



Tekrarlayan  
**Ateş**

# Ailesel Akdeniz Ateşi (FMF)



# Ailesel Akdeniz Ateş (FMF) nedir?

Enflamasyon, örneğin bir enfeksiyon veya yaraya karşı normal bir vücut reaksiyonudur. Bazı kalıtsal hastalıklarda, iltihaplanma açık bir neden olmaksızın kendiliğinden gelişir. Buna otoinflamatuvar hastalık denir.

FMF, ateş, çeşitli yerlerde iltihaplanma ve ağrı gibi tekrarlayan semptomları olan kronik otoinflamatuvar bir hastalıktır. Buna atak denir. İlk ataklar genellikle çocuklukta ortaya çıkar. Vakaların %80-90'ında ilk atak 20 yaşından önce ortaya çıkar.

## Hangi belirtiler gözlenir?

FMF atakları genellikle 1-3 gün sürer. Bir atağın ne sıklıkla meydana geldiği kişiden kişiye büyük ölçüde değişebilir. Hastalar genellikle iki atak arasında herhangi bir semptom yaşamazlar.

Genel semptomlar şunları içerir:

- **Ateş** (bazen ateş erken çocuklukta tek belirtidir)
- **Karın ağrısı ve/veya göğüs ağrısı**
- **Eklemlerin ağrısı ve eklemlerin şişmesi** (örneğin diz, ayak veya bilek)
- **Genellikle ayaklarda ve/veya alt bacakta ağrılı deri döküntüsü**

Semptomların doğası, şiddeti ve süresi her kişi için farklı olabilir ve hatta aynı çocuk/hastada zaman zaman farklılık gösterebilir.

Artrit (eklem iltihabı) veya kas iltihabı gibi bazı belirtiler çocuklukta daha sık ortaya çıksa da, hastalık genellikle çocuklarda ve yetişkinlerde aynı seyri gösterir.

FMF tedavi edilmezse, bazı organlarda inflamatuvar proteinler birikir. Böbreklerin kötü çalışmasına yol açabilecek ciddi bir komplikasyondur.

## **FMF'nin görülme oranı nedir?**

FMF, Batı ülkelerinde 100.000 kişide yaklaşık 2.5'te görülen nadir bir hastalıktır. Orta Doğu ve Akdeniz bölgesinde ortaya çıkmıştır. Bu hastalık genellikle Arap, Türk, Ermeni ve Yahudi (Sefarad) kökenli kişilerde görülür. Bu geçmişe sahip her 200 kişiden biri FMF ile yaşamaktadır.

## **FMF'nin nedeni nedir?**

FMF, bir gen mutasyonunun vücutta kontrolsüz inflamasyon ürettiği kalıtsal bir hastalıktır. Bu gene MEFV geni diyoruz.

FMF teşhisi, semptomlar ortaya çıktıktan sonra yapılır. Bazı durumlarda tanı genetik testlerle doğrulanabilir. Bu hastalık önlenemez. FMF öyküsü bilinen ailelerde erken tanı testleri düşünülebilir.





# FMF'nin günlük hayata etkileri

Sık ateş, iltihaplanma ve ağrı nöbetleri bazen aile ve sosyal yaşam, çalışmaya veya okula devam etme yeteneği ve duygusal refah üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

Çocuklar büyüdükçe, FMF semptomlarının yoğunluğu genellikle azalır ve uygun bir tedavi ile çoğu hasta normal bir hayat yaşayabilir.

Başarılı bir tedaviye rağmen, FMF'den tam iyileşme genellikle mümkün değildir. Ömür boyu tedavi gerekli olacaktır. Tedavi eden doktorlara duyulan güçlü bir güven duygusu, FMF ile baş etmeyi kolaylaştıracak ve genel iyilik hissini iyileştirecektir.

## Ne bekleyebilirsiniz?

**Günlük aktiviteler:** Doğru tedavi ile FMF ile günlük yaşam genellikle her zamanki gibi devam edebilir. Örneğin daha az çalışarak, daha fazla dinlenerek ve bazı sosyal aktivitelerden kaçınarak bir FMF atağının meydana geldiği koşullara uyum sağlamanız gerekebilir.

**Spor/beden egzersizi:** Bu, beden egzersizi türü duruma göre ayarlanmış FMF'li kişiler için önerilir: örneğin, yorgun hissediyorsanız yürümek koşmaktan daha iyi bir fikir olabilir veya deri döküntünüz olduğunda klorlu suda yüzmek rahatsız edici olabilir.

**Okul/iş:** FMF atakları, birkaç gün dinlenme (yatak istirahati) gerektirebilecek grip benzeri semptomlara neden olabilir. Doğru tedavi ile FMF'nin okula veya işe gitme üzerinde olumsuz bir etkisi olmayabilir. Semptomların şiddeti kişiden kişiye değişebilir. Hastalar ve bakıcılar okulu/işyeri bu konuda aktif olarak bilgilendirebilir ve durumla nasıl başa çıkılacağını tartışabilir.

# En yüksek yaşam kalitesini desteklemek

**Tanımı doğrulamak, FMF semptomlarını daha iyi anlamak ve doğru tedaviye başlamak için ilk önemli adımdır. Doğru yaklaşım, yüksek bir yaşam kalitesi sağlamaya yardımcı olabilir.**

## Sağlıklı yaşam tarzı

Düzenli uyku ritmi, sağlıklı beslenme ve duygusal esenlik (eğlenmek ve stresli durumlardan kaçınmak) gibi sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyen aktiviteler, FMF hastaları da dahil olmak üzere herkes için önemlidir. Hastalığı tetiklediği bilinen stresli durumlardan, soğuk havalardan, yağlı yiyeceklerden ve enfeksiyonlardan kaçınmaya çalışın. Ataklar yine de olabilir, bu yüzden hayattan zevk almak ve mümkün olduğunca mutlu olmak önemlidir.

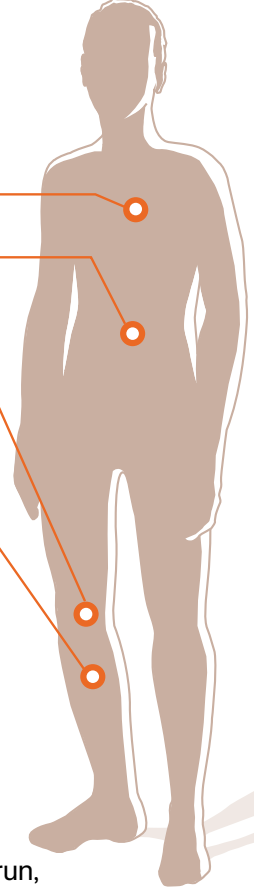
## Aile ve arkadaşlar

FMF her zaman dışarıdan görünmez, bu nedenle aile üyeleri ve arkadaşlarla konuşmak çok önemlidir. FMF'nin ne olduğunu ve bu hastalıkla yaşamının ne anlama geldiğini açıklayarak insanlar daha anlayışlı olacak ve daha fazla destek sunabileceklerdir.



# FMF'nin Özellikleri

- **Tekrarlayan yüksek ateş**  
38-40 °C, haftalarca ve bazen yıllarca  
belirti görülmeden 12 saatden 3 güne kadar
- **Göğüs ağrısı**
- **Karın ağrısı**
- **Eklem ağrısı** (genellikle ellerde,  
dizler ve ayak bilekleri)
- **Ciltte ağrılı ve şiddetli kızarıklık**  
(genellikle ayaklarda ve baldırlarda)
- **Aynı semptomları olan aile üyeleri**
- **Hastalık en çok Arap, Türk, Ermeni  
ve Yahudi (Sefarad) kökenli kişilerde  
görülmetedir.**



Bu özellikler belirginleştğinde, Aile hekiminize başvurun,  
çünkü FMF tedavi edilmelidir.

# Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi için bu web sitesini ziyaret edin:

[www.KAISZ.nl](http://www.KAISZ.nl)



# Diğer bilgi kaynakları

**FMF dahil olmak üzere oto-inflamatuar hastalıklar hakkında ek bilgiler şu adreste bulunabilir:**

- <http://www.kaisz.nl/index.php>
- <https://www.terugkerendekoorts.nl>
- <https://www.jessazh.be/deelwebsites/belgian-networkfor-auto-inflammatory-diseases>
- Rare Connect  
<https://www.rareconnect.org/en>
- Autoinflammatory Alliance  
<http://www.autoinflammatory.org>
- Eurordis, Avrupa nadir hastalıklar organizasyonu  
<http://www.eurordis.org>
- •Pediatrik romatoloji için uluslararası araştırma organizasyonu (PRINTO, Pediatrik Rheumatology International Trials Organisation)  
<https://www.printo.it>  
<https://www.nhg.org/thema/zeldzame-ziekten/autoinflammatoire-aandoeningen>





## Hazırlama

Bu broşür, Hollanda Hastalar Organizasyonu "Stichting KAISZ", Bayan Elizabeth Legger (Beatrix Çocuk Hastanesi, Pediatrik Romatoloji/İmmünoloji Departmanı, UMC Groningen), Dr Merlijn van den Berg (Emma Kinderziekenhuis, Pediatrik Romatoloji/İmmünoloji Departmanı, Amsterdam UMC) ve Dr Karin Mulders-Manders (Yetişkin Tıp, Dahiliye Departmanı, Radboud UMC Nijmegen) ile işbirliği yapılarak geliştirilmiştir. Novartis Pharma BV tarafından yayınlanmıştır.