

# RHEUMATOID ARTHRITIS

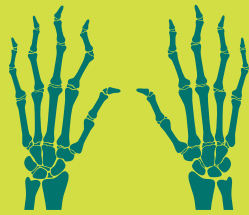
Ang **Rheumatoid Arthritis** ay isang uri ng inflammatory arthritis at isa sa mga **most common** o pinaka- karaniwang klase ng arthritis. Ito ay isang **autoimmune disease** na madalas makaapekto sa mga kasu-kasuan ng kamay, pulsuhan, balikat, siko, tuhod, bukong-bukong at mga paa.

Maaari itong makaapekto sa ano mang edad, pero karaniwang nagsisimula ang mga sintomas sa mga tao na may edad mula 40 hanggang 60. Mas karaniwan itong nakikitang makaapekto sa mga babae kaysa sa mga lalaki.

## Sintomas ng RA

May ilang mga sintomas na nagsasabi na ang isang tao ay may RA, ngunit maaari pa rin itong magpakita ng iba-ibang sintomas kada tao. Ang pinaka-karaniwang sintomas ay ang mga sumusunod:

- **pamamaga at pananakit ng mga kasu-kasuan** nang mahigit 6 na linggo
- **pamamaga at paninigas ng mga kasu-kasuan** sa umaga na tumatagal ng higit pa sa 30 minuto
- matinding **pagkapagod**
- **hindi magandang pakiramdam** at posibleng pagkabawas ng timbang
- pagkawala ng **lakas at tibay**
- pagpayat or pag-liit ng mga **kalamnan**
- **pagbaba ng kakayahan** na gumawa ng pang araw araw na gawin sa trabaho, bahay at libangan
- mga **maliliit na bukol** sa ilalim ng balat, **pagkatuyo ng mata** o pamumula ng mga mata)



## Sakit sa puso at daluyan ng dugo at ang RA

Ang mga taong may RA at iba pang inflammatory joint disorders ay may **mataas na tiyansa na magkaroon ng problema sa puso at daluyan ng dugo o kaya cardiovascular disease (CVD)**.

Sila ay may 1.5 to 2 beses na mataas na tiyansa na magkaroon ng coronary artery disease at 2x na tiyansa na magkaroon ng heart failure kumpara sa karamihan.



**Malusog na pamumuhay, kasama ang pag-eehersisyo, ay importante sa pangangalaga sa taong may RA at mapababa ang panganib na magkaroon ng CVD.**



## Pisikal na aktibidad at ehersisyo

Ang kawalan ng pisikal na aktibidad o sedentaryong gawi ng pamumuhay ay mas madalas sa taong may RA. Wala pang labing apat na porsyento (14%) sa mga taong may RA ang nag-eehersisyo sa inirerekomendang antas.

Makakatulong ang pisikal na aktibidad at ehersisyo sa:

- physical fitness - nagpapalakas ng puso at baga
- lakas at tibay ng kalamnan
- **flexibility at saklaw ng paggalaw**
- **balanse**
- **sakit at pagod**
- **depresyon**
- maiwasan ang pagkawala ng **density ng buto**



### Mga uri ng ehersisyo

Ang pisikal na aktibidad at ehersisyo ay mahalaga para mapanatili ang paggalaw ng kasu-kasuan at pagpapalakas ng kalamnan. Ito rin ay nakakapagpapababa ng tsansa sa pagkakaroon ng iba pang sakit tulad ng CVD, mataas na presyon ng dugo, osteoporosis, and diabetes.

Maraming uri ng ehersisyo na pwede mong gawin na akma sa taong may RA. Dapat mong layunin na gumawa ng kombinasyon ng mga sumusunod:

- **mobility** exercises or pagsasanay sa kadaliang kumilos
- **aerobic** exercise o ehersisyo na nakakapagpalakas ng baga
- ehersisyo na **nagpapalakas** ng kalamnan
- ehersisyong **pangbalanse**

**Kahit 10 minuto lamang ang kakayanan mo sa umpisa, ang mahalaga ay makapagsimula ka. Layunin nito na mapataas ang iyong pisikal na aktibidad at mabawasan ang oras mo na nakaupo ka lang and itaas ang oras na ikaw ay aktibo.**

**Ang iyong physical therapist ay gagabayan ka sa programang pisikal na tama at akma sayo.**

## Flares

Ang sintomas ng rayuma ay nag nag-iiba-iba sa araw araw. Maari itong mapunta sa pagsakit ng kasu-kasuan ngayon o mapunta sa mabuting pakiramdam kinabukasan. Ang pagkaranas ng matinding sintomas ay tinatawag na flare.

Ang takot na magsanhi ng flare o ang pagkakaranas ng flare ay nakakapagpahina ng loob gumalaw or magehersisyo. Bibigyan ka ng physical therapist ng ehersisyo na kakayanin mo depende sa sintomas na iyong nararanasan.

Ang ehersisyo ay susi ng pagpapababa ng kapansanan at pagpapabuti ng pangkabuuang kalusugan ng taong may rayuma. Ang physical therapist ay kayang suriin ang iyong kondisyon at gabayan ka kung paano mo papatnubayan ang sintomas ng rayuma at para sa mga ehersisyo na akma sayo at kung papaano mo mapapataas ang antas ng iyong pisikal na aktibidad ng ligtas.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World  
PT Day  
2023

8 SETYEMBRE