

Infobukletid elu



Infobuklett valmis Eesti Reumaliidu abiga



EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association



Eesti Reumaliit
Telefon 5343 5501, 645 4121

Pärnu mnt 104-111, Tallinn 11312
E-mail reuma@reumaliit.ee

Eesti Reumaliit ühendab liigese- ja sidekoehaigeid, neid hooldavaid omakseid, raviarste: reumatolooge, taastusraviarste, füsioterapeute, reuma- ja taastusravi õdesid ja teisi heatahtelisi inimesi üle Eesti.

Eesti Reumaliidu põhieesmärk on kaasa aidata luu- ja liigesehaiguste kaasaegsele ja kättesaadavale ravile ning taastusravile ja nende haiguste ennetamisele

Eesti Reumaliit on nõuandvaks organiks luu- ja liigesehaigete ja nende lähedaste abistamisel

Eesti Reumaliit korraldab erialaseid konsultatsioone, koolitusi ja nõuandepäevi ning tervistavaid liikumisüritusi

Eesti Reumaliit kogub ja analüüsib luu- ja liigesehaiguste statistikat

Eesti Reumaliit aitab haigeid oma kroonilise haigusega toimetulekul

Eesti Reumaliit on arvestav jõud ja ühendav lüli haigust puudutavate küsimuste lahendamisel riiklikul tasandil

Astu liikmeks

Soovin astuda Eesti Reumaliidu liikmeks

Teie nimi _____ Aadress _____

Telefon _____ E-mail _____

Ühingu nimi _____ Sünniaeg _____

Minu tervisekeskus/perearstikeskus on _____

Minu raviarst on _____ Kuupäev/allkiri _____



EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

Kui vajad luupuse teemalist informatsiooni, toimetuleku-ja psühholoogilist abi või soovid osaleda koolitustel, siis võta ühendust Eesti Noorte Reumaliiduga, Eesti Reumaliidu maakondlike ühendustega või Reumahaigete Laste ja Noorte ühinguga:

Eesti Noorte Reumaliiduga
Pärnu mnt 104-111, Tallinn 11312
Tel 5556 7147, 5556 7144
agnes@reumaliit.ee

Tartu Reumaühinguga
Veski 35, Tartu 51005
Tel 5192 4623
marika.tammaru@kliinikum.ee

Tallinna Reumaühendusega
Pärnu mnt 104-111, Tallinn 11312
Tel 5343 5501
liis.haal@ttu.ee

Järva Reumaseltsiga
Vee 3, Paide 72713
Tel 5557 6915
evi.sikstus@mail.ee

Kohila Reumaühinguga
Kiisa tee 2, Kohila 79801
Tel 483 3574, 5662 6102
kohilaapteek@hotmail.ee

**Eesti Reumaliidu
Pärnumaa osakonnaga**
Ristiku 1, Pärnu 80044
Tel 447 3301
ossaark@ph.ee

Põlvamaa Reumaliiduga
Piiri 8-19, Põlva 63304
Tel 799 7881
aimeamigo@hotmail.ee

Valgamaa Reumaliiduga
Aia 11, Valga 68203
Tel 503 1791
raely.viirsalu@mail.ee

Viljandimaa Reumaliiduga
Posti 20, Viljandi 71004
Tel 555 26882, 433 3196
hiiesilm@hotmail.ee

**Jõgevamaa
Reumahaigete ühinguga**
Ristiku 3, Jõgeva 48303
Tel 5344 1598
airi.kalm@mail.ee

**Reumahaigete Laste ja
Noorte ühinguga**
Lunini 6, Tartu 51014
Tel 5344 7040
info@rhlno.ee

Mis on luupus?

Süsteemne luupus on immuunsüsteemi praegu veel ravimatu haigus, mille puhul vereringesse tekivad üleliigsed antikehad ning organism hakkab ründama iseennast. Antikehad tekitavad liigestes, lihastes ja teistes organites põletikku ning kahjustavad neid. **Diskoidne luupus** kahjustab tavaliselt ainult nahka, kuid mõnedel patsientidel areneb see edasi süsteemseks luupuseks.

Haiguse võivad vallandada mitmed tegurid ja see võib väljenduda väga erineval moel, sarnanedes teiste haigustega, nagu reumatoidartriit ja hulgiskleroos. Luupuse täpne põhjus ei ole teada, kuigi teadusuuringud on näidanud, et haiguse vallandumist võivad soodustada pärilikkus, hormoonid ja nakkused, sealhulgas viirusnakkused.

Kuna luupus avaldub nii erinevatel viisidel, on perearstil mõnikord seda raske ära tunda ning lõpliku diagnoosi panek võib viibida. Samuti võib viibida vajaliku ravi alustamine, mis haigusele piiri paneks ja hoiaks ära potentsiaalsed neeru-, südame-, kopsu- või ajukahjustused.

Luupuse diagnoosiga patsiendid jäävad tavaliselt arstlikule jälgimisele ning ravi on pidev. Paljud sümptomid leevenevad, kuid ravi kestel võivad ilmned a kõrvaltoimed. Luupus võib teha selle põdejate ja nende pereliikmete elu keerulisemaks ning mõjutada suhteid sõprade ja töökaaslastega.

Luupus võib vallanduda:

- puberteedi või menopausi ajal
- pärast sünnitust
- pärast viirusnakkuse põdemist
- päikesekiirguse toimet
- pärast traumasid
- mõnede ravimite pikaajalise kasutamise tulemusena

Üks või mitu sellist tegurit võivad vallandada luupuse nendel, kellel on selleks eelsoodumus.

Luupus tekib sageli inimestel, kelle suguvõsas on esinenud kas luupust ja/või muid immuunsüsteemi haigusi, teisi luu- ja liigeshaigusi, hulgiskleroosi jne.

Luupusehaige elustiil

Enamik haigeid elab kvaliteetset, aktiivset elu. Abi võib olla järgmistest soovitud:

- kui vaja, küsi abi – pereliikmetelt, sõpradelt, meditsiinitöötajatelt
- puhka piisavalt ja säti päevaplaan nii, et aktiivsem tegevus vaheldub puhkusega
- õpi oma haigust tundma
- väldi kokkupuudet otsese päikesevalguse ja luminofoorvalgusega
- püüa vältida ja leevendada stressi, depressiooni, valu
- kui võimalik, hakka tegelema mõne uue harrastusega
- ole lähedaste ja sõpradega oma haiguse asjus avameelne

Luupusehaiged on oma seisundit kirjeldanud järgmiselt :

„Luupusega on tunne, nagu mõte liiguks viienda käiguga, aga keha venib järele esimesega.”

„Väsimus. See ei kao isegi siis, kui saaksin magada kogu päeva ja öö takkapihta.”

„Et pealtnäha ei ole mul viga midagi, ei pruugi keegi mõista, kui kehvasti ma end tegelikult tunnen.”

„On väga oluline kohtuda inimestega, kes saavad aru, millest sa räägid ja mida läbi elad – see on tohutu kergendus.”

„Mulle öeldi, et kujutan endale haigust ette. Hakkasin ka ise arvama, et olen hüpohondrik.”

Kuidas luupust ravitakse?

- Mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid (NSAIDid, non-steroidal anti-inflammatory drugs) kasutatakse haigetel, kes kannatavad peamiselt luu- ja liigesvalu all. Aspiriini, hepariini või varfariini võidakse määrata patsientidele, kelle veri hüübib liiga kergesti (trombioht).
- Malaariavastaseid ravimeid kasutatakse naha- ja liigeseprobleemide puhul. Ravimid võivad olla sobida kuni mõõdukalt aktiivse luupuse korral ja aitavad vältida steroidide kasutamist. Kõige sagedamini manustatakse hüdroksüklorokiini (Plaquenil).
- Steroidid (nt prednisoloon) on osutunud luupuse ravimisel asendamatuks, päästes mõnikord ka elusid. Annus sõltub sellest, kui tugevasti on sümptomid avaldunud. Steroididel on tugev põletikuvastane toime ja need leevendavad aktiivses staadiumis haigust. Kui haigus on kontrolli alla saadud, võidakse doosi järk-järgult vähendada ja/või viia patsient üle muudele ravimitele.
- Immunospressante kasutatakse laialdaselt tõsisemate haigusjuhtude puhul. Kõige levinumad on asatiopriin (Imuran), metotreksaat ja tsüklofosfamiid. Ravimi võtmist alustades tuleb teha 2–3 nädala järele vereanalüüs, hiljem on see vajalik 4–6 nädala järel.

Tavaliselt määravad arstid tugevatoimelisi ravimeid vaid võimalikult lühikeseks ajaks. Praegu ei ole luupust veel võimalik täielikult välja ravida, kuid raviplaani jälgimine ja hoolikas ravi võimaldab haigust kontrolli all hoida.

Millised on luupuse sümptomid?

Ehkki luupus avaldub väga erineval moel, on allpool loetletud mõned sagedamini esinevad avaldumisvormid. Luupus võib anda mitmesuguseid haigusnähte, kahe patsiendi sümptomid pole peaaegu kunagi täpselt sarnased. Korraga võib tekkida üks või mitu haigustunnust.

- Luu- ja liigesvalud
- Püsiv lööve põskedel ja ninaseljal
- Neeruprobleemid
- Väsimus- ja nõrkustunne
- Haavandid suus ja ninas
- Raseduse iseenesliku katkemise oht
- Juuste paigutine väljalangemine
- Päikesekiirguse / UV-kiirguse mõjul tekkiv lööve
- Depressioon
- Gripilaadsed sümptomid ja/või öine higistamine
- Siseorganeid ümbritsevate kudede põletikud, mis avalduvad valuna rinnus ja/või kõhus
- Halb vereringe, mille tõttu muutuvad sõrmed ja varbad külma käes algul valgeks ja siis siniseks (Raynaud' sündroom)
- Vere koostise muutused, sealhulgas aneemia
- Psüühikahäired, krambihood või muud ajuga seotud probleemid
- Peavalud, migreen

Luupusehaigel võib esineda neli-viis sümptomit. Mõned neist võivad taanduda ja/või teised tekkida. Kaks kõige sagedasemat sümptomit on luu- ja liigesvalu ning väsimus ja nõrkus.

Luupuse varajased tunnused

Tuhandete luupusehaige uurimisel üle kogu maailma on välja selgitatud mõned luupuse varajased tunnused:

- lööve – kas näol või mujal
- migreen puberteedieas
- agorafobia/klaustrofobia
- raskused sõrmede painutamisel
- menstruaaltsükli probleemid
- silmade ja/või suukuivus
- „kasvuvalud” puberteedieas
- mumpsipõdemine teismeeas
- tugev reaktsioon putukahammustustele
- raseduse korduvad iseeneslikud katkemised
- suguvõsas esinevad immuunsüsteemi haigused
- lümfotsüütide normist väiksem hulk veres

Arst peaks diagnostilistest kriteeriumidest lähtudes olema teadlik ka nendest tunnustest.

Kuidas luupust diagnoositakse?

Luupus on autoimmuunhaigus, mis avaldub väga erinevate tunnuste kaudu, mis on inimeseti erinevad. Reumatoloog võib uurida

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------------|
| ▪ nahka | ▪ verd | ▪ väsimuse või |
| ▪ liigeseid | ▪ südant | ▪ palaviku või |
| ▪ neere | ▪ kopse | ▪ kaalukaotuse või - |
| ▪ lümfisõlmi | ▪ närvisüsteemi | tõusu esinemist. |

Kindla diagnoosi panekuks on tavaliselt vaja, et inimesel esineks vähemalt 4 sümptomit 11 sümptomist koosnevast rahvusvahelisest loendist, seda kas haiguse ägenemise ajal või esimeste haigustunnuste tekkimisel. Selleks tuleb teha üks või mitu vereanalüüsi, samuti tuleb arvestada patsiendi ja tema suguvõsas varem esinenud haigusi.

Diagnoosi paneb tavaliselt reumatoloog, kes kaasab ka teisi spetsialiste, näiteks nahaarsti, neeruarsti, kopsuarsti, südamearsti.