

Psoriatic Arthritis

Ang psoriatic arthritis ay maaaring magdulot ng pamamaga sa mga kasu-kasuan, buong pamagang daliri (dactylitis), at pagbabago sa mga kuko.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Ang psoriatic arthritis ay karaniwang dahan-dahang pumasok kaysa magpahayag ng malinaw na simula. Maaari mong mapansin na ang isang o higit pang mga kasu-kasuan (karaniwan sa mga daliri, ngunit maaari ring sa pulso o siko) ay naging matigas at masakit, at ang katigasan ay pinakamalala sa umaga o matapos ang mahabang pag-upo, at bumababa kapag nagsimula kang gumalaw. Ang pattern na ito, ng katigasan na nagliluwag sa paggamit, ay isang senyales na ang problema ay inflammatory kaysa simpleng pagkasira dahil sa paggamit.

May ilang katangian na espesyal na karakteristiko. Ang buong daliri (o paa) ay maaaring pamputihin tulad ng maliit na salsicha, at ito ay tinatawag na **dactylitis**; maaari itong maging sensitive at magpahirap sa pagbend ng daliri. Maaari mong makita ang mga pagbabago sa iyong mga kuko: maliliit na butas o guhit, pagtaas ng ridges, dilaw na pag-angat ng kuko mula sa kanyang base, o pagkabulok sa gilid. Ang mga dulo ng mga daliri, ang mga pinakamalapit sa kuko, ay madalas na apektado, na medyo hindi karaniwan para sa inflammatory arthritis at isang kapaki-pakinabang na indikasyon para sa iyong doktor. May ilang tao rin na nakakaranas ng sakit kung saan ang tendon ay nakakabit sa butos, tulad sa siko o likod ng sakong.

Maraming tao na may psoriatic arthritis ay may kasamang kondisyon sa balat na **psoriasis**, na may mga patch ng pulang, kalupkop na balat, madalas sa siko, tuhod, o anit. Ang problema sa kasu-kasuan ay maaaring magsimula bago ang mga pagbabago sa balat, pagkatapos nito, o kahit walang malinaw na involvement ng balat. Kasama ng mga kasu-kasuan, ang malalim na pagkapagod ay karaniwan at maaaring maging isa sa pinakamabigat na bahagi ng kondisyon.

(Kung ang iyong pangunahing alalahanin ay rheumatoid arthritis o isang mas pangkalahatang inflammatory na problema sa kasu-kasuan, bisitahin ang aming hiwalay na pahina tungkol sa [inflammatory at rheumatoid arthritis](#); ang psoriatic arthritis ay isang hiwalay na kondisyon, kahit na maaaring magkapareho ang itsura.)

Ano ang nangyayari talaga

Ang psoriatic arthritis ay isang kondisyon na pinapagana ng immune system. Sa halip na ipagtanggol ang katawan, ang immune system ay maling sumasalakay sa sarili nitong mga tisyu at nagdudulot ng pamamaga. Ang parehong maling proseso na nagdudulot ng kaluskos na balat sa psoriasis ay maaari ring tumarget sa mga kasu-kasuan at, natatangi, sa **mga entheses**, ang mga maliit na lugar kung saan ang mga tendon at ligament ay nakadikit sa buto.

Ang pamamaga na iyon ang nararamdaman mo bilang pamamaga, pagkatigas, at sakit. Ang pamamaga na parang saging sa buong daliri ay dulot ng pamamaga sa mga kasu-kasuan at sa mga tendon sheath sa buong daliri nang sabay-sabay. Ang mga pagbabago sa kuko at ang pakikilahok ng mga huling kasu-kasuan ng daliri ay nagpapakita ng malapit na ugnayan ng kuko, balat, at huling kasu-kasuan.

Ito ay hindi osteoarthritis, ang “wear-and-tear” arthritis na dumadating kasabay ng edad at sobrang paggamit; hindi ito pareho sa rheumatoid arthritis, bagaman ang dalawang kondisyong pamamaga ay maaaring magkapareho. Ang mahalagang punto ay ang psoriatic arthritis ay aktibo at patuloy: kung ang pamamaga ay hindi pigilan sa loob ng mga taon, maaari itong unti-unting makasama at kahit magde-deform ng mga kasu-kasuan. Ang magandang balita ay ang prosesong ito ay may gamot, at ang pagkontrol sa aktibidad ng immune system ay nagpoprotekta sa mga kasu-kasuan laban sa pinsalang iyon.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang diagnosis ay karaniwang ginagawa ng **rheumatologist**, isang espesyalista sa nanghihingib na sakit sa kasu-kasuan. Walang iisang blood test na kumakumpirma ng psoriatic arthritis, kaya ang diagnosis ay binubuo mula sa iyong kwento, pagsusuri ng mga kasu-kasuan, kuko at balat, at imaging tulad ng X-rays o ultrasound. Mahalaga ang pagkakaiba nito sa ibang uri ng arthritis, dahil binabago nito ang paggamot.

Ang pangunahing gamutan ay medikal, pinamumunuan ng rheumatology, at layunin ang pagpapahina ng proseso ng immune system mismo:

- **Mga gamot na nagbabago ng sakit (DMARDs)** tulad ng **methotrexate** ay madalas na unang hakbang. Pinapahina nito ang sobrang aktibong tugon ng immune system at pinoprotektahan ang mga kasu-kasuan sa mahabang panahon.
- **Mga biologic at targeted na gamot** ay ginagamit kapag hindi sapat ang DMARDs, o para sa mas agresibong sakit. Ito ay mga precision drugs na humahadlang sa tiyak na mga signal ng immune system na nagpapaigting ng panghihina, at maaari itong maging napaka-epektibo para sa mga kasu-kasuan, entheses, at balat sabay-sabay.
- **Paggamot sa balat** ang psoriasis ay magkasabay sa paggamot ng mga kasu-kasuan, at madalas ay sinasamahin sa isang dermatologist.
- **Hand therapy at ehersisyo** pinapanatiling gumagalaw ang mga kasu-kasuan, pinapanatili ang hawak at function, at tumutulong sa stiffness at fatigue.

May papel ang surgery, ngunit limitado lamang ito, pangunahin para sa mga kasu-kasuan na sira o deformed na dahil sa taon-taon ng panghihina, kung saan ang layunin ay ibalik ang function o bawasan ang sakit. Kahit ganito, patuloy ang medikal na paggamot upang kontrolin ang sakit. Ang pinakamahalagang mensahe ay ang **maagang paggamot ay nagpoprotekta sa mga kasu-kasuan**: kung mas maaga kontrolin ang panghihina, mas kaunti ang permanenteng pinsala.

Ano ang inaasahan

Ang psoriatic arthritis ay isang pangmatagalang kondisyon imbes na isang bagay na gumagaling sa isang pagkakataon at kalimutan na, ngunit ito ay napakadaling gamutin, at ang karamihan sa mga taong nagsisimula ng paggamot nang maaga ay magagaling. Ang layunin ng makabagong alaga ay paitiing ang sakit nang ganap na para sa mga kasu-kasuan ay mararamdaman at gumagana nang malapit sa normal, at para sa maraming tao, ito ay maabot.

Dahil ito ay pinapatakbo ng immune system, ang paggamot ay karaniwang patuloy, at maaaring kailanganin ang ilang pag-aayos upahan mahanap ang gamot, o kombinasyon, na angkop sa iyo. Ang kondisyon ay maaaring umangat at bumaba, na may mga tahimik na panahon at obahang mga flare. Mahalaga ang pagpapanatili ng regular na pakikipag-ugnayan sa iyong rheumatologist, pareho upang mapanatili ang inflammation na pait at upang subaybayan ang mga gamot. Ang trade-off para sa pangmatagalang komitment ay tunay na proteksyon: ang pagpapanatili ng inflammation na pait ay nagpapanatili ng iyong hawak, iyong hand function at iyong mga kasu-kasuan para sa mga taon sa harap.

Kailan kumonsulta sa doktor

- **Pain o pamamaga sa kasukasuan na may morning stiffness**, lalo na kung bumabagabag ang buong daliri o umaayos ang stiffness habang gumagalaw: kailangan itong ma-assess, ideal na sa pamamagitan ng isang rheumatologist.
- **Psoriasis kasama ang bagong sintomas sa kasukasuan**. Kung mayroon ka nang psoriasis at simulan mong maranasan ang sakit, pamamaga, o stiffness sa iyong mga kasukasuan, ibahagi ito sa iyong doktor; mahalaga ang ugnayan nito at madali itong malampasan.
- **Pagbabago sa kuko** tulad ng pagkakaroon ng mga butas, ugat, pagkabulok, o pag-angat ng kuko mula sa kanyang base, lalo na kapag kasama ng sakit sa kasukasuan o sa dulo ng daliri.
- **Sakit sa lugar kung saan ang tendon ay nagtatagpo sa buto** (halimbawa, sa siko o sakong) na hindi nawawala.
- **Pagiging stiff, deformado, o mas mahirap gamitin ng mga kasukasuan** sa paglipas ng panahon: ito ay senyales na baka hindi ganap na kontrolado ang sakit, at dapat suriin upang mapataas ang gamutan bago pa lumala ang pinsala.