2nd Innings

Play on the Front Foot

गठिया के साथ आपका जीवन–यापन ... अब सरल हो गया है

मध्यम से गंभीर घुटना ओस्टियोआर्थराईटिस

Module 4, Part 1

दिन प्रतिदिन मेरे घुटने का दर्द बदतर होता जा रहा है.... क्या कोई खास आहार है जिससे मुझे सहायता मिल सकती है?

अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ और भली भांति संतुलित आहार आवश्यक है। ओस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति के लिए संतुलित, पौष्टिक आहार लेना और भी आवश्यक है। हालांकि गठिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए किसी खास आहार की सिफारिश नहीं की जाती है, लेकिन उन्हें खान–पान की स्वस्थ आदतों से लाभ मिल सकता है। गठिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए खान–पान की स्वस्थ आदतों के कुछ लाभ निम्नलिखित हैं:

- वजन के प्रबन्धन में सहायक
- मजबूत कार्टिलेज का निर्माण
- सूजन में कमी

अभी हाल ही में गठिया की स्थिति से पीड़ित व्यक्तियों के लिए तथाकथित सूजन रोधी आहार की सिफारिश की गई है। आहार में निम्न शामिल हैं:

1. ताज़े फल जिन्हें कम से कम प्रसंस्कृत किया गया है फास्ट फूड और प्रसंस्कृत फलों के स्थान फल और सब्जियों को शामिल करें
   - प्याज और आलुओं को छोड़कर सभी फल और सब्जियां
   - स्ट्राबेरीचीज़, गूचीज़बेरीज, ब्लूबेरीचीज़ तथा रस्पबेरीचीज़
   - गहरे हरे तथा संतरी रंग के फल और सब्जियां जैसे
   - सभी प्रकार की पत्ता गोभी
   - सोया बीन तथा टोफू सहित सोया खाद्य पदार्थ
   - हरी तथा काली चाय सहित चाय
   - गहरी रंग की सादी चाकलेट की मध्यम मात्रा (सावधान!! अधिक मात्रा में सेवन करने से यह उच्चतर कैलोरी में परिवर्तित हो जाती है)

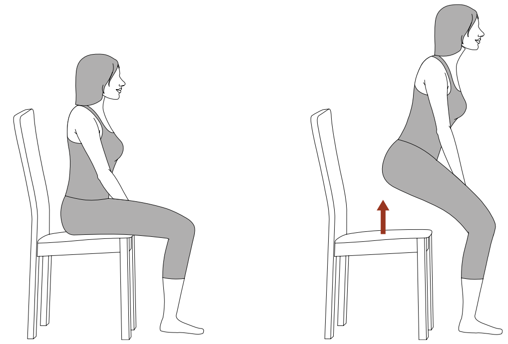
2. ओमेगा–3 फैटी एसिड जैसे ओलिव आयल, केनोला आयल, ग्रेपसीड आयल, फ्लैक्स आयल, अखरोट तथा अखरोट का तेल, कद्दू के बीज, और फैटी फिश जैसे मैकेरेल, सेलमन, सारडाइन्स, तथा हैरिंग।
3. अण्डों, लाल मांस तथा मक्खन के स्थान पर निम्न वसा या वसा रहित डेयरी उत्पाद जैसे दूध, काटेज पनीर और दही
4. अदरक, कडी पता, हल्दी तथा रोज़मैरी (मेहन्दी)
5. उच्च सेचुरेटेड बसा तथा ट्रांस फैट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे वाणिज्यिक रूप से तैयार किए गए केक, पेस्ट्रीचीज़, टेक–अवे मील तथा तले हुए खाद्य पदार्थों के सेवन से बचिए
6. ओमेगा–6 फैटी एसिड्स की प्रचुर मात्रा वाले खाद्य पदार्थ जैसे सूरजमुखी का तेल तथा पशु वसा तथा उनमें तैयार किए गए खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें। याद रखें कि ईवनिंग प्राईमोस आयल अनुपूरकों में प्रचुर मात्रा में ओमेगा– 6 फैटी एसिड्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
7. बहुत अधिक रिफाइन्ड कार्बोहाईड्रेट्स जैसे सफेद ब्रेड, सफेद चावल, तथा पास्ता आदि से बचें; इसके स्थान पर साबुत गेंहू का आटा तथा ब्राउन चावल का सेवन करें

हालांकि ग्लूकोसामाइन तथा कोंड्रोइटिन जैसे पौष्टिकता अनुपूरकों से कुछ पीड़ित व्यक्तियों में गठिया के लक्षणों में राहत मिल सकती है, समस्त पीड़ित व्यक्तियों में उनके उपयोग से संबंधित वैज्ञानिक साक्ष्यों का अभाव है। तथापि, इनसे कोई प्रतिकूल प्रतिक्रियाएं होती हैं, यह ज्ञात नहीं है। इनमें से किसी का सेवन करने से पहले हमेशा अपने डाक्टर से सलाह कर लें।

मुझे पहले से ही इतना अधिक दर्द होता है.... मैं और अधिक व्यायाम किस प्रकार से कर सकता हूं? क्या इससे मुझे चोट / पीड़ा नहीं होगी?

नियमित व्यायाम से दो लाभ प्राप्त होते हैं, पहले घुटने के कार्य में सुधार होता है और दूसरे पीड़ा और असमर्थता कम होती है। एरोबिक व्यायाम, मांसपेशियों को मजूबत करने के व्यायाम, पानी तथा शारीरिक थेरेपी पर आधारित व्यायाम माड्यूलों से गठिया के रोगियों को लाभान्वित होते देखा गया है। शारीरिक गतिविधि से जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत बनाने तथा सशक्त बनाने में योगदान मिलता है। मजबूत मांसपेशियों से घुटनों को स्थिर करने में सहायता मिलती है। तथापि, केवल सहज व्यायामों की ही सिफारिश की जाती है। व्यक्ति को केवल ऐसे गतिविधियों में शामिल होना चाहिए जिनका घुटनों पर सहज प्रभाव पड़ता है, जैसे पैदल चलना, साईक्लिंग या तैराकी।

संशोधित स्कैट्स: घुटने के गठिया से पीड़ित कुछ लोगों के लिए ऐसे व्यायाम जिनमें बहुत ज्यादा घुटना मोड़ना शामिल होता है, वे पीड़ादायक हो सकते हैं। ऐसे व्यक्ति इस व्यायाम को कर सकते हैं। बैक रेस्ट को सीधा रखते हुए कुर्सी के सामने खड़े हों। धीरे नीचे बैठ जाएं जैसे कि कुर्सी पर बैठने का प्रयास कर रहे हों। सुनिश्चित करें कि घुटने को टखनों से आगे न जाने दें। यदि पीड़ा होती है, तो इसे रोक दें। सप्ताह में 3 बार ऐसे 5 स्कैट्स से शुरू करें तथा धीरे धीरे इन्हें बढ़ाकर 10 कर दें।



उच्च–प्रभाव डालने वाले व्यायामों से पूरी तरह से बचा जाना चाहिए। इनमें शामिल हैं:

- दौड़ लगाना और जॉगिंग करना
- रस्सी कुदना
- एरोबिक्स
- ऐसी गतिविधियां जिनके कारण दोनो पैरों को सतह से ऊपर उठाना पड़ता है

महत्वपूर्णः किसी भी व्यायाम संबंधी दैनिक गतिविधि को शुरू करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर का अनुमोदन प्राप्त करें!

मेरे डॉक्टर ने मुझ से कुछ वजन कम करने को कहा है। मैं अपने प्रभावी रूप से अपने वजन का प्रबन्धन किस प्रकार से कर सकता हूं?

वजन में होने वाली प्रत्येक आधा किलोग्राम (1 पाऊन्ड) की बढ़ोतरी से आपके घुटनों पर 4 गुणा अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।

गंभीर गठिया के मामले में, यदि अतिरिक्त वजन को कम किया जाता है तो उपचार करने की दर में सुधार होता है। व्यक्ति द्वारा स्वस्थ, संतुलित, निम्न–कैलोरी आहार के साथ नियमित व्यायाम करते हुए अतिरिक्त वजन को कम किया जा सकता है।

पूल में किए जाने वाली **जलीय व्यायाम** लाभदायक हो सकते हैं क्योंकि शरीर पानी में तैरता है और जोड़ों तथा मांसपेशियों से भार हट जाता है, और ऐसा विशेष रूप से तापित पूल में करने पर होता है।

पैदल चलने से भी वजन कम करने में सहायता मिलती है। घास पर चलने से जोड़ों तथा कण्डराओं को होने वाली क्षति की रोकथाम में सहायता मिलती है।

योगाभ्यास, पाईलेट्स तथा टेई चीं, से संभावित रूप से वजन के प्रबन्धन और साथ ही पीड़ा को कम करने और महत्वपूर्ण मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायता मिल सकती है।

मैं अपने दर्द तथा अकड़न को कम करने के लिए और अपनी सीमित गतिविधियों में सुधार करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूं?

निम्निलिखित युक्तियों से आपको दर्द तथा अकड़न को कम करने तथा साथ ही सीमित गतिविधियों में सुधार करने में सहायता मिल सकती है:

वजन कम करना: वजन कम करने से जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है और रोजमर्रा की गतिविधियों को बेहतर रूप से किया जा सकता है।

व्यायाम: नियमित रूप से व्यायाम करने से न केवल दर्द और अकड़न में राहत मिलती है अपितु मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और जोड़ों को स्थिर करने में सहायता मिलती है। हालांकि, दर्द के रहते हुए व्यायाम करना कठिन हो सकता है। इसलिए, निम्न प्रभाव वाले व्यायाम जैसे जल एरोबिक्स, पैदल चलना और साईक्लिंग का अपने डॉक्टर से अनुमोदन प्राप्त करने के बाद अवश्य प्रयास करना चाहिए।

हॉट एण्ड कोल्ड कम्प्रेस: विशेष रूप से व्यायाम के बाद, कोल्ड कम्प्रैस करने से पीड़ा तथा सूजन को कम करने में सहायता मिलती है। तथापि, त्वचा पर एक बार में 20 मिनट से अधिक सीधे आईस पैक्स को नहीं लगाया जाना चाहिए। साथ ही, व्यायाम से पहले छोटे हीटिंग पैड को लगाने या कुछ मिनटों के लिए प्रभावी जोड़ को डुबोने से जोड़ की अकड़न को दूर करने में सहायता मिलती है और चलना–फिरना आसान हो जाता है।

दर्द निवारक और अनुपूरक: आपकी पीड़ा और आपके जोड़ की स्थिति के आधार पर, पीड़ा और सूजन को कम करने के लिए आपका डॉक्टर आपको दर्द निवारक का नुस्खा दे सकता है। तथापि, उसके आवश्यकता से अधिक प्रयोग से बचना चाहिए क्योंकि लंबे समय तक प्रयोग के परिणामस्वरूप अवांछित दुष्प्रभाव हो सकते हैं। कभी कभी उच्च शक्ति के दर्द निवारक दवाओं को भी नुस्खे पर लिखना पड़ सकता है, जो पीड़ा की गंभीरता पर निर्भर करता है। कुछ रोगियों में कोंड्रोइटिन तथा ग्लूकोसामाइन जैसे आहार अनुपूरक सहायक साबित हो सकते हैं, लेकिन उनकी कार्यकुशलता के संबंध में पर्याप्त वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं हैं।

घुटने के ब्रेसेज़ तथा स्प्लिन्ट्सः मध्यम से गंभीर पीड़ा वाले व्यक्तियों में, घुटने के ब्रेसेज़ से चलते फिरते समय घुटनों पर भार कम करने में सहायता मिलती है। वे घुटने को स्थिर करते हैं और उन्हें समर्थन मिलता है।

शारीरिक थेरेपीः फिजिकल थेरापिस्ट मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए गतिविधि की रेंज में विस्तार करने के लिए सही व्यायाम की सलाह दे सकता है।

मेरे डॉक्टर का कहना है कि घुटना बदलने से मुझे सहायता मिलेगी... लेकिन क्या मुझे वास्तव में घुटना बदलने की आवश्यकता है?

चरण 3 तथा चरण 4 घुटना गठिया को क्रमशः मध्मय से गंभीर गठिया कहा जाता है।

चरण 3 घुटने के गठिया से पीड़ित व्यक्तियों या मध्यम गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को बार बार अधिक पीड़ा का अनुभव होगा यहां तक कि चलने–फिरते समय, भागते समय, घुटने को मोड़ते समय और यहां तक की नीचे झुकते समय भी उन्हें पीड़ा का अनुभव होगा। लंबी अवधि तक बैठे रहने के बाद या सुबह सो कर उठने के बाद लोगों में जोड़ों की अकड़न पैदा हो सकती है। लंबी दूरी तक चलने के बाद जोड़ों में सूजन देखी जा सकती है। गठिया के इस चरण में, आमतौर पर नुस्खे में लिखी जाने वाली दर्द निवारक औषधियां पीड़ा को कम करने में प्रभावी नहीं होती हैं। फिजिकल थेरेपी, वजन कम करना, स्थानीय पीड़ा नाशक और दर्द निवारक औषधियों जैसे परम्परागत विकल्पों के साथ इस चरण में उपचार विकल्पों में संभावित रूप से निम्नलिखित शामिल हो सकते हैंः

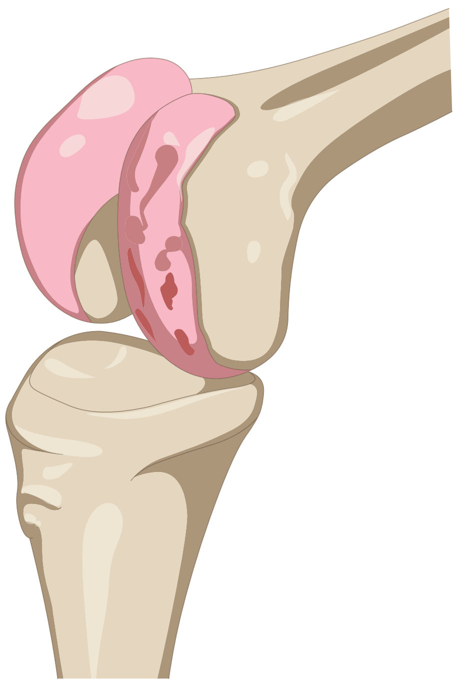
1. **स्टेरॉयड इंजेक्शनः** कोर्टिसोन इंजेक्शन को प्रभावित जोड़ के समीप लगाया जा सकता है। प्रभाव 2 महीनों तक बने रहते हैं। इस विकल्प पर सावधानीपूर्वक विचार किया जाना चाहिए क्योंकि बार बार स्टेरॉयड इंजेक्शन लगाने से जोड़ को क्षति पहुंच सकती है।
2. **नशीली दवाएंः** इस चरण में ओवर–दि–काउंटर दर्द निवारक पर्याप्त राहत प्रदान नहीं करती हैं। इसलिए चिकित्सक द्वारा नशीली दवाओं जैसे कोडेन, ऑक्सीकोडेन तथा प्रोपोक्सीफेन का नुस्खा लिखा जा सकता है। इनका प्रयोग अल्पकालिक रूप से पीड़ा में राहत के लिए किया जाता है, क्योंकि इनके साथ सहन करने और निर्भरता का जोखिम जुड़ा है।
3. **विस्कोसप्लीमेंटेशनः** उपरोक्त किसी भी विकल्प के साथ प्रतिक्रिया न दिखाने वाले व्यक्तियों को प्रभावित जोड़ में हयालुरोनिक एसिड इंजेक्शन लगाए जा सकते हैं। 3–5 सप्ताह की अवधि के दौरान जोड़ में तीन से पांच इंजेक्शन लगाए जा सकते हैं। अब एकल–खुराक इंजेक्शन भी उपलब्ध हैं। विस्कोसप्लीमेंटेशन द्वारा प्रभा दिखाने में कई हफ्ते लग जाते हैं और लक्षणों में राहत 6 महीनों तक बनी रह सकती है।

घुटने के गठिया से संबंधित चरण 4 से पीड़ित व्यक्तियों को चलते समय और जोड़ की थोड़ी सी भी गतिविधि से गंभीर रूप से पीड़ा और असुविधा महसूस होती है। कार्टिलेज तथा पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। वास्तव में जोड़ के बीच में कोई साईनोवियल द्रव्य नहीं है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ में अकड़न तथा गतिहीनता पैदा

होती है। ऐसी स्थिति से पीड़ित व्यक्तियों के लिए सर्जिकल प्रबन्धन उपचार विकल्प होता है। विभिन्न विकल्पों में निम्नलिखित शामिल हैं:

4. **ओस्टियोटॉमी या बोन–रिअलाइनमेन्ट प्रक्रियाएं:** सर्जन द्वारा हड्डी को लंबा करने, छोटा करना या अलाइनमेन्ट में परिवर्तन करने के लिए जोड़ के ऊपर या नीचे हड्डी को काटा जाता है। इस प्रक्रिया के परिणामस्वरूप जिस हड्डी को अधिकतम क्षति हो रही है, शरीर का वजन उससे हटा कर दूसरी जगह अंतरित हो जाता है।
5. **पूरे घुटने को बदलना, या पूर्ण घुटना एन्थ्रोप्लास्टी:** अक्सर यह गठिया का प्रबन्धन करने का अंतिम विकल्प होता है। इस प्रक्रिया के दौरान, घुटने के पूरे जोड़ को हटा दिया जाता है और इसके स्थान पर प्लास्टिक या धातु के उपस्कर लगा दिया जाता है। ठीक होने में अनेक हफ्ते लग सकते है, अक्सर जिसके लिए गहन फिज़ियोथेरेपी की आवश्यकता पड़ती है।

यदि अन्य सभी परम्परागत कार्य प्रणालियों के बावजूद, घुटने में दर्द होता है और सीमित गतिविधि बनी रहती है, तो घुटना बदलना सर्वश्रेष्ठ विकल्प हो सकता है। घुटना बदलने से न केवल दर्द में कमी होती है अपितु गतिशीलता में भी सुधार होता है।



क्षतिग्रस्त घुटना

आंशिक रूप से घुटना बदलना

घुटना बदलने में या तो पीड़ित घुटने के जोड़ के हिस्से को बदलना या पूरे जोड़ को बदलना शामिल होता है और उसके बाद उसे कृत्रिम जोड़ से बदल दिया जाता है जिसे धातु या प्लास्टिक का प्रयोग करते हुए तैयार किया जा सकता है। हालांकि पूरी तरह से ठीक होने में महीनों लग सकते हैं, तब भी यह लाभदायक है क्योंकि सर्जरी के प्रभाव जीवन में कई वर्षों तक बने रहते हैं।

घुटना बदलना पसंद का उपचार हो सकता है जब:

- घुटने में गंभीर पीड़ा जिससे दैनिक गतिविधियां बाधित होती हैं।
- दिन या रात के समय विश्राम करते समय मध्यम–से–गंभीर पीड़ा
- घुटने की जोड़ की अस्थिरता
- दीर्घकालिक सूजन जिसमें आराम तथा औषधियों से कमी नहीं आती है
- विकृत घुटने, दोनो बोलेग्स तथा नॉक नीज़
- घुटने की अकड़न जिसके कारण घुटने को मोड़ना या सीधा करना संभव नहीं होगा
- औषधियों, व्यायाम या अन्य गैर–सर्जिकल साधनों से पीड़ा में राहत नहीं मिलती है

जोड़ की पीड़ा का आकलन में अनेक कारक शामिल होते हैं जिनमें जोड़ की स्थिति, पूर्व मौजूद स्थितियां, गतिविधि स्तर तथा गठिया का प्रकार। आपके डॉक्टर द्वारा उपरोक्त उल्लिखित कारकों आदि के आधार पर उपचार सिफारिश की जाएगी।

References

1. The anti-inflammatory diet.
   http://www.health24.com/Medical/Arthritis/Living-with-arthritis/Treating-osteoarthritis-with-the-Anti-Inflammatory-Diet-20130819. Accessed 25th March 2014.

2. British Dietic Association. Diet and osteoarthritis.
   http://www.bda.uk.com/foodfacts/OsteoArthritis.pdf. Accessed 25th March 2014.

3. Mayoclinic. Osteoarthritis: lifestyle and home remedies.
   http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoarthritis/basics/lifestyle-home-remedies/con-20014749. Accessed 25th March 2014.

4. Bosomworth NJ. Exercise and knee osteoarthritis: benefit or hazard? *Canadian Family Physician*. 2009; 55(9): 871-878.

5. Managing the pain of osteoarthritis day by day.
   http://www.webmd.com/osteoarthritis/managing-oa-pain-10/weight-loss?page=1. Accessed 25th March 2014.

6. Stages of osteoarthritis of the knee. 2013.
   http://www.healthline.com/health/osteoarthritis-stages-of-oa-of-the-knee. Accessed 26th March 2014.

7. Knee Osteoarthritis: When to Consider Surgery. 2013.
   http://www.webmd.com/osteoarthritis/osteoarthritis-knee-replacement-surgery. Accessed 26th March 2014.

8. What is OA? 2011. http://www.healthline.com/health-slideshow/how-to-ease-osteoarthritis-pain#1. Accessed 26th March 2014.

9. Murray DW1, Fitzpatrick R, Rogers K, et al. The use of the Oxford hip and knee scores. *J Bone Joint Surg Br.* 2007;89(8):1010-4.

नोट्स

नोट्स

2nd Innings
Play on the Front Foot