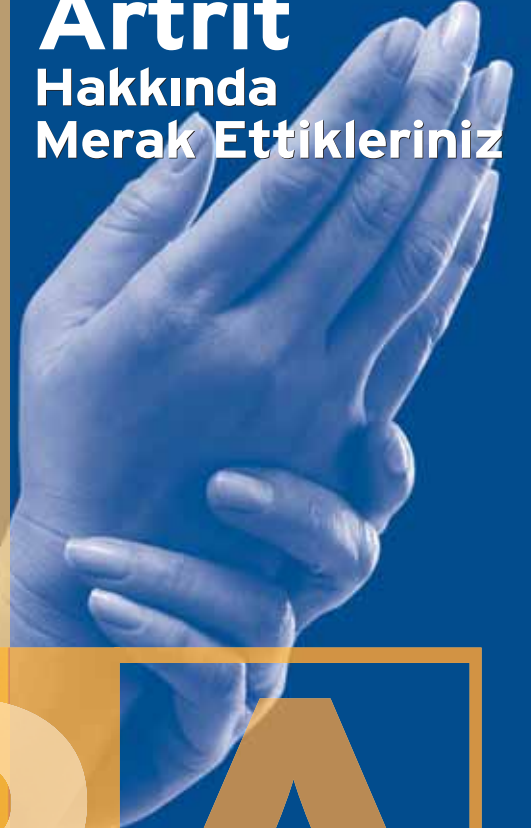


# Romatoid Artrit

Hakkında  
Merak Ettikleriniz



# RA

**Wyeth**  
www.wyeth.com.tr

Doç. Dr. Pamir Atagündüz'un katkılarıyla hazırlanmıştır.

**Wyeth**  
www.wyeth.com.tr

# Romatoid Artrit (RA)

## Nasıl Bir Hastalıktır?

Artrit; ağrı, şişlik, katılık ve eklemlerde hareketlilik kaybı gibi bulgulara neden olan, eklemlerde iltihap nedeniyle ortaya çıkan bir grup hastalığın ortak adıdır. RA ise en sık görülen iltihabi eklem hastalığıdır. Birkaç hafta ya da ay sürebileceği gibi, ömür boyu da devam edebilir.

## Romatoid Artrit Neden ve Kimlerde Ortaya Çıkar?

RA vücudun savunma sistemi olan bağışıklık sisteminin bir hastalığıdır. Bağışıklık sistemimiz, RA'da hala bilinmeyen bir sebeple kendi sağlıklı hücre ve dokularını yıkıma uğratar ve bu da eklemlerde ve çevre dokuda

iltihabi bir reaksiyon gelişmesine yol açar ki

vücudun kendi dokularına saldırmasından

oluşan hastalık anlamına gelen

otoimmün hastalıklar grubuna

girmektedir. Normalde bağışıklık

sisteminin görevi, doku ve

hücrelerimize zararlı olan bakteri ve

virüsler gibi yabancı mikroorganizmalarla

savaşmaktır. Bağışıklık sisteminde rol aldığı

bilinen belli bazı genlerin romatoid artrit gelişimine

yatkınlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin RA'lı

birçok hastada **HLA-DR4** adı verilen belirli bir genetik

belirleyicinin bulunduğu gösterilmiştir. Temelde genetik

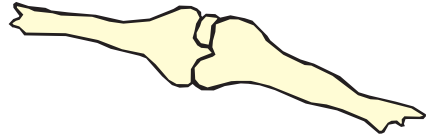
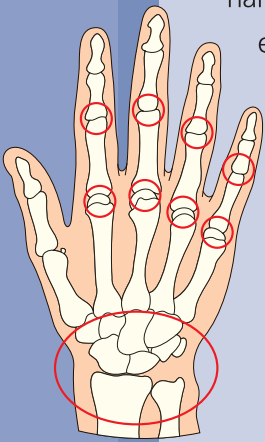


bir yatkınlığın rol oynadığı, bunun üzerine belirtilerin ortaya çıkışını sağlayan viral bir enfeksiyon gibi çevresel bir faktörün eklendiği düşünülmektedir. Çeşitli hormonların da hastalık gelişiminde etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Romatoid artrit görülme sıklığı en çok 20–50 yaşları arasında olmasına karşın, çocuklarda ve gençlerde de görülebilmektedir. Kadınlarda erkeklere göre üç kat daha fazla görülmekte, hastalık gebelikte iyileşebilmekte veya gebelikten sonra ve emzirme döneminde şiddeti artabilmektedir. Romatoid artrit bulaşıcı bir hastalık değildir. Sonuç olarak romatoid artrit bir çok faktörün etkileşimi sonucu gelişmekte olduğu kabul edilmektedir.

## Romatoid Artritin En Sık Bulgu ve Belirtileri Nelerdir?

Romatoid artrit; eklemlerde ağrı, şişlik, katılık ve hareket (fonsiyon) kaybına neden olabilir. Genelde eklemleri simetrik olarak tutar; yani bir diz veya el tutulduğunda diğer diz veya elin de tutulması beklenir. Çoğunlukla el bileklerini ve ele en yakın parmak eklemlerini etkiler. Ancak eklemlerin yanında vücudun diğer bölümlerini de tutabilir. En sık görüldüğü yerler;

- El Bileği ve elin eklemleri
- Kalça
- Diz
- Omurilikte vertebraların arası



Eklem haricinde en sık görüldüğü yerler de;

- Gözyaşı kanalları
- Tükürük salgı bezleri
- Kalp ve akciğerler olarak sıralanabilir.

Tırnaklara yakın uçtaki eklemler (başparmak hariç) etkilenmez.



Ayrıca yorgunluk, genel olarak kendini iyi hissetmeme gibi hastalığa özgü olmayan belirtiler de gözlenebilir.

RA, kişileri farklı şekilde etkiler. Bazı kişilerde hastalık birkaç ay veya bir-iki yıl kadar sürüp, fark edilebilecek bir hasar bırakmaksızın kaybolabilir. Diğer kişiler hastalığın hafif veya orta derecede şiddetli formlarına sahip olabilir ve hastalık "alevlenme" denilen belirtilerin kötüleştiği ve "remisyon" denilen iyileşme dönemleri ile seyredebilir. Ancak bazı kişilerde, ciddi eklem hasarı ve kısıtlılığa neden olabilecek şekilde hastalığın yıllar boyunca veya nadiren ömür boyu aktif kaldığı şiddetli hastalık formları görülebilir.

## Romatoid Artrit Nasıl Gelişir ve İlerler?

Eklem iki kemiğin karşı karşıya geldiği yerdir. Kemiklerin uçları, iki kemiğin kolay hareket etmesine ve kemiklerin sürtünmeden zarar görmeden hareket etmesine olanak sağlayan kıkırdak adlı kısım ile örtülüdür.

Eklem, onu koruyan ve destekleyen kapsül ile çevrenmiştir. Eklem kapsülünün içi sinovyum olarak isimlendirilen bir doku ile kaplanmıştır. Bu doku, sinovyal sıvı denilen eklem kapsülünün içindeki kıkırdak ve kemiği kayganlaştıran ve besleyen berrak maddeyi üretir.

RA gelişimi esnasında bağışıklık sistemi ajanları olan beyaz kan hücreleri sinovyuma göç eder

ve ısı artışı, kızarıklık, şişlik ve ağrı –

ki bunlar aynı zamanda romatoid

artrit tipik belirtileridir- ile

belirlenen iltihaba neden olur

(sinovit). 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 ilerledikçe

iltihaplı sinovyum, eklem içindeki kıkırdak ve kemiğe

doğru ilerler. Eklemi destekleyen ve dengede tutan

çevredeki kaslar, bağlar ve tendonlar zayıflar ve normal

işlev göremez hale gelir. Bu etkiler, romatoid artrit

sık görülen ağrı ve eklem hasarına yol açar. Etkilenen

eklemin yanında, deri altında "Romatoid nodül" adı

verilen küçük parçalar oluşabilir

Bu parçaların ebatları bir bezelye ya da ceviz

büyükliğünde olabilir. Hastalığın ilk bir-iki yıl içinde

kemiklerde hasara yol açtığına inanılmaktadır. Bu

nedenle hastalığın erken tanı ve tedavisi büyük önem

taşımaktadır.



Bazı kişilerde eklem dışındaki organlarda da belirtiler olabilir. Birçok kişide kansızlık (anemi) gelişir. Daha az görülen diğer etkiler; boyun ağrısı, ağız ve gözde kurumdur. Çok nadiren kişilerin kan damarlarında, akciğer veya kalbi çevreleyen zarlarda iltihap olabilir.

## **Romatoid Artrit Tanısı Nasıl Konur?**

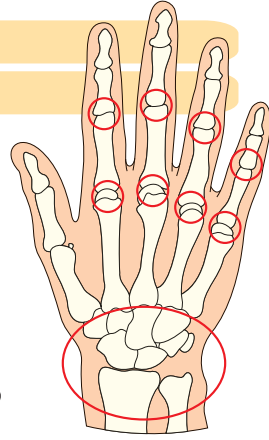
RA tanısının konmasını sağlayan tek bir test bulunmamaktadır. Tanı, olası diğer nedenlerin elimine edilmesiyle konur. Belirtiler kişiden kişiye değişebilir ve hastalık bazı kişilerde diğerlerine göre daha şiddetli seyredebilir. Ayrıca, belirtiler diğer eklem hastalıkları

ve artritlerde ortaya çıkanlarla benzer olabilir ve diğer nedenlerin dışlanabilmesi zaman alabilir. Son olarak, hastalığın erken döneminde yalnız birkaç belirti görülebilir ve hastalık tablosunun tam olarak oturması için belli bir sürenin geçmesi gerekebilir. Bazen tanının doğrulanabilmesi için birçok test yapılması gerekebilir. Bu testler arasında, tıbbi hikaye alınması, fizik muayene, laboratuvar testleri, radyografiler, eklem sıvısı ve doku örnekleri alınarak incelenmesi bulunmaktadır.



## Romatoid Artrit Belirtileri Nelerdir?

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



Bu belirtiler yıllarca sürebilir ve hastalığa sahip kişiler arasında belirtiler değişkenlik gösterebilir.

## Romatoid Artrit Tedavisi Nasıl Olmalıdır?

Romatoid artrit tedavisinde değişik yaklaşımlar kullanılır. En uygun tedavi her hasta için bireysel olarak ve deneyimli bir ekip tarafından planlanmalıdır. Hangi tedavi kombinasyonu seçilirse seçilsin tedavinin amaçları ağrıyı azaltmak, iltihabı baskılamak, eklem hasarını yavaşlatmak veya durdurmak, kişinin "iyilik hissi" duymasını sağlamak ve fonksiyonlarını iyileştirmektir. Etkin bir tedavi içinde ilaçların yanı sıra egzersiz, ağrı ile başa çıkma eğitimleri ve gerekirse cerrahi girişimler uygulanabilir.



**İstirahat ve egzersiz:** Romatoid artritli kişiler istirahat ve egzersiz arasında iyi bir denge kurmalıdırlar. İstirahat, aktif eklem iltihabının ve ağrının azaltılmasında ve yorgunlukla başa

çıkılmasında yardımcı olabilir. Egzersiz sağlıklı ve güçlü kasların gelişimi, eklem hareket açıklığının korunması ve esnekliğin devam ettirilmesi için önemlidir. Egzersiz, aynı zamanda hastanın iyi uyumasına yardımcı olabilir; ağrıyı azaltabilir; olumlu düşünmeyi sağlayabilir ve kilo kaybettirebilir.

**Eklem bakımı:** Bazı insanlar, ağırlı eklemde etrafında kısa süreliğine "splint (bileklik, dizlik gibi destek)" kullanmanın, eklemi destekleyerek ve onu dinlenmeye alarak ağrı ve şişliği azalttığını fark ederler. Splintler çoğunlukla el bileklerinde ve ellerde, ayrıca ayak bilekleri ve ayaklarda kullanılırlar. Eklem üzerindeki yükü azaltmak için kullanılan diğer yollar ise, yardımcı aletler (örneğin fermuar çekiciler, uzun kollu ayakkabı çekekçileri); sandalyelere, tuvalet oturaklarına ve yataklara oturmaya ve kalkmaya yarayan aletler; kişinin günlük aktivitelerini yaptığı yollar üzerindeki değişikliklerdir.

**Stres azaltma:** Romatoid artritli hastalar fiziksel sorunlarla olduğu gibi duygusal sorunlarla da karşılaşabilirler. Stres, bir kişinin hissettiği ağrının derecesini de etkileyebilir. Stres ile başa çıkmak için düzenli dinlenme dönemleri, gevşeme ve eğlenme gibi birçok başarılı yöntem vardır. Egzersiz programları, destek gruplarında yer alma ve sağlık ekibi ile iyi iletişim stresi azaltmanın diğer yollarıdır.

**Sağlıklı beslenme:** Bir kaç özel yağ türü dışında herhangi özel bir besin veya besleyicinin romatoid artritli hastalara faydalı veya zararlı olduğuna dair anlamlı bir kanıt yoktur. Fakat yeterli kalori, protein ve kalsiyum içeren bir diyetin alınması önemlidir. Bazı



çalışmalar, bazı balıklarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin romatoid artrit hastalığındaki iltihabı azalttığını göstermiştir. Metotreksat adlı ilacın en önemli uzun dönem yan etkisi karaciğer hasarı olduğu için metotreksat alan kişilerin alkolden uzak durmaları

gereklidir.

**İklim:** Bazı hastalar hava durumunda ani bir değişiklik olduğunda artritlerinin kötüleştiğini söylerler. Fakat özel bir iklimin romatoid artrit etkilerinden koruyabildiğine veya onun etkilerini azaltabildiğine dair bir kanıt yoktur.

## Romatoid Artrit Tedavisinde Kullanılan İlaçlar Nelerdir?

Ağrı kesiciler, nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar (NSAİİ'ler), steroidler, hastalığın seyrini değiştiren temel etkili antiromatizmal ilaçlar ve biyolojik ajanlar kullanılan ilaçlar arasında sayılabilir. Bu ilaçları biraz daha detaylı incelememiz gerekirse;

## Nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar



**(NSAİİ'ler):** RA tedavisinde en sık reçete edilen ve kullanılan ilaç grubunu oluştururlar. Ağrı kesicilere üstünlüğü hem ağrıyı kesmesi hem de inflamasyonu azaltmalarıdır. Ancak NSAİİ'ler RA'nın oluşturduğu eklem harabiyetinin seyrini tek başlarına yavaşlatmazlar. NSAİİ'lerin mide kanamalarına yol açabilen mide ülseri oluşturmak gibi bazı istenmeyen etkileri bulunmaktadır.

**Steroidler:** Steroidler, vücut tarafından üretilen doğal hormonların sentetik formlarıdır. Birçok bireyde hızlı ve etkin ağrı kontrolü sağlarlar. Eklemdeki yangıları gidermek için eklem içine lokal enjeksiyonlar şeklinde kullanılabilirler. En sık kullanılan formları ise düşük doz steroid içeren haplardır. Steroid tedavisinin birdenbire kesilmesi tehlikeli olacağından dozun azaltılarak kesilmesi gerekmektedir.

Steroidler hastalara yarar sağladığı gibi, bazı risklere de sahiptirler. Kan şekerinde yükselme, 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.

**Temel etkili antiromatizmal ilaçlar:** Bu grup ilaçlar, iltihabı azaltmak ve hastalığın ilerlemesini önlemek, en azından yavaşlatmak için kullanılır. Ancak etkilerinin ortaya çıkması haftalar ya da aylar sürebileceğinden genellikle NSAİİ'lerle birlikte

kullanılırlar. En sık kullanılan metotreksattır. Diğer ilaçların belirtileri geçirmeye yeterli olmadığı romatoid artritli bazı çocuklarda metotreksat güvenilir ve etkin

bir tedavi seçeneğidir. Artrit semptomlarının tedavisi için çok küçük metotreksat dozları

gerektiğinden dolayı, olası

zararlı etkiler nadiren

ortaya çıkmaktadır. En ciddi

istenmeyen etki karaciğer

hasarıdır ancak bu etki düzenli kan

tahlilleriyle önlenabilir.

Hastalığın seyrini değiştiren temel etkili antiromatizmal ilaçların genel olarak diyare, göz hasarı, bulantı ve kusma gibi istenmeyen etkileri bulunabilir. Bunlar alınan ilacın türüne bağlı olarak değişiklik gösterir.

**Biyolojik ajanlar:** Romatoid Artrit tedavisinde son yıllarda geliştirilen bir ilaç sınıfıdır. Temel etkili antiromatizmal ilaçlara yeterli yanıt alınamadığında tercih edilen bu ilaçlar tek başlarına ya da temel etkili antiromatizmal ilaçlarla birlikte kullanılabilirler. Doğrudan eklemlere zarar veren bağışıklık sistemi hücrelerini hedef alırlar.

**Doktorunuz doğru tedaviyi bulmanız ve bu tedavilerin risklerini, yan etkilerini ve yararlarını anlamanız açısından en iyi rehberiniz olacaktır.**



## Romatoid Artritte Cerrahi Tedavi Seçenekleri Nelerdir?

Ağır eklem hasarlı hastalara uygulanabilecek farklı tip ameliyatlar vardır. Bu işlemlerin esas amacı ağrıyı azaltmak, etkilenmiş eklemün işlevini düzeltmek ve hastanın günlük işleri yapabilmesini iyileştirmektir. Ameliyat herkese uygulanmaz; yapıp yapılmayacağına hasta ve doktor tarafından dikkatli değerlendirme sonrası karar verilmelidir. Hastanın genel sağlığı, ameliyat edilecek olan eklem veya tendonun durumu ve ameliyatın sebebi, riskleri ve faydaları tartışılmalıdır. Sıklıkla uygulanan cerrahi işlemler; eklem protezi takma, tendon tamiri ve eklem zarı çıkarılmasıdır.

**Eklem protezi takma:** RA için en sık yapılan ameliyattır ve esas olarak ağrıyı gidermek ve eklem işlevini iyileştirmek veya korumak için yapılır.

**Tendon tamiri:** RA, kası kemiğe tutturarak dokular olan tendonlara hasar verebilir ve hatta kopartabilir. En sık ellerde uygulanan bu ameliyatta, hasarlı tendon sağlam tendona tutturularak tamir edilir. Bu işlem, özellikle tendon tamamen kopmuşsa, el işlevlerini düzeltmede yardımcı olabilir

**Eklem zarının çıkarılması:** Bu cerrahi işlemde doktor iltihaplı eklem zarı dokusunu çıkarır. Fakat günümüzde, tek başına eklem zarının çıkarılması, bütün dokular çıkarılmadığı ve sonunda tekrar büyüdüğü için nadiren yapılır. Eklem zarının çıkarılması, başta tendon tamiri olmak üzere tamir cerrahisinin parçası olarak yapılır.

## Romatoid Artritle Yaşamak

Düzenli tıbbi bakım ve düzenli, doktor ziyareti, hastalığın durumunu takip etmek, ilaçların etkinliğini ve olası olumsuz etkilerini değerlendirmek ve gerektiğinde tedavileri değiştirmek için önemlidir. Aynı zamanda kan, idrar ve diğer laboratuvar testleri yapılabilir ve grafler çekilebilir.

Hastalar doktorlarından, uzun süreli bakımlarının bir parçası olan, osteoporozu önleyici tedaviler hakkında bilgi alabilirler. Osteoporoz, kemiklerin zayıflamış ve kırılğan hale geldiği bir durumdur. RA, özellikle steroid tedavisi alan hem kadın, hem de erkek hastalarda osteoporoz gelişim riski artmıştır



Araştırmalardan elde edilen sonuçlar bugün RA hastalarının 20 yıl öncesine göre, gerek iş, gerekse aile yaşantılarının daha konforlu ve kolay olmasını sağlamıştır. Eldeki yeni teknolojiler (örneğin kök hücre nakli) ve görüntüleme yöntemleri sayesinde yarına daha umutlu bakabilmekteyiz (kök hücreler özel bazı hücre tiplerine dönüşüp hasarlı dokuyu yenisiyle değiştirme kabiliyetine sahip hücrelerdir). Bu gibi yenilikler romatoid artrit hastalarının yaşam kalitesi üzerine olumlu olarak yansacaktır.

**Hastalık hakkında daha detaylı bilgi için doktorunuza başvurunuz.**