

## Τι είναι η αρθρίτιδα;

### What is arthritis? (Greek)

Αυτό το φύλλο παρέχει μια γενική περιγραφή της αρθρίτιδας. Παρέχει πληροφορίες για τα πιο κοινά είδη αρθρίτιδας, πώς γίνεται η διάγνωση αρθρίτιδας και τι μπορείτε να κάνετε για να τη διαχειρίζεστε.

#### Τι σημαίνει αρθρίτιδα;

Η αρθρίτιδα είναι ένα όνομα για μια ομάδα παθήσεων που επηρεάζουν τις αρθρώσεις. Αυτές οι παθήσεις προκαλούν βλάβη στις αρθρώσεις, που οδηγεί συνήθως σε πόνο και δυσκαμψία. Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάζει πολλά διαφορετικά σημεία της άρθρωσης και κάθε σχεδόν άρθρωση στο σώμα.

#### Ποιος παθαίνει αρθρίτιδα;

Κάθε άτομο μπορεί να πάθει αρθρίτιδα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των νέων. Στην Αυστραλία σχεδόν ένας σε κάθε πέντε ανθρώπους έχει αρθρίτιδα. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι η αρθρίτιδα είναι φυσιολογική συνέπεια της γήρανσης. Αυτό δεν αληθεύει. Στην πραγματικότητα οι δύο σε κάθε τρεις ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα είναι μεταξύ 15 και 60 ετών. Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάζει άτομα κάθε προέλευσης, ηλικίας και τρόπου ζωής.

#### Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η αρθρίτιδα επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους αλλά τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

- πόνος
- δυσκαμψία αρθρώσεων (μειωμένη κίνηση)
- πρήξιμο αρθρώσεων
- ερεθισμός (κοκκινίλα) και θερμότητα σε μια άρθρωση
- γενικά συμπτώματα, όπως η κόπωση, η απώλεια βάρους ή το αίσθημα αδιαθεσίας.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητά σας να κάνετε συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το να περπατάτε, να

ανεβαίνετε σκαλιά, να μπαίνετε και να βγαίνετε από αυτοκίνητα, να ανοίγετε βάζα και να κουμπώνετε κουμπιά.

#### Υπάρχουν διαφορετικά είδη αρθρίτιδας;

Υπάρχουν πάνω από 100 μορφές αρθρίτιδας. Κάθε είδος αρθρίτιδας επηρεάζει εσάς και τις αρθρώσεις σας με διαφορετικούς τρόπους. Μερικές μορφές αρθρίτιδας μπορούν επίσης να περιλάβουν άλλα μέρη του σώματος, όπως τα μάτια, το δέρμα και τους πνεύμονες. Οι πιο κοινές μορφές αρθρίτιδας είναι:

**Οστεοαρθρίτιδα (Osteoarthritis - OA):** Σε μια φυσιολογική άρθρωση, τα άκρα των οστών καλύπτονται από ένα στρώμα χόνδρου. Ο χόνδρος βοηθά στην ομαλή κίνηση της άρθρωσης και προστατεύει τα άκρα των οστών. Στην οστεοαρθρίτιδα, ο χόνδρος φθείρεται και λεπταίνει. Αυτό αφήνει τα άκρα των οστών απροστάτευτα, και η άρθρωση χάνει την ικανότητά της να κινείται ομαλά. Τα συμπτώματα, όπως ο πόνος και η δυσκαμψία, χειροτερεύουν συνήθως όταν δεν έχει κινηθεί για λίγο η άρθρωση. Η οστεοαρθρίτιδα επηρεάζει συνήθως τους γοφούς, τα γόνατα, τη σπονδυλική στήλη (λαιμό και πλάτη) και τα δάχτυλα.

**Ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA):** Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση ασθένεια (autoimmune disease) που προκαλεί πόνο και πρήξιμο των αρθρώσεων. Ο φυσιολογικός ρόλος του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού σας είναι να καταπολεμά λοιμώξεις (μολύνσεις) για να σας διατηρεί υγιείς. Σε μια αυτοάνοση ασθένεια, το

ανοσοποιητικό σας σύστημα αρχίζει να επιτίθεται στους υγιείς σας ιστούς. Στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα τοιχώματα των αρθρώσεων, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο, πρήξιμο και βλάβη των αρθρώσεων. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα επηρεάζει συνήθως τις μικρότερες αρθρώσεις, όπως τις αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών, αν και οι μεγαλύτερες αρθρώσεις όπως οι γοφοί και τα γόνατα μπορούν επίσης να επηρεαστούν. Επηρεάζονται συνήθως οι ίδιες αρθρώσεις και στις δύο πλευρές του σώματος (δηλ. και οι δύο καρποί ή και τα δύο γόνατα).

**Ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα):** Στην ουρική αρθρίτιδα, μικροί κρύσταλλοι σχηματίζονται μέσα και γύρω από την άρθρωση, προκαλώντας φλεγμονή, πόνο και πρήξιμο. Η ουρική αρθρίτιδα επηρεάζει συνήθως μια άρθρωση τη φορά, συχνά την άρθρωση στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Μια κρίση ουρικής αρθρίτιδας επέρχεται συνήθως πολύ γρήγορα, συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η άρθρωση ερεθίζεται πολύ (γίνεται πολύ κόκκινη), πρήζεται και πονά εξαιρετικά. Χωρίς θεραπεία, μια κρίση ουρικής αρθρίτιδας διαρκεί συνήθως μια εβδομάδα περίπου. Εάν δεν γίνει καλή αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, οι κρίσεις μπορεί να επιδεινωθούν και οι αρθρώσεις μπορούν να πάθουν μόνιμη βλάβη. Οι κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας μπορούν να αποφευχθούν με φάρμακα, υγιεινή διατροφή, μείωση της κατανάλωσης οινόπνευματων και τήρηση υγιούς βάρους.

### Πώς μπορώ να μάθω εάν έχω αρθρίτιδα;

Θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν εάν έχετε συμπτώματα αρθρίτιδας. Ο γιατρός σας θα σας ρωτήσει για τα συμπτώματά σας και θα εξετάσει τις αρθρώσεις σας. Μπορεί να κάνει μερικές εξετάσεις ή ακτινογραφίες, αλλά αυτές μπορούν να είναι φυσιολογικές στα αρχικά στάδια της αρθρίτιδας. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές επισκέψεις προτού

μπορέσει ο γιατρός σας να βρει από ποιο είδος αρθρίτιδας πάσχετε. Αυτό οφείλεται στο ότι μερικά είδη αρθρίτιδας μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστούν στα αρχικά στάδια. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας στείλει σε ρευματολόγο, ένα γιατρό που ειδικεύεται στην αρθρίτιδα, για περισσότερες εξετάσεις.

### Τι μπορώ να κάνω;

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά αν έχετε αρθρίτιδα:

- βρείτε από ποιο είδος αρθρίτιδας πάσχετε και μάθετε σχετικά με τις επιλογές θεραπείας σας
- παραμένετε δραστήριοι: διατηρείτε τις αρθρώσεις σας σε κίνηση και γερούς τους μυς σας
- μάθετε τρόπους ελέγχου του πόνου: υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθούν να αντεπεξέρχεστε στον πόνο
- ελέγχετε την κόπωση: μάθετε να εξισορροπείτε την ανάπαυση και τις συνήθειές σας δραστηριότητας
- τηρείτε υγιές βάρος: δεν υπάρχει διαίτα που μπορεί να θεραπεύσει την αρθρίτιδα αλλά μια καλά ισορροπημένη διατροφή είναι καλύτερη για τη γενική σας υγεία
- φροντίζετε και προστατεύετε τις αρθρώσεις σας: μάθετε για τον εξοπλισμό και τις συσκευές που μπορούν να σας διευκολύνουν στις δουλειές σας
- παραδεχτείτε τα συναισθήματά σας και ζητήστε υποστήριξη: εφόσον δεν υπάρχει προς το παρόν ίαση (γιατρεία) για την αρθρίτιδα είναι φυσικό να αισθάνεστε φόβο, εκνευρισμό, λύπη και μερικές φορές θυμό. Έχετε υπόψη σας αυτά τα συναισθήματα και ζητήστε βοήθεια εάν αρχίσουν να επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΦΥΛΛΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

**Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ζείτε καλά αν έχετε αρθρίτιδα. Ανακαλύψτε από ποιο είδος αρθρίτιδας πάσχετε.**

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Αναθεωρήθηκε τον Φεβρουάριο 2012. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα

**Freecall (Δωρεάν κλήση) 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.