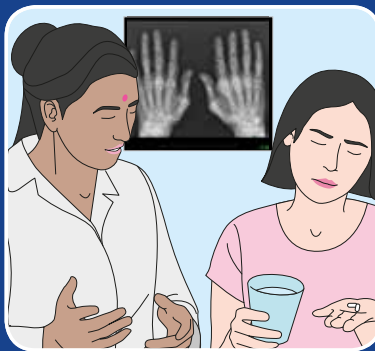
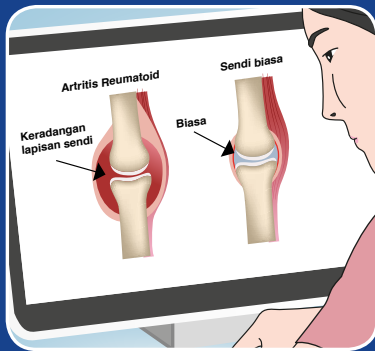


Memahami KERADANGAN SENDI





Saya dan suami sayangkan anak-anak. Anak lelaki kami berusia 2 tahun dan puteri kecil kami akan lahir tak lama lagi.

Cantiknya!

Saya nak bina istana.

Dua minggu kemudian...

Anak perempuan kami baru saja lahir. Simon dan saya gembira sebab dikurniakan anak baru, tapi jari saya rasa **bengkak dan sangat sakit**. Saya tak boleh mendukung bayi saya walaupun dia menangis.



Biar saya ambilkan ubat tahan sakit.

Dua bulan kemudian...

Jari saya masih **kaku dan beresakit terutamanya** pada waktu pagi. Ia juga kelihatan bengkak. Saya hampir tak dapat membuka paip sinki atau memegang berus gigi. Saya mesti berjumpa dengan doktor untuk diperiksa.

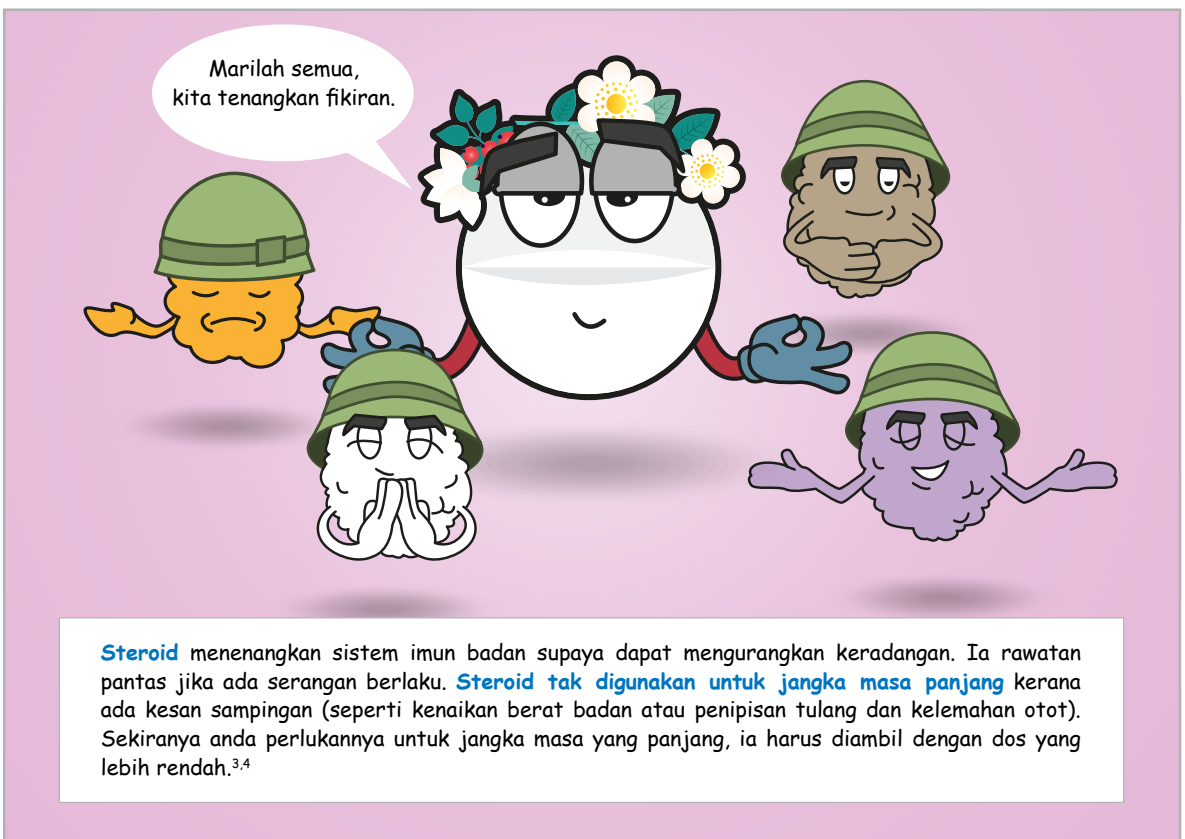
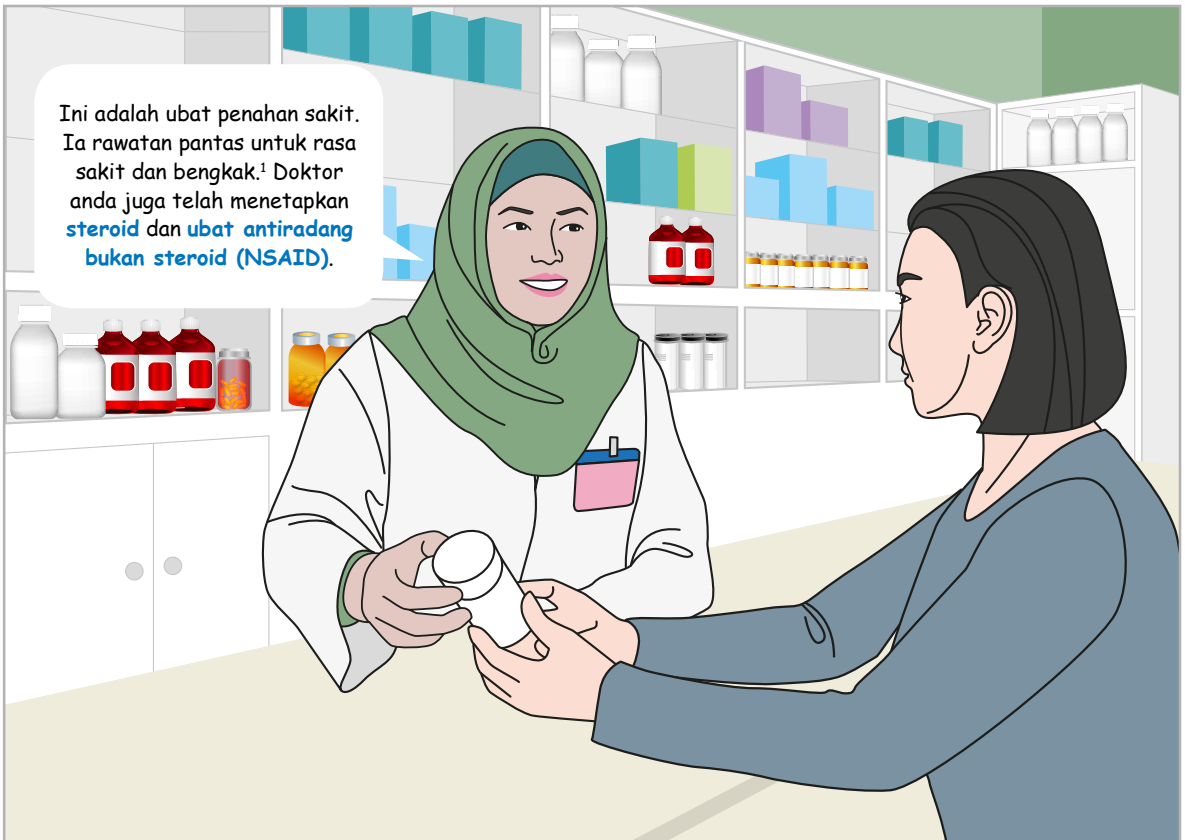


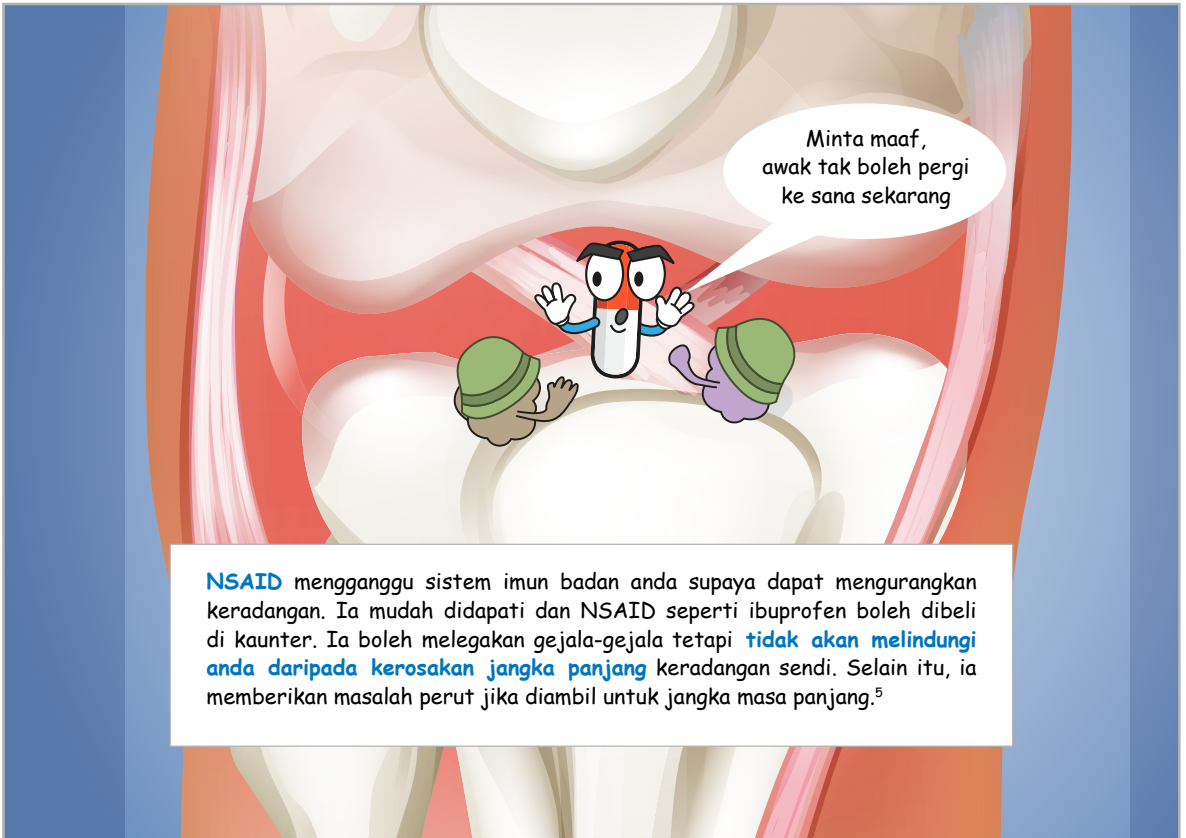
Di klinik

Jangan risau. Sakit dan bengkak selepas bersalin adalah perkara biasa. Awak akan rasa lebih baik lepas ambil ubat.¹

Doktor memberitahu saya bahawa saya tak perlu bimbang dan saya boleh mengambil ubat penahan sakit untuk redakan kesakitan.²

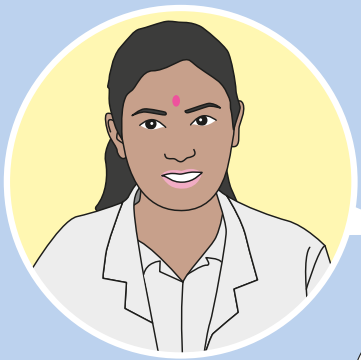






NSAID mengganggu sistem imun badan anda supaya dapat mengurangkan keradangan. Ia mudah didapati dan NSAID seperti ibuprofen boleh dibeli di kaunter. Ia boleh melegakan gejala-gejala tetapi **tidak akan melindungi anda daripada kerosakan jangka panjang** keradangan sendi. Selain itu, ia memberikan masalah perut jika diambil untuk jangka masa panjang.⁵

Di klinik kedua



Keadaan saya tidak bertambah baik walaupun selepas mengambil ubat. Saya meminta pendapat kedua dan doktor merujuk saya kepada pakar reumatologi kerana saya mengalami **sakit sendi yang teruk**.

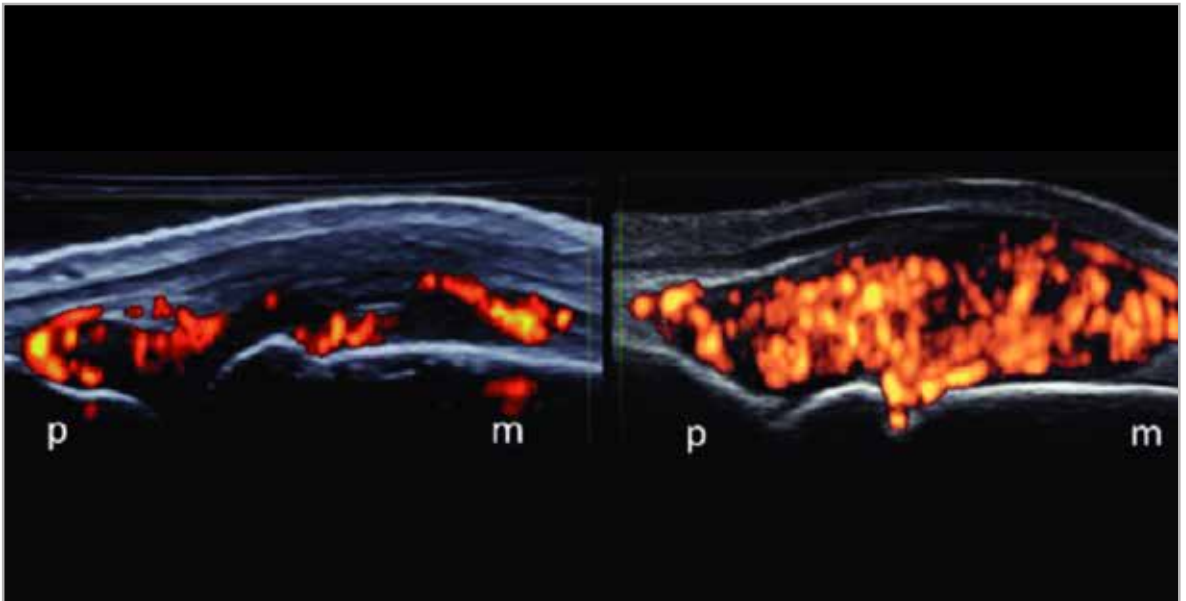
Di klinik reumatologi

Berdasarkan gejala-gejala, pengimejan, dan juga ujian darah awak, kami akan mengetahui lebih lanjut mengenai **Aktiviti Penyakit Keradangan Sendi** awak.^{4,6,7}

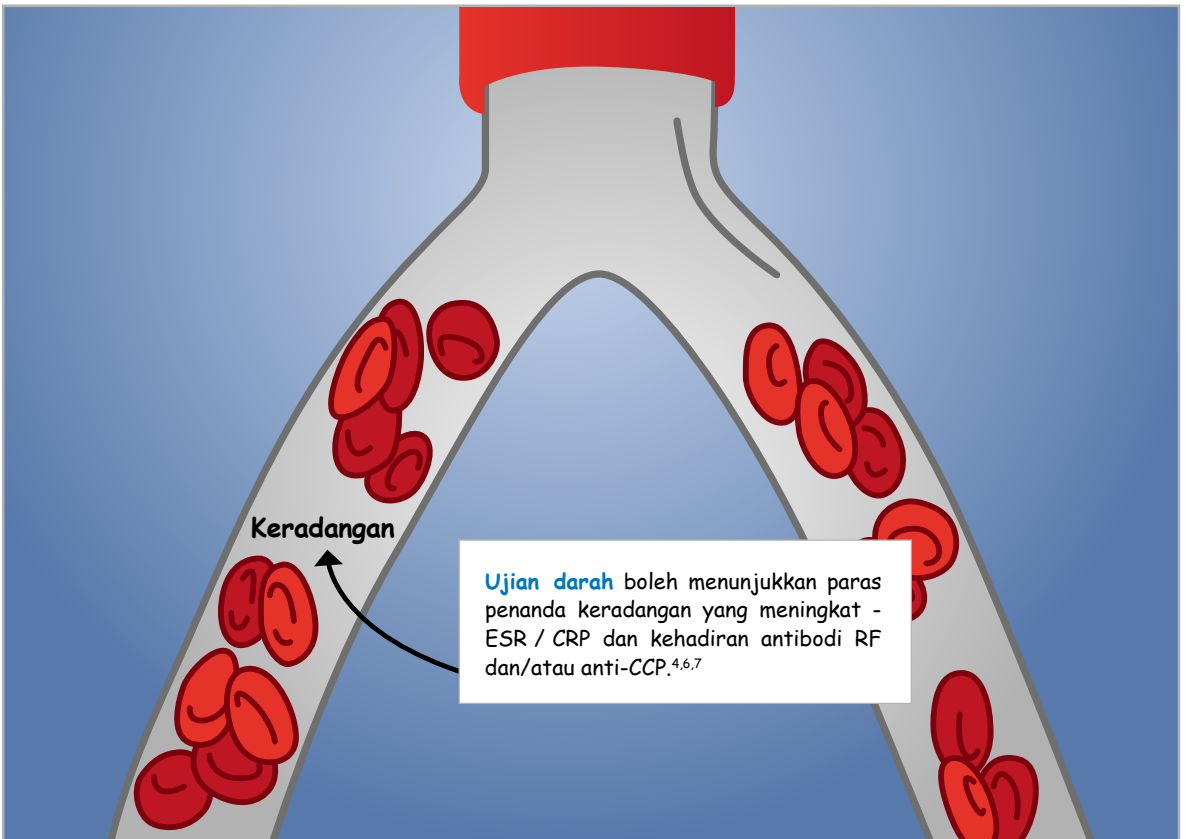
Saya diminta untuk melakukan beberapa pemeriksaan termasuk ujian darah, sinar-X, dan pemeriksaan ultrasound untuk memeriksa kesihatan umum dan aktiviti penyakit keradangan sendi saya.^{4,6,7}

Sinar-X adalah ujian cepat dan tidak menyakitkan untuk tentukan jika ada kerosakan, atau perubahan bentuk pada tulang atau sendi.^{4,6,7}





Pemeriksaan Ultrasound memantulkan gelombang bunyi dari tulang dan organ anda untuk hasilkan gambaran. Ia berguna untuk mengesan jika ada pembengkakan pada sendi anda.^{4,6,7}



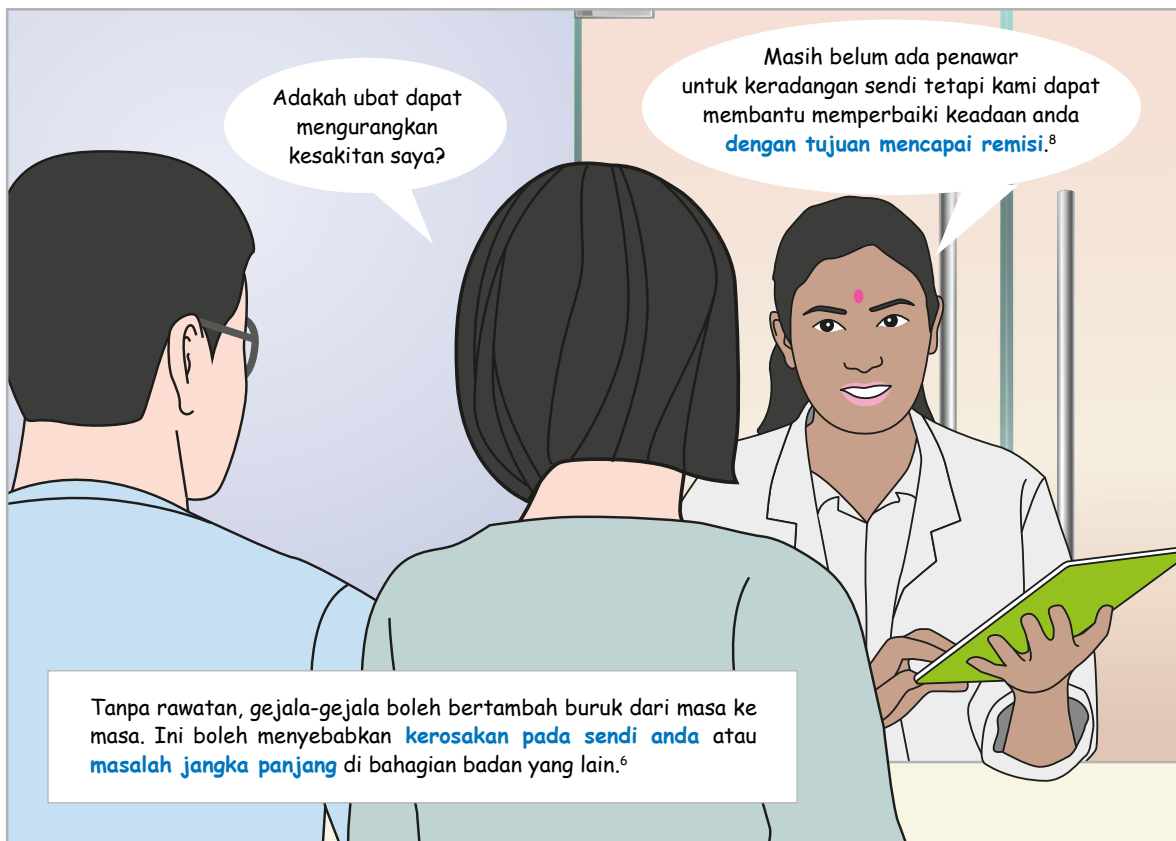
Apakah itu Keradangan Sendi?



Berdasarkan hasil ujian dan gejala-gejala awak seperti **sakit sendi dan jari yang bengkak**, kami dapat mengesahkan bahawa anda menghidap keradangan sendi.⁶

Keradangan sendi? Itu mustahil! Saya terlalu muda.

Pakar reumatologi saya menjelaskan bahawa keradangan sendi adalah keadaan apabila **sistem imun tubuh anda** menyerang tisu badan anda sendiri. Ia bukan seperti haus dan lusuh yang biasa.⁶

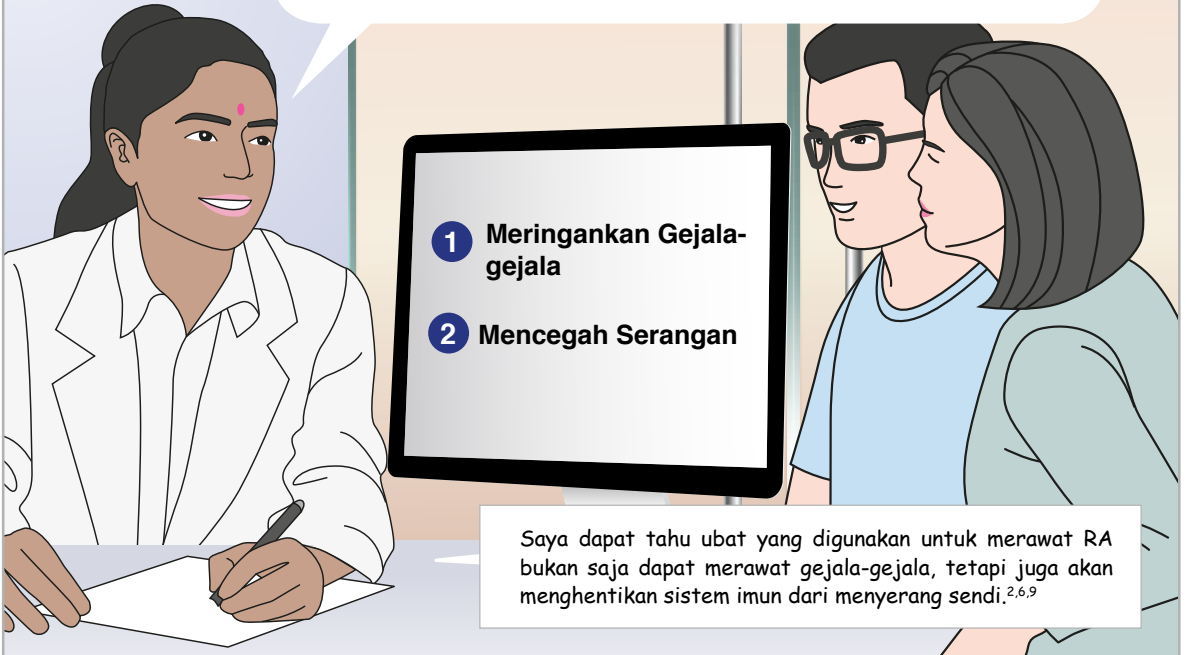


Adakah ubat dapat mengurangkan kesakitan saya?

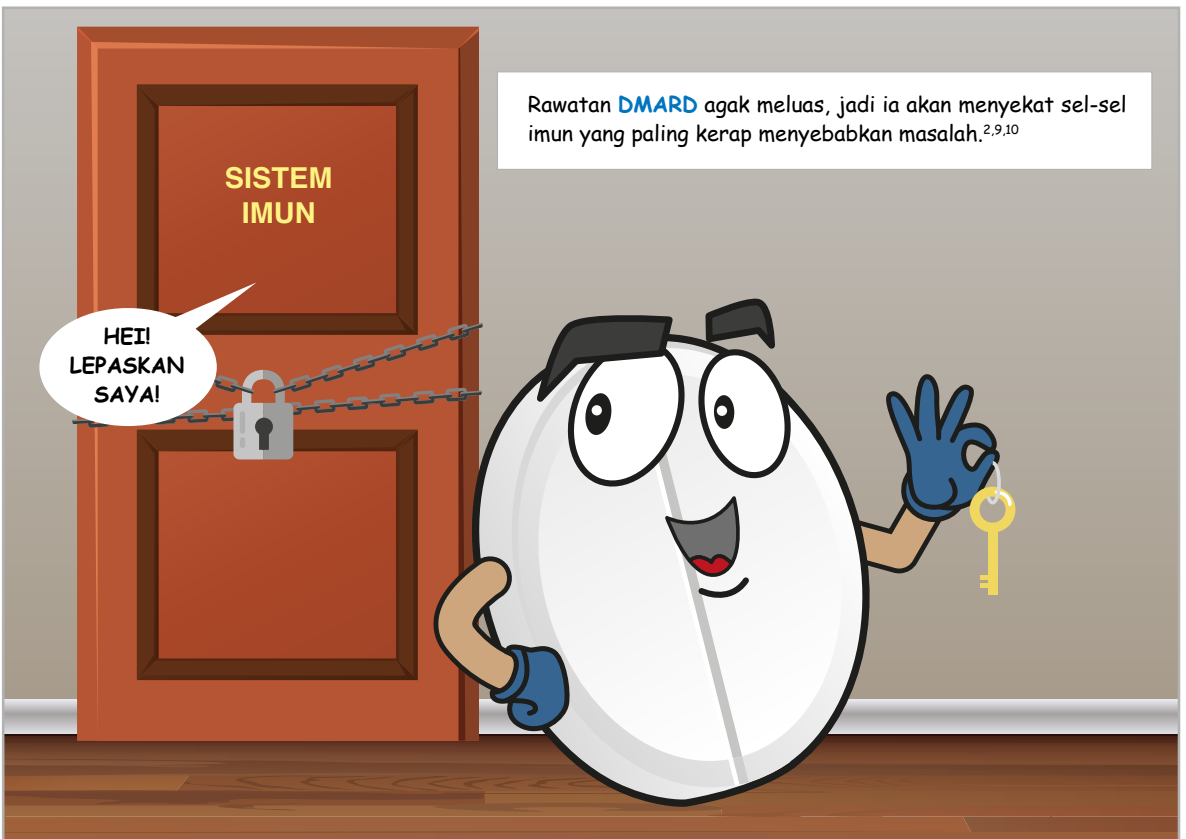
Masih belum ada penawar untuk keradangan sendi tetapi kami dapat membantu memperbaiki keadaan anda **dengan tujuan mencapai remisi**.⁸

Tanpa rawatan, gejala-gejala boleh bertambah buruk dari masa ke masa. Ini boleh menyebabkan **kerusakan pada sendi anda** atau **masalah jangka panjang** di bahagian badan yang lain.⁶

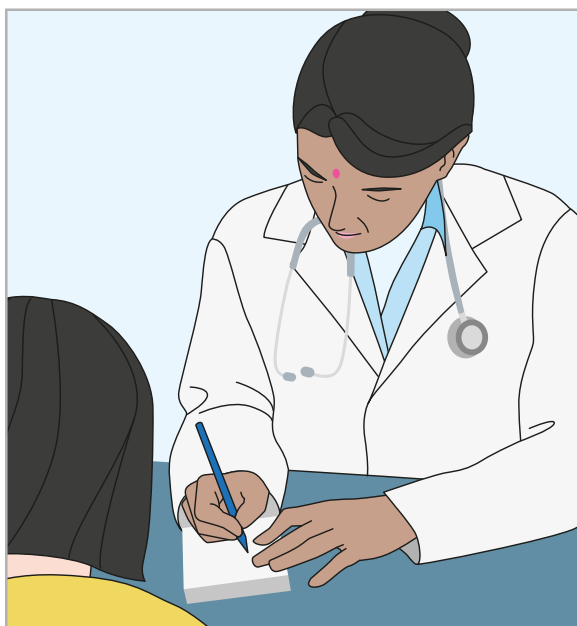
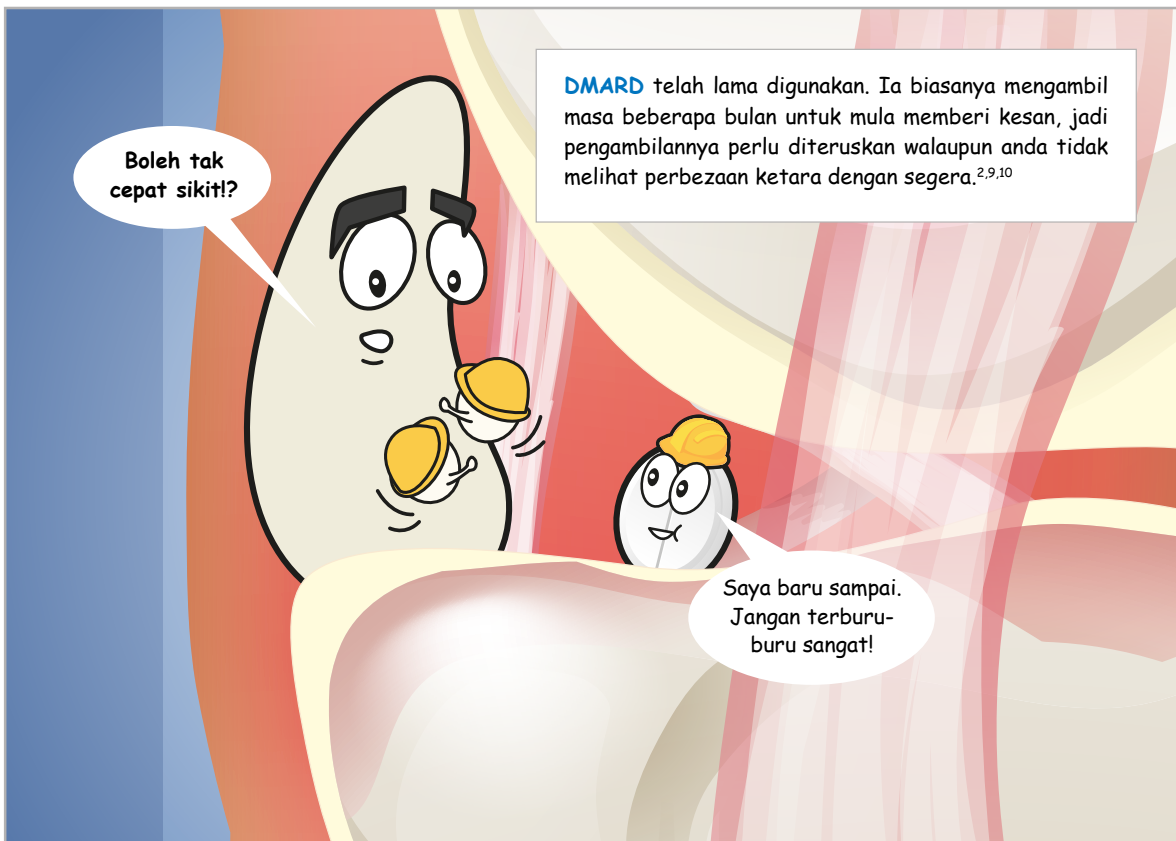
Biasanya, saya mulakan dengan **Ubat-ubatan Konvensional Antireumatik yang Mengubahsuai Penyakit (csDMARD)**. Ubat ini **mengawal sistem imun badan untuk menghentikan keradangan**. Ini mengurangkan **rasa sakit dan bengkak anda**. Ia mengawal RA anda daripada menjadi lebih teruk.^{9,10}



Saya dapat tahu ubat yang digunakan untuk merawat RA bukan saja dapat merawat gejala-gejala, tetapi juga akan menghentikan sistem imun dari menyerang sendi.^{2,6,9}



Rawatan **DMARD** agak meluas, jadi ia akan menyekat sel-sel imun yang paling kerap menyebabkan masalah.^{2,9,10}

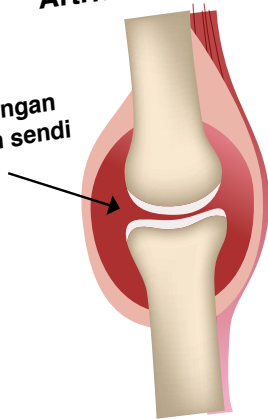


DMARD mempunyai **kesan sampingan** seperti loya, ketidakelesaan perut, ulser mulut, atau memberi kesan pada organ dalaman anda seperti hati.¹ Oleh itu, anda dikehendaki **menjalani ujian darah dengan kerap** untuk memantau perkara ini. Anda digalakkan untuk memberitahu doktor anda sekiranya ada masalah berkaitan dengan ubat-ubatan anda. Kebanyakan pesakit dapat terima pengambilan DMARD dengan baik.²

Pada malam itu...

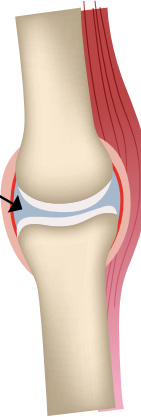
Arthritis Reumatoid

Keradangan lapisan sendi



Sendi biasa

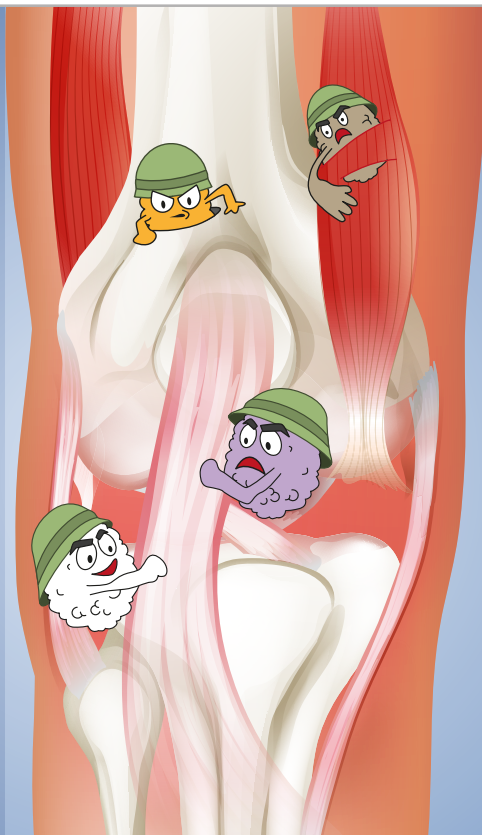
Biasa

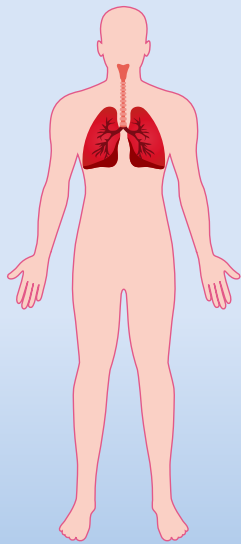


Antara tanda-tanda dan gejala-gejala RA termasuk **sakit sendi, rasa sakit dan kekejangan**.⁶ Apabila keadaan menjadi lebih aktif dan gejala-gejala bertambah buruk, ia dikenali sebagai gejala-gejala yang "**memberang**" (**flare-up**).^{6,8} Tapi mungkin juga akan ada masa tenang yang tidak ada gejala-gejala dan ini dipanggil **remisi**.^{6,8}

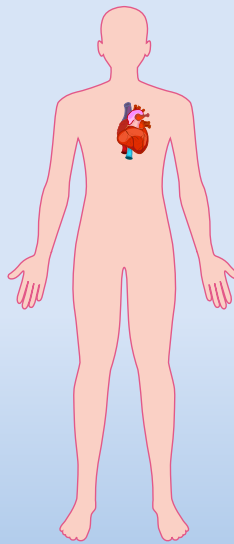
Saya cuba mencari maklumat lanjut mengenai RA.

Sekiranya tidak dirawat dan keadaannya bertambah buruk, RA dapat **menyerang dan membawa kerosakan kepada rawan dan tulang di dalam sendi anda**.⁶ Ini juga dapat **melemahkan tendon dan ligamen** yang menghubungkan sendi dan **menyebabkan kehilangan bentuk**.⁶

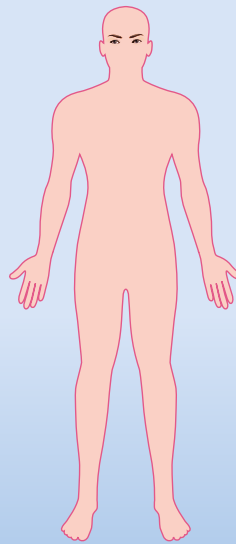




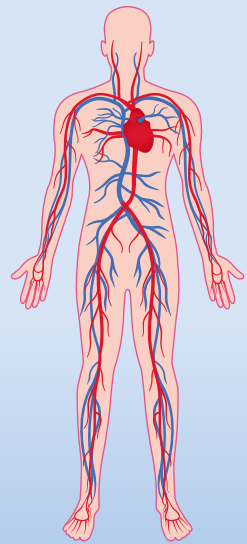
Paru-paru



Jantung



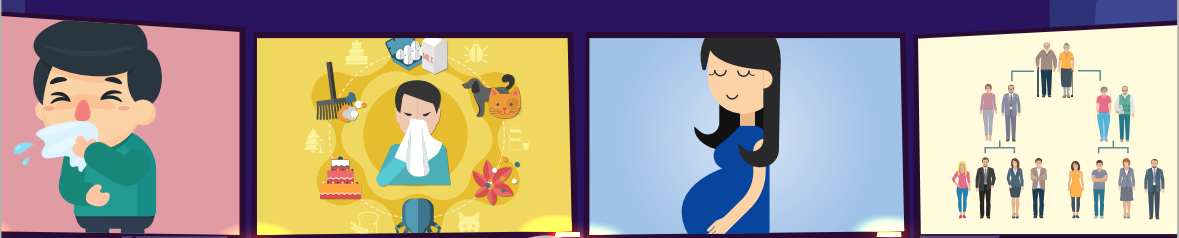
Mata



Saluran darah

Dalam kes-kes yang jarang dan serius, jika anda tidak menghentikan keradangan dalam RA, ia boleh memberi kesan pada paru-paru, jantung, mata, atau saluran darah anda.⁶

Kita tak tahu sebab apa sistem imun anda menjadi keliru dan menyerang sendi anda. Walau bagaimanapun, terdapat juga beberapa pencetus yang dikenal pasti termasuk jangkitan biasa, alergi, kehamilan, dan ia juga boleh jadi penyakit keturunan.^{4,6,11}





Sayang, kita pasti boleh menyelesaikannya bersama. Saya yakin pakar reumatologi dapat bantu awak.

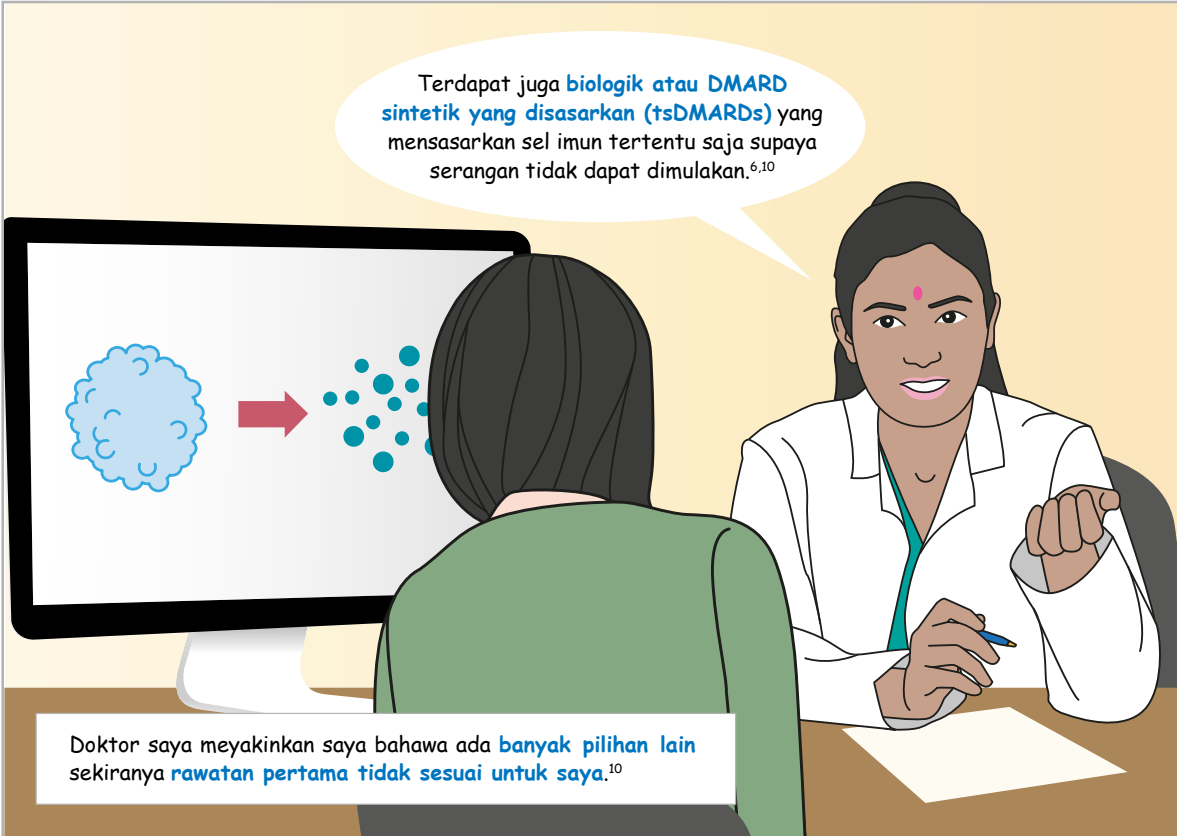


2 bulan kemudian...

Ubat yang saya ambil sekarang tidak dapat mengawal gejala-gejala saya walaupun saya ambil tepat pada masanya. Keadaan saya tetap sama dan saya berasa letih. Saya kecewa dan sukar fikir secara positif.


Apa khabar? Macam mana perasaan awak sekarang?

Saya masih mengalami sendi bengkak, tetapi pakar reumatologi saya yakin dia dapat membantu saya mengatasi gejala-gejala keradangan sendi.

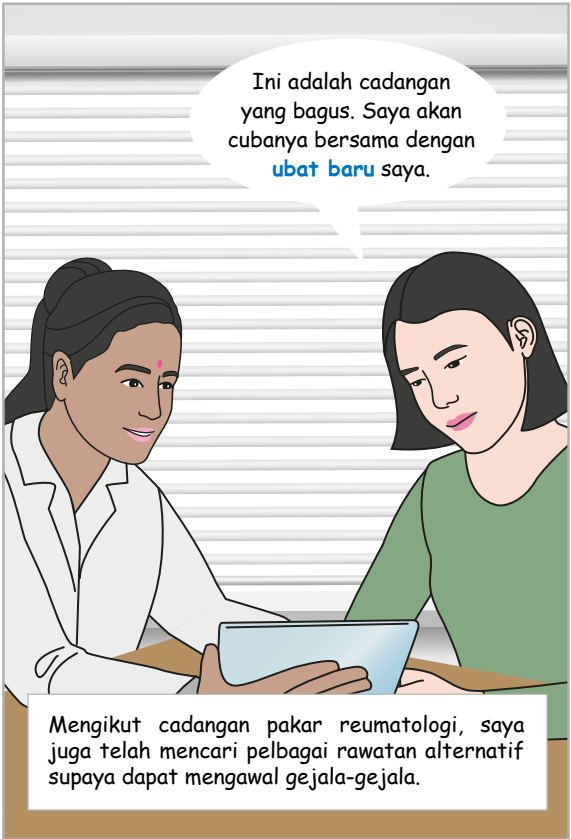


Terdapat juga **biologik atau DMARD sintetik yang disasarkan (tsDMARDs)** yang mensasarkan sel imun tertentu saja supaya serangan tidak dapat dimulakan.^{6,10}

Doktor saya meyakinkan saya bahawa ada **banyak pilihan lain** sekiranya **rawatan pertama tidak sesuai untuk saya**.¹⁰



Terdapat pelbagai jenis **ubat generasi baru** yang menghalang saluran yang membolehkan serangan berlaku. Biasanya anda perlu mulakan dengan **csDMARD**, tapi jika ia tidak berkesan atau memberi kesan sampingan, anda boleh cuba **biologik atau tsDMARD** sebagai rawatan seterusnya.^{2,6,9,10}



Ini adalah cadangan yang bagus. Saya akan cubanya bersama dengan **ubat baru** saya.

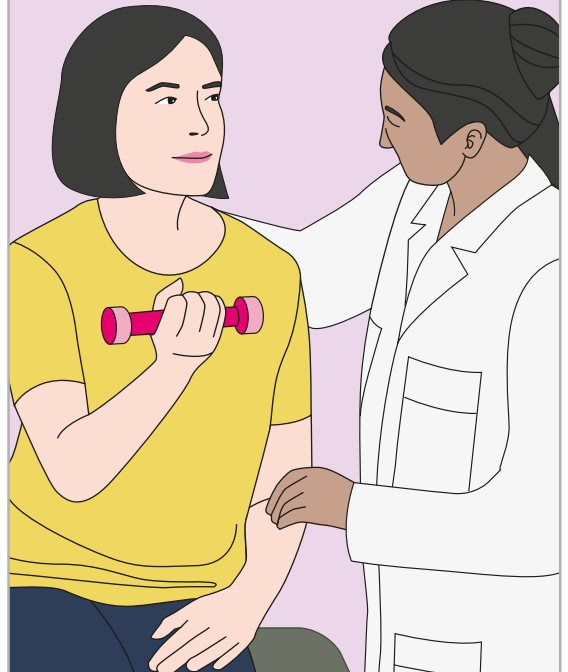
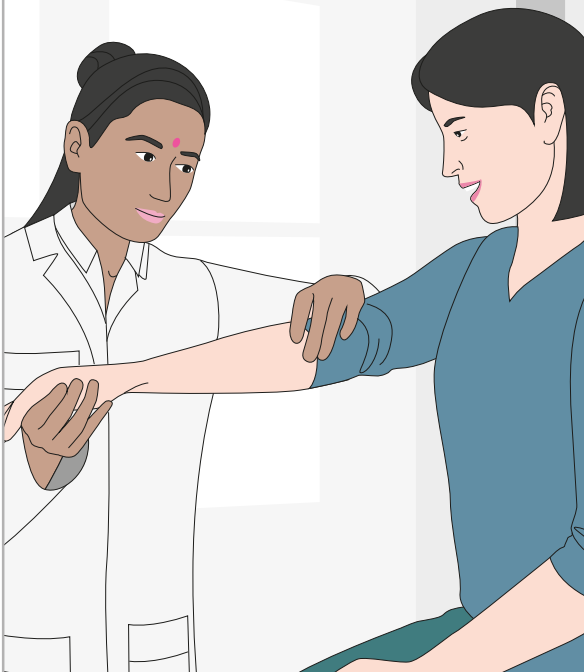
Mengikut cadangan pakar reumatologi, saya juga telah mencari pelbagai rawatan alternatif supaya dapat mengawal gejala-gejala.

Saya bertemu seorang pesakit keradangan sendi di ruang menunggu klinik. Dia kongsi pengalamaninya mencuba pelbagai jenis ubat.

Hai, saya Sarah. Saya juga menghadapi keradangan sendi.

Saya telah cuba pelbagai rawatan lain. Ubat generasi baru agak berkesan untuk saya, tapi yang penting ialah kita perlu ikut preskripsi pakar reumatologi. **Patuhi arahan dan ambil ubat-ubatan yang ditetapkan.**¹²

Betul kata pakar rheumatologi saya! **Fisioterapi dan terapi pemulihan carakerja** membantu **membina kekuatan otot yang dapat mengurangkan tekanan** pada sendi saya. Kesakitan saya berkurang.¹³



Beberapa minggu kemudian...

Saya terjumpa Sarah di klinik sekali lagi.

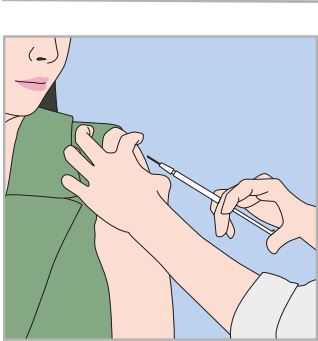
Keradangan sendi saya terkawal sekarang. Oleh itu, saya cukup aktif dalam **kumpulan sokongan keradangan sendi** untuk membantu pesakit dengan keadaan sama seperti kita.



Satu bulan kemudian...

Saya dan Simon menyertai **kumpulan sokongan keradangan sendi** untuk bertemu orang baru. Saya gembira berada bersama mereka yang memahami dan mengalami apa yang saya lalui. Simon juga mengenali rakan baru yang dapat berikan sokongan.



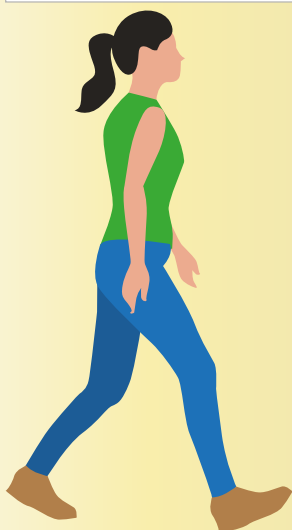


Pada mulanya, saya tak yakin saya boleh bersenam, tetapi gaya hidup sihat adalah sangat penting. Saya cuma perlu **mencari senaman yang sesuai untuk diri saya sendiri**. Terlebih rehat boleh menjadikan sendi kaku dan sukar bergerak, saya cuba mencari keseimbangan.⁶ Berenang kolam bersama keluarga saya adalah aktiviti yang sesuai!



Sukan impak tinggi seperti bola sepak atau seni mempertahankan diri patut dielakkan, tetapi **berenang, berjalan kaki dan berbasikal adalah sangat bagus!**¹⁴

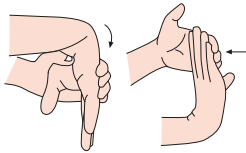
Tak kira sukan apa, cari aktiviti yang anda suka dan akan terus lakukannya kerana kehidupan aktif adalah sangat penting. Panaskan badan sebelum mulakan senaman secara beransur-ansur.¹⁴ Sekiranya anda mendapati senaman tertentu menyebabkan gejala-gejala memberang atau membuat sendi anda panas dan bengkak, hentikan aktiviti dan rehat.⁶



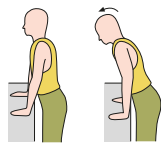
Terapi pemulihan carakerja¹⁵



Pergelangan tangan: jarak gerakan aktif



Regangan pergelangan tangan



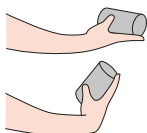
Regangan ekstensi pergelangan tangan



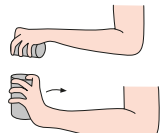
Regangan fleksi pergelangan tangan



Pronasi & supinasi lengan



Senaman fleksi pergelangan tangan



Senaman Ekstensi pergelangan tangan



Senaman otot genggaman

Fisioterapi¹⁶



Senaman angkat kaki (berbaring)



Cangkung lutut



Silang kaki



Senaman angkat kaki (duduk)



Regangan kaki



Naik tangga

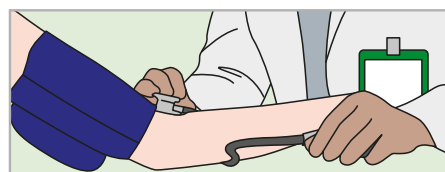
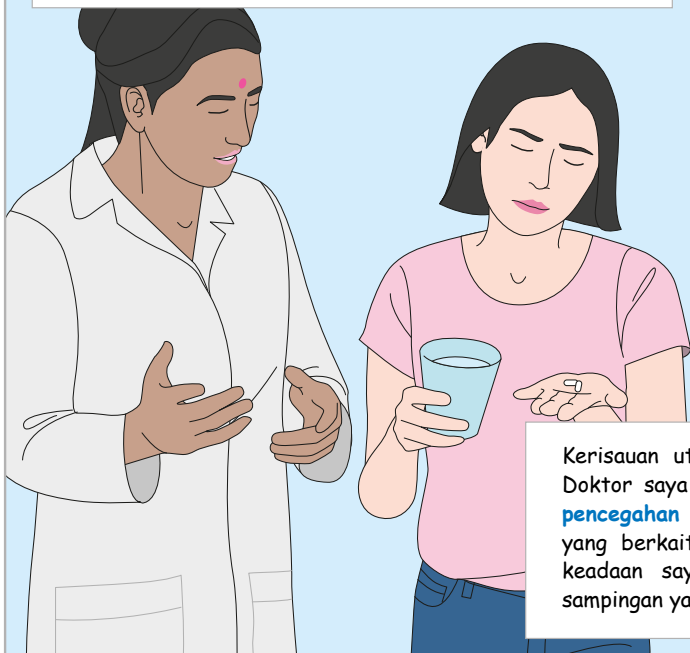


Duduk / Diri



Kedua-dua terapi ini membantu **kurangkan sakit sendi, menguatkan, dan meningkatkan kelenturan sendi**. Sekarang sendi anda dapat gerak sepenuhnya.¹³

Saya berasa sukar kadang-kadang untuk terus mengambil ubat. Tetapi dengan sokongan doktor, saya tahu bahawa mengambil ubat seperti yang ditetapkan adalah sangat penting.¹²



Kerisauan utama saya adalah kesan sampingan ubat. Doktor saya menekankan kepada saya bahawa **faedah pencegahan kerosakan jauh** lebih besar daripada risiko yang berkaitan dengan ubat. Doktor akan memantau keadaan saya, serta kebimbangan dan juga kesan sampingan yang mungkin ada.¹⁷



Sakit sendi saya berkurang dan ia tidak mengganggu kehidupan seharian saya. Saya boleh memandu tanpa bantuan suami sekarang!

Keradangan sendi adalah penyakit auto-imun jangka panjang, di mana sistem imun badan menyerang sendi anda.⁶

Terdapat pelbagai pilihan rawatan yang tersedia! Setiap rawatan menyekat saluran yang berbeza untuk hentikan keradangan. Ia mungkin akan mengambil masa, tapi anda pasti akan jumpa rawatan yang sesuai untuk anda!⁶

Perkara yang paling penting adalah memulakan dan meneruskan rawatan untuk menghalang kerosakan jangka panjang dan mencapai remisi.⁸

Bincang dengan doktor anda mengenai kesan sampingan, keletihan atau insiden memberang sehingga boleh membantu.^{6,8}

Amalkan gaya hidup sihat! Anda boleh belajar hidup dengan keadaan ini dan terus menjalani gaya hidup yang aktif!⁶

Satu tahun kemudian...

Doktor, macam mana kalau kami merancang untuk dapatkan anak lagi?

Keradangan sendi dia dalam **keadaan terkawal**, jadi tak ada masalah. Ramai wanita akan mencapai **remisi** semasa mereka mengandung. Ia boleh berterusan sehingga lama selepas anak lahir. Namun begitu, ada juga ubat yang tak selamat diambil ketika mengandung.^{18,19}

Pastikan anda **berbincang dengan doktor anda** tentang cara terbaik untuk merawat keradangan sendi jika anda bercadang untuk mendapatkan anak.^{18,19}

Dengan rawatan dan penjagaan pranatal yang betul, bayi yang dilahirkan mereka yang mengalami keradangan sendi akan **sihat dan gembira** seperti bayi lain.¹⁹

Dan yang paling penting, **LUAHKAN SUA-RA ANDA**

Panduan bagi mendapatkan hasil terbaik dari lawatan doktor anda



Bercakap dan berkongsi dengan doktor bagi mengawal keradangan sendi anda bersama-sama²⁰



Sediakan soalan penting terlebih dahulu

- Pastikan anda sentiasa sediakan soalan terlebih dahulu sebelum rundingan anda²⁰



Anda lebih kenali diri anda

- Percayakan naluri anda dan kongsi keadaan dan gejala-gejala semasa dengan jujur kepada doktor anda²⁰



Cakap dengan spesifik dan jujur

- Terangkan gejala-gejala keradangan sendi anda dengan jelas dengan tepat. Jangan hanya gunakan perkataan "sihat" atau "baik" dan "okey" sahaja supaya doktor anda dapat ketahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala anda²⁰



Tetapkan matlamat

- Bincangkan kemajuan matlamat anda pada setiap lawatan doktor untuk bantu pengurusan keradangan sendi²⁰



Penghargaan

Kami ingin menunjukkan penghargaan kepada Pakar Reumatologi berikut atas sumbangan mereka dalam memberikan input dan maklum balas yang berharga:

Dato' Dr Gun Suk Chyn,
Hospital Tuanku Jaa'far Seremban

Dr Nor Shuhaila Shahril,
Hospital Putrajaya

Dr Shalinie Ramanujam,
Mahkota Medical Centre, Melaka

Dr Shereen Ch'ng SuYin,
Hospital Selayang

RUJUKAN:

1. KidsHealth from Nemeours. Recovering from Delivery. <https://kidshealth.org/en/parents/recovering-delivery.html>. Accessed June 2018.
2. Tidy C. Disease-modifying Antirheumatic Drugs. Patient. <https://patient.info/bones-joints-muscles/rheumatoid-arthritis-leaflet/disease-modifying-antirheumatic-drugs-dmards>. Accessed on 1 August 2017.
3. Harding M. Oral Steroids. Patient. <https://patient.info/treatment-medication/steroids/oral-steroids>. Accessed on 5 July 2017.
4. Elmer J. Inflammation: What You Need to Know. Healthline. <https://www.healthline.com/health/inflammation#overview>. Accessed on 19 December 2018.
5. Healthtalk.org. Rheumatoid Arthritis Anti-inflammatory drugs and rheumatoid arthritis. <https://healthtalk.org/rheumatoid-arthritis/anti-inflammatory-drugs-and-rheumatoid-arthritis>. Accessed August 2016.
6. National Institute of Health (NIH). National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS). Rheumatoid arthritis. NIAMS. NIH.gov Web site. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/rheumatoid-arthritis/advanced>. Accessed February 20, 2018.
7. Frank J. Rheumatoid Arthritis (RA) Diagnosis. Arthritis-Health. <https://www.arthritis-health.com/types/rheumatoid/rheumatoid-arthritis-ra-diagnosis>. Accessed on 26 August 2016.
8. Arthritis Association. Your RA is in Remission! Now what? <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/disease-management/your-ra-is-in-remission-now-what#>. Accessed on 5 July 2022.
9. Cohenn S et al. Patient education: Disease-modifying antirheumatic drugs (DMARDs) in rheumatoid arthritis (Beyond the Basics). <https://www.uptodate.com/contents/disease-modifying-antirheumatic-drugs-dmards-in-rheumatoid-arthritis-beyond-the-basics>. Accessed on 5 Dec 2019.
10. Smolen JS, et al. Ann Rheum Dis 2020;0:1-15. doi:10.1136/annrheumdis-2019-216655
11. Can Allergies Affect Joint Pain. OrthoBethesda. [https://www.orthobethesda.com/blog/can-allergies-affect-joint-pain/#:~:text=Rheumatoid%20Arthritis%20\(RA\),a%20lack%20of%20foreign%20substances](https://www.orthobethesda.com/blog/can-allergies-affect-joint-pain/#:~:text=Rheumatoid%20Arthritis%20(RA),a%20lack%20of%20foreign%20substances). Accessed on 5 July 2022.
12. PhRMA. Improving Prescription Medicine Adherence is key to Better Health Care. http://phrma-docs.phrma.org/sites/default/files/pdf/PhRMA_Improving%20Medication%20Adherence_ExecSummary.pdf. Accessed on Jan 2011
13. Kavancu V, Evcik D. Physiotherapy in Rheumatoid Arthritis. *MedGenMed*. 2004; 6(2): 3.
14. Gecht-Silver MR, et al. Patient education: Arthritis and Exercise (Beyond the Basics). <https://www.uptodate.com/contents/arthritis-and-exercise-beyond-the-basics>. Accessed on 5 Dec 2019.
15. Colorado State University. Musculoskeletal Disorders and Prevention. https://rmi.colostate.edu/wp-content/uploads/sites/9/2021/07/ERGO_Musculoskeletal-Disorder-Booklet1.pdf. Accessed on 5 July 2022.
16. Andrew L. Arthritis symptoms: Do this exercise to soothe the knee pain. EXPRESS. <https://www.express.co.uk/life-style/health/965732/arthritis-rheumatoid-pain-symptoms-treatment-exercise-knee>. Accessed 27 August 2018.
17. Leonard H. Calabrese, DO. Expert Q&A: RA Medication Side Effects Worse Than the Disease? Arthritis Association. <https://www.arthritis.org/diseases/more-about/medication-side-effects>. Accessed on 5 July 2022.
18. Mann D. How Rheumatoid Arthritis Affects Pregnancy. WebMed. <https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/features/ra-pregnancy#>. Accessed on 2 September 2014.
19. WebMed. Family Planning and Rheumatoid Arthritis. <https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/family-planning-and-rheumatoid-arthritis>. Accessed 2019.
20. Smolen JS, Breedveld FC, Burmester GR, et al. Treating rheumatoid arthritis to target: 2014 update of the recommendations of an international task force. *Ann Rheum Dis*. 2016;75:3-15.

Buku kecil pendidikan ini dibawa kepada anda oleh



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd

197801003134 (40131-T)

Level 10 & 11, Wisma Averis , Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.

Tel : (03) 2281 6000 Fax : (03) 2281 6388 www.pfizer.com.my