

'n Eenvoudige Gids om Aksiale Spondiloartritis (axSpA) te Verstaan en te Bestuur



Wat is Aksiale Spondiloartritis (axSpA)?

Aksiale spondiloartritis, of axSpA, is 'n langtermyn-siekte wat swelling en pyn veroorsaak in jou ruggraat en die gewrigte waar jou ruggraat aan jou bekken verbind (genoem sacroiliac gewrigte). Dit is deel van 'n groep siektes wat ook artritis insluit wat verband hou met psoriase ('n velsiekte), infeksies, of dermsiektes soos Crohn se siekte. Vroeër, as axSpA sigbare skade aan die ruggraat op X-strale veroorsaak het, is dit ankilose spondylitis genoem. Nou weet ons dat sommige mense swelling het wat op MRI-skanderings wys, maar nie op X-strale nie – dit word nie-radiografiese axSpA genoem.

AxSpA kan ook veroorsaak:

- Geswelde vingers of tone (soos worsies).
- Pyn in jou hakke of ander gewrigte.
- Velprobleme (skilferige kolle van psoriase).
- Oogontsteking (rooi, seer oë, genoem uveitis).
- Dermprobleme (soos diarree van Crohn se siekte of kolitis).

Dit is meer algemeen by mense met 'n geen genaamd HLA-B27, veral in dele van Afrika, maar nie almal met hierdie geen kry axSpA nie. Dit kom dikwels in families voor

Waarom is Vroeë Diagnose Belangrik?

Om axSpA vroeg op te spoor, help om permanente skade aan jou ruggraat te voorkom, verminder pyn, en verbeter jou lewe. Sonder behandeling kan dit daaglikse aktiwiteite moeiliker maak, jou werk beïnvloed, en jou lewenskwaliteit verlaag. Soms word axSpA gemis of verwar met ander probleme soos fibromialgie (liggaamswye pyn), rugbeserings, of selfs infeksies soos tuberkulose. Dokters moet noukeurig kyk om seker te maak.

Hoe Weet Dokters of Jy axSpA Het?

As jy langer as 3 maande laerugpyn het, veral as dit begin het voor jy 40 was, kan jou dokter axSpA vermoed. Hier is wat hulle doen:

Kyk vir spesiale rugpyntekens (genoem inflammatoriese rugpyn):

- Dit begin stadig, nie van 'n besering nie.
- Dit is erger as jy rus of slaap, maar beter as jy beweeg of oefen.
- Dit maak jou snags wakker, maar word beter as jy opstaan.

Soek ander leidrade:

- Geswelde gewrigte, hakpyn, of worsagtige vingers/tone.
- Velpsooriase, dermprobleme, of oogontsteking.
- Familielede met axSpA, psoriase, of soortgelyke siektes.

- Rugpyn wat vinnig weggaan (binne 1–2 dae) ná die neem van medisyne soos ibuprofen.

Doen toetse:

- **Bloedtoetse:** Om te kyk vir die HLA-B27-geen of tekens van swelling (soos C-reaktiewe proteïen, of CRP).
- **X-strale:** Om skade in die bekkengewrigte te soek (dit wys dalk nie vroeg nie).
- **MRI-skanderings:** Om swelling in die bekkengewrigte te sien, wat beter is om axSpA vroeg op te spoor.

Dokters gebruik 'n kontrolelys (genoem ASAS-kriteria) om axSpA te bevestig. Hulle kan byvoorbeeld diagnoseer as jy swelling op 'n MRI het plus een ander leidraad, of as jy die HLA-B27-geen het plus twee ander leidrade. Hulle maak ook seker dit is nie iets anders nie, soos 'n rugbesering van sport of 'n infeksie.

Hoe Weet Dokters Hoe Ernstig Jou axSpA Is?

Om te sien hoe aktief jou axSpA is, gebruik dokters eenvoudige gereedskap:

- **ASDAS-telling:** Kombineer jou pyn, styfheid, en bloedtoetsresultate. Dit wys of jou axSpA is:
 - Onaktief (onder beheer, telling onder 1.3).
 - Laag (telling onder 2.1).
 - Hoog of baie hoog (het sterker behandeling nodig).
 - Jy kan hierdie telling aanlyn nagaan by: ASAS Sakrekenaar.
- **BASDAI-telling:** 'n Vraelys oor jou pyn, styfheid, en moegheid. 'n Telling van 4 of hoër beteken jou axSpA is aktief.
- **BASFI-telling:** Kyk hoe moeilik dit is om dinge te doen soos buk of aantrek, op 'n skaal van 0–10.

Hierdie tellings help jou dokter om te besluit of jou behandeling werk.

Hoe Word axSpA Behandel?

Die doel is om pyn en swelling te stop, jou aktief te hou, en jou te help om goed te leef. Ideaal gesproke moet jou axSpA "onaktief" wees (ASDAS onder 1.3) of ten minste "lae aktiwiteit" (ASDAS onder 2.1). Hier is die plan:

1. Werk Saam met Jou Dokters

- **Sien 'n reumatoloog:** 'n Dokter wat axSpA goed ken. Hulle lei jou behandeling en kan ander insluit:
 - Vel-, oog-, of dermsdeskundiges vir verwante probleme.
 - Fisioterapeute om jou te help beter beweeg.
 - Beraders of maatskaplike werkers vir emosionele ondersteuning.
- **Maak 'n plan saam:** Jy en jou dokter kies behandelings wat by jou lewe, gesondheid, en doelwitte pas.
- **Leer oor axSpA:** 'n Verpleegkundige kan die siekte, behandelings, en hoe om daarby te hou verduidelik. Dit help jou om meer in beheer te voel.

2. Leef Gesond

- **Oefen:** Om jou liggaam te beweeg – soos strek, swem, of loop – verminder styfheid en pyn. Dit is net so belangrik soos medisyne.
- **Hou op rook:** Rook maak axSpA erger en benadeel jou gesondheid.
- **Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep:** Om met ander met axSpA te praat, gee wenke en bemoediging.
- **Bly werk:** As jy kan, is om by die werk te bly of aktiwiteite te doen wat jy geniet goed vir jou gesondheid.

3. Medisyne

Medisyne word stap vir stap probeer, begin met ligter opsies:

STAP 1: Anti-inflammatoriese Medisyne (NSAIDs)

- **Voorbeelde:** Ibuprofen, naproxen, of soortgelyke middels.
- **Wat doen hulle:** Verminder pyn en swelling. Die meeste mense voel binne 'n paar dae beter.
- **Hoe gebruik jy dit:** Jy neem die hoogste veilige dosis vir 2–4 weke. As dit nie help nie, probeer jy 'n ander een.
- **Wees versigtig:** Hierdie middels kan jou maag omkrap, bloeddruk verhoog, of jou hart of niere beïnvloed. Jou dokter kan 'n maagbeskermerde pil gee of 'n veiliger opsie kies. As jy nie NSAIDs kan neem nie, kan pynstillers soos parasetamol gebruik word.

STAP 2: Vir Pyn in Arms of Bene

- As jy geswelde gewrigte buite jou ruggraat het (soos in jou knieë of hande), kan 'n medisyne genaamd sulfasalasien help.
- Ander middels soos metotreksaat word selde gebruik, tensy daar geen ander opsies is nie.
- Vir vel-, oog-, of dermprobleme kan ander medisyne nodig wees (vra oor perifere artritis riglyne).

STAP 3 & 4: Sterker Medisyne (Biologiese of Geteikende Middels)

- **Wat is dit:** Medisyne wat jou immuunstelsel kalmeer om swelling te stop. Voorbeelde sluit in:
 - **TNF-remmers** (soos adalimumab of etanercept): Help met ruggraat, gewrigte, oë, en dermprobleme.
 - **IL-17-remmers** (soos secukinumab): Goed vir ruggraat en vel, maar nie derm nie.
 - **JAK-remmers** (soos tofacitinib): Nuwer pille vir ruggraat en gewrigte.
- **Wanneer jy dit nodig het:** As NSAIDs nie werk nie, en jy het:
 - Aktiewe axSpA (ASDAS bo 2.1 of erge pyn vir minstens 4 weke).
 - Swelling bewys deur hoë CRP, MRI, of ultraklank.
 - Ten minste twee NSAIDs probeer sonder sukses.
- **Hoe word dit gekies:** Jou dokter kies op grond van jou simptome, ander gesondheidsprobleme (soos infeksierisiko's), en of jy inspuitings of pille verkies. Byvoorbeeld, sommige middels is beter as jy oog- of dermprobleme het.
- **Voor jy begin:** Jy word getoets vir infeksies soos tuberkulose, hepatitis, of HIV. Jou dokter kyk ook na jou inentings en bespreek swangerskapplanne.
- **Kyk of dit werk:** Ná 3 maande kyk jou dokter of jou simptome beter is (byvoorbeeld, ASDAS daal met 1.1 of meer). As dit nie werk nie, kan hulle 'n ander middel probeer.
- **Verminder dosis:** As jy vir 6 maande geen simptome het (ASDAS onder 1.3 en normale bloedtoetse), kan jou dokter die dosis stadig verlaag. Heeltemal stop word nie aanbeveel nie, want simptome kom dikwels terug.

Steroïede

- Steroïedpille word nie lank gebruik nie, want dit kan probleme veroorsaak.
- Steroïed-inspuitings in geswelde gewrigte kan help, maar word in sommige plekke (soos hakke) vermy om besering te voorkom.

4. Hou Ander Gesondheidsprobleme Dop

AxSpA kan jou risiko vir ander probleme verhoog:

- **Hartprobleme:** Swelling en NSAIDs kan jou hart beïnvloed. Jou dokter sal jou bloeddruk en cholesterol nagaan.
- **Swak bene (osteoporose):** AxSpA kan jou bene bros maak, veral in die ruggraat. Beenskanderings (DEXA) kan dit nagaan, maar ruggraat-skanderings is soms moeilik, so pols- of heupskanderings word gebruik.
- **Ruggraatfrakture:** As jou rugpyn anders voel (meer soos 'n besering as swelling), vertel jou dokter – dit kan 'n fraktuur wees.
- **Infeksies:** Jy word getoets vir tuberkulose, hepatitis, of HIV voor jy sterk medisyne begin.
- **Geestelike gesondheid:** Moegheid, hartseer, of angs is algemeen. Vra jou dokter vir hulp as jy sukkel.
- **Ander kwessies:** Gewigstoename, hoë bloeddruk, of fibromialgie (ekstra pyn) kan ook aandag nodig hê.

Hierdie gids is gebaseer op die Suid-Afrikaanse Rumatisme en Artritis Vereniging se 2024-aanbevelings. Praat met jou dokter of 'n rumatologie-verpleegkundige vir meer besonderhede, en vra oor pasiëntondersteuningsgroepe in jou area.

Belangrike Dinge om te Onthou

- **Laat toets vroeg:** As jy rugpyn het voor ouderdom 40 wat snags erger is of beter word met oefening, sien 'n rumatoloog.
- **Werk met kenners:** 'n Rumatoloog en ondersteuningspan kan 'n plan maak net vir jou.
- **Bly beweeg:** Oefening is noodsaaklik om buigsaam te bly en pyn te verminder.
- **Hou by medisyne:** Neem jou medisyne soos voorgeskryf om axSpA onder beheer te hou.
- **Kyk na jou gesondheid:** Gereelde ondersoeke vang hart-, been-, of ander probleme vroeg.
- **Kry ondersteuning:** Sluit aan by 'n groep om met ander te praat wat axSpA verstaan.