

Ung voksen med revmatisk sykdom

VED INGUNN SAGBERG

LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

APRIL 2024

Hva skal vi snakke om ?

Hva er immunforsvaret?

Begreper dere kommer til å møte på

De forskjellige revmatologiske sykdommene

- Inndeling
- Symptomer
- Forskjeller og likheter

Behandlingsmuligheter

Oppfølging

Immunforsvaret

Hvite blodceller, signalstoffer etc., som forsvaret oss mot alt fremmed, blant annet bakterier og virus

Hva gjør immunforsvaret?

- Gjenkjenner og fjerner bakterier, virus, mark, sopp osv
- Rydder opp i sår eller skader og starter reparasjon
- Gjenkjenner og fjerner kreftceller

- Men .. Må også gjenkjenne og tolerere fremmed

Noen begreper

Betennelse = Aktivitet i immunforsvaret

- Merkes som rødhet, hevelse, smerter, redusert funksjon, varme

Infeksjon = Betennelse som skyldes virus eller bakterier

Inflammasjon = Betennelse uten bakterier/virus

Antistoff: Stoffer som immunforsvaret produserer som skal feste seg på ting som ikke skal være der, slik at andre celler kan ødelegge de. Det kroppen lager når man tar vaksiner.

Autoimmun = Når immunforsvaret skader den kroppen den skal forsvare, klarer ikke skille mellom «selv» og «fremmed»

Artritt = Betennelse i et ledd

Remisjon = Ikke tegn til aktivitet i sykdommen – sykdommen «sover»

Hvorfor oppstår en revmatologisk sykdom?

En sykdom som skyldes en forstyrrelse i immunforsvaret som gir inflammasjon uten at kroppen er «angrepet utenfra»

Forsvaret blir overaktivt

Evnen til å tolerere svekkes

Vansker med å skille fiende fra venn eller fremmedvev fra eget vev

Ukjent årsak:

- Genetikk
- Miljø
- Utløsende faktorer – skader? virus?

Du trenger ikke et sterkt immunsystem –
Du trenger et klokt immunsystem!

-Dr. Grandaunet

Inndeling av de forskjellige sykdommene

Hva kjennetegner en revmatisk sykdom?

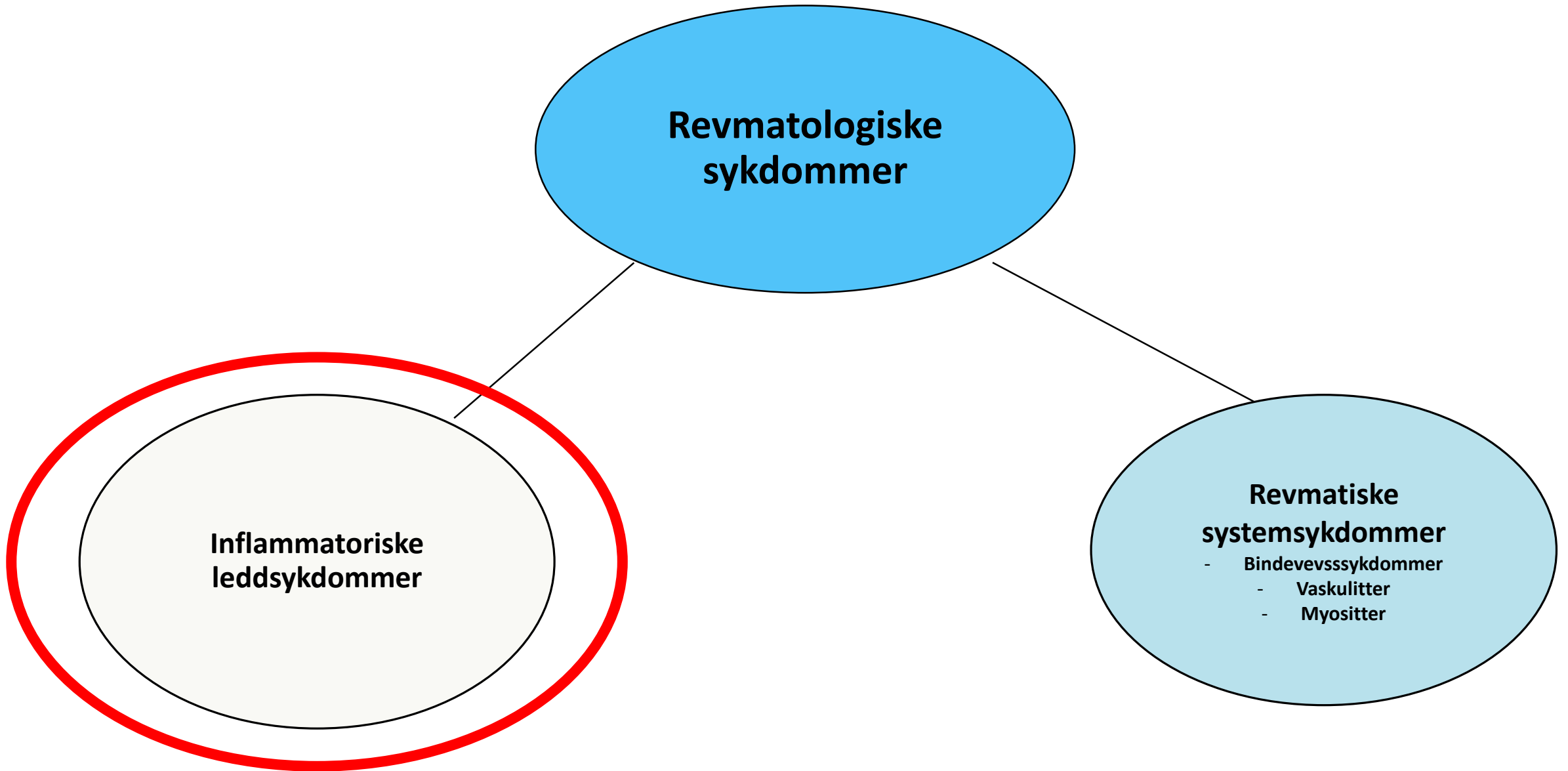
- Kronisk – varig/livslang
- Samme symptomer kan forekomme ved forskjellige sykdommer
- Samme diagnose kan ha forskjellige symptomer, forløp, respons på behandling

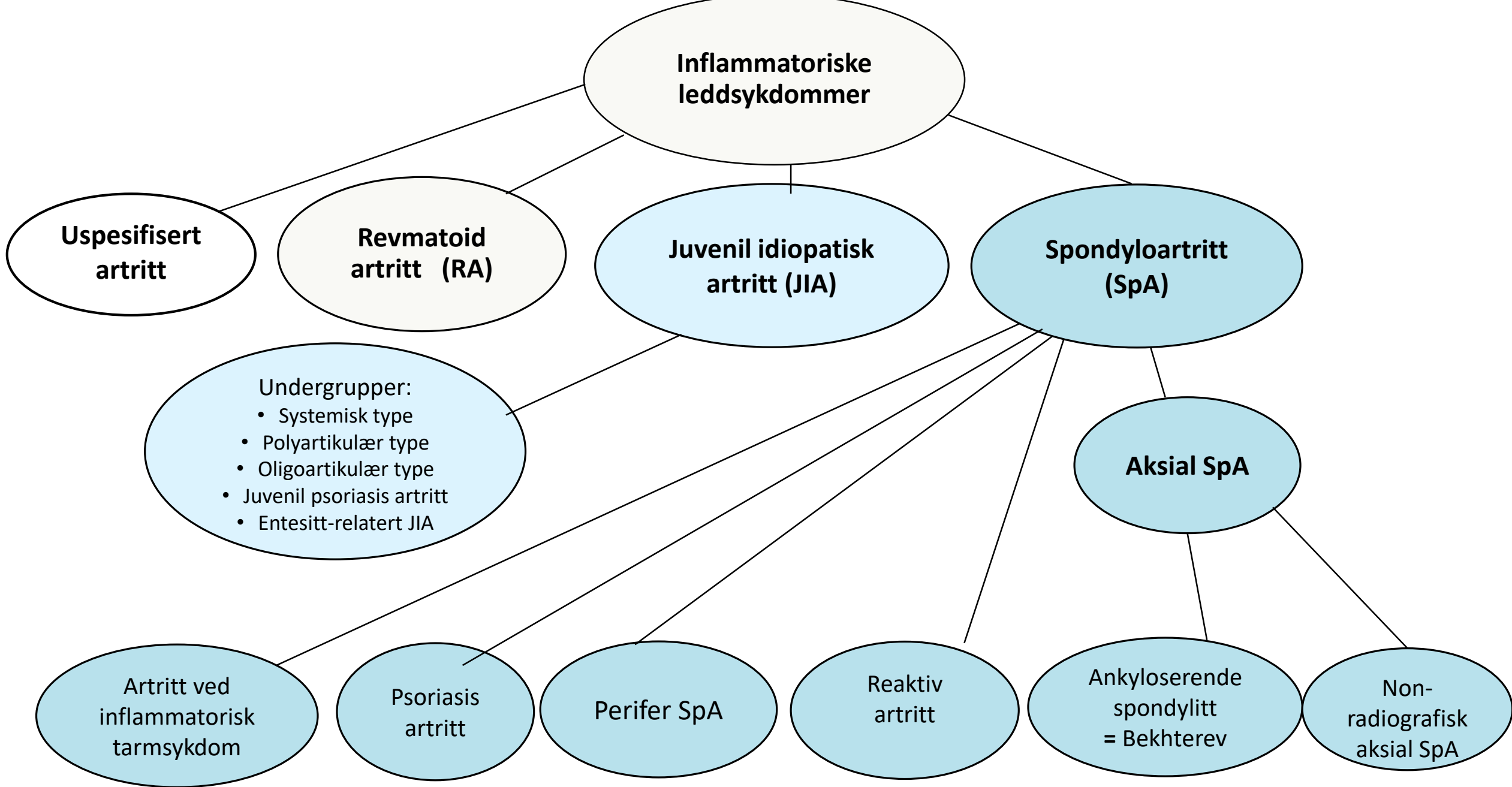
Revmatiske sykdommer

- Ikke alle som har smerter eller stivhet i ledd har revmatisk sykdom.
- Brukes forskjellige begrep: Revmatisk sykdom, revmatisme, slitasjegikt, aldersgikt osv.

- Artrose
- Fibromyalgi
- Aldersforandringer
- Degenerative forandringer

- Inflammatoriske leddsykdommer
- Bindevevssykdommer
- Vaskulitter
- Andre typer betennelser





Litt om diagnosene

Revmatoid artritt

«Klassisk» leddgikt

Deles inn i seropositiv og seronegativ – avhengig av blodprøvesvar

- RF (revmatoid faktor) og anti-CCP

Vanligste ledd er fingre og tær, men kan gi i alle ledd

- Øverste ledd i nakke er vanligere enn ved andre

Assosiert med røyking

Barneleddgikt = JIA

Symptomer før 16 års alder.

Undergrupper

- Systemisk type
- Polyartikulær type
- Oligoartikulær type
- Juvenil psoriasisartritt
- Entesitt-relatert JIA

Regnbuehinnebetennelse

Betennelse i kjeve

Kan gi endret utseende av ledd når ledd har vært betente

Spondyloartritter

HLA B27

Typiske ryggmerter

Smerter i brystvegg

Psoriasis

Regnbuehinnebetennelse (uveitt)

Bekkenbetennelse (sakroilitt)

Mage/tarmsymptomer

Pølsefinger/tå (daktylitt)

Betennelse i senefester (entesitt)

Ankyloserende spondylitt /Bechterev

Non-radiografisk spondyloartritt

Sakroilitt

Navn på diagnose avhengig av om det vises på MR eller røntgen

Ryggsmerter

Kan ha betennelse i ryggraden, brystkasse og bekkenledd

Uveitt

Reaktiv artritt

Utløses av clamydia, matforgiftning eller andre infeksjoner

Immunsystemet overreagerer og blir ikke «skrudd av»

Ofte ledd i beina

Kan også gi øyebetennelser og symptomer fra urinveiene

Går over etter hvert, men noen blir kroniske

Psoriasisartritt

Enten psoriasis selv eller hos søsken/foreldre/barn

Artritten kan komme før, samtidig eller etter hudforandringene

Senefestebetennelser

Neglepsoriasis og ytterledd

Psoriasis i underliv

Plager ved revmatiske sykdommer

Smerter, stivhet og dårlig funksjon i ledd pga. **artritt = leddbetennelse**

Smerter og stivhet i rygg pga. **spondyloartritt = betennelse i ryggsøyle**

Plager på grunn av **organpåvirkning** - utslett, tungpust, diarré etc.

Redusert allmenntilstand pga. pågående betennelse i kroppen

vs.

Artralgi/myalgi = smerter i ledd/muskler uten aktiv betennelse

Fatigue = sterk psykisk og/eller fysisk utmattelse, som ofte ikke blir bedre av hvile, ofte uten pågående betennelse i kroppen

Behandling

Medisiner ved revmatiske sykdommer

Ulike prinsipper:

I Behandling som brukes «ved behov» eller som «kur» ved oppbluss

* NSAIDs (ibux, vimovo, arcoxia, naproxen) og prednisolon

II Fast «sykdomsmodifiserende» behandling

DMARDs - «disease-modifying antirheumatic drugs»

Fast «sykdomsmodifiserende» behandling

A) Tradisjonelle sykdomsmodifiserende medisiner

Metotreksat[®]/Metex[®]

- vanligste leddgiktmedisin, brukes også ved systemsykdom
- tabletter/injeksjon ukentlig + folsyre tablett daglig
- sjeldent alvorlige bivirkninger, obs. kvalme, lever, benmarg, **husk prevensjon**

Salazopyrin[®]

- leddgiktmedisin, kan brukes i svangerskap
- tabletter daglig
- lite bivirkninger, obs. mageplager, utslett

Fast «sykdomsmodifiserende» behandling

B) Biologiske sykdomsmodifiserende medisiner

- Virker ved å hemme ett spesifikt molekyl som er viktig i den revmatiske betennelsesprosessen
- Lite bivirkninger, obs. lokalreaksjoner, infeksjoner
- Penn/sprøyte eller intravenøst
- «Biotilsvarende medisiner» - medisiner som er laget på samme måte, men ikke nøyaktig kopi

TNF α -hemmere: Yuflyma (adalimumab) Enbrel (etanercept), Zessly (infliximab)

Cimzia[®], Simponi[®]

IL-hemmere: RoActemra[®], Cosentyx[®], Stellara[®], Taltz[®]

Andre antirevmatiske medisiner:

Orencia[®], Xeljanz[®] og andre JAK-hemmere, Rituximab[®] m.fl.

Hvorfor velger vi forskjellig behandling?

- Ingen fasit!
 - Hver behandling må tilpasses din sykdom og hvilken fase du er i.
- Målet for behandlingen er lik for alle:
 - Dempe betennelsen (ofte via demping av immunforsvaret)
 - Forebygge komplikasjoner og varig skade i ledd eller organer
 - Lindre smerter og andre plager → Bedre funksjon og livskvalitet
- Forskjellig behandling avhenger av:
 - Hvilken diagnose
 - Hissig vs rolig sykdom
 - Hvilke symptomer og organ er involvert
 - Andre sykdommer som påvirker valget
 - Bivirkninger
 - Effekt av tidligere medisiner

Hvordan vurderer vi om medisinen fungerer?

Hvor mye betennelse finner vi?

Hva viser blodprøvene?

Er bivirkningene milde eller alvorlige?

Naturlig svingning?

Skyldes økte plager betennelse eller andre årsaker?

Hva kan du gjøre?

Ta medisinene som anbefalt fra lege

- Dersom det blir problematisk – ta det opp med oss!
- Ikke slutt selv om du er i en god fase
 - Bortsett fra NSAIDs

Viktig med god og regelmessig søvn

Trening

Kosthold

- Generelle kostholdsråd
- Vitaminer og jern, spesielt vitamin D
- Forsiktig med helsekost/produkter som skal «styrke» immunforsvaret
 - Kan ikke stole på innholdsfortegnelse
 - Naturlig er ikke det samme som ufarlig
 - Kan påvirke medisinene dine

Oppfølging ved revmatiske sykdommer

Målet ved oppfølgingen?

Lavest mulig sykdomsaktivitet

Unngå komplikasjoner, som ødeleggelse av ledd og organer

Minst mulig bivirkninger av behandlingen

Best mulig funksjon og livskvalitet

→ At dere kan leve livet mest mulig sånn dere ønsker det

Takk for oppmerksomheten
- Spørsmål?
