

관절염

Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee.

Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness that often gets worse with aging.

The most common type of arthritis is osteoarthritis. With this type of arthritis, the cartilage in the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

Rheumatoid arthritis is another common type of this kind of arthritis. The immune system, which normally protects the body from infection, attacks the lining of the body's joints. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells

몸에 관절들이 붓거나 관절내 연골이 파손되었을 때 관절염이 생깁니다. 관절이란 엉덩이뼈나 무릎뼈 같이 몸 안에 두 개 이상의 뼈들이 만나는 곳입니다.

연골은 관절 안에서 충격을 흡수해주고 움직임을 유연하게 해줍니다. 관절 안에 연골이 파손되면 뼈들이 서로 닿게 됩니다. 이렇게 되면 로화됨에 따라 관절에 통증이 생기거나, 붓거나, 뻣뻣해 집니다.

가장 흔한 관절염 중 하나가 골관절염입니다. 이런 종류의 관절염에서는 관절의 연골이 관절의 오랜 사용이나 환자의 연령으로 오랜 시간에 걸쳐 마모가 되는 것입니다. 관절에 부상을 입어도 이런 종류의 관절염으로 진행될 수 있습니다 골관절염은 주로 무릎, 엉덩이, 손에 생깁니다. 관절에 통증이 생기고 붓기 시작합니다. 어떤 경우에는 관절 주위의 조직들이 긴장되어 통증이 더 심해집니다.

류머티즘성 관절염은 이런 종류의 관절염에서 가장 흔한 유형입니다. 일반적으로 신체를 감염으로부터 보호하는, 면역계는 신체 관절의 안쪽을 공격합니다. 관절에 염증을 일으키고 통증을 유발한 뿐 아니라 심장이나 근육, 혈관, 신경세포 또는 눈과 같은 몸에 다른 부분들도 공격할 수도 있습니다.

관절염의 징후

- 관절에 통증
- 관절이 약해져서 마치 지탱하지 못할 것 같은 느낌
- 관절이 커지거나 부어 오름

- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

Treatment

Treatment of arthritis is aimed at controlling your signs and improving use of your joints. Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

- 주로 아침에 관절의 경직
- 관절 사용에 제한
- 관절 주위가 따듯함
- 관절 주위의 피부 발적

류머티즘성 관절염은 그밖에 다른 증상들이 있을 수 있습니다. 통증이나 우려를 유발하는 징후가 있으면, 담당의와 상담하십시오.

검사

담당의가 환자의 건강에 관하여 물어보고 관절을 검사합니다. 담당의가 혈액 검사와 엑스레이 검사를 주문할 수 있습니다.

치료

관절염의 치료는 여러분의 징후를 조절하고 관절의 사용을 개선하는 것을 목표로 합니다. 담당의가 다음을 제안할 수 있습니다:

- 통증과 붓기를 가라앉히기 위한 약 처방
- 물리 치료 또는 직업 치료
- 지팡이를 갖고 다니거나 욕조나 변기에 손잡이 설치
- 체중 감소
- 관절 교체 수술

치료의 일부로 환자는:

- 동작을 유연하게 하고 관절에 힘을 넣어주기 위한 운동을 한다. 걷기, 수영, 자전거 타기, 춤추기, 근력 운동, 부드러운 스트레칭 운동이 좋은 선택이다.
- 온냉 찜질로 통증과 붓기를 가라앉힌다.
- 아픈 관절에 압박감을 주는 자세나 동작을 피한다.
- 같은 자세로 오래 있지 않도록 한다.

Call your doctor right away if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

다음과 같은 경우 의사에게 즉시 연락하십시오:

- 원인을 알 수 없는 심한 관절 통증이 있다.
- 관절이 심하게 부었다.
- 갑자기 관절을 움직일 수 없다.
- 관절 부위의 피부가 빨갛게 되었거나 만지면 따갑다.
- 여러분과 관련된 다른 징후가 있다.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 담당의나 간호사와 상의하십시오.