



# 건강 토픽: 류마티스 관절염 (Rheumatoid Arthritis)

기본

## 류마티스 관절염에 관해 기억해야 할 사항

- 류마티스 관절염은 주로 관절의 통증, 부기, 뻣뻣함, 그리고 관절의 기능 상실을 일으키는 만성(지속성) 질환입니다.
- 류마티스 관절염은 평소와 달리 피로감을 느끼고, 이따금 열이 나며 식욕을 상실하는 원인이 될 수 있습니다.
- 치료에는 약물과 의사의 진행 중인 치료, 그리고 수술이 포함될 수 있습니다.
- 치료 목표는 통증과 부기를 완화시키고, 관절 및 장기 손상을 예방, 둔화, 또는 중단시키는 데 도움을 주기 위한 것입니다.
- 귀하는 휴식과 운동 사이에 균형을 찾고, 건강한 체중을 유지하며, 관절을 관리하고, 담당 의사, 가족, 그리고 친구들과 상의하며, 스트레스를 관리하는 등, 류마티스 관절염에 대처하는 데 도움이 되는 많은 일들을 하실 수 있습니다.

## 류마티스 관절염은 무엇인가요?

## 류마티스 관절염은 무엇인가요?

류마티스 관절염은 손목, 손, 발, 무릎, 척추 그리고 턱 등 관절에 주로 영향을 미치는 만성(지속성) 질환입니다. 류마티스 관절염은 다음과 같은 증상으로 이어지는 염증을 관절에 일으킵니다.

- 통증.
- 부기.
- 뻣뻣함.
- 기능 상실.

류마티스 관절염은 면역체계가 건강한 관절 조직을 공격하기 때문에 [자가면역질환](#)입니다. 보통, 면역체계는 감염과 질환으로부터 인체를 보호하는 데 도움을 줍니다.

류마티스 관절염은 평소와 달리 피로감을 느끼고, 이따금 열이 나며, 식욕을 상실하는 원인이 될 수 있습니다. 또한 심장, 폐, 혈액, 신경, 눈 그리고 피부에 다른 의학적 문제를 일으킬 수 있습니다.

치료를 통해 이 질환을 가진 사람들은 생산적인 생활을 영위하는 데 도움을 받을 수 있습니다.

## 누가 류마티스 관절염에 걸리나요?

## 누가 류마티스 관절염에 걸리나요?

특정한 위험 요인들은 류마티스 관절염에 걸릴 가능성을 더 높게 만듭니다. 이것에는 다음과 같은 요인들이 포함됩니다.

- **나이.** 어떤 나이에서도 류마티스 관절염에 걸릴 수 있습니다. 그러나 류마티스 관절염에 걸릴 위험성은 나이가 많아 지면서 올라갑니다.
- **성별.** 류마티스 관절염은 남자보다 여자에게 더 흔합니다.
- **가족력.** 가족 구성원이 류마티스 관절염이 있는 경우에는 류마티스 관절염에 걸릴 가능성이 더 높아질 수 있습니다.
- **흡연.** 오랜 기간에 걸쳐 흡연하는 사람들은 류마티스 관절염에 걸릴 가능성이 늘어납니다.
- **비만.** 비만은 류마티스 관절염이 개선될 수 있는 정도를 제한할 뿐만 아니라 이 질환에 대한 위험성을 높일 수 있습니다.
- **잇몸 질환.**

## 류마티스 관절염의 증상은 무엇인가요?

## 류마티스 관절염의 증상은 무엇인가요?

류마티스 관절염의 일반적인 증상에는 다음과 같은 것이 포함되어 있습니다.

- 정지해 있을 때와 움직일 때 관절의 압통감, 부기 그리고 열감과 함께 관절통
- 30분 이상 지속되는 관절의 뻣뻣함.
- 평소와 달리 피로감 또는 기운이 없음
- 이따금 미열

- 식욕 상실

류마티스 관절염은 어떤 관절에서나 일어날 수 있습니다. 그러나 손목과 손, 그리고 발에서 더 흔합니다. 보통, 증상은 몸의 양쪽에서 생깁니다. 예를 들면, 오른손에 류마티스 관절염이 있다면 왼손에도 있을 가능성이 있습니다.

일부 사람들에게 있어서 류마티스 관절염은 몇 군데 관절에서만 생기면서 서서히 시작합니다. 그러나 치료를 하지 않거나 치료가 듣지 않는 경우, 류마티스 관절염은 악화되어 더 많은 관절에 생길 수 있습니다. 이것은 더 많은 손상과 장애로 이어질 수 있습니다. 때때로 류마티스 관절염 증상은 다음과 같은 원인 때문에 “발적”이 악화됩니다.

- 스트레스.
- 과도한 활동.
- 갑자기 중단하는 약물 치료.

**무엇이 류마티스 관절염을 일으키나요?**

**무엇이 류마티스 관절염을 일으키나요?**

의사들은 무엇 때문에 면역체계가 몸의 관절과 다른 조직에 이상을 일으키는지를 아직 모릅니다. 유전자, 환경적 요인, 그리고 성 호르몬 등이 결합되어 이 질환이 초래될 수 있습니다.

**류마티스 관절염 검사가 있나요?**

**류마티스 관절염 검사가 있나요?**

류마티스 관절염에 대한 단일 검사는 없습니다. 의사들은 다음과 같은 방법으로 류마티스 관절염을 진단합니다.

- 병력 청취.
- 검사 실시.
- 실험실 검사, 방사선 검사, 또는 다른 검사 지시.

**류마티스 관절염은 어떻게 치료되나요?**

**류마티스 관절염은 어떻게 치료되나요?**

류마티스 관절염 치료를 통해 증상을 완화시켜 삶의 질을 높일 수 있습니다. 의사들은 류마티스 관절염을 치료하기 위해 다음과 같은 옵션을 사용할 수 있습니다.

- 통증과 부기를 완화하고 관절 손상을 늦추기 위한 약물 치료.
- 물리 치료 및 작업 치료.
- 수술 (예: [관절 대체 수술](#)).
- 약물 치료가 어떤 효과가 있는지 알아보고 필요에 따라 치료를 변경하게 될 진행 중인 치료

치료 목표는 다음과 같은 것에 도움을 주기 위한 것입니다.

- 통증 완화.
- 염증 및 부기 감소.
- 관절 및 장기 손상 예방, 둔화, 또는 중단.
- 일상 활동에 참여할 수 있도록 도움을 제공..

## 누가 류마티스 관절염을 치료하나요?

## 누가 류마티스 관절염을 치료하나요?

류마티스 관절염을 진단하고 치료하는 데는 귀하와 몇 가지 유형의 헬스케어 전문가들이 포함된 팀의 노력이 필요합니다. 이 헬스케어 전문가들에는 다음과 같은 사람들이 포함될 수 있습니다.

- 관절염 및 뼈, 관절, 그리고 근육의 다른 질환들을 전문으로 하는 류마티스 전문의.
- 성인에 대한 진단과 치료를 전문으로 하는 1차 의료 제공자(예: 내과의사).
- 뼈와 관절 질환 또는 부상의 치료 및 수술을 전문으로 하는 정형외과 전문의.
- 관절 기능을 개선하는 데 도움을 주는 물리치료사.
- 관절을 보호하고 통증을 최소화하며 일상생활의 활동을 수행하고, 에너지를 보존하는 방법을 가르치는 작업치료사.
- 건강을 개선하며 건강한 체중을 유지하기 위한 건강식을 하는 방법을 가르치는 영양사.
- 환자 자신의 전반적인 상태를 이해하고 치료계획을 세울 수 있도록 도와주는 일을 전문으로 하는 전문 간호사.
- 가정과 직장에서 질환 때문에 생길 수 있는 어려움에 대처할 수 있도록 사람들에게 도움을 주는 정신건강 전문가.

## 류마티스 관절염과 함께 생활하기

## 류마티스 관절염과 함께 생활하기

귀하는 류마티스 관절염에 대해 배우고, 자신을 돌보고 긍정적인 관점을 가지는 데 도움이 되는 몇 가지 일을 하실 수 있습니다.

- **휴식 및 운동.** 류마티스 관절염이 활동성일 때는 더 많은 휴식을 하고 그렇지 않을 때는 더 많은 운동을 하십시오. 휴식은 부기, 통증, 그리고 피로를 줄이는 데 도움이 됩니다. 운동은 강한 근육을 유지하고, 관절이 움직일 수 있도록 도와주고 유연성을 유지하는 데 중요합니다. 의사들은 보통, 수중 운동 프로그램 같은 저충격 운동을 권유합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 헬스케어 제공자와 상담을 하십시오.
- **관절 관리.** 일부 사람들은 통증과 부기를 줄이기 위해 잠깐 동안 부목을 착용합니다. 부목을 착용하기 전에 담당 의사, 물리치료사, 또는 작업치료사와 상담을 하십시오. 관절을 보호할 수 있는 다른 방법에는 다음과 같은 것이 포함됩니다.
  - 대형 손잡이가 달린 물품, 지퍼 풀러 또는 긴 손잡이 구둣주걱 같은 자조 도구 사용.
  - 어댑티브 칫솔 또는 은식기류 같은 일상생활의 활동에 도움을 주는 도구 사용.
  - 의자나 변좌에 앉고 내릴 때, 그리고 침대에 오르내릴 때 도움이 되는 장치.
  - 비교적 먼 거리를 걸을 때 계단의 이용 제한, 또는 휴식시간을 갖는 등 관절에 스트레스를 덜 주는 활동을 선택.
  - 관절에 미치는 스트레스를 낮추는 데 도움이 되는 건강한 체중을 유지하기.
- **증상의 모니터링.** 증상의 변화나 새로운 증상에 관해 담당 의사에게 말하는 것은 중요합니다.
- **스트레스 관리.** 통증, 신체적 제약, 그리고 예측할 수 없는 발작의 성격과 함께 두려움, 분노, 그리고 좌절 같은 류마티스 관절염 때문에 느낄 수 있는 감정들로 인해 스트레스 수치가 증가할 수 있습니다. 스트레스는 류마티스 관절염과 함께 생활하는 것을 더 힘들게 만들 수 있습니다. 또한 스트레스는 느끼는 통증의 양에 영향을 미칠 수 있습니다. 스트레스에 대처하는 방법에는 다음과 같은 것이 포함될 수 있습니다.
  - 규칙적인 휴식 시간.
  - 심호흡, 명상, 또는 조용한 소리 또는 음악 듣기 같은 기술.
  - 요가 및 태극권 같은 동작 운동 프로그램.
- **정신건강 관리.** 류마티스 관절염과 함께 생활하는 것은 힘들 수 있습니다. 외롭거나 불안하거나 우울할 때는 담당 의사, 류마티스 관절염 지원 사회사업가, 또는 정신건강 전문가와 상담하십시오.

가족과 친구들이 류마티스 관절염을 이해하는 데 도움이 되도록 자신의 류마티스 관절염에 관해 그들에게 말하십시오. 온라인 또는 커뮤니티 지원 그룹에 가입하면 도움이 된다는 것을 아시게 될 수 있습니다.

- **건강식.** 칼로리, 단백질, 그리고 칼슘이 균형 있게 포함된 식사는 전반적인 건강을 유지하는 데 중요합니다. 알코올성 음료는 류마티스 관절염을 위해 복용하시는 약물과 상호작용을 할 수 있기 때문에 알코올성 음료를 마시는 것에 관해 담당 의사와 상담하십시오.

식단이나 활동을 변경하기 전에 담당 의사와 상담을 하십시오.

## 추가 정보

## 추가 정보

?? ?????

무료 전화: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

웹 사이트 <https://www.fda.gov>

[Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA). [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA)는 FDA 승인을 받은 의약품의 검색 카탈로그입니다.