sürede kullanılmaları gerekir



Steroidler

- Steroid tedavisinin birdenbire kesilmesi tehlikeli olacağından **dozun azaltılarak** kesilmesi gerekmektedir
- Steroidler kan şekeri, yüksek tansiyon, katarakt, hipertansiyon, çocuklarda büyüme geriliği, enfeksiyonlara artmış yatkınlık, osteoporoz ve tedavi süresinin uzunluğuna ve kullanılan doza bağlı olarak kilo artışı gibi riskleri de beraberinde getirmektedir

Hastalık Değiştiren Antiromatizmal İlaçlar

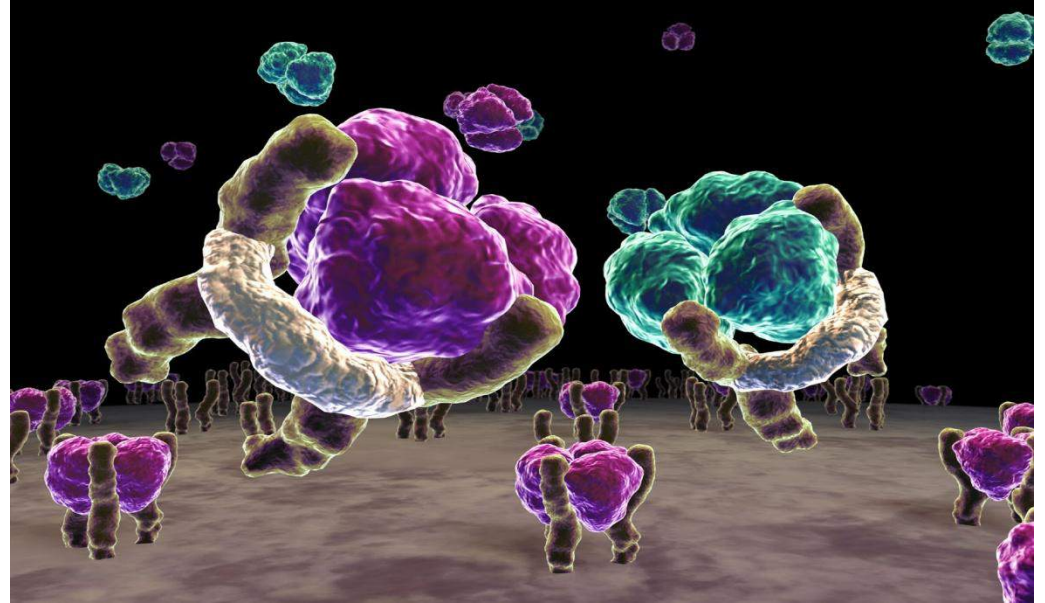
- **İltihabı azaltmak** ve **hastalığın ilerlemesini önlemek**, en azından yavaşlatmak için kullanılırlar
- Semptom giderici etkilerinin ortaya çıkması uzun sürebileceğinden genellikle SOAİİ'lerle birlikte kullanılırlar
- Genel olarak diyare, göz hasarı, bulantı ve kusma gibi istenmeyen etkileri bulunabilir

Hastalık Değiştiren Antiromatizmal İlaçlar

- RA tedavisinde en sık kullanılan hastalık değiştiren antiromatizmal ilaç **metotreksattır.**
- Diğer ilaçların belirtileri geçirmeye yeterli olmadığı romatoid artritli bazı çocuklarda metotreksat güvenilir ve etkin bir tedavi seçeneğidir.
- Artrit semptomlarının tedavisi için çok küçük dozlar gerektiğinden dolayı, olası zararlı etkiler nadiren ortaya çıkmaktadır.
- En ciddi istenmeyen etki karaciğer hasarıdır.

Biyolojik Ajanlar

- Romatizma tedavisinde yeni bir çağı başlattığı düşünölen yeni bir ilaç grubudur



Biyolojik Ajanlar

- Doğrudan, **eklemlere zarar veren immün sistem hücrelerini** hedef alırlar
- Sağlıklı bireylerde **TNF** (tümör nekroz faktörü) seviyeleri dengede tutulurken, RA'lı hastalarda **ileri derecede artabilir**
- Bazı ilaçlar, doğrudan, inflamasyonda rol oynayan birçok hücrenin fonksiyonunu düzenleyen **TNF adlı proteinin etkilerini bloke ederek etki gösterir**

Biyolojik Ajanlar

- Biyolojikleri ajanları kullanan hastalarda nadiren tüberküloz görülebilir
- Tüberküloz riski koruyucu tedavi ile çok azdır.
- Bu nedenle koruyucu tüberküloz tedavisinin mutlaka düzenli kullanılması gereklidir
- Klasik tedavilere rağmen hastalığı aktif olan hastalarda biyolojik ajanlar kullanılabilir

Romatooid Artritte Cerrahi Tedavi Seçenekleri Nelerdir?

- Eklem protezi takma
- Tendon tamiri
- Eklem zarının çıkarılması



Romatooid Artritle Yaşamak

- Düzenli tıbbi bakım, hastalığın durumunu takip etmek, ilaçların etkinliğini ve olası olumsuz etkilerini değerlendirmek ve gerektiğinde tedavileri değiştirmek için önemlidir.
- Takipte düzenli doktor ziyareti önemlidir.
- Aynı zamanda kan, idrar ve diğer laboratuvar testleri yapılabilir ve grafler çekilebilir.
- Romatooid artritli hastalar doktorlarından, uzun süreli bakımlarının bir parçası olan, osteoporozu önleyici tedaviler hakkında bilgi alabilirler.

Romatoid Artrit



DR. OZAN DURMAZ

İstirahat ve Egzersiz

- Romatoid Artritli kişiler istirahat ve egzersiz arasında iyi bir denge kurmalıdır.
- Hastalığın **aktif** olduğu dönemlerde **daha fazla istirahat**
- Hastalığın daha **iyi** olduğu dönemlerde **daha fazla egzersiz**



İstirahat

- Aktif eklem iltihabının ve ağrının azaltılmasında ve yorgunlukla savaşımında yardımcı olabilir



İstirahat Süresi

- İstirahatin süresi kişiden kişiye değişmekle beraber, genel olarak uzun süre yatakta vakit geçirmektense kısa istirahat molaları verip daha sonra aktiviteye devam etmek daha yararlıdır

Egzersiz

- Sağlıklı ve güçlü kasların sağlanması
- Eklem oynaklığının korunması
- Esnekliğin devam ettirilmesi için önemlidir

Ayrıca;

- İyi uyumaya yardımcı olabilir
- Ağrıyı azaltabilir
- Olumlu düşünmeyi sağlayabilir
- Kilo kaybettirebilir



Eklem Bakımı

- Bazı insanlar eklem etrafına kısa süreliğine **splint** kullanmanın, eklemi destekleyerek ve onu dinlenmeye alarak ağrı ve şişliği azalttığını fark ederler
- **Splintler** çoğunlukla el bileklerinde ve ellerde, ayrıca ayak bileklerinde ve ayaklarda kullanılır
- Doktor veya fizyoterapist **splint** seçiminde hastaya yardımcı olabilir



Stres Azaltma

- Ağrı ve fiziksel kısıtlılığa yol açan bu hastalık nedeniyle hissedilen duygular – **endişe, kızgınlık ve düş kırıklığı** - stres düzeylerini artırabilir
- Stresin romatoid artritinin ortaya çıkmasında rol oynadığına dair kanıt yoktur



Stres Azaltma

- Bazen stres hastalığı ağırlaştırabilir
- Stres bir kişinin hissettiği ağrının derecesini de etkileyebilir
- Stres ile başa çıkmak için pek çok yöntem vardır; **düzenli dinlenme dönemleri, gevşeme ve eğlenme** gibi
- Egzersiz programları, **destek gruplarında yer alma ve sağlık ekibi ile iyi iletişim** stresi azaltmanın diğer yollarıdır

İklim

- ❑ Bazı hastalar hava durumunda ani bir değişiklik olduğunda artritlerinin kötüleştiğini söylerler
- ❑ Özel bir iklimin romatoid artrit etkilerinden koruyabildiğine veya onun etkilerini azaltabildiğine dair **bir kanıt yoktur**
- ❑ Farklı iklimi olan bir yere taşınma, uzun dönemde kişinin hastalığında bir değişikliğe genelde yol açmaz



Sağlıklı Beslenme-Diyet

- **Akdeniz mutfağının** romatoid artrit aktivitesine iyi geldiğine dair bir çalışma vardır
- Bazı çalışmalar, bazı balıklarda bulunan **omega-3 yağ asitlerinin** romatoid artrit hastalığındaki iltihabı azalttığını göstermiştir
- Yeterli kalori, protein ve kalsiyum içeren bir diyetin alınması önemlidir



Sağlıklı Beslenme-Diyet

- Bazı hastalar, romatoid artrit için aldıkları ilaçlar nedeniyle alkollü içecekler içme konusunda dikkatli olmalıdırlar
- Metotreksatın en önemli uzun-dönem yan etkisi karaciğer hasarı olduğu için metotreksat alan kişilerin **alkolden uzak durması** gereklidir





Teşekkürler