



STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde as 'n liefdadigheidsorganisasie - No. 002-847 NPO

Hulplyn No: 0861 30 30 30

LUPUS (SLE)

Sistemies Lupus Eritematose

Hierdie inligtingsblaadjie word deur die Stigting vir Artritis uitgegee as deel van ons voortgesette voorligtingsprogram aan alle mense met artritis.



Die Been en Gewrigs Dekade is 'n wêreldwye veldtog wat die lewensomstandighede van mense met bee-en-spier ongesteldhede bevorder ten einde hierdie ongesteldhede te vertaan en te behandel d.m.v. navorsing, voorkoming en onderrig.

Omtrent hierdie boekie

Hierdie boekie is geskryf vir mense met lupus, sowel as hulle gesinne en vriende. Ons verduidelik hoe lupus ontwikkel, hoe dit verskillende dele van die liggaam aantast, hoe dit mense op verskillende maniere raak, en hoe dokters dit diagnoseer. Daarna verduidelik ons hoe dit behandel kan word en gee wenke en advies oor hoe om makliker daarmee saam te leef. Aan die einde van die boekie sal jy inligting kry oor hoe om die Stigting vir Artritis te kontak, asook 'n kort woordelys met mediese woorde (soos kraakbeen). Waar hierdie woorde die eerste maal in die boekie gebruik word, het ons dit kursief gedruk.

Inleiding

Lupus is 'n vorm van artritis wat hoofsaaklik vroue in hulle vrugbare jare aantast. Dit is een van die *auto-immuun-rumatieksiektes* wat deur 'n fout in die liggaam se immuunstelsel veroorsaak word. Die immuunstelsel produseer gewoonlik teenliggaampies om infeksies te bekamp. By mense met *auto-immuun-siektes* word *teenliggaampies* geproduseer wat teen sekere liggaamsweefsels reageer en infeksie veroorsaak.

Met 'n vroeëre uitgawe van hierdie boekie het omtrent die helfte van die lesers wat aan die Stigting vir Artritis geskryf het, daaroor gekla dat die boekie nie die ernstige aard van die siekte beklemtoon nie. Die ander helfte het net so heftig beswaar gemaak daarteen dat die boekie lupus erger laat lyk as wat dit in werklikheid is. Albei standpunte is ewe geldig. Vir baie mense is lupus niks anders nie as 'n lastige toestand, maar vir sommige is die siekte baie hinderlik, selfs lewensgevaarlik. Hierdie wisselvalligheid is 'n uitdaging vir die individu sowel as die dokters wat probeer help.

Lupus (die Latyn vir "wolf") kry sy naam van die feit dat dit 'n erge uitslag oor die wange en neus kan veroorsaak (wat, as 'n mens jou verbeelding gebruik, nogal soos die gesig van 'n wolf lyk). Danksy moderne behandeling sien ons hierdie baie erge uitslag deesdae nogal min. Daar is twee hoofipes lupus. Een, diskoïed lupus, tast net die vel aan, terwyl die ander, sistemiese lupus, die gewigte betrek en selfs die inwendige organe kan aantast. Laasgenoemde se volle naam is sistemiese lupus eritematose – "eritematose" beteken net eenvoudig "rooi". Hierdie boekie handel net oor

sistemiese lupus eritematose (partymaal afgekort as SLE).

Watter simptome van lupus kom die meeste voor?

Lupus kan baie verskillende siektes naboots. Dit begin egter meestal met gewrigspyne, veral in die kleiner gewrigte van die hande en voete, wat redelik vinnig van een stel gewrigte na die volgende kan trek.

IN SKETS:

Uitslag op gesig

Koue, gevoellose vingers wat wit word, dan blou, dan rooi



Ontblote dele van die vel abnormaal sensitief vir sonlig

Gewrigspyne

Veluitslag kom ook algemeen voor en dit word dikwels vererger deur blootstelling aan skerp sonlig. Jy kan ook groepe sere in jou mond kry (nie net die een of twee wat almal maar van tyd tot tyd kry nie) en dit kan weer en weer terugkom. Jy kan ook heeltemal uitgeput voel en dit kan een van die algemeenste en moeilikste kenmerke van sistemiese lupus wees. Die siekte veroorsaak by baie mense nie ander simptome of komplikasies as moegheid, gewrigspyne en veluitslag nie. By sommige mense veroorsaak dit egter een of meer ander probleme. Dokters wat mense met lupus behandel, probeer om dié mense wat ander probleme kan ontwikkel, te identifiseer en hulle daarvolgens te behandel. Die res van hierdie boekie verduidelik in meer besonderhede die aard van lupus en hoe dit party mense kan affekteer, hoofsaaklik dié met die ernstiger vorm van die siekte.

Wie kry lupus?

Lupus tas gewoonlik jong vroue aan. Dit kom redelik algemeen onder swart vroue in Europa en Amerika voor (vreemd genoeg, dit kom selde in Afrika voor) en ook onder Chinese en Asiatiese vroue. Ongeveer een uit 250-500 vroue van Afro-Karibiese afkoms ontwikkel lupus, teenoor een uit 1 000 in China en uit 4 000 Kaukasiërs in Nieu-Seeland. Dit kom ongeveer nege

keer meer algemeen by vroue as by mans voor. Sowat een uit tien gevalle begin eers ná die ouderdom van 50.

Wat veroorsaak lupus?

Daar is geen enkele oorsaak van sistemiese lupus eritematose nie. Dit wil voorkom asof dit weens 'n kombinasie van faktore voorkom, wat omgewingsfaktore (soos vorige infeksies), die hormoonbalans in die liggaam, en genetiese faktore insluit. Lupus is egter nie 'n oorgeërfde siekte nie – dit word baie selde in 'n familie oorgedra. Daar is baie grondliggende probleme wat die immuunstelsel van mense met hierdie siekte aantast. Die *immuunstelsel* is jou liggaam se selfverdedigingstelsel wat bestaan uit selle wat in die bloedstroom, die limfstelsel en organe deur die liggaam patrolleer. Hierdie selle is op soek na vreemde indringers (soos virusse of bakterieë) en vernietig hulle. Wanneer jy lupus het, kan jou immuunstelsel ongelukkig nie tussen jou eie weefsel en vreemde indringers onderskei nie. Dit begin dan om jou eie liggaam aan te val. Een van die gevolge hiervan is dat proteïene wat teenliggaampies genoem word, gevorm word. Omdat die liggaam homself aanval, word dit ook outo-teenliggaampies genoem. Hulle kan met enige deel van die liggaamsweefsel verbind en by ernstige gevalle van lupus kan dit skade aan verskillende organe soos die niere, hart, longe, vel en die brein veroorsaak.

Watter dele van die liggaam kan moontlik aangetas word?

Die vel

'n Uitslag wat oor dele van die liggaam wat aan die son blootgestel is, ontwikkel, kom algemeen voor op die gesig, polsgewrigte en hande. Partymaal kan hierdie uitslag ook ander dele van die liggaam aantast. Swak sirkulasie kan veroorsaak dat die kleur van die hande verander en dat die vel wit, blou en rooi raak as die hande koud is. Hierdie algemene probleem staan bekend as *Raynaud se verskynsel*, en is vernoem na 'n beroemde Franse geneeskundige, Maurice Raynaud.

Die hare

Haarverlies (alopesie) kom algemeen voor by lupus. Dit is vir die meeste mense 'n geringe probleem, maar partymaal kan redelik ernstige haarverlies voorkom. Soos met die ander kenmerke van hierdie

siekte, kan haarverlies “kom en gaan”. Jy sal waarskynlik agterkom dat jou hare weer groei. Jy kan dalk verkies om ’n pruik te dra as jy ernstige haarverlies ervaar (maar dit gebeur selde).

Die gewigte

Anders as in die geval van *rumatoïede artritis*, veroorsaak lupus gewoonlik nie skade en misvorming van die gewigte nie, alhoewel pyn en swelling die hoofsimptome van die siekte kan wees. Miskien een uit elke 20 mense met lupus ontwikkel ernstiger gewrigsprobleme wat dié van mense met *rumatoïede artritis* kan naboots.

Die niere

Skattings wissel, maar tot een derde van die mense met lupus kan ’n mate van ontsteking in die niere ontwikkel. Dit veroorsaak nie gewoonlik probleme nie, tensy die siekte baie erg is. Jou urine kan met ’n spesiale plastiekstafie wat met verskillende chemikalieë bedek is (’n urinetoetsstrokie) getoets word. Dit kan aantoon of daar proteïene of bloed in die urine is. Erge lupus kan die niere beskadig, maar dit gebeur selde. Dit kan behandel word deur moderne vorme van behandeling van die niere soos *dialise* en oorplanting.

Bloeddruk

Lupus kan hoë bloeddruk veroorsaak, veral as die niere aangetas is. Steroïedtablette in hoë dosisse kan ook ’n verhoging in die bloeddruk veroorsaak. Behandeling met middels wat die *immuunstelsel* onderdruk (sien later) kan dikwels hoë bloeddruk wat deur die betrokkenheid van die niere veroorsaak word, beheer en selfs genees. Verder is die talle middels wat ’n mens kan kry om veral bloeddruk te beheer, baie doeltreffend.

Die brein en sentrale senustelsel

Jy voel dalk van tyd tot tyd bedruk en angstig. Dit is moeilik om te sê of dit deel van die siekte self is of bloot die normale reaksie op ’n ernstige siekte. Baie mense sukkel om hierdie siekte te aanvaar of om dit te hanteer. Dit is belangrik om met die dokter of ander mediese personeel wat na jou omsien, oor hierdie gevoelens te praat. Die mediese span kan jou ook help met berading indien jy dit nodig het. Migraine kom by tot een uit drie mense met lupus voor. Alhoewel lupus soms ander neurologiese siektes naboots, gebeur dit selde. Indien lupus wel die senustelsel aantast, kan dit

toevalle of ander probleme veroorsaak. Praat gerus met jou dokter oor enige probleme wat jy ervaar, aangesien behandeling dikwels die simptome sal beheer of genees.

Die hart en longe

Partymaal tas lupus hierdie organe direk aan, maar meer dikwels veroorsaak dit infeksie van die sakkies buiteom die hart en longe (die perikardium en die *pleura*). Dit veroorsaak *perikarditis* of *pleuritis* met kortasemheid en skerp pyne in die bors wat erger is wanneer 'n mens jou asem diep intrek. In uitsonderlike gevalle kan groot hoeveelhede vloeistof in hierdie sakkies ontwikkel en dan kom erge kortasemheid voor. Hierdie simptoom kan suksesvol behandel word deur die verwydering van die vloeistof.

Ander orgaanbetrokkenheid

Dit gebeur selde dat lupus die dermkanaal, pankreas, lewer of milt aantas. Lupus kan die beenmurg aantas, en dit kan anemie veroorsaak, of 'n vermindering van die plaatjies (wat bloed help om te stol) of witbloedselle. Dit kan partymaal swelling van die limfkliere, byvoorbeeld in die nek, veroorsaak, wat ongemak tot gevolg kan hê. Party mense met lupus het die neiging om bloedklonte in are of arteries te ontwikkel. Dit word gewoonlik deur *antifosfolipied- en antikardiolipien-teenliggaampies* veroorsaak. Dit kan ook 'n invloed op swangerskap hê (sien hier onder).

Hoe diagnoseer dokters lupus?

Dokters gebruik 'n reeks toetse om vas te stel of jy lupus het. Dit sluit in:

- 'n Wye verskeidenheid bloedtoetse, hoofsaaklik om besondere soorte teenliggaampies te probeer opspoor. Een van die klassieke toetse soek na antikern-teenliggaampies en teenliggaampies teen dubbelstreng-DNS (waaruit gene en chromosome saamgestel is). Teenliggaampies teen strukture bekend as Ro en La (kombinasies van proteïene in die selkerne) word verbind met die neonatale (pasgebore) lupussindroom of 'n Sjögren-sindroom wat daarmee saamgaan. Teenliggaampies teen Ro alleen word meer algemeen met veluitslag verbind. Mense met antifosfolipied-teenliggaampies loop 'n groter gevaar om 'n miskraam te hê (sien later) en ook om bloedklonte te ontwikkel.

- Die meting van sekere ensieme (bekend as “komplement” of “aanvulstof”) wat deel van die immuunstelsel uitmaak. Dit word dikwels gemeet om die aktiwiteit van die siekte te assesser. Die meting wat meestal gedoen word, is dié wat as C3 and C4 bekend staan, wat laag is wanneer die siekte aktief is.
- Gereelde bloedtoetse sodat beenmurg en nierfunksie nagegaan kan word en enige probleme onmiddellik behandel kan word. ’n Wye verskeidenheid toetse is beskikbaar, na gelang van watter orgaan die dokter vermoed betrokke kan wees, waarmee die funksie van die hart, longe, lewer en pankreas nagegaan kan word. Dit sluit in X-strale, ultraklankaf tastings, *rekenaartomografieskandering (RT)* en *magnetieseresonansiebeelding (MRB)*. Die niere kan verder ondersoek word met voorbeeld toetse vir nierfiltrering.

Hoe kan lupus behandel word?

Lupus kan nie genees word nie, maar dit kan beheer word.

As jy gewrigspyne en ’n veluitslag het, kan dit dikwels behandel word met gewone nie-steroïede anti-inflammatoriese middels (*NSAIM’s*) en/of ’n antimalariamiddel, gewoonlik hidrosichlorokien (Plaquenil), wat ook doeltreffend is in die behandeling van die moegheid of uitputting wat deur die siekte veroorsaak kan word. Nie-steroïede anti-inflammatoriese middels kan soms die maagvoering irriteer, daarom is dit belangrik dat jou dokter gereelde monitering van die nodigheid van hierdie middel sal aanvra. Daar word aansienlik deur dokters gedebatteer oor die nodigheid daarvan om mense wat Plaquenil gebruik se oë gereeld te toets. Die meeste dokters vra steeds hierdie oogtoetse as ’n voorsorgmaatreël aan, alhoewel min nog ooit enige ernstige probleme as gevolg van hierdie middel teëgekomm het.

Indien jy ernstiger komplikasies het, soos *perikarditis*, sal jy *kortikosteroïede* (dikwels steroïede genoem) ontvang. Hierdie middels is in die laaste deel van die 1940’s bekend gestel, is merkwaardig doeltreffend en kan soms selfs lewens red. Die dosis sal so laag moontlik gehou word om die moontlike nuwe-effekte tot die minimum te beperk. Dit sluit in verhoogde vatbaarheid

vir infeksies, osteoporose, hoë bloeddruk en *diabetes*.

Wanneer lupus besonder aktief is, kan dit ontsteking van die niere, ernstige *anemie* of 'n baie lae plaatjietelling veroorsaak. In sulke gevalle sal jy baie hoë dosisse steroïede saam met ander immuno-onderdrukkende middels soos asatioprien, siklofosfamied en moontlik siklosporien (Neoral) ontvang. Dit is baie sterk middels wat noukeurig deur bloed- en urinetoetse gemoniteer moet word. Wanneer die aktiwiteit van die siekte afneem, sal die dokter die middels gewoonlik so gou moontlik verminder.

In die moeilikste gevalle van lupus kan ander vorme van terapie gebruik word, soos die gebruik van intraveneuse gammaglobulien-inspuitings en plasma-uitruiling. Gevalle waar dit nodig is, kom egter redelik selde voor.

Wat is die langtermynvooruitsigte as ek lupus het?

Vir baie mense is lupus dikwels niks meer nie as 'n lastigheid. By party mense kan dit egter 'n baie hinderlike en onvoorspelbare toestand wees. As jy een of meer van die ernstige vorms van lupus het, behoort jy deur 'n rumatoloog wat in die toestand belang stel, behandel te word, partymaal in 'n "lupuskliniek". Slegs noukeurige monitering oor baie jare sal verseker dat die siekte nie oor- of onderbehandel word nie, en daarom is dit noodsaaklik dat mense met lupus gereeld geassesseer word.

Wat kan ek doen om myself te help?

Daar is 'n klompie dinge wat jy kan doen om jouself te help:

Bly weg uit die son

Te veel ultravioletstrale kan die veluitslag en soms die lupus in die interne organe laat opvlam. As jy na 'n warmer klimaat toe gaan, gebruik 'n sonblokroom, faktor 25 of hoër. Dit is op voorskrif beskikbaar vir mense met lupus.

Vermy infeksies

As jy lupus het, is jy meer vatbaar vir infeksies. Neem verstandige voorsorgmaatreëls. As jy byvoorbeeld

reeds immuno-onderdrukkende middels gebruik, vermy kontak met vriende of familieledede wat aansteeklike siektes het.

Let op wat jy eet

Mense stel baie daarin belang om uit te vind of dieet-terapie kan help om lupus te beheer. Ongelukkig is die bewyse nog baie beperk. Daar bestaan 'n mate van bewys wat te kenne wil gee dat 'n dieet laag in versadigde vet en aangevul deur visolie nuttig kan wees.

Vermy stres

Vermy so ver moontlik situasies wat jy weet vir jou stres sal veroorsaak.

Lupus in spesiale gevalle

Bevrugting en swangerskap

Gebruik voorbehoedpille wat slegs *progesteron* of 'n lae dosis *estrogeen* bevat, of oorweeg fisiese metodes van voorbehoeding (soos 'n kondoom, of die vroulike kondoom of "cap"). As jy ná jou menopouse *estrogeen* ontvang as behandeling vir dun bene (*osteoporose*), verhoog dit die risiko dat lupus gaan opvlam na omtrent een in sewe.

Daar bestaan teenstrydige bewyse oor of swangerskap in sigself ook daartoe kan lei dat lupus opvlam. As jou siekte egter goed onder beheer is teen die tyd dat die baba verwek word, en jy nie 'n nierkwaal het nie, dan behoort swangerskap min probleme op te lewer. As jy 'n nierkwaal het, kan die proteïene in jou urine dalk gedurende die laaste gedeelte van jou swangerskap vermeerder. As jy hoë vlakke van 'n besondere soort teenliggaampie, bekend as antifosfolipiede-teenliggaampies, het, bestaan daar wel 'n groot moontlikheid van 'n miskraam.

Swangerskap is gewoonlik veilig, maar vra jou dokter vir advies voor jy 'n baba oorweeg. Slegs sowat een uit twintig moeders met lupus het 'n besondere soort teenliggaampies vir strukture bekend as Ro en La. As jy hierdie teenliggaampies het, dan kan jou baba 'n kortstondige veluitslag of 'n tipe harttoestand hê wat die inplasing van 'n pasaangeër kort ná geboorte vereis.

Dokters is uiteraard bekommerd oor die gebruik van medikasie tydens swangerskap. Dit is gewoonlik veilig om kortikosteroïede te gebruik en daar is deesdae baie voorbeelde van die veilige gebruik van hidroksichlorokien en asatiopreen gedurende swangerskap. Jou dokter sal egter die gebruik van hierdie middels probeer vermy indien moontlik.

Lupus by kinders

Lupus kom selde by kinders voor. Dit kom nie voor die ouderdom van vyf voor nie, alhoewel gevalle in kinders van slegs twee jaar oud al aangeteken is. Die simptome en die tipe orgaan wat aangetas word, verskil effe van dié by volwassenes – ’n onlangse grootskaalse ondersoek het byvoorbeeld getoon dat hematologiese (wat met bloed te make het) betrokkenheid meer algemeen by kinders voorkom. Oor die algemeen sal lupus by kinders egter op dieselfde manier as by volwassenes behandel word.

Lupus ná 50

Relatief min gevalle (sowat 10%) begin by hierdie ouderdomsgroep, en daar word dikwels gemeen dat lupusaktiwiteit ná die menopouse begin afneem. Daar is egter een ekstra probleem vir ouer mense met lupus wat met kortikosteroïede behandel word. Soos reeds genoem, is een van die newe-effekte van kortikosteroïede dat dit verdunning van die bene (osteoporose) veroorsaak. Dit kan die risiko van beenbreuke verhoog, aangesien dit waarskynliker is dat ouer mense as gevolg van hulle ouderdom osteoporose het. Oor die algemeen is lupus minder ernstig by mense ouer as 50, maar die newe-effekte van die behandeling kan ’n groter probleem wees as by jonger mense.

Watter ander siektes kan my aantast as ek lupus het?

Sowat een uit vyf mense met lupus word ook deur Sjögren se sindroom aangetas. Dit veroorsaak droogheid van die mond en oë, en is vernoem na ’n Sweedse oogarts, Henrik Sjögren. Net minder as een uit tien mense met lupus ly aan ’n outo-immuunsiekte wat die tiroïedklier aantast. Dit kan die klier soms ooraktief maak, maar maak dit gewoonlik eerder onderaktief. ’n Onderaktiewe tiroïedklier is dikwels geswel. Dit veroorsaak ’n droë vel, gewigstoename, en kan jou verstandelik “stadig” maak. Al hierdie simptome word egter genees deur tiroïedhormoon-

tablette te gebruik. Dit kom minder dikwels voor dat rumatoïede artritis of 'n inflammasie van die spiere (miositis) wat spierswakheid veroorsaak, by mense met lupus voorkom. In baie seldsame gevalle kan ander outo-immuunsiektes by mense met lupus ontstaan. Die meeste van hierdie bykomende komplikasies reageer goed op behandeling met medikasie.

Vrae en antwoorde

Is die siekte oorerflik?

Nee. Alhoewel genetiese faktore tydens die ontwikkeling van die siekte betrokke is, is baie ander faktore ook betrokke, en daarom kom dit uiters selde voor dat kinders van mense met lupus die siekte ontwikkel.

Hoeveel rus behoort ek te kry?

Daar is nie 'n eenvoudige antwoord op hierdie vraag nie. Wanneer die siekte aktief is, sal jy dalk nie lus wees om baie te doen nie. Wanneer die siekte onaktief is, sal jy niks baat by "oormatige" rus nie. Aktiwiteit sal help om jou aandag van die siekte af te lei. Baie mense met lupus kla egter dat moegheid 'n groot probleem is. Jou liggaam sal aan jou voorskryf hoeveel slaap en rus nodig is, alhoewel sekere middels, veral hidroksichlorokien en steroïede, sal help om die situasie te balanseer.

Wat van ander vorme van behandeling?

Akupunktuur kan help om pyn te verlig. Soos baie ander vorme van alternatiewe pynverligting, lyk dit asof dit tot 'n groot mate daarvan afhang of jy glo dit sal werk.

My hande en voete raak blou in koue weer.

Kan ek enigiets daaromtrent doen?

Die probleem is heel waarskynlik te wyte aan Raynaud se verskynsel wat veroorsaak word deur spasma van die klein bloedvaatjies van die hande en voete. Maak seker dat jy warm bly en dik handskoene en sokkies of broekiekouse dra.

Het stres 'n invloed op die siekte?

Kommer sal moontlik nie 'n uitwerking op die ontwikkeling van jou lupus hê nie. Dit sal jou egter vanselfsprekend slegter laat voel. Jou dokter kan moontlik help deur vir jou 'n afspraak by 'n sielkundige

te reël wat jou kan help om maniere te kry waarop jy die stres kan hanteer. Baie mense vind baat daarby.

Maak die weer enige verskil?

Die klimaat sal nie die verloop van die siekte verander nie. Party van die ergste gevalle kom voor by mense wat in tropiese klimaatstreke woon. Alhoewel dit kan lyk of koue, klam weer die probleem vererger, doen dit nie werklik enige besondere skade nie.

Is inentings veilig?

Oor die algemeen, ja. Indien jy immuno-onderdrukkende middels gebruik, beveel ons egter nie inentings met lewende virusse aan nie. Hierdie entstowwe sluit immunisering teen geelkoors, “lewende” maagkoors en orale immunisering teen poliomiëlitis in. Maak seker dat jy met jou dokter praat voordat jy ingeënt word.

Opsomming

Lupus veroorsaak by die meeste mense lastige simptome eerder as ernstige probleme. Doeltreffende behandeling is egter vir die meeste mense met lupus beskikbaar.

Glossarium

Anemie – ’n tekort aan hemoglobien (suurstofdraende pigment) in die bloed, wat lei tot ’n afname in die bloed se vermoë om suurstof deur die liggaam te vervoer. Anemie kan veroorsaak word deur te min yster in die dieet.

Antifosfolipied teenliggaampies – teenliggaampies wat vorm teen fosfolipiede (’n soort vet) waaruit die oppervlak van selle dikwels bestaan.

Antikardioliapien teenliggaampies – teenliggaampies wat vorm teen ’n sekere soort fosfolipiede, naamlik kardioliapien.

Diabetes – die vorm wat die meeste voorkom, staan as diabetes mellitus bekend. Dit is ’n toestand waarin die liggaam nie suikers behoorlik verwerk nie en word veroorsaak deurdat die pankreas beskadig is en dus nie genoeg insulien (’n soort hormoon) produseer nie.

Dialise – ’n metode vir die skeiding van deeltjies in ’n vloeistof deur die gebruik van ’n halfdeurdringbare

membraan. Tydens nierdialise word die pasiënt se bloed deur 'n spesiale masjien gesirkuleer wat van hierdie metode gebruik maak om afvalprodukte of gifstowwe uit die bloed te verwyder.

Estrogeen – een van 'n groep hormone in die liggaam wat seksuele ontwikkeling by die vrou beheer. Sintetiese estrogeen word gebruik in die bekendste mondelinge voorbehoedpil, die “kombinasiepil”. Die kombinasiepil bevat estrogeen sowel as progesteron.

Immuunstelsel – die weefsels wat die liggaam in staat stel om weerstand te bied teen infeksies. Dit sluit in die timus, die beenmurg en die limfnodes (sien ook limfstelsel hier onder).

Kortikosteroïede – middels wat 'n baie kragtige uitwerking op inflammasie het. Dit word dikwels net “steroïede” genoem. Die biniere in die liggaam produseer 'n “natuurlike” voorraad, maar in die behandeling van outo-immuunsiektes word baie groter dosisse gebruik.

Kraakbeen – sterk stof aan die beenpunte wat as skokbreker dien. Die gladde oppervlak daarvan maak gladde beweging tussen die bene moontlik.

Limfstelsel – 'n netwerk vate in die liggaam wat limfvloeistof van die weefsels na die bloedstroom vervoer. Dit speel 'n belangrike rol in die liggaam se immuunstelsel en sluit die limfnodes wat vreemde stowwe (antigene) uitfiltreer, in.

Magnetieseresonansiebeelding (MRB) – 'n soort skandering wat van hoëfrekwensie-radiogolwe gebruik maak om prentjies van die binnekant van die liggaam op te bou. Dit werk deurdat dit watermolekules in die liggaamsweefsel opspoor.

NSAIM's – nie-steroïede anti-inflammatoriese middels. 'n Groot groep middels wat vir verskillende soorte artritis voorgeskryf word; dit verminder inflammasie en beheer pyn, swelling en styfheid.

Osteoporose – 'n toestand waarin die bene dunner en breekbaarder word, en dus meer geneig tot breuke of frakture.

Auto-immuunsiekte – ’n afwyking van die liggaam se verdedigingsmeganisme (immuunstelsel) waarin teenliggaampies en ander komponente van die immuunstelsel die liggaam se eie weefsels aanval.

Outoteenliggaampies – teenliggaampies wat, in plaas daarvan dat dit teen kieme of virusse reageer, teen die liggaam se eie weefsels reageer.

Perikarditis – inflammasie van die membrane óm die hart. Die meer akute (kortstondige) vorm veroorsaak koors en borspyn, en vloeistof kan in en tussen die membrane opbou, wat kortasemheid veroorsaak.

Perikardium – die membraansak óm die hart (sien perikarditis hier bo).

Plaatjies – diskusvormige selle in die bloed wat die bloed help om te stol wanneer daar bloeding is.

Pleura – die voering van die longe en van die binneste oppervlak van die borskas (sien pleuritis hier onder).

Pleuritis – inflammasie van die pleura (die voering van die longe en van die binneste oppervlak van die borskas), wat pyn veroorsaak met diep inaseming.

Progesteron – een van ’n groep hormone in die liggaam. By vroue is dit daarvoor verantwoordelik om die voering van die baarmoeder op swangerskap voor te berei. Sintetiese progesteron word in die mondelinge voorbehoedepil gebruik (albei in die “kombinasiepil”, wat soms estrogeen en progesteron bevat, en in die pil wat net progesteron bevat).

Raynaud se verskynsel – ’n sirkulasieprobleem wat ’n verminderde bloedtoevoer na sekere dele van die liggaam veroorsaak. Dit kan veroorsaak dat die vingers en tone tydelik koud en dood voel terwyl hulle eers wit, dan blou en dan rooi word. Raynaud se verskynsel kan ook saam met skleroderma voorkom (raadpleeg die AF-boekies oor Raynaud se verskynsel en skleroderma).

Rekenaartomografieskanderings (RT) – ’n soort skandering wat beelde van gedeeltes of “skyfies” van die liggaam opneem deur van X-strale gebruik te maak. Hierdie beelde word dan deur ’n rekenaar na deursneeafbeeldings omgeskakel.

Rumatoïede artritis – 'n algemene inflammatoriese siekte wat die gewigte aantas, en wat hoofsaaklik in 'n simmetriese patroon in die klein gewriggies begin (met ander woorde, byvoorbeeld albei hande of albei polse tegelyk). Raadpleeg die AF-boekie oor rumatoïede artritis.

Teenliggaampies – proteïne in die bloed wat gewoonlik vorm in reaksie op kieme, virusse en enige ander stowwe wat die liggaam as vreemd en gevaarlik beskou. Die funksie van die teenliggaampies is om hierdie vreemde stowwe aan te val en dit skadeloos te maak.

Ultraklankafasting – 'n soort skandering wat van hoëfrekwensie-klankgolwe gebruik maak om die binnekant van die liggaam te ondersoek en afbeeldings op te bou.

NASIONALE KANTOOR

Tulbagh Sentrum 709
Hans Strijdomlaan
Kaapstad 8001
Posbus 6775
Roggebaai 8012
Tel: (021) 425-2344
Faks: (021) 421-7330
Webuijse: <http://www.arthritis.org.za>
E-pos: info@arthritis.org.za
Nasionale Hulplyn: 0861 30 30 30

Johannesburg-Tak

Posbus 87360, Houghton 2041
Tel: (011) 726-7498
Faks: (011) 726-7493
E-pos: nadine@arthritis.org.za

Soweto COPE

Tel: (011) 982-6315

Pretoria-Tak

Posbus 145,
Meylyn 0063
Sel: 073 580 4199
Tel: (012) 998-7203
Faks: 086 695 7117
E-pos: patviv@arthritis.org.za

Bloemfontein-Tak

Posbus 20269, Willows 9320
Sel: 082 921 4234
Faks: (051) 447-0451
E-pos: corrie@arthritis.org.za

Oos-Kaapse-Tak

Posbus 7740
Newton Park 6055
Tel: (041) 365-1419
Sel: 082 576 0382
E-pos: jeanette@arthritis.org.za

Wes-Kaapse Tak

Tulbagh Sentrum 705
Hans Strijdomlaan
Kaapstad 8001
Posbus 6775
Roggebaai 8012
Tel: (021) 425-4759
Faks: (021) 421-7330
E-pos: julie@arthritis.org.za

Kwazulu-Natal-Tak

POSTNET # 309
Privateak X04, Dalbridge 4014
Tel/Faks: (031) 539-5094
E-pos: roy.somme@arthritis.org.za



STIGTING VIR ARTRITIS

Geregistreerde Organisasie sonder Winsoogmerk - Nummer 002 847 NPO

LIDMAATSKAP AANSOEK/JAARLIKSE HERNUWINGSVORM

Merk asseblief die toepaslike blokkies:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nuwe aansoek | <input type="checkbox"/> Hernuwing |
| <input type="checkbox"/> Individuele lidmaatskap R 100 | <input type="checkbox"/> Internasionale Lidmaatskap R300 |
| <input type="checkbox"/> Korporatiewe lidmaatskap R5 000 | <input type="checkbox"/> Ander R |
| <input type="checkbox"/> Donasie R | Totaal R _____ |

(Vir besonderhede van Mede-lidmaatskap (individue wat aansluit deur die gemeenskap uitreik-program.

Treë asseblief in verbinding met jou plaaslike tak).

My betaling soos volg:

- | | | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gekruisde tjek | <input type="checkbox"/> Debitseer my kredietkaart | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Elektroniese betaling aan: | Kaartnommer, op die voorkant van kaart | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Standard Bank op _____ Datum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Tak kode: 02090900 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Rekening Nr.: 070965226 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- Plus-kaart verifikasie kode (laaste 3 nommers op agterkant van kaart →)
- Handtekening:** _____

Kontak besonderhede: Titel (Mr., Mevr., Mej., Dr., Professor, ander: _____

Van: _____ Voornam _____

Voorkeur vorm van aanspreek vir korrespondensie b.v. Geagte _____

Huisadres (nommer, naam van huis, straat, voorstad, stad/dorp/distrik, poskode: _____

Posadres (indien verskillend): _____