



— שכיחות: 1% מהאוכלוסייה בעולם —

דלקת מפרקים שגרוניתית

בדקו את עצמכם



כואב לכם במפרקי אצבעות הידיים או הרגליים?



חשים כאבים, נפיחות ורגישות גם במפרקים
נוספים, כגון שורש כף היד, מרפק, ברך?

הכאבים מופיעים באופן סימטרי בשני צידי הגוף?



הכאבים מחמירים במהלך הלילה?

נדרשת לכם לפחות שעה עד שאתם מתחילים לתפקד
בבוקר בשל נוקשות במפרקים?

האם אתם חשים עייפות וחולשה?



אם כן, יש חשש שאתם חולים בדלקת מפרקים שגרונתית.
מכאן והלאה, מילת המפתח היא

מ ה י ר ו ת !

מהי דלקת מפרקים שגרונתית?

לא נעסוק כאן במונחים מקצועיים מסובכים. זאת נשאיר לרופאים. במקום, נפשט בשבילכם את העניינים: דלקת מפרקים שגרונתית (RA - ראומטואיד ארתריטיס) היא מחלה כרונית הפוגעת במערכות הגוף השונות ועלולה לגרום נזק ניכר למפרקים ולרקמות. היא מתרחשת כאשר המערכת החיסונית שנועדה להגן עלינו, עושה דווקא את ההיפך - ותוקפת את הגוף. התהליך הזה נקרא מחלה אוטואימונית.

דלקת מפרקים שגרונתית גורמת לנוקשות ולכאבים עזים במפרקים, לחולשה כללית ולעייפות, ועם הזמן כאשר המחלה מחריפה היא מביאה לעיוותים קשים של המפרקים עד לאובדן התנועה בהם.



מהם הגורמים למחלה?

ממחקרים עולות כמה אפשרויות: גורמים תורשתיים או סביבתיים, השמנת יתר, גיפים, עישון ושילוב של כמה גורמים.

במי פוגעת המחלה?

המחלה פוגעת ב- 1% מהאוכלוסייה.

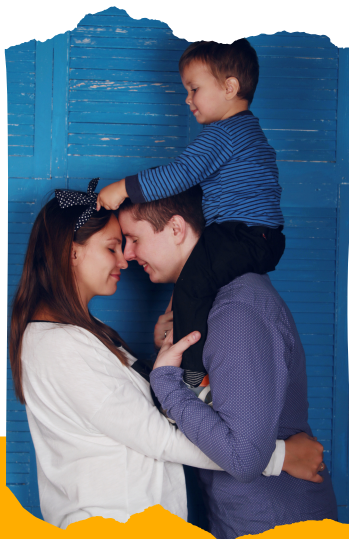
בישראל בלבד יש כ- 80,000 חולים, אם כי רבים אינם מאובחנים.

רוב החולים הן נשים - פי 3 מגברים!



יש נטייה לראות בדלקת מפרקים שגרונתית מחלה של קשישים, אך למעשה היא יכולה להופיע בכל גיל, וברוב המקרים היא מתפרצת בבני 20-50.

גם נשים בהיריון, בני נוער וילדים יכולים לחלות בה.





מהם הסימנים הראשונים שאליהם צריך לשים לב?

- כאבי מפרקים המופיעים בעיקר בלילה ולקראת שעות הבוקר.
- נוקשות חמורה של המפרקים בבוקר הנמשכת שעה או יותר ופוגעת בתנועתיות ובתפקוד.
- דלקת סימטרית של המפרקים, המופיעה משני צידי הגוף, על פי רוב במפרקי האצבעות, בידים או ברגליים, אך גם בשורש כף היד, בכתפיים, במרפקים ובברכיים.
- כאבים ונוקשות בצוואר.
- נפיחות, כאבים, ולציתים גם אודם ותחושה של חום באזור המפרקים.
- חולשה כללית, תיאבון ירוד, איבוד משקל, חום נמוך.

יש לי חלק מהסימנים שציינתם. מה עליי לעשות?

מומלץ לפנות לטיפול מותאם במהירות.
כלומר, להגיע בדחיפות לראומטולוג!

על פי מחקרים, בשנה וחצי הראשונות של המחלה יש "חלון הזדמנויות" לטיפול יעיל יותר.



האם אורתופד יכול לעזור?

לא ולא!

זה איננו תחום מומחיותו. סימני המחלה אומנם דומים פעמים רבות לסימנים במחלות האורתופדיות, אך הם עלולים להטעות את הרופא ולבזבז זמן יקר.

כבר אמרנו: המהירות קובעת!



כיצד מאבחנים שמדובר בדלקת מפרקים שגרוניתית?

הראומטולוג יאבחן בתחילה באמצעות בדיקות דם, צילומי רנטגן, ולעיתים גם בדיקות CT, MRI או אולטרה-סאונד. כמו כן, הוא יוכל לאבחן דגימה של רקמת המפרק באמצעות בדיקת ארתרוסקופיה.



אובחנתי, מה עכשיו?

אם המומחים יקבעו שמדובר בדלקת מפרקים שגרונתית יש להתחיל מייד בטיפול. גורם הזמן הוא חשוב ואין להקל ראש בעניין. חשוב לאבחן בזמן את המחלה ולהתחיל לטפל בה כדי למנוע את החמרתה!

המחלה אומנם אינה ניתנת לריפוי, זו מחלה כרונית, אבל בשלב ההתחלתי עדיין אפשר לבלום את התהליך הדלקתי אצל חלק גדול מהחולים ולהאט את הנזק הקבוע למפרקים.

חשוב לזכור: אי אפשר לחזור לאחור, אבל בעזרת טיפול נכון אפשר לעצור את התקדמות המחלה.



האם המחלה מופיעה באופן זהה אצל כולם?

המחלה מתפתחת בצורה איטית, לא מתפרצת באופן חד ודרמטי, והופעתה מלווה בכאבים במפרקים הקטנים של אצבעות הידיים והרגליים. כמו כן, רוב החולים יפתחו דלקת וכאבים גם בכתפיים, במרפקים, בברכיים ובקרסוליים.

הכאבים, אצל כולם, נוטים להופיע בשעת מנוחה דווקא, והם מגיעים לשיא באמצע הלילה ולקראת הבוקר. כמו כן, אחד התסמינים המובהקים של המחלה הוא הופעה של נוקשות מפרקים חמורה בבוקר. עם זאת, עוצמת הכאבים שונה מחולה לחולה, ואפילו משתנה מדי יום אצל אותו חולה עצמו.

במהלך המחלה התסמינים עלולים להחמיר - תופעה שנהוג לכנותה 'התלקחות', או דווקא להשתפר - תופעה שנהוג לכנותה 'הפוגה' או 'רמיסיה'.

מחן הדרגות השונות של המחלה?

דרגת מחלה קלה כוללת נפיחות וכאבים קלים במפרקים, ונוקשות בוקר שחולפת מהר יחסית. בשלב זה עדיין אפשר לתפקד כרגיל.

בדרגת מחלה בינונית נוקשות הבוקר נמשכת זמן רב יותר וגם בדיקות הדם מראות חריגות מובהקות. איכות החיים יורדת והחולה מוצא כי לעיתים קרובות אינו יכול לעשות פעולות פשוטות כמו לגרוב גרביים, לכפתר כפתורים או להתלבש.

בדרגת מחלה קשה מופיעות לא פעם גם בליטות תת-עוריות סמוך למפרקים ודלקות של כלי הדם הקטנים. העיניים, הריאות ומערכת העצבים עלולות להיפגע גם הן.



האם גם ילדים עלולים לחלות?

כן, דלקת מפרקים שגרונתית מופיעה גם אצל ילדים, ולכן חשוב מאוד להקשיב לתלונותיהם ולא להתעלם בטענה שמדובר בבעיות גדילה. אדרבא, איחור בטיפול עלול להביא להפרעה בגדילה לצד פגיעה במפרקים כבר בשלב מוקדם של המחלה, וכן לנזקים ארוכי טווח.

שימו לב, ילדים אינם יודעים תמיד להגדיר במדויק את אזור הכאב אלא מגיבים בצליעה או בירידה בתפקוד של האיברים הפגועים. לכן חשוב להיות ערניים.

איזה טיפול אקבל?

ברוב המקרים מדובר בשילוב של טיפול בתרופות וטיפול ללא תרופות.



טיפול בתרופות:

נועד לדכא את התהליך הדלקתי, להפחית את הכאב ואת הנפיחות, למנוע התחדשות של התסמינים ולעצור את הפגיעה במפרקים. ללא טיפול בתהליך הדלקתי עלול להיגרם הרס בלתי הפיך למפרקים, לצד ציוותים ומגבלות בתנועה.



טיפול ללא תרופות:

- פעילות גופנית - כשהמפרקים אינם נעים זמן ממושך השרירים הסמוכים אליהם מתקשים. משום כך יש חשיבות גדולה להנעת הגוף. תנועה נכונה תביא להקלה בכאבים, תשמר את כושר התפקוד וטווח התנועה של המפרקים, ותחזק את השרירים סביבם.
- שמירה על משקל תקין - עשויה לעכב את התקדמות המחלה.
- הימנעות מעישון.



האם אפשר למנוע את המחלה?

עולם הרפואה חוקר ומחפש כל העת תרופות, טיפולים או אמצעים אחרים שיוכלו למנוע בעתיד את הופעת המחלה.
כיום אפשר רק להעניק טיפול שימנע את החמרתה ויעצור את הנזק למפרקים.



האם המדינה מכירה במחלה? האם אוכל לקבל סיוע?

אם המחלה מחמירה ופוגעת בכושר התפקוד וההשתכרות אפשר לפנות למוסד לביטוח הלאומי ולבקש קצבת נכות כללית. חומרת המחלה והחלטת הוועדה הרפואית יקבעו איזה סיוע ניתן לקבל.

כאשר מדובר בילד חולה - אפשר להגיש בקשה לקבלת גמלת ילד נכה. גם כאן, הוועדה הרפואית תקבע מהו הסיוע המתאים על פי חומרת המחלה.



מי עוד יכול לעזור לי?

עמותת עינבר היא כתובת מצוינת לחולים במחלות הראומטיות השונות ולבני משפחותיהם. תוכלו לקבל באמצעותנו מידע נרחב על המחלה, על אמצעי הטיפול ועל זכויותיכם.

העמותה מקיימת פעילות ציבורית לצורך הכרה בחולים ויישום רפואי של הטיפולים החדשים ביותר. היא עומדת בקשר קבוע עם חברות התרופות בכל הקשור לפיתוח תרופות חדשות ולהכנסתן כטיפול בארץ ובעולם.

כמו כן, העמותה עורכת כנסים לחולים ולרופאים בהשתתפות אנשי מקצוע בכירים, מוציאה לאור חוברות וספרים, מפעילה אירועי "קו פתוח" עם ראומטולוגים מומחים, מנהלת מערך קבוצות תמיכה בהנחיית אנשי מקצוע ומארגנת פעילות חברתית משותפת לחברים.

פעילות דיגיטלית

העמותה מפעילה מערך וואטסאפ לתקשורת נוחה וכיום ניתן לתקשר עם העמותה בקלות, לקבל עדכונים ולהצטרף לקבוצות השונות.

אתר האינטרנט וערוץ היוטיוב של העמותה מתעדכנים באופן שוטף בחומרים והרצאות עדכניות ומועילות.

העמותה מנהלת דפי פייסבוק ואינסטגרם להפצה ושיתוף מירבי של חדשות בתחום הראומטולוגי והגברת המודעות לדלקות המפרקים השונות.





ארלוזורוב 24, רמת גן
טל' 03-5613832
office@inbar.org.il

בפייסבוק וביוטיוב
חפשו: עמותת עינבר

www.inbar.org.il

מוגש כשירות לציבור בחסות

