

आर्थाइटिस या गठिया रोग क्या है ?

गठिया जोड़ों की एक दर्दनाक अपक्षयी अवस्था है जो हर साल लाखों लोगों को असमर्थ कर देता है। कमर और घुटनेका आर्थाइटिस रोगी को पूरी तरह से दैनिक गतिविधियों के लिए दूसरों पर निर्भर कर देता है। कमर और घुटने शरीर के प्रमुख वजन सहने वाले जोड़ हैं इस कारण से गठिया रोग के गिरने और हड्डी के विभाजन होने की संभावनाको बढ़ा देता है।

गठिया रोग केवल एक विमारी नहीं है – यह शब्द १०० से अधिक स्वस्थ की परिस्थितियों का सम्मेलन है।

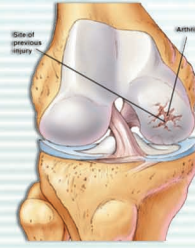
आर्थाइटिस या गठिया रोग किसे होता है ?

- आमतौर पर ५० या अधिक वर्ष आयुवाले।
- अधिक वजनदार व्यक्ती क्यू की अधिक भार जोड़ों घिस डालता है।
- जेनेटिक/अनुवंशीक गडबडी : गठिया रोग परिवारो मे चलता है।
- जोड़ के पुराने घाव के साथ माध्यमिक मेनिस्कल का नुक्सान और विभाजन।
- रुमेटी गठिया और गाउट जैसी विमारी
- जीवनशैली या व्यवसाय के कारण जोड़ों का अति उपयोग करना जैसे पालथी मार कर बैठाना, इत्यादि।

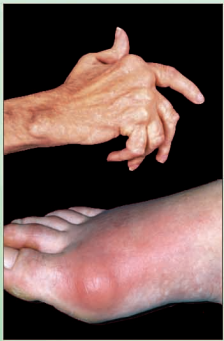
गठिया रोग के लक्षण और निशानिया ?

माना जाता है की गठिया की दर्द कभी अधिक कभी कम होता है। यह दर्द हमेशा ठंडे मौसम मे सबसे खराब है। इसके सबसे आम लक्षण है :

- दर्द जो गतिविधियों के साथ बढ़ता है
- शरीर के हिलने मे प्रतिबंध
- विशेष रूपसे सुबह मे जोड़ोंकी अडकन
- जोड़ों की सूजन
- जोड़ों को हाथ लगने से पीडा होना
- जोड़ों की विकृति (घुटने और पैरों का टेढा होना)

**रोग निदान**

चिकित्साका इतिहास और नैदानिक लक्षण, शारीरिक परीक्षा, रक्त परिक्षण, एक्स रे इमेजिंग अध्ययन। गठिया के लक्षण पूर्वकालिन पत्ता लगाना और एक सही निदान मिलना जोड़ों के नुक्सान को रोकने को और गठिया के लक्षण के प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है।

**गठिया के रोकथाम और उपचार**

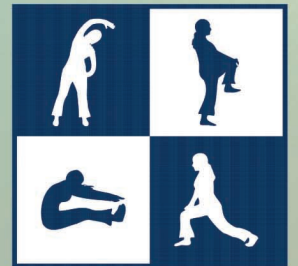
- जीवन शैली मे परिवर्तन (व्यायम और वजन को नियंत्रित करना)
- दवाएं
- शारीरिक और व्यावसायिक चिकित्सा
- सर्जरी (यह गठिया के रोगियों के लिए एक अन्तिम इलाज है जो आमतौर पर तब की जाती है जब एक विशेष जोड़ की
- हानि रूगी की गतिशीलता और काम की क्षमता के साथ गंभीर रूप से हस्तक्षेप करती है।

गठिया के रोगियों के लिए सबसे अच्छे प्रकार के व्यायम :

हिलने की सीमक का व्यायम : (जैसे नृत्य)

शक्ति बढ़ाने का व्यायम : (जैसे वजन प्रशिक्षण)

एरोबिक या सहनशीलता व्यायम: (जैसे की साइकिल की सवारी)



वजन को नियंत्रित करना गठिया के रोगियों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि अतिरिक्त वजन कई जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है। गठिया के रोगियों को हमेशा अपने चिकित्सक और अन्य स्वस्थ सेवा प्रदाताओं के साथ व्यायम की योजना पर चर्चा करनी चाहिए।