

# NRF

**MCTD**

Vi er her for deg!



## Hva er MCTD?

MCTD (mixed connective tissue disease) er en sammensatt autoimmun systemisk bindevevssykdom. Den har fellestrekk med SLE/Lupus, polymyositt, systemisk sklerose og revmatoid artritt. Tilstanden skilles fra andre autoimmune bindevevssykdommer på bakgrunn av symptomer og undersøkelsesfunn. Som ved andre autoimmune sykdommer er utløsende årsak ukjent.

Kvinner i 30- og 40-årene angripes oftest, men MCTD er påvist i alle aldersgrupper, også blant menn. Sykdommen er sjelden. I Norge har 3,8 per 100.000 innbyggere sykdommen, noe som tilsvarer omtrent 200 tilfeller totalt og 11 nye tilfeller årlig. Det tar ofte lang tid å få diagnose, da andre sykdommer må utelukkes.

## Symptomer:

Symptomene på MCTD kommer vanligvis gradvis, noen ganger over flere år. Derfor blir sykdommen ofte forvekslet med andre revmatiske sykdommer.

- Hvite fingre (Raynauds fenomen)
- Feber
- Leddsmerter
- Utmattelse/fatigue
- Hovne fingre («puffy hands»)
- Hard og stram hud på fingrene
- Leddbetennelser
- Muskelbetennelser
- Indre organer som lunger og hjerte kan angripes
- Blodprøver viser utslag i antinukleære antistoffer (ANA) og ribonukleoprotein-antistoff (RNP-antistoff).
- Lave antall blodceller (erytrocytter, leukocyter og trombocytter)

## Behandling:

MCTD kan ikke kureres, men pasientene opplever ofte gode og dårlige perioder. I gode perioder kan endel være nærmest symptomfri. Behandlingen er først og fremst symptomlindrende. Ledd- eller muskelbetennelser kan behandles med prednisolon, ofte kombinert med andre immundempende medikamenter, som også brukes ved leddgikt og myositt. Også eventuelle lunge- og hjertekomplikasjoner behandles med spesielle legemidler.

## Vi kan hjelpe

Du er ikke alene, vi er flere! Vi er organisert som en egen diagnosegruppe i Norsk Revmatikerforbund og har diagnosekontakter flere steder i landet. Les mer på [www.revmatiker.no/](http://www.revmatiker.no/)

## Råd fra erfarne pasienter:

- Fokuser på hva som kan gjøre deg bedre, ikke hva som har forårsaket sykdommen din. De fleste kan leve et godt og normalt liv
- Fysisk aktivitet: 30 minutter om dagen, gjerne hvor du får opp pulsen litt
- Søvn og pauser: Stress og søvnmangel kan forverre symptomene. Sørg for god søvnhygiene.
- Beskytt hendene dine: Det finnes hjelpemidler for å beskytte og varme hendene dine. Snakk med legen din eller ergoterapeut om dette.
- Et sunt og variert kosthold er viktig. Omtrent 75 % av MCTD-pasienter har jernmangel, så be legen din teste dine verdier jevnlig.
- Det anbefales å slutte å røyke.



# NORSK REVMATIKERFORBUND

...er interesseforeningen for over en million nordmenn som er rammet av revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettproblemer.

Forbundet arbeider på alle nivå i samfunnet for å skape livskvalitet og god helse for denne gruppen.

Gjennom våre lokallag har vi ulike tilbud til medlemmene våre uansett hvor i landet de bor.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på [revmatiker.no/diagnose/mctd](http://revmatiker.no/diagnose/mctd) eller på [facebook.com/nrfmctd](https://facebook.com/nrfmctd).



Bli med i fellesskapet  
- jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.

## Vi har en landsdekkende diagnosegruppe for MCTD.

Når du melder deg inn kan du krysse av for at du ønsker informasjon om diagnosen MCTD – så vil du få tilsendt informasjon om samlinger, ny forskning og annet relevant for din diagnose på e-post.

Meld deg inn:

[revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem](http://revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem)  
eller SMS NRF MEDLEM til 2474.

