

# अपनी पीड़ा का प्रबंध करना

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



ARTHRITIS   
NEW ZEALAND

ENABLING A BETTER QUALITY OF LIFE

KAIPONAPONA AOTEAROA

*Te whakapiki i te kounga ora*

# क्या आपको पता था?

- आर्थ्राइटिस (गठिया रोग) 15 वर्ष से अधिक की आयु वाले छः में से एक न्यू ज़ीलैंड वासी को प्रभावित करता है
- आर्थ्राइटिस चिरकालिक पीड़ा का सबसे आम कारण है
- चिंता और तनाव पीड़ा को और बढ़ा सकते हैं
- व्यायाम, ज्वॉइंट स्पोर्ट, दवाईयाँ और विश्राम, ये सभी आर्थ्राइटिस से निपटने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

विषय-वस्तु	पृष्ठ
■ पीड़ा सहते हुए जीवन व्यतीत करने का सबसे कठिन भाग...	3
■ चिरकालिक पीड़ा का अनुभव करना	4
■ पीड़ा चक्र	5
■ अपनी पीड़ा को नियंत्रण में रखने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?	6
■ मुख्य तथ्य	11
■ मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है?	12

## पीड़ा सहते हुए जीवन व्यतीत करना आर्थ्राइटिस से ग्रस्त होने का सबसे कठिन भाग हो सकता है।

आर्थ्राइटिस की पीड़ा निम्नलिखित कारणों के परिणामस्वरूप हो सकती है:

- सूजन व जलन, वो प्रक्रिया जिसके परिणामस्वरूप आपके जोड़ों में ऊष्मा और सूजन होती है
- जोड़ों में खराबी
- मांसपेशियों में खिंचाव, जो जोड़ों को पीड़ादायी गतिविधि से बचाने के प्रयास से होता है
- शरीर में शारीरिक या भावात्मक तनाव
- तंत्रिका-तंत्र में बदलाव जिसे 'संवेदीकरण' कहा जाता है।



कुछ परिस्थितियों जैसे कि फाइब्रोमायल्जिया के लिए, पीड़ा के कारण को पूर्ण रूप से समझा नहीं गया है।

सबसे पहला कार्य इस बात का पता लगाना होता है कि आप किस प्रकार के आर्थ्राइटिस से ग्रस्त हैं, ऐसा करना आपके उपचार को निर्धारित करेगा। आपके GP, रुमेटोलोजिस्ट, आर्थ्राइटिस शिक्षक, फिजियोथेरेपिस्ट, व्यावसायिक थेरेपिस्ट और शायद किसी पीड़ा प्रबंधन विशेषज्ञ सहित स्वास्थ्य व्यवसायियों की टीम आपकी पीड़ा का प्रबंध करने के लिए साध्य योजना का निर्माण करने में आपकी मदद कर सकती है।

## चिरकालिक पीड़ा का अनुभव करना

- जाहिर है कि आप पीड़ा को लेकर चिंतित होंगे/होंगी और कुछ गतिविधियों के पीड़ाकर होने के कारण आप उनसे परहेज करते होंगे/करती होंगी या आपको लगता होगा कि ये गतिविधियाँ आपके जोड़ों को और क्षति पहुँचा सकती हैं
- ऐसा हो सकता है कि आपको यह महसूस हो कि आपका जीवन बदल गया है और अब यह आनन्ददायक नहीं है क्योंकि आपकी पीड़ा आपके द्वारा चीज़ों का आनन्द लेने को सीमित करती है
- ऐसा हो सकता है कि आप अपने मित्रों, परिवार और सामाजिक गतिविधियों से अलग हो जाएं, क्योंकि आप संकोची या असुरक्षित महसूस करते/करती हैं
- ऐसा हो सकता है कि आपने व्यायाम करने का पूरा प्रयास किया हो परन्तु इसके पश्चात आपको और पीड़ा का अनुभव हुआ हो या आप इस बात को लेकर अनिश्चित हो सकते/सकती हैं कि शुरुआत कहाँ से की जानी चाहिए
- आपको अब अपने आप पर विश्वास नहीं रहा है, और आप खुद को एक बीमार व्यक्ति मानते हैं।
- आपको ऐसा लग सकता है कि आप एक स्वास्थ्यप्रद जीवन व्यतीत कर पाने में सक्षम नहीं हैं।

## अपनी पीड़ा के बारे में बात करें

आपको यह निर्धारित करने का अधिकार है कि आप अपनी पीड़ा के बारे में दूसरे लोगों को कितनी जानकारी देते/देती हैं, हालाँकि अपने प्रियजनों के साथ इस बारे में बात करना सहायक हो सकता है कि वे किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आप यह जानते/जानती हैं कि जब आपको दर्द होता है, तो आप चिड़चिड़े/चिड़चिड़ी हो जाते/जाती हैं, तो इस बात को अपने प्रियजनों के साथ साझा करें ताकि यदि आप अनजाने में उन्हें गुस्से में कुछ बोलते/बोलती हैं तो वे इसे दिल पर मत लें। इस बारे में भी चर्चा करें कि जब आप दर्द से ग्रस्त होते/होती हैं तो आप अपने प्रति उनका व्यवहार किस प्रकार का चाहते/चाहती हैं – क्या आप चाहते/चाहती हैं कि वे आपको अकेला छोड़ दें, आपको सैर पर जाना याद दिलाएं या कोई हास्यमय फिल्म देखने का सुझाव दें। क्योंकि बहुत से लोगों को लगता है कि तनाव उनकी पीड़ा को और बढ़ा देता है, इन कार्यनीतियों के प्रयोग से पारिवारिक तनाव कम हो सकता है और जिसके परिणामस्वरूप पीड़ा का अनुभव कम हो सकता है।

## पीड़ा चक्र

पीड़ा एक सामान्य व जटिल मानवीय अनुभव है। यद्यपि आर्थ्राइटिस में, पीड़ा एक गंभीर समस्या बन सकती है जिसके परिणामस्वरूप तनाव, चिंता और अवसाद होता है। आर्थ्राइटिस का दूसरा आम लक्षण थकावट है, जिसके कारण पीड़ा से निपटने का कार्य और कठिन हो सकता है।

पीड़ा, तनाव, थकावट और दुःखी या अवसाद-ग्रस्त महसूस करना अक्सर आपकी पीड़ा को और बढ़ा सकता है। इस चक्र को 'पीड़ा चक्र' कहा जाता है।



अच्छी बात यह है कि पृष्ठ के दूसरी ओर वर्णित कुछ कार्यनीतियों के प्रयोग से इस पीड़ा चक्र को खंडित किया जा सकता है।

## अपनी पीड़ा को नियंत्रण में रखने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

पीड़ा आपके द्वारा किए जाने वाले कुछ कार्यों को सीमित कर सकती है, परंतु ऐसा नहीं होना चाहिए कि यह आपके जीवन को नियंत्रित करे। हर कोई अलग-अलग होता है, इसलिए तब तक भिन्न-भिन्न आत्म-प्रबंधन तकनीकों का प्रयोग करने के लिए तैयार रहें जब तक कि आप उस तकनीक का पता नहीं लगा लेते/लेती हैं जो आपके लिए सबसे उचित बैठती हो और फिर उसे प्रतिदिन प्रयोग में लाएं—मात्र उस समय ही नहीं जब आप पीड़ा से ग्रस्त हों।

### व्यायाम

अनुसंधान ने दर्शाया है कि नियमित रूप से लचक पैदा करने वाले और मजबूती बढ़ाने वाले व्यायाम करने से पीड़ा कम हो सकती है। ये आपके जोड़ों को भी गतिशील रखते हैं, आपके जोड़ों को सहायता देने के लिए मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं, तनाव कम करते हैं और नींद को बेहतर बनाते हैं। उन व्यायामों का चयन करें जिन्हें करने में आपको आनन्द आता हो। एक स्वास्थ्य व्यवसायी (जैसे कि फिजियोथेरेपिस्ट) आपको किसी ऐसे कार्यक्रम की योजना बनाने में आपकी मदद कर सकता है जो आपके लिए उपयुक्त हो।

### याद रखें

धीरे-धीरे शुरूआत करते हुए गति बढ़ाएं ताकि आप अपने शरीर को व्यायाम करने का सकारात्मक अनुभव दे सकें। यदि आपने कुछ अवधि से व्यायाम करना छोड़ा हुआ हो, तो जैसे-जैसे आप उन मांसपेशियों का प्रयोग करना शुरू करते/करती हैं जिनका कुछ देर से प्रयोग न हुआ हो, वैसे-वैसे थोड़ी पीड़ा और दर्द का अनुभव होना सामान्य है।

### ज्वॉइंट स्पोर्ट

आप जिस तरह से दिन के दौरान अपनी गतिविधियों को करते/करती हैं, वो भी आपकी पीड़ा को प्रभावित कर सकता है। आप अपनी गति बना कर और दोबारा की जाने वाली या जोरदार गतिविधियों को खंडित करके अपनी पीड़ा का प्रबंध कर सकते/सकती हैं। आर्थाइटिस से ग्रस्त लोगों के लिए विभिन्न प्रकार के उपकरण और यंत्र उपलब्ध हैं। ये कार्यों को आसान बनाते हैं और आपकी ऊर्जा को बनाए रखते हैं। किसी व्यावसायिक थेरेपिस्ट से उन उपकरणों के बारे में बात करें जो आपके लिए उपयुक्त हो सकते हों।

## भावनाओं से निपटना

क्रोध, अपराध-बोध, भय, एकांत और निराशा की सभी भावनाएं पीड़ा की सामान्य और आम अनुभूतियाँ हैं। अपनी पीड़ा को स्वीकार करना आगे बढ़ने का पहला कदम है। यदि इन भावनाओं से निपटने में आपको मुश्किल आ रही हो तो आपको अपने स्वास्थ्य व्यवसायी से बात करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

## दवाईयाँ

दवाईयों को जब अन्य कार्यनीतियों के साथ संयोजन में प्रयुक्त किया जाता है तो ये पीड़ा का प्रबंध करने में सहायक हो सकती हैं। अपनी दवाईयों का सेवन करने से पहले पीड़ा के बढ़ने की प्रतीक्षा न करें और ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाने के लिए प्रिस्क्राइब (निर्धारित) किए गए तरीके से इनका सेवन करें।

**1) एनाल्जेसिकज़ (पीड़ा नाशक)** अक्सर वो पहली दवा होती है जिसे पीड़ा में सहायता प्रदान करने के लिए लेने का सुझाव आपका डॉक्टर आपको देगा। पैरासिटामोल एक सामान्य पीड़ा नाशक दवा है जो हल्की से मध्यम दर्जे की पीड़ा में राहत प्रदान कर सकती है। और अधिक प्रभावी पीड़ा नाशक दवाएं भी उपलब्ध हैं, जैसे कि पैरासिटामोल और कैडीन का संयोजन, ट्रेमाडोल और विभिन्न प्रकार की मॉर्फिन जैसी दवाईयाँ। पीड़ा नाशक दवाईयाँ पीड़ा को कम करने के लिए तंत्रिका तंत्र पर असर करती हैं। ये जोड़ों में सूजन या अकड़न जैसे अन्य लक्षणों से राहत नहीं देती हैं।

**2) नॉन स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमैटरी ड्रग्स (Non Steroidal Anti-Inflammatory drugs – NSAIDs)** सूजन व जलन, जोड़ों में सूजन व अकड़न को कम करती हैं। वे ऐसी पीड़ा से भी राहत दे सकती हैं जो केवल एनाल्जेसिकज़ से नियंत्रित न होती हो। विभिन्न प्रकार की NSAIDs उपलब्ध हैं, जैसे कि नैप्रोक्सेन, डाईक्लोफेनाक एवं इबुप्रोफेन। इन्हें पैरासिटामोल के साथ लिया जा सकता है।

यदि आप उच्च रक्तदाब, गुर्दे या हृदय की समस्याओं से ग्रस्त हों तो NSAIDs का सेवन करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर या फ़ार्मासिस्ट से बात करें क्योंकि पैरासिटामोल की तुलना में इनके दुष्प्रभाव बहुत गंभीर हो सकते हैं। NSAIDs का एक सामान्य दुष्प्रभाव पेट और ऊपरी आंत से रक्त का बहना है।

प्रेडनिसोन जैसे कोर्टिकोस्टेरायडज़ का प्रयोग आर्थ्राइटिस में सूजन व जलन को नियंत्रित करने की कार्यनीति के भाग के तौर पर किया

जाता है।

जलन व सूजन वाले आर्थ्राइटिस में प्रयोग की जाने वाली अन्य दवाइयों में मेथोटेक्सेट, और बाँयोलोजिक्स जैसी डिजीज मोडिफाइंग ड्रग्स (Disease Modifying drugs – DMARDs) शामिल हैं। ये दवाएं दीर्घावधि में पीड़ा और सूजन व जलन को कम करती हैं और आर्थ्राइटिस की प्रगति को रोकने में भी मदद करती हैं।

दवाइयों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित देखें:

Australian Rheumatology Association –

[www.rheumatology.org.au](http://www.rheumatology.org.au)

Arthritis Research UK – [www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org)

Medsafe – [www.medsafe.govt.nz](http://www.medsafe.govt.nz)

ऊष्ण (हीट) और ठंडक (कोल्ड)

ऊष्ण आपकी मांसपेशियों को आराम देती है और आपके रक्त-संचार को बढ़ाती है। आप गर्म पानी से स्नान करने, साँना (वाष्प स्नान) का प्रयोग करने या पीड़ाकर क्षेत्र पर 15 मिनट के लिए हीट पैक या गर्म पानी की बोतल रखने का प्रयास कर सकते/सकती हैं।

ठंडक पीड़ाकर क्षेत्र को सुन्न कर देती है और सूजन को कम करती है। 15 मिनट के लिए पीड़ाकर क्षेत्र पर आइस पैक जैसे ठंडक वाले उपचारों का प्रयोग, विशेषकर स्पर्श करने पर गर्म महसूस होने वाले व सूजे हुए जोड़ों - जैसे कि 'फ्लेयर', के लिए उपयोगी हो सकता है।

आप पूरे दिन के दौरान ऊष्ण या ठंडक वाले उपचारों को दोहरा सकते/सकती हैं। पुनःप्रयोग करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आपकी त्वचा का तापमान सामान्य हो गया है; त्वचा और हीट या आइस पैक के बीच एक हैंड टॉवल रख कर त्वचा को सुरक्षित रखें।

अपने डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट से पूछें कि क्या आपके लिए ऊष्ण या ठंडक वाले उपचार सबसे बढ़िया हैं या नहीं।

विश्राम और विकर्षण

लोगों को अक्सर लगता है कि तनाव उनकी पीड़ा को और बढ़ा



देता है।

विश्राम की विधियाँ, जैसे कि चिन्तन करना, गहरी साँस लेना और विजुअलाइजेशन (मानसिक चित्र), तनाव और मांसपेशियों के खिंचाव को कम करने में सहायता कर सकती हैं। इन विधियों का अभ्यास किए जाने की आवश्यकता होती है और आपके लिए कौन सी विधि सही बैठती है इसका पता लगाने के लिए आपको बहुत सी विधियों को प्रयोग करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

विकर्षण: अपना ध्यान अपनी पीड़ा से हटाकर किसी अन्य चीज़ पर लगाने से भी आपको पीड़ा से निपटने में सहायता मिल सकती है। इनमें व्यायाम करना, पढ़ना, संगीत सुनना और अपने मन को पीड़ा से परे ले जाने के अन्य तरीके शामिल हो सकते हैं।

जिन गतिविधियों को आप रोज़ाना करते/करती हैं, उनमें विश्राम और विकर्षण की विधियों को शामिल करने का प्रयास करें।

पूरक थेरेपीज़ (चिकित्सा)



**मसाज (मालिश)** –आर्थाइटिस से ग्रस्त कई लोगों को लगता है कि मालिश कराना विश्राम करने और मांसपेशियों के खिंचाव को कम करने का एक उपयोगी तरीका है। यह सुनिश्चित करें कि मसाज थेरेपिस्ट को आर्थाइटिस से ग्रस्त लोगों के साथ काम करने का अनुभव प्राप्त है।

**ऐक्यूपंचर** –यह एक प्राचीन चीनी प्रथा है जिसमें छोटी व पतली सुईयों को शरीर के विशिष्ट अंगों की त्वचा पर चुभोया जाता है ताकि पीड़ा के हमारे अनुभव को बदला जा सके। ऑस्टियोआर्थाइटिस (अस्थिसंधिशोथ) से ग्रस्त कुछ लोगों के लिए यह विधि व साथ ही अन्य प्रमाणित उपचार उपयोगी हो सकते हैं।

**ट्रांसक्यूटेनियस इलेक्ट्रिक नर्व स्टिमुलेशन (Transcutaneous electrical nerve stimulation – TENS)** –तेज़ी से न फैलने वाली और कम खतरे वाली स्टिमुलेशन है जिसका उद्देश्य पीड़ा को कम करना होता है। TENS ऑस्टियोआर्थाइटिस (अस्थिसंधिशोथ) के मामलों में चिरकालिक पीड़ा के लिए उपयोगी होती है। अपने फिजियोथेरेपिस्ट से जाँच करें ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या यह उपचार आपके लिए उचित है या नहीं।

**केपसेसिन (Capsaicin)** –यह चिली पेपर्स का सक्रिय भाग है और पीड़ा से राहत दिलाने के लिए कई क्रीमों में इसका प्रयोग किया जाता है। यदि आपकी त्वचा फटी हुई है, त्वचा में जलन है, या पहले कभी आपको केपसेसिन से एलर्जिक प्रतिक्रिया हुई है, तो याद रखें कि केपसेसिन का प्रयोग न किया जाए।

- यह ज़रूरी नहीं है कि जीवन-भर आप पीड़ा सहें
- प्रतिदिन व्यायाम करें
- प्रिस्क्राइब (निर्धारित) तरीके के अनुसार दवाईयों का सेवन करें

# मुख्य सारांश:

- अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या में विश्राम और विकर्षण शामिल करें
- गतिविधियों को खंडित करते हुए पीड़ा को बढ़ने से रोकें
- दिन अच्छे भी होंगे और बुरे भी, बुरे दिनों के लिए योजना बना कर रखें
- सही या गलत जैसी कोई चीज़ नहीं है – वो करें जो आपके लिए उचित बैठता हो।



और अधिक सूचना और समर्थन के लिए देखें:

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

[www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)

[www.lifeline.co.nz](http://www.lifeline.co.nz)

[www.calm.auckland.ac.nz](http://www.calm.auckland.ac.nz)

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

उपयोगी संसाधन:

Michael Nicholas, Manage Your Pain: 3rd Edition

Dr David S. Butler and Prof G. Lorimer Moseley,

Explain Pain, 2003.

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

 Find us on  
Facebook.

Follow us on  


Supported by

