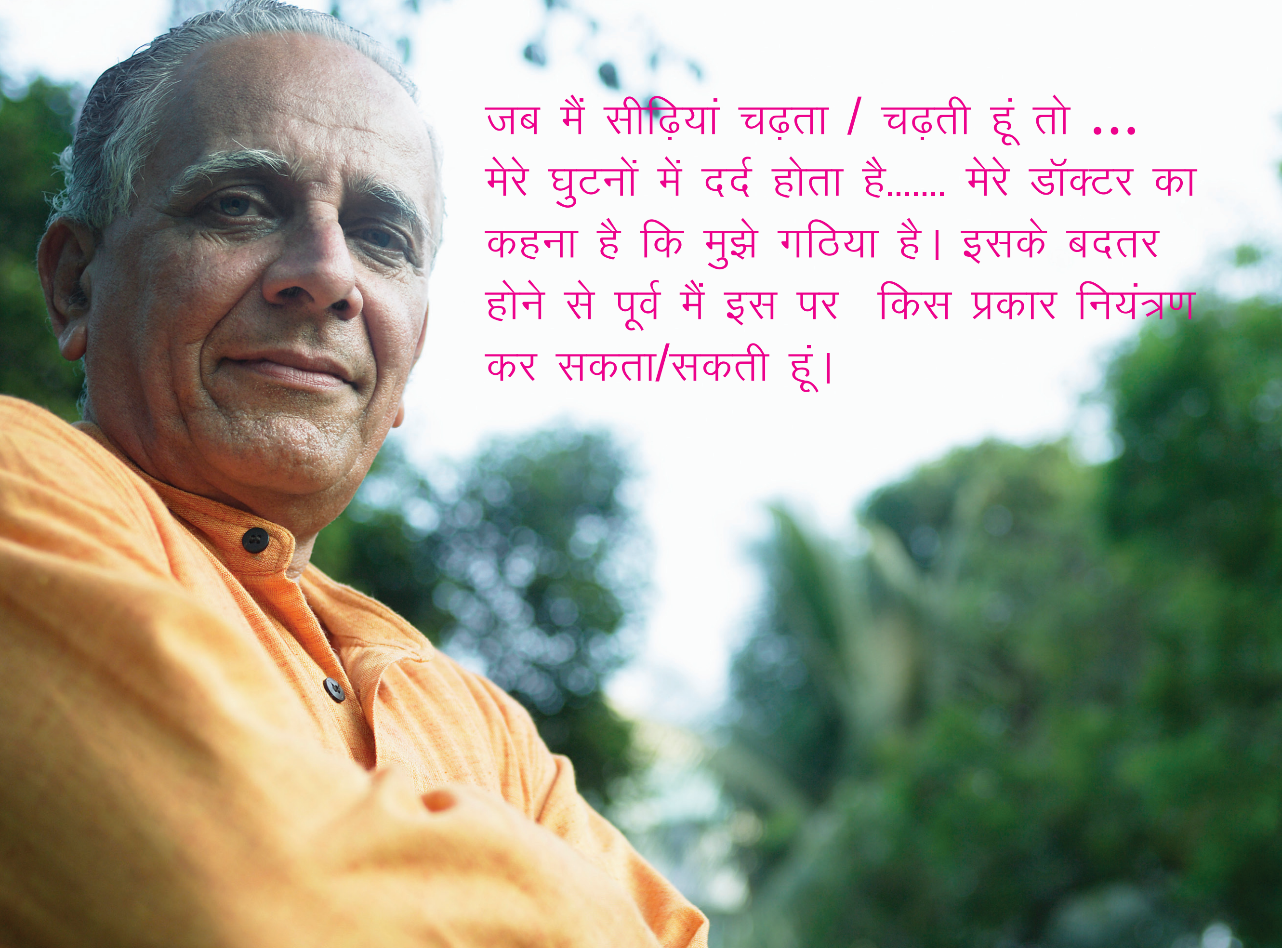
2nd Innings

Play on the Front Foot

गठिया के साथ आपकी यात्रा अब सरल हो जाएगी......

इसके बदतर होने से पहले मैं इस पर किस प्रकार से नियंत्रण कर सकता/सकती हूं?

Module 3



जब मैं सीढ़ियां चढ़ता / चढ़ती हूं तो ...
मेरे घुटनों में दर्द होता है....... मेरे डॉक्टर का कहना है कि मुझे गठिया है। इसके बदतर होने से पूर्व मैं इस पर किस प्रकार नियंत्रण कर सकता/सकती हूं।

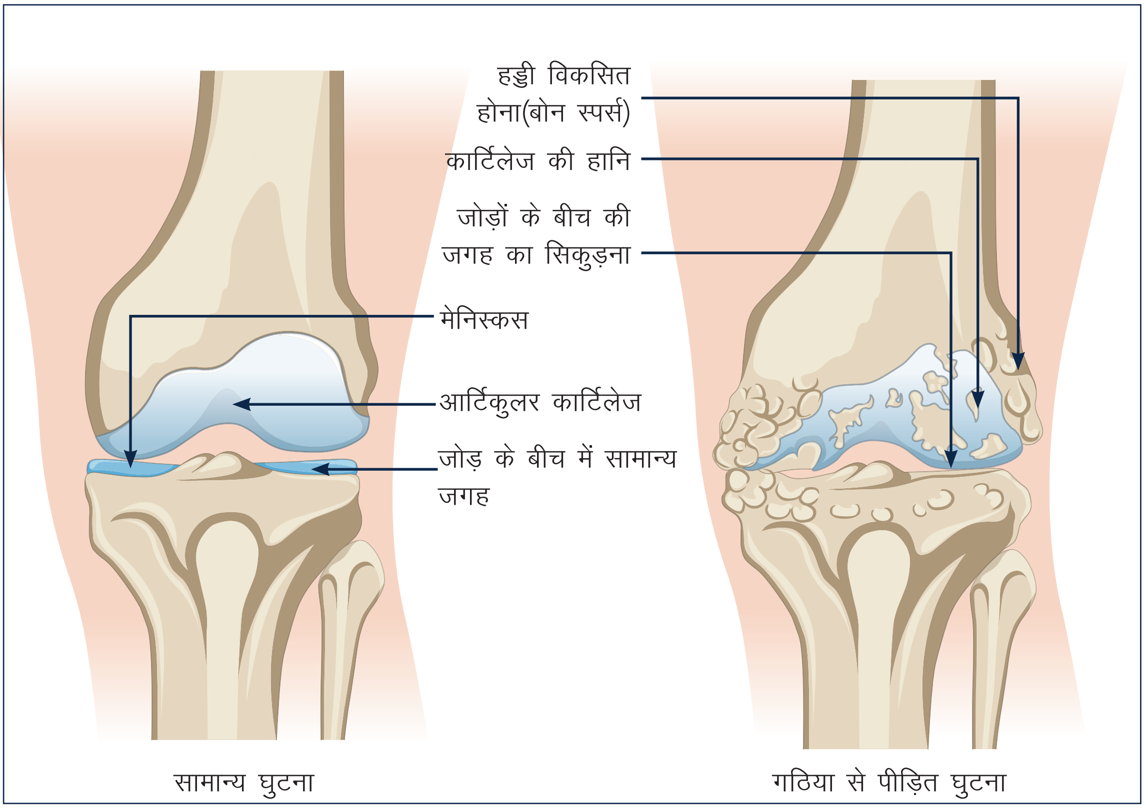
गठिया क्या होता है?

गठिया एक लंबे समय तक चलने वाली जोड़ों की स्थिति होती है जिससे आमतौर पर शरीर के भार को वहन करने वाले जोड़ जैसे घुटने, कूल्हे, रीढ़ की हड्डी तथा पैर प्रभावित होते हैं। इसके कारण जोड़ों में काफी अधिक दर्द, अकड़न होती है और जोड़ों की गतिविधि सीमित हो जाती है। समय के साथ साथ गठिया बदतर होता चला जाता है। यदि इसका उपचार नहीं किया जाता है, तो घुटनों के गठिया से व्यक्ति का जीवन काफी अधिक प्रभावित हो सकता है। गठिया से पीड़ित व्यक्ति अपनी रोजमर्रा की गतिविधियां करने में समर्थ नहीं हो पाते और यहां तक कि चलने–फिरने जैसा सरल काम भी मुश्किल लगता है। इस प्रकार के मामलों में, शतिग्रस्त घुटने को बदलने के लिए डॉक्टर सर्जरी कराने के लिए कह सकता है।

गठिया की स्थिति कैसे बिगड़ती चली जाती है?

गठिया की स्थिति तब पैदा होती है जब फेमुर के अंतिम सिरों तथा टिबिया (शाइन बोन) के बीच में कार्टिलेज लाईनिंग (जो कुशन के रूप में काम करती है और झटकों को सहन करती है) में घिसावट हो जाती है तथा एक हड्डी दूसरी हड्डी से टकराने लगती है। इसके कारण सूजन, गंभीर दर्द, सुकोमलता (पीड़ा) तथा जोड़ों में अकड़न पैदा हो सकती है। समय बीतने के साथ–साथ हड्डी विकसित होना (बोनी स्पर्स) और जोड़ों के बीच की जगहों में द्रव्य पदार्थ इकट्ठे हो जाते हैं।

इसके बदतर होने से पहले मैं इस पर किस प्रकार से नियंत्रण कर सकता / सकती हूं ?



इस स्थिति को आगे बढ़ने से रोकने के अनेक तरीके हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- स्वस्थ आहार
- उचित शारीरिक गतिविधियां और घुटने को मजबूत करने के व्यायाम (केवल डॉक्टर के दिशा निर्देशन तथा निर्देशों के अनुसार किए जाते हैं)
- वजन का प्रबन्धन करना

प्रत्येक विस्तार से समझने के लिए पढ़ना जारी रखें।

क्या मुझे अपने खान–पान में परिवर्तन करना चाहिए?

भली भांति संतुलित और स्वस्थ आहार का सेवन करने से आपके घुटनों की सूजन कम करने और उन्हें स्वस्थ तथा गठिया की स्थिति से मुक्त रखने में काफी अधिक सहायता मिलती है। आप ऐसा अपने आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को शामिल करके कर सकते हैं:

- फल और सब्जियां न केवल एन्टी–ऑक्सीडेन्ट से युक्त होती हैं बल्कि इनसे सूजन को कम करने, दर्द को दूर करने तथा गठिया की स्थिति के आगे बढ़ने को धीमा करने में सहायता मिलती है।
- विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थों में एन्टी–ऑक्सीडेन्ट होते हैं जो कार्टिलेज के विकास में सहायता करते हैं।
- विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ कार्टिलेज की टूटफूट की रोकथाम करते हैं।
- बीटा–केरोटीन से युक्त खाद्य पदार्थों में एन्टी–ऑक्सीडेन्ट्स होते हैं
- ओमेगा – 3 फैटी एसिड्स से युक्त खाद्य पदार्थों की प्रकृति सूजन को रोकने की होती है।
- बायोफ्लेवोनोएड्स से युक्त खाद्य पदार्थों की प्रकृति सूजन को रोकने की होती है।
- कुछ मसाले (अदरक तथा हल्दी)– सूजन रोधी प्रभाव रखते हैं।
- रिफाइन्ड सफेद ब्रेड्स के स्थान पर होल–ग्रेन ब्रेड्स
- पौष्टिकता अनुपूरक– ग्लूकोसामाइन तथा कोंड्रोइटिन अनुपूरक दर्द तथा अकड़न को कम करने में सहायक हो सकते हैं। हालांकि, यह महत्वपूर्ण है कि इन अनुपूरकों का सेवन केवल तभी किया जाना चाहिए जब इन्हें आपके डॉक्टर द्वारा लिखा गया हो।

स्वस्थ वनस्पति तेलों, जैसे ओलिव आयल, बादाम तथा सूखे फलों, अदरक तथा हरी चाय कुछ स्वस्थ विकल्प हैं जिन्हें सूजन को कम करने के लिए आप अपने दैनिक जीवन में प्रयोग कर सकते हैं।

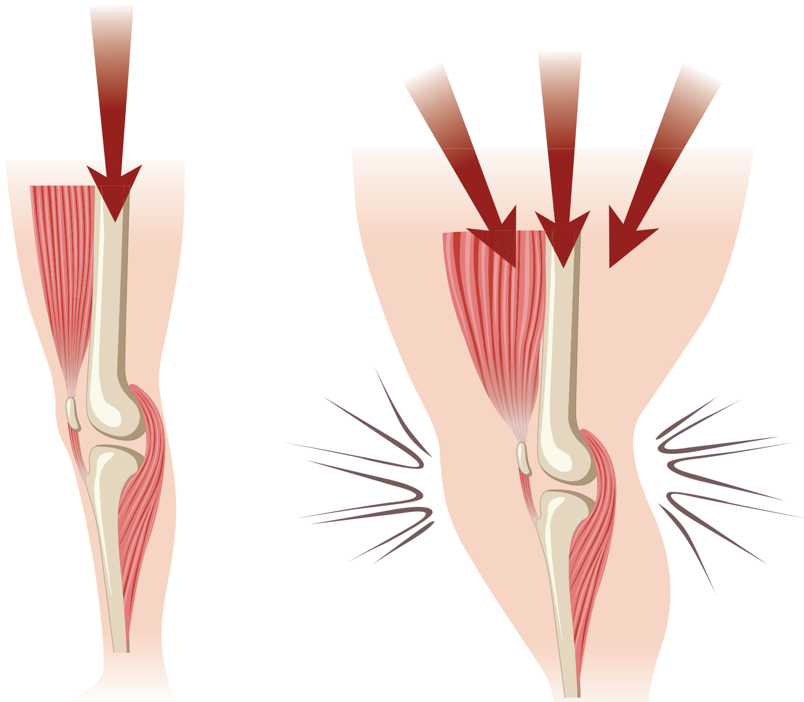
यह भी महत्वपूर्ण है कि आप कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से बचिए जिनसे सूजन में बढ़ोतरी होती है और गठिया का दर्द पैदा होता है। इनमें शामिल हैं:

- उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों से वजन बढ़ सकता है और ये घुटनों के लिए हानिकारक हो सकते हैं
- तले हुए और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ
- हीटेड, ग्रिल्ड, तला हुआ और पाश्चुरीकृत खाद्य पदार्थ
- डेयरी उत्पाद
- शर्करा और रिफाइन्ड कार्बोहाईड्रेट्स
- अल्कोहल तथा तम्बाकू
- परिरक्षकों (प्रेसर्वेटिव) खाद्य पदार्थ

फास्ट फूड के सेवन से बचिए

क्या वजन कम करने से सहायता मिलती है?

घुटनो के गठिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए निर्धारित वजन से अधिक वजन होना या मोटापा घुटनों के जोड़ों के लिए हानिकारक हो सकता है। अतिरिक्त वजन से जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, मांसपेशियों तथा उसके आसपास की कण्डराओं (टेन्डन्स) में खिंचाव होता है तथा इसके कार्टिलेज में टूट–फूट द्वारा यह स्थिति तेजी से बदतर होती चली जाती है। इसके अलावा, इससे दर्द बढ़ता है जिसके कारण प्रभावित व्यक्ति एक सक्रिय तथा स्वतंत्र जीवन जीने में असमर्थ हो जाता है।



सामान्य जोड़ बल   मोटापे के कारण बढ़े हुए दबाव वाले जोड़

यह देखा गया है कि मोटे लोगों में वजन बढ़ने के साथ साथ जोड़ों (विशेष रूपसे वजन को वहन करने वाले जोड़) का गठिया विकसित करने का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि मोटे लोगों को या तो अपने वजन को नियंत्रित करने अथवा उसे कम करने के लिए उचित कदम उठाने चाहिए।

गठिया से पीड़ित मोटापे/अधिक वजन से पीड़ित लोगों में वजन में 1 पाउंड (0.45 किलोग्राम) की कमी से, घुटने पर पड़ने वाले वजन में 4 गुणा कमी होती है। इस प्रकार वजन में कमी करने से जोड़ पर खिंचाव को कम करने, पीड़ा को हरने तथा गठिया की स्थिति के आगे बढ़ने में देरी करने में सहायता मिलती है।

यदि आप घुटने के गठिया से पीड़ित हैं तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर से बात करें तथा वजन को कम करने की योजना बनाएं आप हर सप्ताह प्राप्त किए जा सकने वाले वजन कटौती लक्ष्यों के साथ शुरूआत कर सकते हैं। आप ऐसा निम्नलिखित के द्वारा कर सकते हैं:

- सप्ताह के अधिकांश दिनों के लिए मध्यम शारीरिक गतिविधियों में भाग लें
- आहार संबंधी वसा तथा उच्च कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ, जिनसे वजन बढ़ता है, का सेवन कम करें
- डॉक्टर के निर्देश के अनुसार पर्याप्त व्यायाम करें

मैं दर्द का प्रबन्धन किस प्रकार से करूं ?

गठिया के कारण दर्द काफी अधिक दुखदायी या असमर्थकारी हो सकता है और पीड़ित व्यक्ति को इससे काफी   अधिक असुविधा होती है। आपकी स्थिति की गंभीरता और मौजूदा स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर भिन्न उपचार विकल्प उपलब्ध हैं जिससे दर्द को दूर करने में सहायता मिलती है। कुछ उपचार विकल्प निम्नलिखित हैं:

- एनएसएआईडीएस (गैर–स्टेरॉयडल सूजन रोधी दवाएं) एस्प्रिरिन, एसिटामिनोफेन और इबुप्रोफेन
- स्थानीय रूप से लगाई जाने वाली मलहम, क्रीम, जैल तथा स्प्रे—जिन्हें सूजन और पीड़ा को कम करने के लिए प्रभावित हिस्सों पर लगाया जाता है
- हॉट/कोल्ड थेरेपी– हीटिंग पैड्स तथा कोल्ड कम्प्रेसिस का प्रयोग
- व्यायाम और शारीरिक थेरेपी—तैराकी, साईक्लिंग तथा समतल सतह पर चलने जैसे हलके–फुलके व्यायामों से वजन कम करने में सहायता मिल सकती है
- जिससे दर्द को कम करने में बहुत अधिक सहायता मिलती है।
- पौष्टिकता अनुपूरक– ग्लूकोसामाइन तथा कोंड्रोइटिन सल्फेट से दर्द को पीड़ा कम करने में सहायता मिल सकती है
- एक्यूपंक्चर– से दर्द कम करने में सहायता मिलती है
- नशीली दवाएं– गंभीर गठिया दर्द में प्रयुक्त दर्द निवारक
- स्टेरॉयड तथा अन्य इंजेक्शन– स्टेरॉयड इंजेक्शनों, जिन्हें सीधे ही जोड़ में लगाया जाता है, से भी सहायता मिल सकती है। अन्य मामलों में, हयालुरोनिक एसिड इंजेक्शनों से भी सहायता मिल सकती है
- जोड़ों की सुरक्षा के लिए उपकरणों (ब्रेसेज, स्पिलिंटस तथा इन्सर्टस) से भी जोड़ों में खिचांव को कम करने में सहायता मिल सकती है
- सर्जरी– इसे तब किया जाता है जब दर्द को नियंत्रित करने के लिए अन्य उपचार असफल रहते हैं

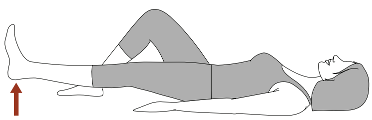
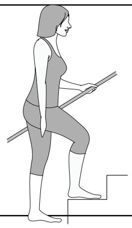
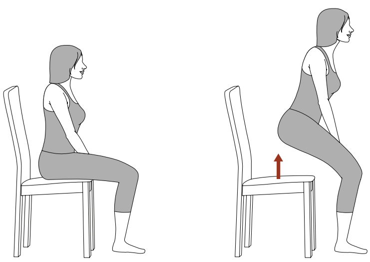
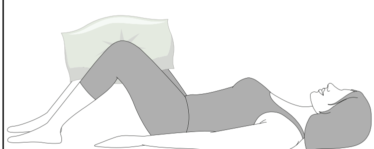
आपके चिकित्सा इतिहास, एक्स–रे, जांच परिणामों तथा जोड़–कार्य और अन्य महत्वपूर्ण पैरामीटरों के आधार पर आपका डॉक्टर आपके लिए सर्वश्रेष्ठ उपचार विकल्प को लिखेगा।

इसके बदतर होने से पहले मैं इस पर किस प्रकार से नियंत्रण कर सकता / सकती हूं ?

वे व्यायाम कौन कौन से हैं जिससे मेरे घुटने को मजबूती प्रदान करने में सहायता मिल सकती है?

महत्वपूण:किसी भी रोजमर्रा किए जाने वाले व्यायाम करने से पूर्ण हमेशा अपने डॉक्टर का अनुमोदन प्राप्त करें।

निम्नलिखित कुछ व्यायामों से दर्द को कम करने, कार्य में सुधार करने तथा घुटने के जोड़ों की स्थिति को बिगड़ने को धीमा करने में सहायता मिल सकती है:

	स्ट्रेट लेग –रेज: अपनी पीठ के बल लेट जाएं। घुटने से एक टांग को मोड़ें तथा दूसरी टांग को फैलाए रखें। फैला कर रखी गई टांग को सतह से ऊपर उठाएं तथा 5 तक गिनती तक उसे रोक कर रखें। धीरे धीरे टांग को नीचे ले आएं। दोनो टांगों के लिए 5 बार दोहराएं।
	स्टेप–अप्स: सीढ़ी के सबसे निचले हिस्से पर खड़े हों और सहायता के लिए रेलिंग को पकड़ कर रखें। बांई टांग की मांसपेशियों को मजबूती से भींच दें और अपने दाएं पैर से सीढ़ी चढ़ें दाएं पैर से सीढ़ी को छुएं तथा फर्श पर नीचे की ओर झुकाएं। टांगों को बदलने से पहले 10 बार दोहराएं।
	बैठें–खड़ें हों: कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं तथा पीठ को सीधा रखते हुए पैरों को सीधा करें अपने हाथों के सहारे के बिना धीरे धीरे तथा सहज रूप से बिना झटका दिए खड़े हों धीरे से बैठ जाएं। सुनिश्चित करें कि आपके मुड़े हुए घुटने आगे की ओर नहीं निकलते हैं 1 मिनट के लिए दोहराएं तथा धीरे धीरे दोहराने की संख्या को बढ़ाएं।यदि आपको कठिन लगता है तो सिरहानों का प्रयोग करें।
	सिरहाने को भींचना: दोनो घुटनों को मोड कर अपनी पीठ के बल लेट जाएं।घुटनों के बीच में सिरहाना रखें तथा अपने घुटनों का प्रयोग करते हुए सिरहाने को भींचें।5 सेकण्ड के लिए रूकिए तथा विश्राम करें। प्रत्येक 10 बार 2 सेट्स को दोहराएं। इस व्यायाम को कुर्सी पर बैठ कर भी किया जा सकता है।
	चलना–फिरना: दर्द युक्त घुटनों के लिए भी चलना फिरना एक अच्छा व्यायाम है। धीरे धीरे शुरू करें लेकिन चलना फिरना जारी रखें। चलने–फिरने से मांसपेशियों का बल बढ़ता है, चलने–फिरने से मांसपेशियों का बल बढ़ता है, दर्द कम होता है तथा पोश्चर (मुद्रा) की लोचशीलता में सुधार होता है।

शारीरिक गतिविधियों से संबंधित जानकारी

अपने घुटनों को स्वस्थ बनाए रखने में सही मात्रा और सही प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में शामिल होना महत्वपूर्ण होता है।

घुटनों के गठिया से पीड़ित व्यक्तियों में बहुत अधिक कड़े तथा श्रम साध्य व्यायामों को करने या पूरी तरह से निष्क्रिय जीवन शैली के कारण घुटने के जोड़ पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि ऐसा करने से जोड़ के कार्टिलेज में टूट–फूट से संबंधित परिवर्तन हो सकते हैं।

अनुसंधान से यह पता लगा है कि हलके, कम प्रभाव वाली शारीरिक गतिविधियों से जोड़ को सही स्थिति में बनाए रखा जा सकता है, उसके अच्छी तरह से काम करने को बनाए रखा जाता है तथा गठिया से पीड़ित व्यक्तियों द्वारा बेहतर कार्य करके दिखाया जा सकता है।

गठिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए निम्नलिखित कुछ सीडीसी* सिफारिशें हैं।

प्रति सप्ताह 2 घंटे और 30 मिनट (150 मिनट) की मध्यम से तीव्र एरोबिक गतिविधि
या
प्रति सप्ताह 1 घंटा और 15 मिनट (75 मिनट) की कड़ी–तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि
या
मध्यम तथा कड़ी गतिविधि का समकक्ष संयोजन
और
हर सप्ताह 2 या अधिक दिनों के लिए मांसपेशियों को मजबूत प्रदान करने से संबंधित व्यायाम
यदि आपको गिरने का जोखिम है, तो प्रति सप्ताह 3 दिन के लिए व्यायामों को संतुलित करें

* सेन्टर फार डिसीज कन्ट्रोल एण्ड प्रिवेंशन

याद रखने योग्य बातें:

- धीरे धीरे शुरूआत करें और धीरे धीरे गतिविधियां करें
- यदि लक्षण गंभीर हो जाते हैं तो गतिविधियां में परिवर्तन करें
- गतिविधियां जोड़ों के अनुकूल होनी चाहिए

  सक्रिय रहने के अन्य तरीकों की खोज करें
- स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से की जाने वाली गतिविधियों के प्रकार तथा मात्रा के संबंध में परामर्श करें।
- निष्क्रियता से बचें

मैं अपने जोड़ों की रक्षा किस प्रकार से करूं ?

हालांकि गठिया एक असमर्थकारी स्थिति है, लेकिन गठिया से पीड़ित अधिकांश व्यक्ति सामान्य और स्वस्थ जीवन यापन कर सकते हैं, बशर्ते कि वे अपनी जीवनशैली में कुछ स्वस्थ परिवर्तन करते हैं। स्वस्थ आहार, मध्यम रूप से शारीरिक गतिविधि और वजन पर नियंत्रण गठिया के विकास पर नियंत्रण करने में बहुत बड़ी भूमिका निभा सकते हैं।

लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए कुछ उपयोगी स्व–देखभाल तथ्य नीचे दिए गए हैं:

- vkjvkbl lhb ¼jkbl½ को फोलो करें : व्यक्ति द्वारा असुविधा को निम्नलिखित तरीके से कम किया जा सकता है:
  - घुटने को vkjke nsdj
  - सूजन को कम करने के लिए cQ लगाना
  - dEçslo cSaMst का प्रयोग करना
  - ?kqVus dks Åij mBkuk
- dksYM vkSj gkV iSd dk bLrseky djs: दिन में 3–4 बार 15–20 मिनट तक ठंडे पैक लगाने से सूजन कम करने में और दर्द को सुन्न करने में मदद मिलती है। बर्फ की थैली या जमे हुए मटर के पैक का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके बाद, गुनगुने पानी से स्नान करके, गर्म तौलिये या हीटिंग पैड को दिन में 3–4 बार 15–20 मिनट तक लगाकर हीट का प्रयोग किया जा सकता है
- दिनभर xfrfof/k;ksa dks cuk, j[ks एक बार में ही बहुत ज्यादा शारीरिक कार्य से बचें।
- viuh pyus dh rjhds esa ifjorZu djs viuh fLFkfr dks cnyrs jgs] बीच बीच में टांगों को फैलाएं तथा अपने पोश्चर (मुद्रा) का ध्यान रखें
- otu de djs: वजन कम करने से घुटनों पर पड़ने वाले भार में कमी होती है। यहां तक कि थोड़ा वजन कम करने से भी बहुत अधिक फर्क पड़ता है
- mfpr twrks vkfn dk ç;ksx djsa: जूतों के आंतरिक गद्देदार सोल से घुटनों पर दबाव कम होता है।
- ?kj vkSj dke dh txg esa cnyko किये जाने चाहिए जिससे ऐसे दबाव को कम किया जा सके जिससे बचा जा सकता है।
- चलने–फिरने में lgk;d midj.kksa का इस्तेमाल करके घुटनों पर दबाव को कम करें, जैसे उचित लंबाई की वॉकिंग स्टिक, बैसाखी, घुटने की पट्टियाँ (नी स्पिंल्ट)और ब्रेसेज (ठतंबमे), जो सहारा और स्थिरता प्रदान करते हैं
- fxjus ds [krjs ls cpus के लिए उचित प्रकाश व्यवस्था, सीढ़ियां चढ़ते वक्त सहारे के लिए हैंड रेलिंग, ऊंचाई पर रखी चीज उठाने के लिए मजबूत सीढ़ी का इस्तेमाल करें।

गठिया के दौरान क्या न करें

- ऐसे जूतों का प्रयोग करने से बचिए जिनकी पीड़ित ऊंची हैं तथा बहुत ही कठोर हैं तथा सेण्डल पहनने से बचें; इसके स्थान पर ऐसे जूतों का प्रयोग करें जिनकी एड़ी नीची है या जिनके फीते बांधे जा सकते हैं तथा जिनसे पैरों को उचित सहायता प्राप्त होती है।
- खड़ी ढ़लानों पर चलने तथा बहुत ही नर्म तथा असमान तल या जमीन पर चलने से बचें।
- सीढ़ियां का प्रयोग करने से बचें: जहां संभव हो वहां पर एलेवेटर का प्रयोग करें यदि आपको सीढ़ियां का प्रयोग करना ही पड़ता है:
  - तो एक बार में एक सीढ़ी चढ़ें तथा हैंड रेल को पकड़ कर चलिए।
  - हमेशा स्वस्थ पैर को आगे रखें
- भारी वस्तुओं को लेकर चलने से बचें; भारी वस्तुओं से घुटनों पर अतिरिक्त तनाव या भार पड़ता है
- कुर्सी के पीछे टांगों को मोड़ने से बचें, अपनी टांगों को आराम से फैलाएं तथा बार बार उनकी स्थिति को बदलते रहें
- लंबे समय तक निरन्तर खड़े रहने से बचिए; इसके बदले में हर घंटे के बाद एक ब्रेक लें
- बिस्तर या कुर्सी से उठते समय प्रभावित घुटने पर दबाव डालने से बचिए। इसके अलावा उठने के लिए दोनो हाथों के साथ नीचे की ओर बल लगाते हुए उठिए
- कम ऊंचाई वाली कुर्सियों पर बैठने से बचें; ऐसी कुर्सियों को चुनें जिनकी सीटंत ऊंची हैं और उन पर आर्मरेस्ट लगी हुई हैं
- घुटनों को मोड़ने से बचिए; अनेक ऐसे कार्य जिनके लिए घुटनों को मोड़ने की जरूरत होती है, उन्हें कम ऊंचाई की कुर्सियों या स्टूल का प्रयोग करके किया जा सकता है

References

1. Foods to avoid with Arthritis. Healthline.com website. http://www.healthline.com/health-slideshow/foods-to-avoid-with-arthritis#9. Accessed 25th March 2014.

2. Osteoarthritis diet. Healthline.com website. http://www.healthline.com/health-slideshow/osteoarthritis-diet#1. Accessed 25th March 2014.

3. http://www.bda.uk.com/foodfacts/OsteoArthritis.pdf. Accessed 25th March 2014.

4. Osteoarthritis and weight loss. http://www.webmd.com/osteoarthritis/managing-oa-pain-10/weight-loss. Accessed 25th March 2014.

5. Role of body weight in osteoarthritis. http://www.hopkinsarthritis.org/patient-corner/disease-management/role-of-body-weight-in-osteoarthritis/.

6. Pain management: Osteoarthritis. http://www.webmd.com/pain-management/guide/pain-management-osteoarthritis?page=2. Accessed 25th March 2014.

7. How to ease osteoarthritis pain. http://www.healthline.com/health-slideshow/how-to-ease-osteoarthritis-pain#8. Accessed 25th March 2014.

8. Too Much or Too Little Physical Activity May Increase Knee Osteoarthritis Risk. http://newsatjama.jama.com/2012/11/26/too-much-or-too-little-physical-activity-may-increase-knee-osteoarthritis-risk/. Accessed 25th March 2014.

9. Physical activity. The Arthritis Pain Reliever. http://www.cdc.gov/arthritis/pa_overview.htm. Accessed 25th March 2014.

10. Physical Activity for Arthritis Fact Sheet. http://www.cdc.gov/arthritis/pa_factsheet.htm. Accessed 25th March 2014.

11. Living with osteoarthritis. http://www.arthritiscare.org.uk/.../main.../Living-with-Osteoarthritis-2013.pdf. Accessed 25th March 2014.

नोट्स

नोट्स

2nd Innings

Play on the Front Foot