

# Arthritis

Arthritis occurs when the joints in your body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in your joints. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in some joints, your bones rub together causing pain, swelling, and stiffness.

Most arthritis is osteoarthritis. This comes from joints wearing out over time from use. This 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.

There are other types of arthritis that occur mainly at a younger age. These often need special tests and treatments.

## **Risk Factors**

- Growing older
- Injury to a joint
- Overuse of a joint

## **Signs**

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joints enlarge or swell
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joints
- Warmth around joints
- Redness of the skin around joints

## **Tests**

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests, x-rays or remove a small sample of fluid around the painful joint.

# 관절염

몸에 관절들이 붓거나 관절내 연골이 손상되었을 때 관절염이 생깁니다. 연골은 관절 안에서 충격을 흡수해주고 움직임을 유연하게 해줍니다. 연골이 손상되면 뼈와 뼈가 직접 닿게 되어 통증이나 붓기가 유발되고 탄력을 잃게 됩니다.

대부분의 관절염은 골관절염입니다. 즉, 관절이 오랜 사용으로 마모가 되어 생기는 통증입니다. 주로 무릎이나 엉덩이, 손에 생깁니다. 관절에 통증이 생기고 붓기 시작합니다. 어떤 경우에는 관절 주위의 조직들이 긴장되어 통증이 더 심해집니다.

주로 더 이른 나이에 생기는 관절염 종류들도 있습니다. 이런 경우에는 특수 검사와 치료를 받아야 합니다.

## 위험 요인

- 노쇠 현상
- 관절에 부상
- 관절을 너무 많이 사용

## 증상

- 관절에 통증
- 관절이 약해져서 마치 지탱하지 못할 것 같은 느낌
- 관절이 부었다
- 주로 아침에 관절이 경직된다
- 관절 사용에 제한
- 관절 주위가 뜨끈하다
- 관절 주위 피부가 빨갛다

## 검사

의사는 환자의 건강에 관하여 물어보고 관절을 검사합니다. 혈액검사나 엑스레이 검사를 하거나 관절에서 약간의 액을 샘플로 채취하기도 합니다.

Arthritis. Korean.

## **Treatment**

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

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

- Exercise to improve movement and joint strength.
- 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.
- Add grab bars in the shower, the bathtub and near the toilet.

If these changes do not help, your doctor may suggest medicine to control pain and swelling. Sometimes surgery is needed.

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.

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

## 치료방법

관절염 치료 결정 요소:

- 원인이 무엇인가
- 어떤 관절이 아픈가
- 통증이 어느 정도인가
- 일상생활에 얼마나 지장을 받는가
- 연령
- 어떤 종류의 일이나 활동을 하는가

치료의 일부로 환자는:

- 동작을 유연하게 하고 관절에 힘을 넣어주기 위하여 운동을 한다.
- 온냉 찜질로 통증과 붓기를 가라앉힌다.
- 아픈 관절에 압박감을 주는 자세나 동작을 피한다.
- 같은 자세로 오래있지 않도록 한다.
- 샤워장이나 욕조에 그리고 변기 옆에 손잡이를 설치한다.

이런 것들이 별 도움이 되지 않으면, 통증과 붓기를 가라 앉히기 위하여 의사가 약을 권할 것입니다. 수술이 필요한 경우도 있습니다.

아래와 같은 경우 의사에게 **즉시** 연락하십시오:

- 원인을 알 수 없는 심한 관절 통증이 있다.
- 관절이 많이 부었다.
- 갑자기 관절을 움직일 수 없다.
- 관절 부위의 피부가 빨갛게 되었거나 만지면 따갑다.

**질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.**

Arthritis. Korean.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).