

आर्थाइटिस (गठिया रोग) के बारे में  
[www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz)



ARTHRITIS   
NEW ZEALAND

ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA

*Te whakapiki i te koununga ora*

# क्या आपको पता था?

- आर्थ्राइटिस से 530,000 से अधिक न्यूज़ीलैंड वासी प्रभावित हैं। असल में, यह इस राष्ट्र में विकलांगता का सबसे बड़ा कारण है।
- आर्थ्राइटिस का यथाशब्द अर्थ है 'जोड़ों में सूजन व जलन'। इस समस्या के 140 से अधिक स्वीकार्य प्रकार हैं, परन्तु तीन सबसे सामान्य प्रकार हैं: ऑस्टियोआर्थ्राइटिस (अस्थिसंधिशोथ), रुमेटॉइड आर्थ्राइटिस (संधिवात गठिया रोग) और गाउट (वात-रोग)।

यह बुकलेट (पुस्तिका) आपको इस बारे में संक्षिप्त विवरण प्रदान करेगी कि आर्थ्राइटिस क्या है और Arthritis New Zealand (आर्थ्राइटिस न्यूज़ीलैंड) किस प्रकार आपकी सहायता कर सकती है।

विषय वस्तु	पृष्ठ
■ आर्थ्राइटिस: 3 सबसे सामान्य प्रकार	3
■ किन लोगों को खतरा होता है?	5
■ आर्थ्राइटिस के वो लक्षण जिनपर ध्यान दिया जाना चाहिए	6
■ उपचार	7
■ अपना ध्यान रखना	8
■ Arthritis New Zealand (आर्थ्राइटिस न्यूज़ीलैंड)	10

## आर्थ्राइटिस: 3 सबसे सामान्य प्रकार

**ऑस्टियोआर्थ्राइटिस** आर्थ्राइटिस का सबसे सामान्य प्रकार है। यह आम-तौर पर 50 वर्ष से अधिक की आयु वाले लोगों को प्रभावित करता है, और पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक प्रभावित होती हैं। इसमें हड्डियों के सिरों को कवर करने वाले कार्टिलेज (उपास्थि) के सुरक्षित कुशन (कवच) का टूटना शामिल है, वो भाग जहाँ दो हड्डियों से मिलकर एक जोड़ बनता है।

**रुमेटॉइड आर्थ्राइटिस** एक स्व-प्रतिरक्षित समस्या है जिसमें प्रतिरक्षी तंत्र गलती से आपके जोड़ों को अपना शिकार बनाता है। यदि आपका उपचार सही ढंग से नहीं किया जाता है तो लगातार रहने वाली सूजन व जलन जोड़ों और अन्य अंगों को क्षति पहुँचा सकती है। इसकी शुरुआत किसी भी आयु में हो सकती है परंतु आम-तौर पर यह 20 से 55 वर्ष की आयु के बीच होता है। पुरुषों की तुलना में तीन गुना महिलाएं इससे प्रभावित होती हैं।

**गाउट** को आर्थ्राइटिस का सबसे पीड़ाकर प्रकार माना जाता है। यह किसी भी जोड़ को प्रभावित कर सकता है परंतु सबसे पहले पांव का बड़ा अंगूठा या पांव का कोई दूसरा भाग इसकी चपेट में आता है। यह तब होता है जब आपके रक्त में बहुत ज्यादा मात्रा में यूरिक एसिड पाया जाता है। यूरिक एसिड आपके जोड़ों में क्रिस्टल्स में परिवर्तित हो जाता है। उपचार न किए जाने पर, गाउट स्थायी बन सकता है जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों और हड्डियों में नुकसान पहुँचता है।

कोई भी व्यक्ति  
अपने जीवन  
की किसी भी  
अवस्था में  
आर्थ्राइटिस से  
प्रभावित हो  
सकता है...



## किन लोगों को खतरा होता है?

हालाँकि कोई भी व्यक्ति अपने जीवन की किसी भी अवस्था में आर्थ्राइटिस से प्रभावित हो सकता है, पर चार ऐसे समूह हैं जिन्हें सबसे अधिक खतरा होता है:

### वयोवृद्ध लोग

उम्र बढ़ने के साथ-साथ जोड़ों की टूट-फूट के परिणामस्वरूप आर्थ्राइटिस, विशेषकर ऑस्टियोआर्थ्राइटिस (अस्थिसंधिशोथ), से ग्रस्त होने के अवसर बढ़ जाते हैं।

### खेलकूद में भाग लेने वाले लोग

संपर्क वाले खेलों या अन्य तरह के अति शारीरिक खेलों में आगे चलकर ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के होने की संभावना रहती है। चोट के समय किया गया शीघ्र और उचित उपचार दीर्घकालिक नुकसान के खतरे को कम करता है।

### महिलाएं

पुरुषों की तुलना में महिलाएं आर्थ्राइटिस से अधिक ग्रस्त होती हैं, विशेषरु रूमेटॉइड आर्थ्राइटिस (संधिवात गठिया रोग) से। रूमेटॉइड आर्थ्राइटिस की शुरुआत अक्सर युवा महिलाओं या अर्धे उम्र की महिलाओं में होती है।

### माओरी तथा पेसेफिका पुरुष

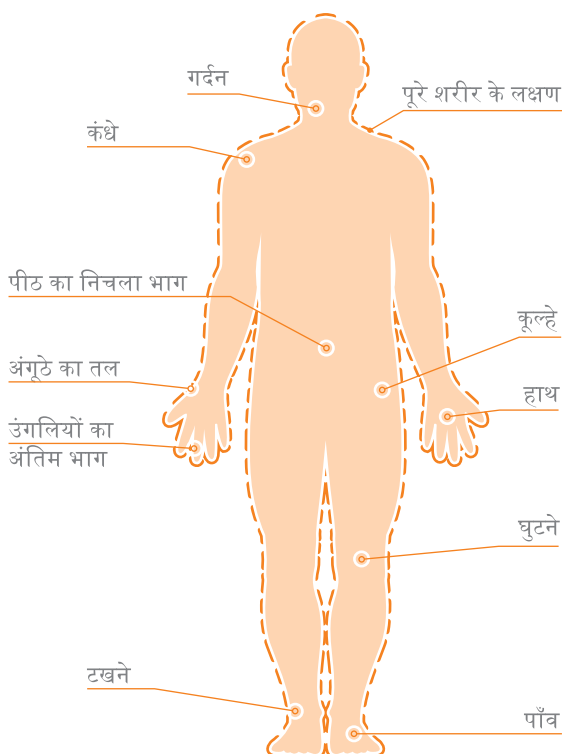
न्यूज़ीलैंड के माओरी और पेसेफिका पुरुषों में गाउट (वात-रोग) से ग्रस्त होने की घटनाएं विश्व में सबसे अधिक हैं।

बच्चों में भी आर्थ्राइटिस विकसित हो सकता है। लगभग 1000 में से 1 बच्चा/बच्ची जुविनाइल इडियोपैथिक आर्थ्राइटिस (juvenile idiopathic arthritis – JIA) से प्रभावित होता/होती है। इसका रोगनिदान सामान्यतः एक से चार वर्ष की आयु के बीच किया जाता है, परंतु यह किसी भी उम्र में हो सकता है।

## आर्थ्राइटिस के वो लक्षण जिनपर ध्यान दिया जाना चाहिए

- एक या एक से अधिक जोड़ों में सूजन
- सुबह-सुबह कुछ मिनटों से अधिक की अवधि के लिए अकड़न
- एक या एक से अधिक जोड़ों में दोबारा होने वाली पीड़ा या दर्द
- कम गतिशीलता
- एक या एक से अधिक जोड़ों में स्पष्ट लालिमा या ताप
- जोड़ों में पीड़ा के साथ ही अस्पष्ट रूप से भार कम होना, बुखार होना या कमजोरी होनी।

### आर्थ्राइटिस द्वारा प्रभावित होने वाले सामान्य जोड़





## उपचार

उपचार आर्थ्राइटिस के प्रकार और इसकी गंभीरता पर निर्भर करते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि किसी उपचार को शुरू करने से पहले सही रोगनिदान किया जाए। सामान्यतः, आर्थ्राइटिस के अधिकांश प्रकारों के लिए, उपचारों में चिंतन, विश्राम और/या व्यायाम करना, जोड़ों की सुरक्षा और कुछ मामलों में विकार को सही करने या इसे बचाने, गतिशीलता को बढ़ाने और जीवन शैली को बेहतर बनाने के लिए सर्जरी करना शामिल होगा।

## अपना ध्यान रखना

किसी चिरकालिक समस्या के साथ जीवन व्यतीत करना और इसका सामना करना कठिन हो सकता है। कभी-कभी आप क्रोधित, अवसाद-ग्रस्त और अलग-थलग महसूस कर सकते/सकती हैं। अच्छे स्वास्थ्य को खोना या निरंतर पीड़ा तथा अपने शारीरिक रूप-रंग में बदलावों को स्वीकार करना आसान नहीं है।

आप कैसा महसूस करते/करती हैं, इस बारे में अपने किसी नज़दीकी व्यक्ति से बात करना बहुत महत्वपूर्ण है। परन्तु कभी-कभार आपको किसी ऐसे व्यक्ति पर विश्वास करने की आवश्यकता पड़ सकती है जो वास्तव में इसे समझता हो।

Arthritis New Zealand योग्य शिक्षकों को नियुक्त करता है। वे आपको सूचना व सलाह दे सकते हैं, आपको अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों और/या संस्थाओं को रेफर कर सकते हैं, आपका संपर्क देश भर में सहायता एवं व्यायाम समूहों से करा सकते हैं और प्रतिदिन के जीवन-निर्वाह के लिए विशेषज्ञ उपकरण तथा साधन प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं।


## आर्थ्राइटिस के साथ जीवन व्यतीत करना

विभिन्न प्रकार के प्रमाणित सेल्फ-मैनेजमेंट (आत्म-प्रबंधन) साधन और तरीके आर्थ्राइटिस को नियंत्रित और कम करने में लोगों की मदद कर सकते हैं। चिंतन करना, शारीरिक गतिविधि, जोड़ों की सुरक्षा, तनाव प्रबंधन, हीट/कोल्ड थेरेपी, भार उठाने वाले जोड़ों पर अतिरिक्त तनाव से बचने के लिए भार का नियंत्रण और प्रमाण-आधारित पूरक उत्पाद सेल्फ-मैनेजमेंट के कुछ अंश हैं।

अनुसंधान ने दर्शाया है कि नियमित तौर पर व्यायाम करने वाले, विश्राम करने का अभ्यास करने वाले और/या सेल्फ-मैनेजमेंट के अन्य तरीकों का प्रयोग करने वाले लोगों में पीड़ा कम होती है और वे उन लोगों से अधिक सक्रिय होते हैं जो खुद का ध्यान नहीं रखते हैं।

सेल्फ-मैनेजमेंट कोर्सिस और वर्कशॉपस (कार्यशालाएं) Arthritis New Zealand के माध्यम से उपलब्ध हैं। इनका निर्माण लोगों को, अपनी हेल्थकेयर (स्वास्थ्य-देखरेख) टीम के साथ मिलकर, अपनी आर्थ्राइटिस देखभाल में और अधिक सक्रिय भूमिका निभाने हेतु आवश्यक योग्यताएं प्रदान करने के लिए किया गया है।





सेल्फ-मैनेजमेंट कोर्सिस लोगों को वो योग्यताएं प्रदान करते हैं जिनकी आवश्यकता उन्हें अपनी आर्थ्राइटिस देखभाल में और अधिक सक्रिय भूमिका निभाने के लिए पड़ती है।

## Arthritis New Zealand (आर्थ्राइटिस न्यू ज़ीलैंड)

Arthritis New Zealand एक लाभ-निरपेक्ष संस्था है जिसका मुख्य लक्ष्य आर्थ्राइटिस से प्रभावित लोगों के लिए एक बेहतर जीवन-शैली को सक्षम बनाना है। Arthritis New Zealand आर्थ्राइटिस के बारे में जन जागरूकता को बढ़ाने, सेवाओं और दवाइयों तक बेहतर पहुँच के लिए प्रचार करने, आर्थ्राइटिस पर किए जाने अनुसंधान को वित्त-पोषित करने और शिक्षा, सूचना व सलाह प्रदान करने पर ध्यान केन्द्रित करती है।

आने वाले सेमीनारों, सेल्फ-मैनेजमेंट वर्कशापस और प्रोग्रामों, स्थानीय सहायता समूहों और व्यायाम कक्षाओं के बारे में पता लगाने हेतु, हमारे किसी अनुभवी आर्थ्राइटिस शिक्षक से बात करने के लिए 0800 663 463 पर संपर्क करें।

विभिन्न प्रकार के आर्थ्राइटिस, पीड़ा प्रबंधन, डाइट (संतुलित आहार) और व्यायाम से संबंधित सूचनात्मक ब्रोशर्स (विवरण पुस्तिकाएं) हमारी वेबसाइट पर उपलब्ध हैं। आप हार्ड कॉपियों के लिए भी आर्डर दे सकते/सकती हैं।

पते के संपूर्ण विवरण के लिए पिछला कवर देखें।



## Arthritis New Zealand (आर्थ्राइटिस न्यू ज़ीलैंड) द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं

**जन जागरूकता**, इसमें राष्ट्रीय अभियान जैसे कि हमारे टेलीविज़न अभियान, राष्ट्रीय अपील, मीडिया रिलीज़िज़, ओपन पब्लिक डे, सेमीनार और फोरम शामिल हैं।

**प्रचार** जो कि राष्ट्रीय स्तर पर किया जाता है ताकि आर्थ्राइटिस से प्रभावित लोगों को बेहतर रूमेटोलोजी सेवाएं और दवाईयों की सब्सिडी तक अधिक पहुँच प्राप्त हो सके। हमारी पक्षसमर्थक प्राथमिकताओं के लिए और यह जानने के लिए कि आप किस प्रकार शामिल हो सकते/सकती हैं, हमारी वेबसाइट [www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz) देखें।

**अनुसंधान के लिए वित्त-पोषण** जो कि न्यू ज़ीलैंड में Arthritis New Zealand द्वारा स्पांसर्ड 'नेशनल आर्थ्राइटिस रिसर्च फंड' के माध्यम से किया जाता है।

**शिक्षा** जो कि आर्थ्राइटिस शिक्षकों द्वारा निम्नलिखित माध्यमों से प्रदान की जाती है:

- व्यक्तिगत परामर्श
- सेमीनार
- सामुदायिक शिक्षा वार्तालाप
- Gout hui
- प्रेसेंटेशन्स (प्रस्तुतियाँ)
- कार्यशालाएं
- फोन क्लिनिक्स
- सेल्फ-मैनेजमेंट कोर्सिस।

**सूचना** जो निम्नलिखित माध्यम से प्रदान की जाती है:

0800 663 463

[www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz)

- 'Joint Support' नाम की एक त्रैमासिक पत्रिका
- ब्रोशर्स और बुक्लेट्स।

**प्रत्यक्ष समर्थन** जो कि आवश्यकताओं की पहचान करके और प्रासंगिक संस्थाओं को रेफर करके स्थानीय आर्थ्राइटिस शिक्षकों और स्थानीय समर्थक सहायता द्वारा प्रदान किया जाता है।

**आप किस प्रकार मदद कर सकते/सकती हैं**

- दान देकर –प्रत्येक डॉलर से सहायता मिलती है
- Arthritis New Zealand के सदस्य बनकर
- अपनी वसीयत में Arthritis New Zealand को कोई भेंट देने का प्रावधान रखकर
- अपने क्षेत्र में स्वयंसेवी बनने का प्रस्ताव देकर।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

[www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz)

## क्षेत्रीय कार्यालय

उत्तरी (ऑकलैंड) 09 523 8900

मिडलैंड/केन्द्रीय (वेलिंगटन) 04 472 1427

दक्षिणी (क्राइस्टचर्च) 03 366 8383

## राष्ट्रीय कार्यालय

Level 2, 166 Featherston Street

PO Box 10020, The Terrace

Wellington, 6143

फोन 04 472 1427

फैक्स 04 472 7066



टोलफ्री 0800 663 463



Follow us on



Supported by

