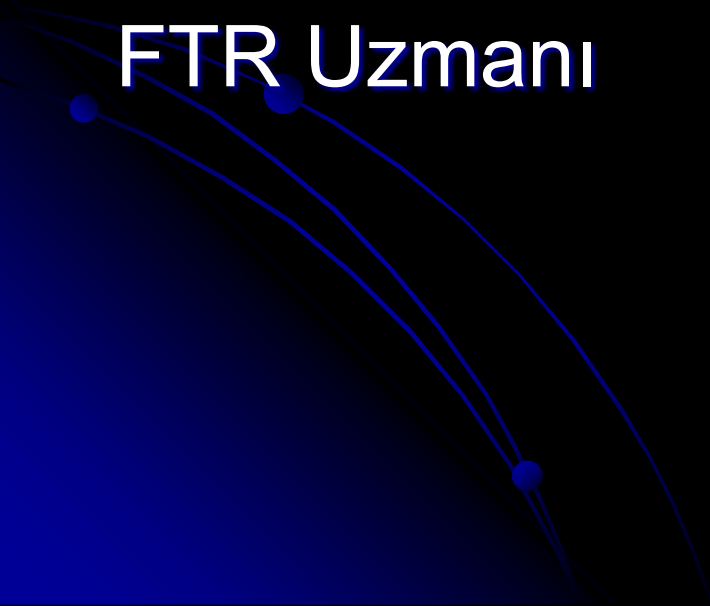


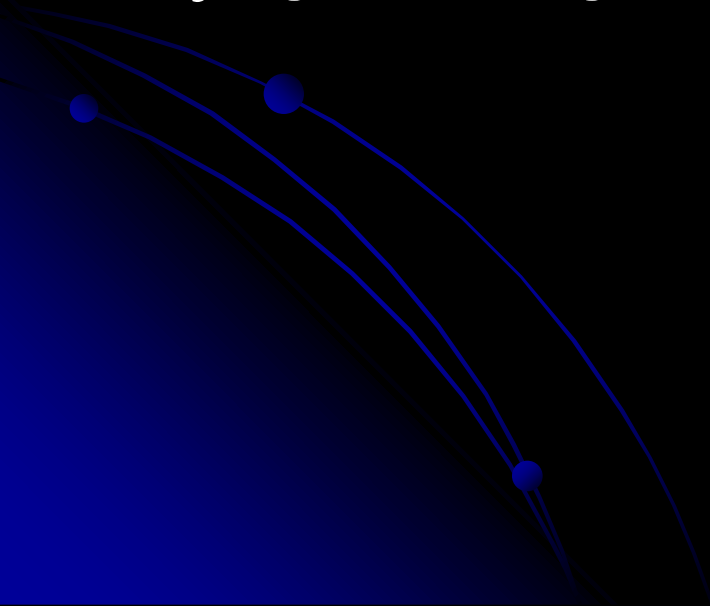
Uzm. Dr Duygu KURTULUŐ
FTR Uzmanı



ANKILOZAN SPONDİLİTİN TANIMI

- Ankilozan spondilit (AS), öncelikle omurgayı tutan, ağrılı, şekil bozukluğu ve aktivite kısıtlanması ile sakatlığa neden olan iltihaplı romatizmal bir hastalıktır.
- AS, asıl olarak omurgayı etkilemesine rağmen, kalça eklemi daha sıklıkla olmak üzere, diz, el, ayak ve omuz eklemlerini tutabilir.

- AS, yasamı tehdit eden bir hastalık değildir.
- Hastalığın tanınması, uygun tedavi ve egzersiz programları ile kontrol altına alınabilir.
- Hastaların çoğu, AS nedeniyle aktif günlük yaşamda işten ayrı kalmamaktadır.

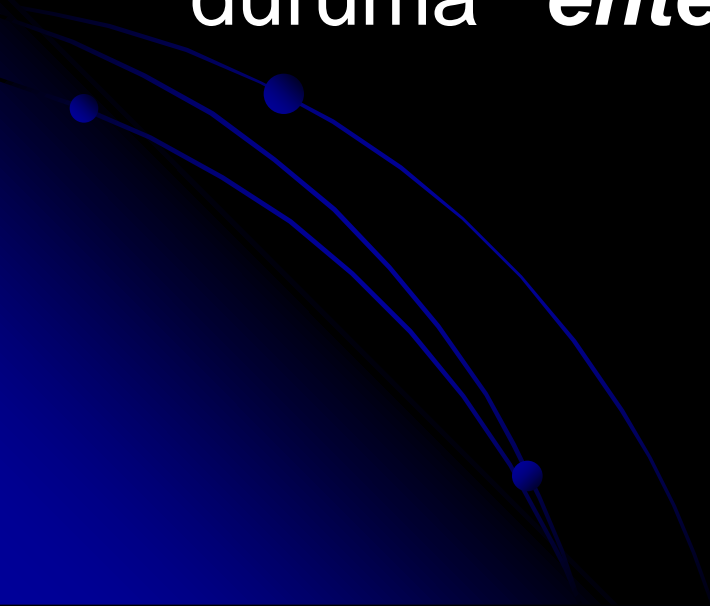


Ankilozan spondilitin kelime anlamı

- Spondilit ***omurgayı etkileyen iltihaplanma*** anlamına gelir.
- Eklem ve yumuşak dokuların her ikisinde birden görülür.
- Ankiloz ise ***iltihaplanma sonucu eklem ve çevresindeki yumuşak dokuların sertleşip ileri evrede kemikleşmesi*** demektir.
- Kireçlenmeden farklı olup, kireçlenmede, eklemlerin yasa bağı olarak bozulması ile yeni kemik çıkıntıları oluşumu söz konusudur

İLTİHAPLANMA YERLERİ

- İltihaplanma en sıklıkta sakroiliak, omurga, kalça eklemleri ve göğüs kafesinde görülür
- Basta ayak topuğu olmak üzere, kasların kemiğe yapışma yerlerinde de olabilir, bu duruma “*entezitis*” adı verilir.



ANKILOZAN SPONDİLİTİN NEDENİ

- Nedeni kesin olarak bilinmemektedir.
- Günümüzde kalıtımın önemli rolü olduğu bilinmektedir. Bu nedenle genetik geçiş araştırılmalıdır.
- Her AS'li anne veya babanın çocuğu AS'li doğmaz.
- Bu genetik geçiş oranı %15 civarındadır.

KIMLERDE, NE SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

- En çok 20 - 40 yaslar arasındaki genç erkekler olmak üzere kadınları ve ergenlik dönemindeki çocukları etkiler.
- AS, her 200 erkek ve her 500 kadının birinde görülür.
- Ortalama başlangıç yaşı 24 olup, erkekleri kadınlara oranla 3 kat daha sık tutar.

HLA-B27

- HLA-B27 bir doku grubu olup, HLA-B27 (+)'ligi AS'e olan eğilimi arttırır; ancak, tek başına AS tanısı koydurmaz.
- HLA-B27, AS'li hastaların da %96'sında (+) bulunmuştur.
- HLA-B27, %7 -10 oranında normal popülasyonda da (+) olabilir.
- Eğer bir ailede AS varsa çocuk da %50 oranında HLA-B27 (+) olacaktır, ancak bunların 1/5'inde AS gelişir.

HASTALIGIN BELIRTILERI

- Sırt, bel, kalçalarda fazla olmak üzere istirahatle ve geceleri artan hareket etmekte azalan ağrı ve sabah tutukluğu en önemli yakınımıdır.
- Bu yakınımilar 3 aydan daha uzun süre devam etmektedir.
- Kalçalarda ağrı ile de başlayabilir.

HASTALIGIN BELIRTILERI

- Erken dönemde kilo kaybı, yorgunluk, ateşlenme ve gece terlemeleri olabilir.
- Hastalık, sırtı ve göğüs kafesini tutmuşsa solunum güçleşebilir. Bu durumda ağrı sadece sırtla sınırlı kalmaz; bazı hastalar, göğüs ağrısından da yakınırırlar.
- İleri dönemde omurga ve eklemlerdeki değişikliklere bağlı şekil bozukluğu ve kamburluk.

HASTALIGIN BELIRTILERI

- Gzde kızarma, ağrı, ışığa karşı hassasiyet olabilir.
- AS'li hastaların %40'ında göz iltihaplanmalarından olan iritis veya üveitis gelişebilir.
- İlk bulgu görme bulanıklıdır, ama bunun yerine çok şiddetli göz ağrısı da olabilir.
- Böyle bir durum farkedildiğinde hemen doktora başvurulmalıdır.
- Bir an önce tedaviye başlamak, kalıcı hasarı önlemek açısından önemlidir

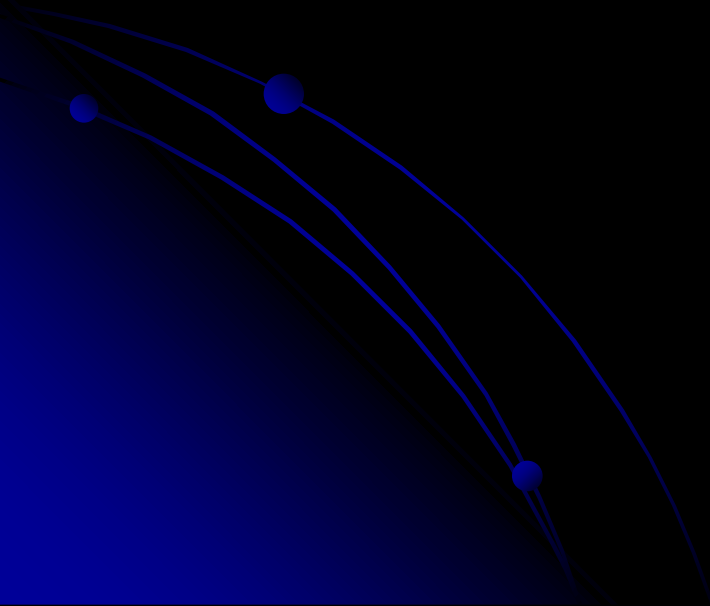
TANI

- Her sırt ağrı ve tutukluğunun sebebi AS değildir.
- Genç bir erkek hastada 3 aydan uzun süren istirahatle, geceleri artan ve uykudan uyandıran bel-sırt ağrısı, sabah tutukluğu, şekil bozukluğu ve kamburluk oluşumunda akla AS gelmelidir.
- Kesin tanı kan tahlili ve röntgen filmleri, MRI ile konur.

TEDAVI YÖNTEMLERİ

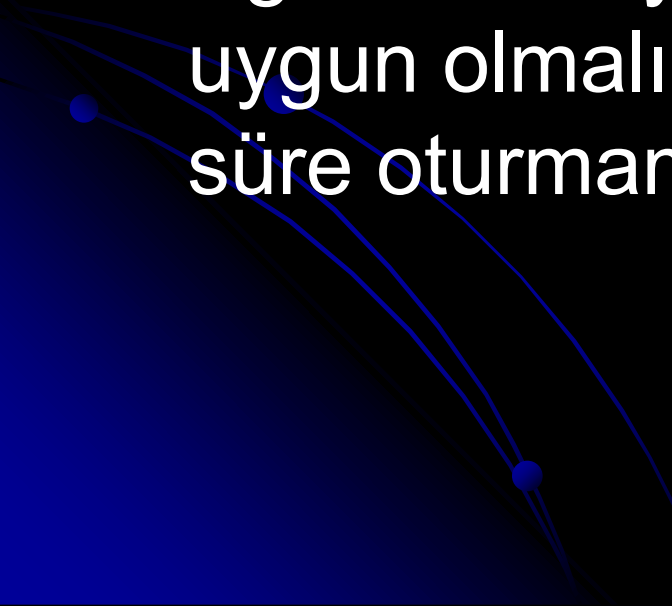
- 1. Eğitim ve egzersiz
- 2. İlaç tedavisi
- 3. Fizik tedavi
- 4. Cihaz ve korseleme
- 5. Kaplıca tedavisi
- 6. Cerrahi tedavi
- 7. Yeni ilaçlar

ANKILOZAN SPONDİLİT İLE BİRLİKTE DAHA İYİ YASAM İÇİN KORUYUCU ÖNERİLER



- Düzgün vücut şekli yatarken, otururken, ayaktaiken, çalışırken ve araba kullanırken mutlaka korunmalıdır.
- İdeal yatak ne çok sert ne de çok yumuşak olmamalı, eğilip bükülmemelidir.
- Yüzüstü yastıksız ya da baş altına çok ince bir yastık koyarak yatmalısınız.
- Bacaklarınız mümkün olduğunca düz olmalıdır.
- Sırtüstü yastıksız yatmalı; bas, omuz, kalça ve bacaklar yatakla tamamen temasta olmalıdır

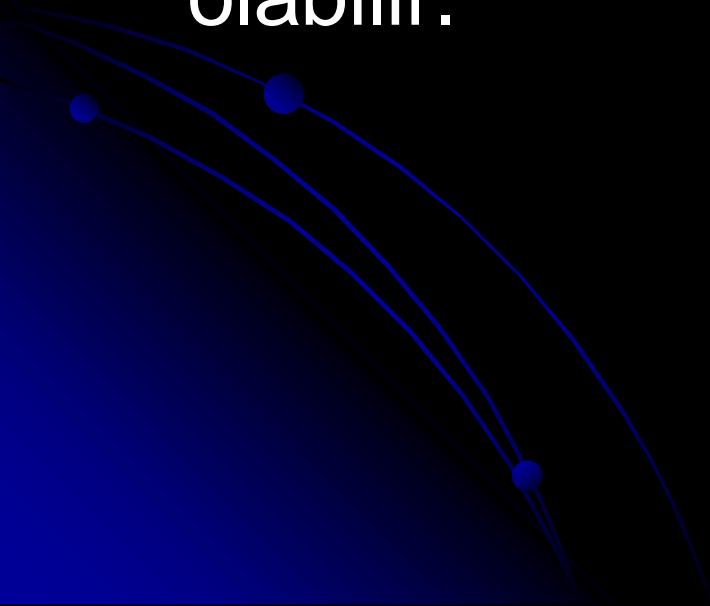
- Yüzüstü yatma alışkanlık haline getirilmelidir.
- İlk denemelerde 5 dakikadan fazla tölere edemeyebilirsiniz, bu durumda göğüs altına yastık koymak gerekebilir.
- Sabahları kalkmadan ve akşam yatmadan önce 20 dakika yüzüstü yatma önerilmektedir.
- İdeal sandalye, oturma yeri ve sırt desteği sert, tercihen basa kadar uzanan bir sandalyedir.

- AS'li hastalar genellikle isten uzaklaşmaya neden olacak büyük
 - bir problemle karşılaşmazlar.
 - Is sırasında sırtın pozisyonuna özellikle dikkat edilmeli, öne eğik pozisyonda oturulmamalıdır.
 - Eğer sandalyede oturuyorsanız, sandalye uygun olmalı ve aynı pozisyonda uzun süre oturmamalısınız.
- 

- Ağır ve yorucu bir iş yapıyorsanız, arada bir süre mola vererek dinlenmelisiniz.
- Gün ortasında 20 dakika dinlenmeniz kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.
- İşiniz uygun değilse ağrılarınızı arttırıyorsa, doktorunuz ile konuşarak yardım isteyebilirsiniz

- Uzun süre araba kullanacaksanız, sık sık dinlenme molaları vermeniz gerekir. 5 dakika da olsa araba dışına çıkıp uzanmalısınız.
- Ağrı ve tutukluk olması dikkatinizi de dağıtabilir.
- Özel bir boyun ve sırt desteği kullanmanız ve emniyet kemeri takmanız konfor ve emniyetinizi sağlayacaktır.
- Boyun hareketleri ileri derecede kısıtlı olan hastalarda, araba kullanırken, ek bir ayna kullanmak gerekebilir

- Ayak topuklarındaki ağrı, özellikle sert bir zeminde yürüdüğü zaman artabileceğinden, bundan kaçınmalısınız.
- Topuk ağrısında yumuşak tabanlık faydalı olabilir.



- AS, gebelik için bir engel değildir.
- Doğum için bir problem oluşturursa, sezaryen tercih edilebilir.
- Gebelik süresince de öne doğru bir postür oluşacağından, ayakta durmakla ağrı artabilir.
- Hamilelik korsesi hastayı rahatlatılabilir.
- Gebeliğin ilk 12 haftası ile son 4 haftası ve süt verme süresince ilaç alınmamalıdır.
- İlaç yokluğunu kompanse etmek için egzersiz yoğunluğunu arttırabiliriz.

- Seks yasamı, eklemlerdeki ağrı ve kalça hareketlerindeki kısıtlılıktan etkilenebilir.
- İlaç kullanımı ile ağrı azaltılabilir.
- Kalça hareketleri çok kısıtlı ise cerrahi girişim yapılabilir.
- Bu konuda ki sıkıntılarınızı doktorunuza söylemekten çekinmeyiniz.

ANKILOZAN SPONDİLİT İLE BİRLİKTE İYİ YASAMAK İÇİN ALTIN KURALLAR

1. Hastalığınız hakkında bilgi sahibi olun.
2. Genel olarak sağlığınıza iyileştirin.
3. Düzenli egzersiz yaparak hastalığın olumsuz etkilerinden korunun.
4. Düzgün duruşu her zaman devam ettirin.
5. Ağrınız çok fazla ise doktorunuza başvurun.
Ağrı kontrolü için ilaç almaktan korkmayın.
Düzenli egzersizlerin ağrı kontrolünde de önemli rol oynadığını unutmayın.

ANKILOZAN SPONDİLİT İLE BİRLİKTE İYİ YASAMAK İÇİN ALTIN KURALLAR

6. Sigara, genel sağlığınız için zararlıdır. Bu hastalıkta akciğerlerin solunumu olumsuz etkilendiğinden sigara çok daha zararlıdır. Eğer kullanıyorsanız, kısa zamanda bu alışkanlığınızı bırakmalısınız.

7. Aşırı kilodan kaçınınız. Et, balık, süt, sebze, meyve protein ve vitamin yönünden zengin olduğu için bol miktarda tkedin.

ANKILOZAN SPONDİLİT İLE BİRLİKTE İYİ YASAMAK İÇİN ALTIN KURALLAR

8. Uzun süre ağrılı ve kısıtlı aktivite ile yaşamak, sağlığını olumsuz etkileyebilir. Kendinizi mutsuz hissedebilirsiniz. Uygun ilaç tedavisi ve psikoterapötik destek, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
9. Fiziksel uyumunuzu iyileştirin.
10. Düzenli olarak sağlık kontrolünüzü yaptırın.

KATILIMINIZ İÇİN HEPİNİZE ÇOK
TEŞEKKÜRLER

egzersiz ile kalın

