

ARTHRITIS NEW ZEALAND

जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस



www.arthritis.org.nz
Hindi Translation

ऑस्टियोआर्थराइटिस

क्या आपको पता है ?

- आर्थराइटिस के 140 से भी अधिक परिरूप होते हैं।
- सबसे आम तौर पर पाए जाने वाले परिरूप को ऑस्टियोआर्थराइटिस ही कहते हैं।
- 16 वर्षों से अधिक आयु के छः न्यू ज़ीलैंड नागरिकों में से एक आर्थराइटिस से ग्रस्त होता है।
- यह पुरुष और स्त्री, दोनों को लगभग समान दर से प्रभावित करता है।
- ऑस्टियोआर्थराइटिस किसी भी आयु में हो सकता है, परन्तु सामान्यतः यह 40 वर्ष की आयु के बाद आरंभ होता है।
- यह रोग बहुत लंबे समय से चला आ रहा है : डायनासोर की अस्थियों और मिस्र के प्रतिरक्षित शवों में भी इस रोग के संकेत मिलते हैं।
- ऑस्टियोआर्थराइटिस का कोई उपचार नहीं है, परंतु इसके लक्षणों को नियंत्रण में रखने के कई तरीके हैं।

अपने चिकित्सक, विशेषज्ञ, फ़ार्मसिस्ट और आर्थराइटिस न्यू ज़ीलैंड के साथ मिल कर काम करने से आप ऑस्टियोआर्थराइटिस का सामना करने के तरीके ढूँढ सकते हैं।

यह पुस्तिका आरंभ करने में आपकी सहायता करेगी।



ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के चेतावनी-संकेत क्या हैं ?

यदि आप 2 सप्ताहों से अधिक कालावधि के लिए निम्नलिखित लक्षणों से ग्रस्त हों, तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

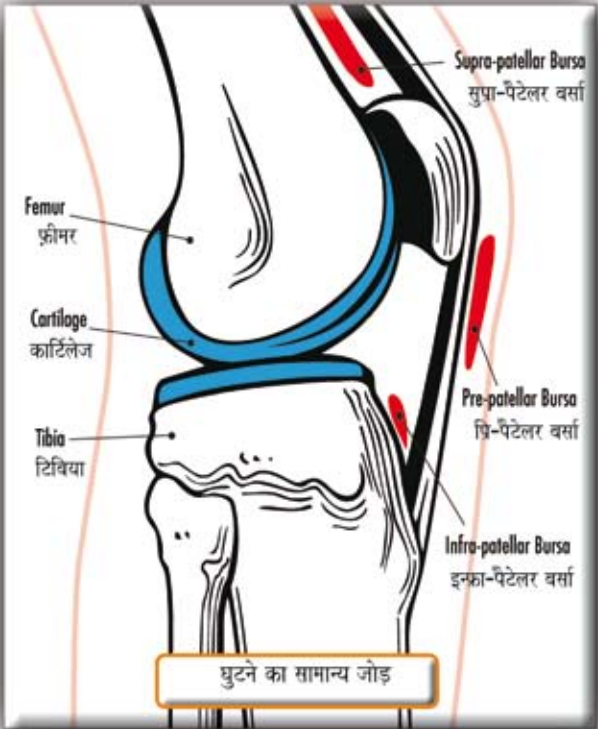
- जोड़ में खिंचाव \rightarrow जोड़ में पहले की तरह उन्मुक्त रूप से या पूरी तरह से गति नहीं होती है।
- जोड़ में या जोड़ के निकट दर्द \rightarrow यह गति और विश्राम के समय विद्यमान हो सकता है।
- जोड़ में या जोड़ के निकट सूजन \rightarrow इसको छूने में "कोमलता" का आभास हो सकता है।
- मांसपेशियों में कमजोरी \rightarrow जोड़ में अस्थिरता का आभास हो सकता है, जैसे कि जोड़ के टूट जाने का अहसास।
- जोड़ में गति के समय किरकिराहट या चरमराहट का आभास।

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस से सामान्यतः प्रभावित होने वाले जोड़



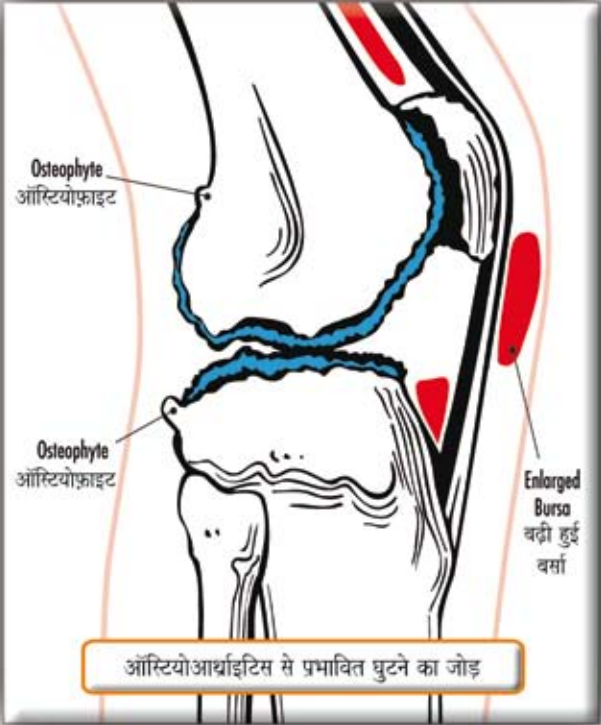
ऑस्टियोआर्थराइटिस क्या है ?

ऑस्टियोआर्थराइटिस शरीर के जोड़ों को प्रभावित करने वाला एक रोग है। इसे सूजन न पैदा करने वाले आर्थराइटिस के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, परंतु हाल ही के शोध से यह पता चला है कि रोग में वृद्धि होने के साथ-साथ सूजन भी पैदा हो सकती है।



ऑस्टियोआर्थराइटिस सामान्यतः भार वहन करने वाले जोड़ों को प्रभावित करता है - जैसे कि कूल्हे, घुटने, पैर और रीढ़। स्वस्थ जोड़ों में, कार्टिलेज - चमकदार, लचीली कोमलास्थि - एक आघात-अवचूषक के रूप में काम करता है और अस्थियों के बीच आसानी से गति बनाए रखने के लिए एक चिकनी सतह प्रदान करता है। जब किसी जोड़ में ऑस्टियोआर्थराइटिस विकसित हो जाता है, तो वहाँ कार्टिलेज पतला या असम हो जाता है। कभी-कभी कार्टिलेज टूट भी जाता है, जिससे हड्डी असंरक्षित हो जाती है।

इसके परिणामस्वरूप जोड़ उन्मुक्त रूप से गति करने में अक्षम हो जाता है। अस्थियों का आकार विगड़ जाता है और वे छोरों पर मोटी हो जाती हैं, जिससे अस्थियों की गोंटें बन जाती हैं। यह भी संभव है कि कार्टिलेज के टुकड़े टूट कर जोड़ में इर्द-गिर्द बहते रहें। इसके कारण जोड़ में अन्य कोमल ऊतक प्रभावित हो सकते हैं, जिससे पीड़ा और सूजन उत्पन्न हो जाती है।



ऑस्टियोआर्थाइटिस धीरे-धीरे और कई वर्षों की अवधि में विकसित होता है। अधिकांश प्रकरणों में केवल छोटे-छोटे ही परिवर्तन होते हैं जो कि जोड़ों के कुछ भागों को प्रभावित करते हैं, परंतु कभी-कभी ऑस्टियोआर्थाइटिस अधिक गंभीर और व्यापक भी हो सकता है।

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस क्यों विकसित होता है ?

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस संयमित व्यायाम, जल-वायु, आघात या किन्हीं विशेष खाद्य-पदार्थों के सेवन के कारण विकसित नहीं होता है। परन्तु हमें ऐसे अनेक कारक ज्ञात हैं जो ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के विकसित होने का खतरा बढ़ा सकते हैं। इनमें शामिल हैं :

- **आयु :** ऑस्टियोआर्थ्राइटिस सामान्यतः जीवन के 40 के दशक के अंतिम भाग या 50 या 60 के दशक में विकसित होता है और यह 40 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों में अपेक्षाकृत कम पाया जाता है। ऐसा आयु-वृद्धि के साथ विकसित होने वाले अनेक कारकों के कारण हो सकता है - जैसे कि मौस-पेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, वजन बढ़ सकता है, और शरीर की स्वयं को रोग-मुक्त करने की क्षमता कम हो जाती है। किसी समय ऑस्टियोआर्थ्राइटिस को जोड़ों के अपरिहार्य "क्षय" का परिणाम माना जाता था। शोध अब यह दर्शाता है कि सामान्य रूप से होने वाला क्षय वास्तविक रूप से हानि नहीं पहुँचाता है। सामान्य कार्य-कलाप और व्यायाम जोड़ों के लिए अच्छा होता है और इसके कारण ऑस्टियोआर्थ्राइटिस का विकास नहीं होता है।
- **लिंग :** ऑस्टियोआर्थ्राइटिस महिलाओं में अधिक सामान्य और गंभीर रूप से पाया जाता है, विशेषकर घुटनों और हाथ के जोड़ों में।
- **अधिक भार :** बहुत से व्यक्तियों में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित होने का यह एक महत्वपूर्ण कारण है, विशेषकर कूल्हे और घुटने जैसे भार वहन करने वाले जोड़ों में। एक बार ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो जाने पर स्थूलता के कारण इसके अधिक गंभीर हो जाने की संभावना भी बढ़ जाती है। अच्छा समाचार यह है कि मात्र कुछ ही किलोग्राम भार कम करने से घुटने के ऑस्टियोआर्थ्राइटिस से बचा जा सकता है या इसके कुप्रभाव कम हो सकते हैं। कम शारीरिक भार का अर्थ है आपके जोड़ों पर कम दबाव।
- **आनुवंशिकता :** अंगुलियों और हाथ का ऑस्टियोआर्थ्राइटिस वहुधा आनुवंशिक होता है, विशेषकर महिलाओं में। परन्तु कूल्हे और घुटने के ऑस्टियोआर्थ्राइटिस में आनुवंशिकता कुछ कम, पर फिर भी महत्वपूर्ण भाग अदा करती है। ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के कुछ ऐसे दुर्लभ और नाटकीय परिरूप भी हैं जो कम आयु में आरंभ होते हैं और परिवारों में आनुवंशिक रूप से चलते रहते हैं। हम जानते हैं कि यह एकल वंश-इकाइयों से संबन्धित हैं, जोकि कोलैजन - कार्टिलेज के एक अपरिहार्य घटक - को प्रभावित करती हैं।

- **जोड़ को चोट :** हड्डी टूटने और संधि-भंग या गंभीर चोट से ग्रस्त जोड़ों वाले स्थलों में जीवन-काल में वाद के समय में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो सकता है। पर्येस रोग जैसी जन्म के समय विद्यमान कुछ ऐसी अपसामान्यताएं भी हो सकती हैं जिनके कारण जीवन-काल में वाद में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो सकता है।

हम जानते हैं कि सामान्य स्तर का कार्य-कलाप और व्यायाम जोड़ों के लिए अच्छा होता है, परंतु अत्यधिक कठोर और पुनः किए जाने वाले कार्य-कलापों से जोड़ों को चोट पहुँच सकती है। यह इस बात की पुष्टि करता है कि शारीरिक रूप से कठोर कार्य करने वाले व्यक्तियों में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस अधिक क्यों पाया जाता है, जैसे कि किसानों (कूल्हों और घुटनों का ऑस्टियोआर्थ्राइटिस), और व्यावसायिक रूप से रग्गी और नेटवॉल खेलने वाले वाले खिलाड़ी (घुटनों का ऑस्टियोआर्थ्राइटिस) में।

चिकित्सक ऑस्टियोआर्थ्राइटिस का रोग-निदान कैसे करता है ?

- **अन्य प्रकार के जोड़ों के रोग :** बहुत वर्षों पहले हुए किसी अन्य प्रकार के जोड़ के रोग के कारण लगी चोट या क्षति के कारण भी कभी-कभी ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो सकता है। इसका एक उदाहरण र्यूमेटॉयड आर्थ्राइटिस से ग्रस्त व्यक्ति हो सकते हैं, जिनमें उन जोड़ों में द्वितीयक ऑस्टियोआर्थ्राइटिस विकसित हो जाता है जहाँ र्यूमेटॉयड सूजन अधिक्रॉशतः समाप्त हो चुकी हो परंतु रोग के कारण जोड़ क्षतिग्रस्त रहा हो।

आपके द्वारा वर्णन किए गए परिलक्षणों और शारीरिक परीक्षण के द्वारा इसका रोग-निदान किया जाता है। इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप पीड़ा के बारे में विस्तार से यह बता सकें कि पीड़ा कहीं और कब होती है। जब आपके जोड़ों का निरीक्षण किया जाए, तब आपका चिकित्सक हड्डी की सूजन और जोड़ की चरमराहट का अहसास कर सकता है और जोड़ की किसी प्रतिबंधित गति को भी देख सकता है। ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के लिए कोई रक्त-परीक्षण नहीं होता है, हालांकि अन्य प्रकार के आर्थ्राइटिस-रोगों की संभावना दूर करने के लिए कभी-कभी रक्त-परीक्षण किए जाते हैं। ऑस्टियोआर्थ्राइटिस को निश्चित रूप से प्रमाणित करने के लिए क्ष-किरण सबसे उपयोगी परीक्षण है।



अपने ऑस्टियोआर्थराइटिस का प्रबंधन करने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ ?

हालांकि ऑस्टियोआर्थराइटिस का कोई उपचार नहीं है, फिर भी ऐसे बहुत से तरीके हैं जिनकी सहायता से आप अपने लक्षणों को मद्धम कर सकते हैं या रोग के बढ़ने की संभावना कम कर सकते हैं। आपका स्वास्थ्य-दल आपका मार्गदर्शन करने के लिए उपलब्ध है, परंतु यह महत्वपूर्ण है कि आप ऑस्टियोआर्थराइटिस और इसके उपचार के बारे में जानकारी प्राप्त करें जिससे कि आप अपना व अपने ऑस्टियोआर्थराइटिस का ध्यान रखने में स्वयं अग्रणी रहें।

दवाइयाँ

दर्द-निवारक गोलियाँ बहुधा लक्षणों को मद्धम करने और दैनिक कार्य-कलापों को आराम से करने में सहायक होती हैं। वे स्वयं तो आर्थराइटिस का उपचार नहीं कर सकती हैं, परन्तु दर्द और खिंचाव को कम करने में सहायता प्रदान कर सकती हैं। प्रस्तावित या नियत खुराक से अधिक कभी न लें।



पैरासिटामॉल सबसे सरल और सुरक्षित दर्द-निवारक दवाई है और सबसे पहले सामान्यतः इसे प्रस्तावित दवाई के रूप में दिया जाता है। यदि आपको पैरासिटामॉल से अधिक प्रभावशाली दवाई की आवश्यकता हो, तो आपका चिकित्सक निम्नलिखित दवाइयों का नुस्खा दे सकता है;

- मिश्रित दर्द-निवारक दवाइयाँ - पैरासिटामॉल के साथ-साथ कोडीन जैसी कोई दवाई।
- गैर-स्टेरोयडल सूजन-निषेधक दवाइयाँ (NSAIDs), जैसे कि आइब्यूप्रोफेन और त्वचा पर मलहम के रूप में लगाने वाली क्रीम या जेल। यह पीड़ा और सूजन को कम करती हैं।
- जोड़ में स्टेरोयड के इंजेक्शन - यह सामान्यतः अत्यधिक पीड़ाकारी ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आरक्षित रखा जाता है। एकल रूप से या अन्य जड़ी-बूटी, विना नुस्खे वाली और नुस्खे वाली दवाइयों के साथ सेवन किए जाने पर सभी दवाइयों के संभावित पक्षीय-प्रभाव हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने चिकित्सक या विशेषज्ञ से अपनी सभी दवाइयों के लाभों और संभावित पक्षीय-प्रभावों के बारे में चर्चा करें।

व्यायाम

अपने जोड़ को गतिमान बनाए रखना महत्वपूर्ण है। समुचित रूप से तय किया गया व्यायाम-कार्यक्रम न केवल आपका दर्द कम करेगा बल्कि आपकी लचलता और संपूर्ण शारीरिक-कुशलता में भी वृद्धि करेगा। सुदृढ़ करने वाला और एयरोबिक व्यायाम, दोनों ही निम्नलिखित के लिए आवश्यक है :



- मांस-पेशियों को प्रबल और दृढ़ता को पुष्ट करना - यह आपके जोड़ों को स्थिर और सुरक्षित बनाने में सहायक होगा।
- जोड़ की सामान्य गति का प्रत्यावर्तन करना, सामान्य गति बनाए रखना और खिंचाव कम करना
- व्यक्ति-विशेष के अनुकूल उपयुक्त व्यायाम-क्रियाएं नियोजित की जा सकती हैं और यह सभी आयु-वर्गों के व्यक्तियों के लिए हितकारी हो सकती हैं।

बहुत से समुदायों में आर्थाइटिस-ग्रस्त व्यक्तियों के लिए व्यायाम-कार्यक्रम उपलब्ध हैं।

इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :



- ताई ची
- चलना
- तैराकी
- हल्के व्यायाम की कक्षाएं
- हाइड्रोथैरेपी - गर्म तरण-ताल में हल्का व्यायाम

अपने जोड़ पर दबाव कम करें

- अपने जोड़ों पर बहुत अधिक खिंचाव डालने वाले अनावश्यक कार्य-कलाप न करें। अनावश्यक दबाव को कम करने के उद्देश्य से अपने घर, गाड़ी या कार्यस्थल के पुनर्रूपण हेतु किसी ऑक्युपेशनल थैरेपिस्ट से भेंट के बारे में सोचें।
- अपना आदर्श शारीरिक भार बनाए रखें - यदि आप स्थूल हों, तो मात्र कुछ ही किलोग्राम भार घटाने से आपके जोड़ों पर दबाव कम हो जाएगा।
- दैनिक कार्य-कलापों की योजना बनाएं, जिससे कि श्रमसाध्य कार्य तब किए जा सकें जब आप स्वयं को अधिक सुयोग्य समझें।
- कार्य-कलापों को प्राथमिकताएं दें - क्या इसे आज ही करना आवश्यक है ?
- कार्य-कलापों की गति-निर्धारण करें - एक साथ सभी कार्यों को करने के बजाए कार्यभार को छोटे-छोटे प्रबन्धीय भागों में बाँटें।

गर्मी और सर्दी

गर्मी से रक्त-प्रवाह बेहतर होता है और यह आर्थ्राइटिस से ग्रस्त भाग में दर्द या खिंचाव को कम कर सकता है। प्रातः गर्म पानी से स्नान करने से आप आगे के दिन के लिए तैयार हो सकते हैं।

सूजे हुए जोड़ पर ताप न लगाएं।

यदि आपका जोड़ सूजा हुआ हो तो शीत-पैक लगाने से इस क्षेत्र में रक्त-प्रवाह को संकुचित कर पीड़ा कम की जा सकती है।

शल्य-चिकित्सा

यदि जोड़ को व्यापक क्षति हुई हो, तो जोड़ को बदलने या मरम्मत करने के लिए शल्य-चिकित्सा

की जा सकती है। यह विशेषकर उन प्रकरणों में होता है, जहाँ जोड़ की गति कम हो गई हो और पीड़ा बहुत अधिक हो। पुनः बदलने से पहले कृत्रिम जोड़ 10-20 वर्षों तक कार्यशील रह सकते हैं। इसी कारण से जोड़ को बदलने के लिए शल्य-चिकित्सा तब तक विलंबित की जाती है जब तक यह स्पष्ट रूप से आवश्यक न हो।

संपूरक रोगोपचार-विधियाँ

पिछले कुछ वर्षों में संपूरक रोगोपचार-विधियाँ

काफ़ी प्रचलित और व्यापक रूप से उपलब्ध हो गई हैं, और कई विभिन्न प्रकार की विधियाँ भी उपलब्ध हैं। एक्युपंक्चर, होमियोपैथी और जड़ी-बूटीवाद जैसी प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों से ले कर यह मालिश और अरोमार्थरेपी जैसी उपचार-विधियाँ तक उपलब्ध हैं। इन्हें “संपूरक” तब कहा जाता है जब इनका प्रयोग परंपरागत चिकित्सा में नहीं किया गया हो। आर्थ्राइटिस से संबन्धित अधिकाँश पीड़ा और दर्द स्वतः आता और चला जाता है।

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस जैसा दीर्घकालीन रोग भी कभी कभी ही पीड़ादायक होता है, बहुधा इसलिए क्योंकि जोड़ में ऐंठन या खिंचाव का जोर डाला गया हो। अस्थियों और जोड़ों में अधिकाँश दर्द कुछ दिनों, सप्ताहों, या महीनों के लिए बना रहता है, परन्तु जब भी पीड़ा या दर्द कुछ समय के लिए होता है तो हम सभी इसका उपचार कराना चाहते हैं।

लगभग 30 प्रतिशत आबादी ने किसी प्रकार की संपूरक रोगोपचार विधि का प्रयोग किया है या कर रही है। आर्थाइटिस से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए यह लगभग 60 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। कुछ व्यक्ति बहुत अच्छे लाभ का दावा करते हैं, परंतु जैसा कि आर्थाइटिस की सभी उपचार विधियों के साथ होता है, इस बात का पता लगाना कठिन है कि यह स्वास्थ्य-लाभ रोग के प्राकृतिक रूप से मद्धम पड़ने या किसी विशिष्ट रोगोपचार के कारण हुआ है।



जीवन शैली और दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तनों को प्रोत्साहित करने में संपूरक रोगोपचार विधियाँ बहुत महत्वपूर्ण भाग अदा कर सकती हैं - जैसे कि आत्म-निर्भरता में वृद्धि, सकारात्मक दृष्टिकोण, विश्राम-तकनीकों का ज्ञानार्जन और उपयुक्त व्यायाम। जीवन शैली में ऐसे परिवर्तन आपके आर्थाइटिस को अधिक स्थिर या बेहतर बना सकते हैं। ऑस्टियोआर्थाइटिस का कोई पूर्णोपचार न होने के कारण यह परिवर्तन पारंपरिक उपचार विधियों के बराबर ही महत्वपूर्ण हो सकते हैं।



ARTHRITIS 
NEW ZEALAND

जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

KAIHONAPONA AOTEAROA

To enhance quality of life

ARTHRITIS NEW ZEALAND

जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना

KAIPONAPONA AOTEAROA

Te whakapiki i te kounga ora



में ऑस्टियोआर्थराइटिस के विषय में और अधिक जानकारी कहाँ
प्राप्त कर सकता/सकती हूँ ?

- अपने स्थानीय आर्थराइटिस न्यू जीलैंड केंद्र से संपर्क करें
- हमारे निःशुल्क दूरभाष 0800 663 463 पर संपर्क करें
- आर्थराइटिस न्यू जीलैंड का जालपृष्ठ देखें

www.arthritis.org.nz



Artwork produced in 2007.