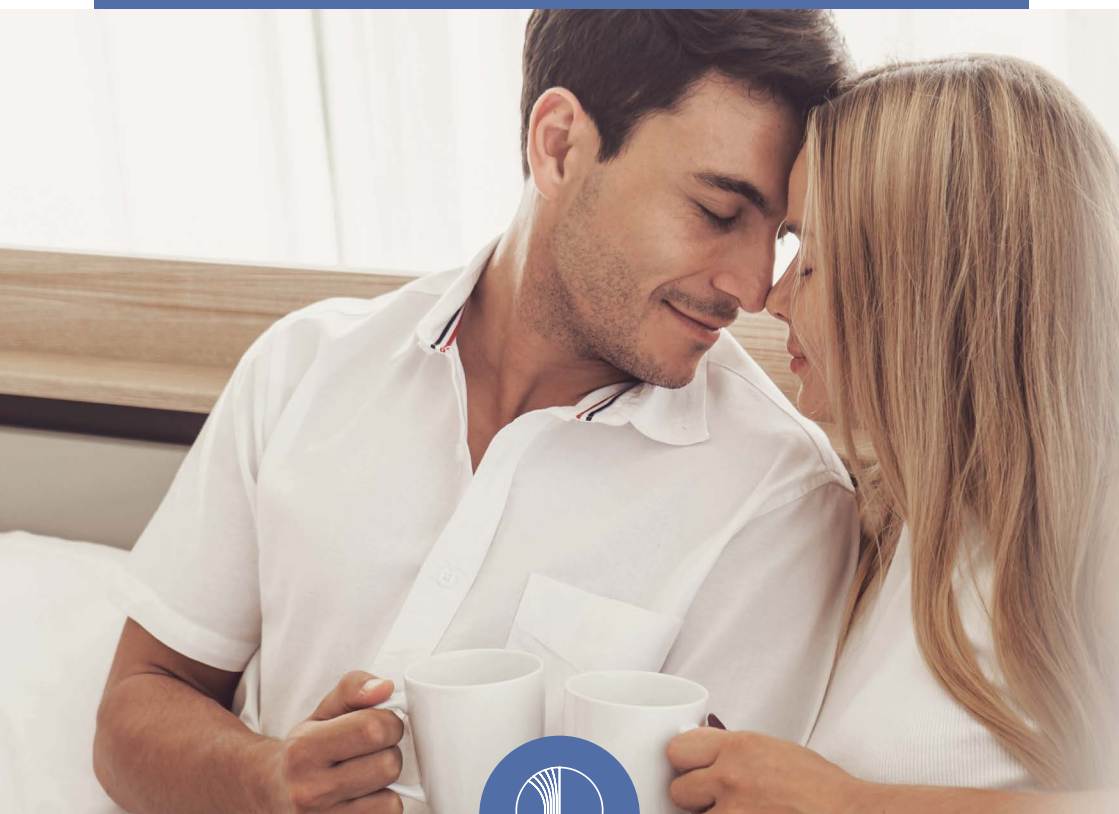


# RAVNOKAR SEM IZVEDEL, DA IMAM SPONDILOARTRITIS



Društvo revmatikov Slovenije

Knjižica je nastala v sodelovanju z Društvom revmatikov Slovenije ter je povzeta in prirejena po knjižici z naslovom Just diagnosed, ki jo je izdalo Ameriško združenje za spondilitis.

### Fotografije

Shutterstock (fotografije ne prikazujejo resničnih oseb s spondiloartritisom).

### Naklada

6.000 izvodov

### Izdal

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 75 50

Datum priprave informacije: februar 2021  
Koda materiala: SI-2021-SpA-003

Tiskano na okolju prijaznem, 100-odstotno recikliranem nepremaznem papirju Echo.

# RAVNOKAR SEM IZVEDEL, DA IMAM SPONDILOARTRITIS

- ANKILOZIRAJOČI SPONDILITIS
- ENTEROPATIČNI ARTRITIS
- PSORIATIČNI ARTRITIS
- REAKTIVNI ARTRITIS
- NEDIFERENCIRAN SPONDILOARTRITIS
- JUVENILNI SPONDILOARTRITIS

Za vas, ki ste ravnokar dobili diagnozo, smo pripravili knjižico s praktičnimi informacijami o ankilozirajočem spondilitisu in sorodnih boleznih iz skupine spondiloartritsov.

Informacije v tej knjižici ne morejo nadomestiti zdravljenja, ki vam ga omogoča zdravstveno osebje. Če se vam pri branju postavljajo vprašanja, se boste morda želeli podrobneje pogovoriti s svojim zdravnikom.

## RAVNOKAR SEM IZVEDEL ZA DIAGNOZO

Če so vam ali komu od vaših bližnjih ravnokar postavili diagnozo spondiloarthritis, vas bo, zaradi bolezni same in z njo povezanih socialnih, funkcionalnih in ekonomskih posledic, zanimalo, kako jo kar najbolje obvladovati. Zelo pomembno je, da sami prevzamete aktivno vlogo pri zdravljenju. Strokovnjaki so namreč soglasni, da prav takšna aktivnost bolnika, podprta z izobraževanjem o bolezni, izboljša izid zdravljenja. Upamo torej, da vam bo ta knjižica pomagala pri vaših prizadevanjih in bo postala pomemben pripomoček na vaši poti do optimalnega zdravja.

Morda so zdravniki potrebovali kar nekaj časa, da so postavili pravo diagnozo, vendar ste zdaj dobili ime za cel kup simptomov, ki vas pestijo. Na novo postavljena diagnoza spondiloartritisa vam lahko izzove mešane občutke. Bolniki pogosto čutijo olajšanje, ker končno poznajo diagnozo, hkrati pa doživljajo občutke jeze, šokiranosti, izgube in frustracije. Gre za povsem normalne občutke, ki jih doživljate, ko začnete spoznavati bolezen, jo sprejemati in se ji prilagajati.



## KAJ JE SPONDILOARTRITIS?

Obstoj velikega števila različnih vrst revmatskih bolezni je izziv za bolnike in zdravnike. Med več kot 100 različnimi vrstami revmatskih bolezni (to so bolezni s prizadetostjo sklepov in mišic) je skupina šestih bolezni, ki jih s skupnim imenom poimenujemo spondiloartritis. S tem zapletenim imenom opisujemo obliko artritisa, ki se pojavlja na hrbtenici in drugih sklepih ter vključuje ankilozirajoči spondilitis, reaktivni artritis, psoriatični artritis, enteropatični artritis (to je artritis, ki je povezan s kronično vnetno črevesno boleznijo, kakršni sta ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen), nediferenciran SpA in juvenilni spondiloartritis.

Navedene bolezni se sicer kažejo z zelo različnimi znaki in simptomi, imajo pa tudi veliko skupnih značilnosti, kot so:

- nagnjenost k vnetnemu artritisu hrbtenice ter sakroiliakalnih in drugih sklepov, praviloma kolen, kolkov in stopal,
- pojavljanje entezitisa, to je vnetja na prirastišču vezi in kit na kost (npr. Ahilove tetive na petnico),
- nagnjenost k pojavljanju bolezni pri več kot enem družinskem članu,
- odsotnost kliničnih znakov ali laboratorijskih odstopanj, ki so značilni za druge vrste artritsov (npr. odsotnost podkožnih vozličev oziroma podkožnih zatrdlin ali odsotnost revmatoidnega faktorja).

## KDO LAHKO ZBOLI?

Večina bolezni iz skupine spondiloartritisov se začne med 20. in 45. letom starosti, lahko pa se pojavijo tudi pri najstnikih in mlajših otrocih. Gre za bolezni, ki praviloma prizadenejo hrbtenico, številni bolniki pa imajo prisoten genetski označevalac HLA-B27 (vendar test na prisotnost tega označevalca ni pozitiven pri vseh bolnikih s spondiloartritisom). Ni še povsem jasno, kako HLA-B27 vpliva na razvoj spondiloartritisa, vendar zadnja dognanja kažejo, da prisotnost HLA-B27 pri posamezniku omogoča preživetje določenih vrst bakterij v telesu, kar povzroča vnetje. Kako zaradi tega vnetja pride

do nenormalne tvorbe kostnine, artritisa ali entezitisa, je še precej nepojasnjeno in je predmet intenzivnih znanstvenih raziskav, ki potekajo v zadnjem času.

## POZNAVANJE ZDRAVLJENJA/PREZEMANJE AKTIVNE VLOGE

Vse oblike spondiloartritisov so v glavnem kronične bolezni, a običajno niso neprestano aktivne. Nekatere se čez čas povsem umirijo, pri drugih pa potek precej niha in se kažejo z obdobji poslabšanj. Vnaprejšnje poznavanje bolezenskega poteka pri posameznem bolniku bi bilo v pomoč pri izbiri oblik zdravljenja, vendar za zdaj takšnega znanja nimamo. Vendar pa ta koncept (imenovan tudi stratifikacija tveganja) aktivno raziskujejo. Zdravila, ki bi bolezen povsem odpravilo, ni. Obstaja pa veliko terapevtskih možnosti, ki so lahko v pomoč pri lajšanju simptomov bolezni. V zadnjem času je boljše poznavanje bolezenskega poteka ob možnostih zgodnejše postavitve diagnoze omogočilo učinkovitejše zdravljenje kot je bilo to v preteklosti.

Ko vam bodo postavili diagnozo spondiloartritisov, kar običajno naredi revmatolog, bosta z zdravnikom pregledala, kakšne možnosti zdravljenja so vam na voljo. Načeloma se zdravnik in bolnik pogovarjata o treh ciljih: kako lajšati bolečine, kako vzdrževati funkcionalnost (kar vključuje z delom povezane dejavnosti) ter kako preprečevati okvare in zraščanje sklepov. Vsak bolnik ima glede teh treh ciljev svoje prioritete, z zdravnikom pa se morata pogovoriti, s katerimi načini zdravljenja boste te cilje najboljše dosegli.

Poleg vsakodnevnih razteznih vaj, vaj za moč in skrbi za pravilno telesno držo, vam bo zdravnik najverjetneje svetoval tudi zdravila. Katero zdravilo bo to, bo odvisno od tega, katero vrsto spondiloartritisov imate, ali imate blage ali hude simptome in kateri cilji vam največ pomenijo. V zadnjem času so na voljo zdravila, ki pomagajo upočasnjevati nastanek okvar hrbtenice in drugih sklepov. Zdravnik bo v različnih fazah bolezni za posameznega bolnika izbral različna zdravila, zdravljenje pa v poteku bolezni tudi sproti prilagajal.

## NAPREDEK PRI MOŽNOSTIH ZDRAVLJENJA

Najnovejša zdravila na področju zdravljenja spondiloartritisa so biološka zdravila, kot so zaviralci TNF-alfa ali zaviralci interleukinov (IL). To so zdravila, ki zavirajo specifične elemente imunskih procesov, odgovornih za vnetno dogajanje na sklepih (artritis) ter narastiščih vezi in kit na kosti (entezitis), pogosto pa še vnetje na koži, očeh in črevesju. S svojim delovanjem lahko dolgoročno upočasnijo tudi napredovanje nepopravljivih povnetnih sprememb. Ta biološka zdravila pa prinašajo tudi tveganja, ki izhajajo iz zaviranja imunskega sistema. Za številne bolnike s spondiloartritisom bo pogovor z zdravnikom o poteku zdravljenja lahko zahteven, saj je treba upoštevati, katero vrsto spondiloartritisa ima bolnik, kako aktivna je bolezen in koliko je bolnik pripravljen sprejemati možne neželene učinke oziroma tveganja, ki jih prinaša zaviranje imunskega sistema. Bolniku je treba že ob postavitvi diagnoze jasno povedati, da bo pogovor o zdravljenju z zdravili potreben večkrat tudi v nadaljnjem poteku bolezni, ne le ob postavitvi diagnoze.

## POMEN TELESNE VADBE

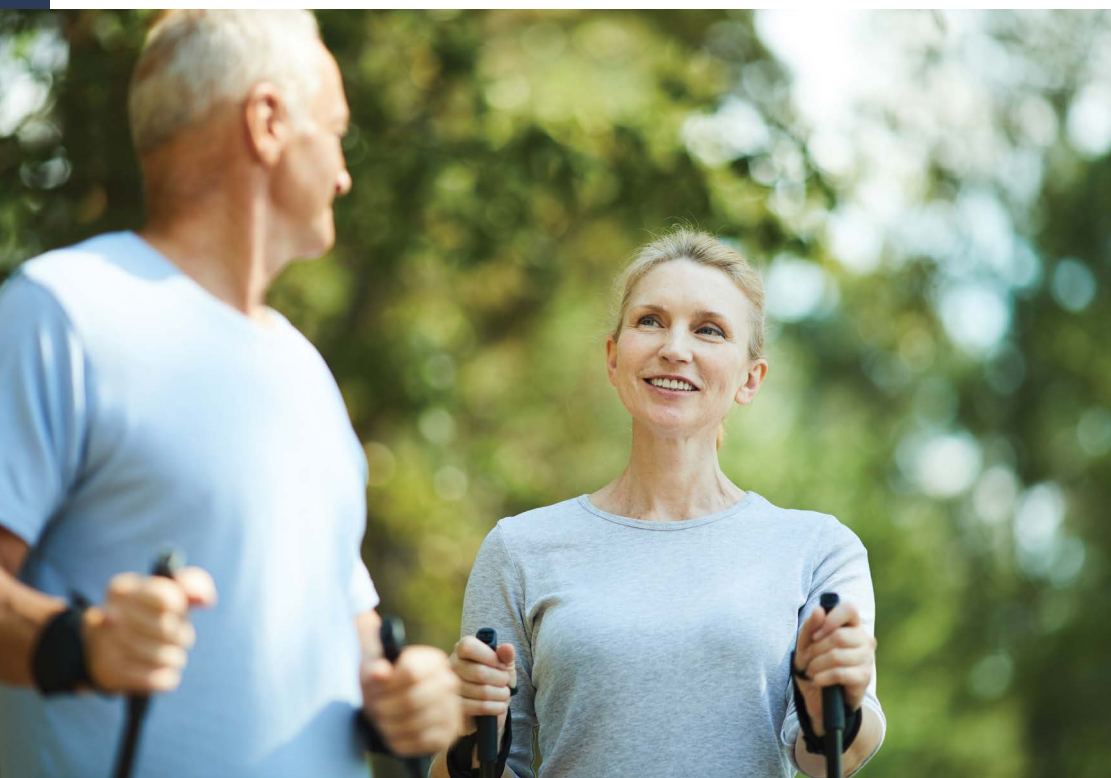
Izkušnje bolnikov in zdravnikov potrjujejo, da je telesna vadba učinkovita pri obvladovanju bolečin. Lajšanje bolečin pa ni edini razlog za priporočanje telesne vadbe. Redno razgibavanje namreč omogoča tudi ohranjanje mobilnosti in gibljivosti. Pravzaprav pri nobeni drugi vrsti vnetne revmatske bolezni ni kombinacija zdravil in telesne vadbe tako pomembna kot prav pri spondiloartritisu.

Samo z jemanjem zdravil ni mogoče ohranjati ali povečevati mobilnosti, moči in sposobnosti normalnega funkcioniranja. Za vse to je potrebna tudi redna telesna vadba.

Telesna vadba dokazano izboljša telesno in duševno zdravje. Povečuje moč, vzdržljivost, ravnotežje in gibljivost, izboljšuje pa tudi vzdržljivost srca in ožilja, znižuje visok krvni tlak, zvišuje vrednosti dobrega holesterola (HDL), povečuje mineralno kostno gostoto, pomaga obvladovati telesno težo, lahko celo poveča odzivnost na zdravila. Na psihičnem področju se pozitiven učinek telesne vadbe pokaže v zmanjšanju stresa, krepitvi samozavesti in izboljšanju delovne učinkovitosti.

Poleg zgoraj navedenih splošnih koristi lahko bolnikom s spondiloartritisom telesna vadba koristi še drugače. Redna vadba lahko prispeva k izboljšanju telesne drže, blaži okorelost, zmanjšuje bolečine in utrujenost, izboljša dihalno kapaciteto in s tem tudi splošno zmogljivost. Bolniki s spondiloartritisom menijo, da jim prav telesna vadba s temi učinki na telo izboljšuje kakovost življenja in zmanjšuje breme, ki jim ga sicer prinaša njihova bolezen.

Zdravnikova naloga je, da bolniku s predpisom ustreznih zdravil pomaga obvladovati bolečine, vnetje in okorelost, tako da lahko izvaja program redne telesne vadbe. Težko je namreč vaditi oziroma sodelovati pri športni dejavnosti, če ima bolnik bolečine zaradi aktivnega vnetja. Dober načrt zdravljenja pa mora vedno, poleg zdravljenja z zdravili, vključevati tudi vadbo oziroma telesno dejavnost.



## PRIPOROČILA ZA RAZLIČNE VRSTE VADBE

Vadbo delimo na štiri glavne vrste:

vaje za  
izboljšanje  
gibljivosti ali  
raztezne vaje

aerobne vaje ali  
vaje za krepitev  
zmogljivosti  
srca in žilja

vaje za  
moč

vaje za  
ravnotežje

Idealen program vadbe vključuje vse našete vrste vaj. Na žalost pa si za vadbo večinoma ne moremo vzeti veliko časa, zato prosite zdravnika in fizioterapevta, naj vam svetujeta, katera vrsta vaj je za vas najpomembnejša.

## PRIPRAVA NA TELESNO VADBO

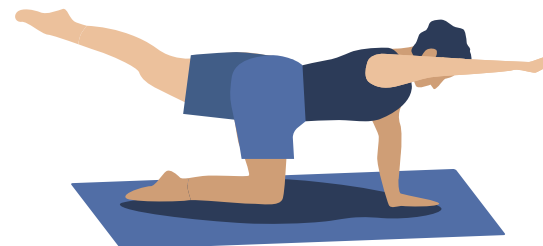
Vzemite si čas, da se pred vadbo ustrezno ogrejete. S tem zmanjšate možnost, da se poškodujete, izboljšate pa počutje in zmogljivost pri izvedbi vaj. Ogrevanje lahko vključuje hojo ali lahke raztezne vaje, telo pa lahko ogrejete tudi z zunanjim virom toplote, na primer s toplo prho ali kopeljo, pa tudi z grelno blazino s srednjo močjo delovanja za 10-15 minut.

## RAZTEZNE VAJE

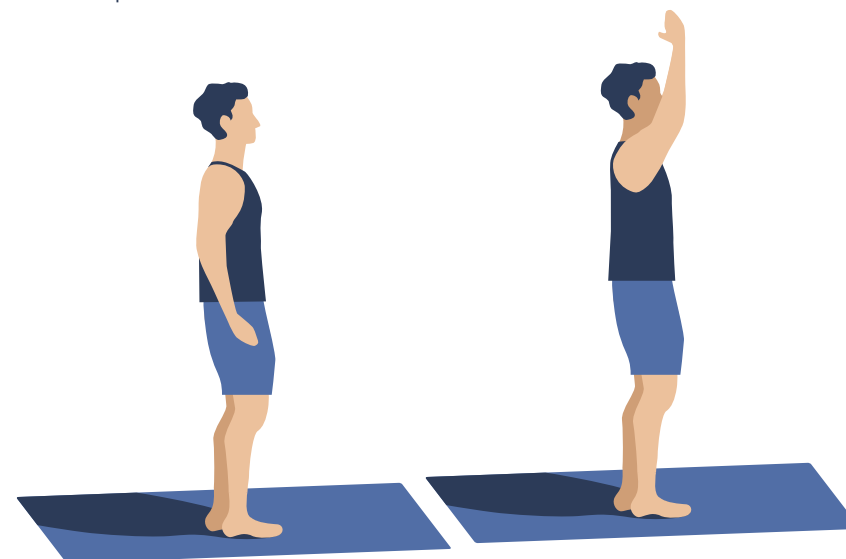
- 1 Postavite se na vse štiri: na kolena in roke. Komolce držite do konca iztegnjene, glavo spustite med roke in kar se da izbočite hrbet navzgor. Dvignite glavo in kar najbolj usločite hrbet.



- 2 Glavo poravnajte s hrbtenico, iztegnite desno roko naprej in levo nogo nazaj vzporedno s tlemi. Ta položaj zadržite 5 sekund. Spustite roko in nogo. Vajo ponovite še z levo roko in desno nogo.



- 3 Stojte pokonci kar se da vzravnano, ne da bi dvignili pete od tal, in zadržite položaj. Iztegnite desno roko naprej in navzgor z iztegnjenim komolcem. Nadlaket naj bo ob ušesu, palec pa usmerjen nazaj. Nato roko spustite in vajo ponovite še z levo roko.



## NAJ VAM VAJE USTREZAJO

**JUTRANJE RAZTEZANJE.** Če imate zjutraj težave z okorelostjo, je to pravi čas za sproščanje mišic. Za sproščanje lahko naredite raztezne vaje, vaje za večjo gibljivost pa si prihranite za pozneje, ko okorelost izzveni.

**NAJ BO ZABAVNO.** Če ne marate vadbe, bodite kreativni: telovadite ob najljubši glasbi ali s prijateljem.

**ZAČNITE POČASI.** Če se bojite, da bi vas pri gibanju bolelo, začnite zelo zelo počasi z nežnim raztegotovanjem in vajami za večjo gibljivost.

**POIŠČITE USTREZEN ČAS.** Če si ne morete privoščiti veliko časa naenkrat, poskusite vaditi po 15 minut dvakrat na dan.

**NAJ VAM BO UDOBNO.** Vadite v udobnih oblačilih in se poskusite sprostiti tako, da si glasno štejete, kar vam lahko pomaga pri dihanju. Zakaj je to pomembno? Raztezanje je lažje, če so tkiva sproščena.

Društvo revmatikov Slovenije je v sodelovanju s fizioterapevtko Anito Jaklič s Kliničnega oddelka za revmatologijo, UKC Ljubljana za bolnike z ankilozirajočim spondilitisom posnelo serijo enajstih kratkih filmov s prikazom osnovnih fizikalnih vaj za ohranjanje gibljivosti sklepov, mišične moči in zmanjševanje bolečin.



Vaje si lahko ogledate na društvenem kanalu YouTube na povezavi:

<https://www.youtube.com/channel/UCEWqhrcmMEOwUi8NR5I3ocA>

## VLOGA PREHRANE PRI SPONDILOARTRITISU

V zadnjih letih so med bolniki z artritiso postale priljubljene posebne diete. Za zdaj rezultati nekaj manjših raziskav kažejo, da nekaterim ljudem pri obvladovanju simptomov artritisa lahko pomaga protivnetna dieta.

Če menite, da vam določena živila škodujejo ali koristijo, lahko poskusite z vodenjem prehranskega dnevnika, da boste lahko nekaj časa spremljali rezultate. Pri tem ne pozabite, da se pri spondiloartritisu, tako kot pri številnih drugih oblikah vnetnega artritisa, simptomi lahko pojavijo in izzvenijo brez očitnega vzroka. To lahko oteži prepoznavanje vzorcev in reakcij, če jih spremljamo prekratek čas. Pri podrobnostih glede idealne diete za vaše specifične potrebe vam lahko pomaga usposobljen dietetik, ki pozna področje in ima izkušnje z bolniki z artritiso.



## DEPRESIJA – KDAJ POISKATI POMOČ?

Večinoma se ljudje naučijo živeti z zadregami in težavami, ki jih prinaša doživljenjska bolezen s svojimi vzponi in padci. Če pa vas potrtnost začne ovirati pri tem, kar delate, in to opažate vsak dan, ali če ste zelo nesrečni in se težko spoprijemate z boleznijo, je morda čas, da poiščete pomoč.

Znaki depresije so lahko:

- izrazite spremembe spalnih navad,
- neprestana utrujenost in brezvoljnost,
- spremenjena želja po hrani: izguba apetita ali prenajedanje,
- neobvladljivi občutki žalosti, krivde, nevrednosti ali brezsmiselnosti,
- nezmožnost koncentracije,
- samomorilne misli,
- težave v spolnosti.





## ZDRAVSTVENA EKIPA

V vaše zdravljenje se lahko prej ali slej vključijo strokovnjaki različnih področij, da vam zagotovijo vse, kar potrebujete za obvladovanje bolezni. Po tem, ko vam bodo postavili diagnozo in vas začeli zdraviti, bo pogostnost obiskov pri revmatologu odvisna od aktivnosti vaše bolezni. Vmes bo za vas ustrezno poskrbel vaš družinski zdravnik. Morda bo zaradi narave bolezni potrebna še vključitev katerega drugega strokovnjaka.


V spremljanje zdravljenja spondiloartritisa so običajno vključeni:

- revmatolog,
- gastroenterolog,
- oftalmolog,
- fizioterapevt,
- psiholog,
- delovni terapevt.

## KAKŠNO VLOGO IMA PRI ZDRAVLJENJU REVMATOLOG?

Revmatolog je zdravnik specialist interne medicine, ki je opravil posebno usposabljanje in izpit iz zdravljenja vnetnih revmatskih bolezni. Revmatskih bolezni je več kot 100.

Naloga revmatologa je, da postavi diagnozo in uvede zdravljenje ter spremlja njegov potek. Bolnika usmerja in mu pomaga, da napreduje na poti do zastavljenih ciljev. Ustrezno poučuje bolnika, njegovo družino in širšo skupnost. Revmatolog prevzema aktivno vlogo ne le pri posredovanju zdravstvenih informacij, ampak tudi pri predstavljanju metod za preprečevanje invalidnosti in primernih mehanizmov spoprijemanja z boleznijo. Bolniki od časa do časa potrebujejo odgovore na različna pomembna vprašanja (na primer vprašanja s področja reproduktivnega zdravja, vprašanja glede tveganja za dedovanje oziroma genetska tveganja pri družinskih članih) in revmatologova naloga je, da ta vprašanja odpira in nanje ustrezne odgovori.



V ekipo se pogosto vključi tudi oftalmolog, gastroenterolog ali dermatovenerolog, glede na vrsto spondiloartritisa in razvoj bolezni. Ker je redna telesna vadba ena od ključnih oblik zdravljenja spondiloartritisa, imata pomembno vlogo pri zdravljenju tudi fizioterapevt in delovni terapevt.

## SPREJEMANJE DIAGNOZE

Spondiloarthritis se pogosto začne pri mladih na začetku življenja in je lahko velik udarec za njihovo samozavest.

Če se mora bolnik spoprijemati z bolečinami, ki jih prinaša bolezen, začeti pogosto obiskovati zdravnike in jemati zdravila, ima resne razloge, da ga je strah prihodnosti.

Na srečo veliko ljudi z novo odkritim spondiloartritisom ugotovi, da lahko s primernimi zdravili, redno telesno vadbo in s pomočjo močne socialne mreže bolezni ustrezno obvladujejo. Sčasoma odkrijejo, da osnovna bolečina v blagi obliki lahko vztraja ves čas, hujše bolečine pa pridejo in grejo. Naučijo se sprejeti bolezen kot novo normalnost.

Res pa je, da je tudi za najbolj prilagojene bolnike spoprijemanje s spondiloartritisom včasih precej zahtevno. Zato je pomembno, da so bolniki razumevajoči in prizanesljivi predvsem do sebe. Če ugotovijo, da drsijo v slabo razpoloženje, jim lahko koristi pogovor s psihologom ali drugim strokovnjakom za duševno zdravje, ki ima izkušnje z zdravljenjem ljudi s kronično boleznijo. Več kot bodo imeli bolniki pozitivne podpore v življenju, manj jih bo spondiloarthritis po nepotrebem omejeval.



## POGLED V PRIHODNOST

Ljudje, ki vzamejo kronično bolezen v svoje roke in na življenje gledajo pozitivno, imajo več samozavesti in živijo bolj kakovostno, z več upanja in optimizma za prihodnost. Vsem bolnikom želimo veliko uspeha pri oblikovanju in izvajanju programa za doseganje optimalnega zdravja in upamo, da jim bo knjižica na tej poti prišla prav kot začetni priročnik.



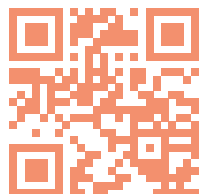
## DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE

Društvo revmatikov Slovenije uspešno deluje že od leta 1983. Je enovito nacionalno društvo s statusom reprezentativne invalidske organizacije in statusom nevladne organizacije v javnem interesu na področju invalidskega varstva. Društvo deluje prek trinajstih podružnic, razporejenih po vsej Sloveniji. Združuje bolnike in invalide z diagnozo vnetne revmatske bolezni (revmatoidni artritis, spondiloartritis, juvenilni spondiloartritis, s kristali povzročeni artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni idr.) ter njihove družinske člane.

Glavno poslanstvo društva je doseči dolgoročno kakovostno in neodvisno življenje bolnikov in invalidov, katerih invalidnost je posledica vnetne revmatske bolezni (revmatiki), ter njihovo polnopravno vključenost v družbo. Izvajajo osem posebnih socialnih programov, prek katerih revmatikom pomagajo na vseh področjih, kjer jim življenje z vnetnimi revmatskimi boleznimi povzroča izzive, z namenom blažiti fizične, psihične in socialne posledice bolezni ali invalidnosti kot njeni posledici.

## Društvo za bolnike z vnetnimi revmatskimi boleznimi izvaja naslednje programe in dejavnosti:

- rehabilitacija in ohranjanje psihofizičnega zdravja (brezplačna tedenska strokovno vodena fizioterapevtska vadba, možnost najema treh apartmajev);
- izobraževanje in usposabljanje za aktivno življenje ter delo odraslih revmatikov in njihovih družinskih članov (izobraževalni vikend seminarji, delavnice, družinska, regijska in druga strokovna srečanja itd.);
- izobraževanje in usposabljanje otrok in mladostnikov z juvenilnim spondiloartritisom ter njihovih družin (vikend seminarji s strokovnimi predavanji in družinska srečanja, strokovna pomoč);
- svetovanje za aktivno in neodvisno življenje (SOS-telefon, brezplačna pravna pomoč, svetovalne delavnice in samopomočne skupine);
- obiski na domu, fizična in druga pomoč za starejše ter težje obolele revmatike in invalide;



informativna dejavnost (brezplačno glasilo Revmatik, knjižice in zgibanke s strokovnimi vsebinami ter drugi informativni materiali, videovsebine, kampanje ozaveščanja laične in strokovne javnosti, spletna stran [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si), dve Facebook strani in društveni kanal na YouTubeu);

- šport in rekreacija revmatikov (nacionalni in lokalni pohodi, tečaj teka na smučeh in druge rekreativne dejavnosti) ter
- kulturna in interesna dejavnost (kreativne delavnice, krožek klekljanja, ekskurzije, obiski muzejev, razstav, predstav itd.).

Dejavnosti društva obsegajo tudi zagovorništvo, predstavljanje in zastopanje revmatikov in njihovih interesov v dialogu z državnimi organi ter drugimi deležniki na državni in mednarodni ravni. Vključeni so tudi v Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije. Povezujejo se z drugimi sorodnimi organizacijami bolnikov in invalidov na nacionalni in evropski ravni. Na področju uresničevanja skupnih interesov za zmanjšanje bremen revmatskih boleznih na posameznika in družbo so aktivni v Evropski ligi za boj proti revmatizmu (EULAR). So tudi člani ASIF (Mednarodna federacija za aksialni spondiloartritis) in LUPUS

EUROPE, sodelujejo pa tudi s Slovenskim združenjem zdravstvenih so/delavcev v revmatologiji in Revmatološko sekcijo Slovenskega zdravniškega društva.

V društvu je tudi veliko pozitivno naravnanih ljudi, pripravljenih pomagati, dajati oporo, nasvete in motivacijo za lažje spopadanje z vsemi izzivi in bremenami, ki jih prinaša vnetna revmatska bolezen.



**Za novo diagnosticirane bolnike z ankilozirajočim spondilitisom (AS)** so v društvu posneli tudi film o življenju z njim z naslovom »**Imam AS. Kako naprej?**«, ki je dostopen na njihovem kanalu na YouTubeu na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=eXSLi9OvQzw>.

Bolniki s spondiloartritisom imate tudi možnost, da v društvu prejmete **brezplačne knjižice, ki so nastale v sodelovanju s slovenskimi strokovnjaki z naslovom Sprejmi me**. V njih boste našli odgovore revmatologov na številna vprašanja bolnikov z ankilozirajočim spondilitisom, psoriatičnim artritisom in revmatoidnim artritisom.

**Knjižice Sprejmi me so dostopne tudi na spletni strani društva na povezavah:**



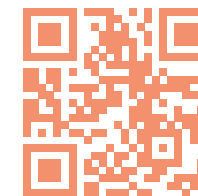
### revmatoidni artritis:

<https://www.revmatiki.si/wp-content/uploads/2019/10/Knjizica-Sprejmi-me-RA-low.pdf>



### psoriatični artritis:

<https://www.revmatiki.si/wp-content/uploads/2019/10/Knjizica-Sprejmi-me-PSA-low.pdf>



### ankilozirajoči spondilitis:

<https://www.revmatiki.si/wp-content/uploads/2019/10/Knjizica-Sprejmi-me-AS-low.pdf>

## KAKO SE LAHKO VČLANIM?

Popolnoma preprosto.

Pokličite na brezplačno številko **059 075 366**  
in se pogovorite s prijaznimi sodelavci ali jim pošljite sporočilo  
na elektronski naslov: **drustvo@revmatiki.si**

24

### Kontaktni podatki

Društvo revmatikov Slovenije,  
nacionalna invalidska organizacija  
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Telefon: **059 075 366**

E-naslov: **drustvo@revmatiki.si**

Splet: **www.revmatiki.si**

Facebook: **Društvo revmatikov  
Slovenije**

### Uradne ure:

torek in četrtek  
med 10.00 in 14.00



25



## SLOVAR POGOSTEJE UPORABLJENIH IZRAZOV

**Kronične bolezni** so trajne ali dolgo časa trajajoče; običajno govorimo o kronični bolezni, kadar kadar ta traja 3 mesece ali več.

**Vnetje** je normalen odziv telesa na poškodbo ali okužbo. Ko pride do vnetja, se pretok krvi v prizadetih tkivih poveča, zato postane vneti predel topel in rdeč. Pri tem iz krvi v tkivo prehajajo celice in tekočina, kar povzroči oteklino.

**Imunski sistem** je zapleten, telesu lastni obrambni sistem, ki ga predstavlja skupek celic, tkiv in organov, ki sodelujejo pri obrambi telesa. Pri aksialnem spondiloartritisu nepravilno delovanje specifičnega dela imunskega sistema povzroča vnetje in okvaro sklepov.

**Gen** je majhen delček DNA, ki vsebuje informacije za izgradnjo ene določene molekule, običajno beljakovine.

**HLA-B27** je genski označevalec, ki je pogosteje prisoten pri ljudeh, ki imajo ankilozirajoči spondilitis.

**Biološka zdravila** so novejša oblika zdravil za zdravljenje različnih bolezni. Usmerjena so proti določenim spojinam imunskega sistema, ki so vpletene v vnetne procese. Biološka zdravila so beljakovine v tekoči obliki in se dajejo v obliki injekcij ali infuzij. Za zdravljenje aksialnega spondiloartrisa je na voljo več različnih bioloških zdravil.

**Zaviralci tumorje nekrotizirajočega faktorja alfa (TNF-alfa)** in **zaviralci interlevkinov (IL)** so biološka zdravila.

**Za strokovni pregled knjižice se  
zahvaljujemo:**

dr. Nataši Gašperšič, dr. med.,  
spec. revmatologije, Univerzitetni  
klinični center Ljubljana

doc. dr. Katji Perdan Pirkmajer,  
dr. med., spec. revmatologije,  
Univerzitetni klinični center  
Ljubljana





Društvo  
revmatikov  
Slovenije