

अर्थाइटिस भनेको के हो ?

अर्थाइटिस (जोर्नीपीडा) भनेको हाम्रो शरीरका जोर्नीहरूको दुखाईको अवस्था हो, जसले लाखौं मानिसहरूलाई हरेक वर्ष लाचार र पीडित बनाउने गर्दछ। विशेषगरी कम्मर र घुडाँको जोर्नीपीडाले सताइएका मानिसहरूलाई उनीहरूको दैनिक गतिविधि संचालनमा पनि अरुमा निर्भर बनाइ दिन्छ। अर्थाइटिस समस्या भएकाहरूलाई उनीहरूको शरीरको भार बोक्ने प्रमुख जोर्नीहरू कमजोर भई ढल्ने र अंगभंग हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

अर्थाइटिस एक मात्र रोग होइन। यो एक अवस्था हो जहाँ १०० सय अधिक चिकित्सा अवस्थालाई बुझाउँछ।

अर्थाइटिस कसलाई हुन्छ ?

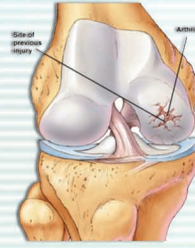
विशेषगरी ५० वर्ष अथवा त्यसभन्दा माथि उमेर भएकाहरूलाई।

- बढी तौल भएका मानिसहरूलाई।
- वंशानुगत: अनुवांशिक पूर्व प्रवृत्ति जो परिवारमा रहन्छ।
- जोर्नीहरूमा भएका पुराना घाउचोटहरू बल्कनु र अंगभंग भएकाहरूलाई
- बातको रोगी र जोर्नी सुन्निने रोगीहरूलाई
- दैनिक जीवनशैलीमा जोर्नीहरूको बढीमात्रामा प्रयोग हुनु जस्तै टुकुक्क वा खुट्टा खट्ट्याएर बस्ने वा कामगर्नेहरूलाई।

अर्थाइटिसका संकेत र लक्षणहरू ?

अर्थाइटिसको दुखाइ सबैभन्दा खराब र पीडादायिक मानिन्छ। यसको दुखाई जाडो मौसममा दर्दनाक र खराब मानिन्छ। यसका केही साझा लक्षणहरू:

- क्रियाकलाप/काम गर्दा दुखाईमा वृद्धि हुनु।
- शरीर चलाउन वा घुमफिरमा सिमितता आउनु।
- बिहानीपख जोर्नीहरूमा कडापन आउनु।
- जोर्नीह सुन्निनु।
- जोर्नीहरू कोमल हुनु।
- जोर्नीहरूमा कुरुपता आउनु जस्तै: घुँडा, गोलीगाँठो।



अर्थाइटिसको निदान

चिकित्सासम्बन्धि विरामीको इतिहास र रोगसम्बन्धि लक्षणको आधारमा, शारीरिक परीक्षण, रगत परीक्षण, एक्सरे निरीक्षण। जतिसक्दो चाँडै नै जोर्नीपीडाको लक्षणहरू पत्ता लगाउने र जोर्नीलाई क्षति कम हुनबाट जोगाउन सही तरिकाबाट यसको निदान गर्ने र जोर्नीपीडालाई लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्ने।



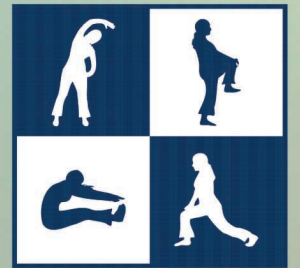
अर्थाइटिसको रोकथाम र उपचार

अर्थाइटिसको उपचार यसको प्रकार र अवस्था हेरी हुन्छ। रोकथामकालागि सम्बन्ध गर्नु पर्ने कुराहरू:

- जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनु। (सार्थ व्यायम र तौल नियन्त्रण गर्ने)
- औषधीउपचार
- शारीरिक तथा अकूपेशनल थेरापी गर्ने
- शल्यक्रिया: यो उपचार जोर्नीपीडा रोगीका लागि त्यति खेर अपनाइन्छ जतिखेर जोर्नीका भागहरूमा क्षति पुगेर यसको संचालन र कामगर्न छाड्छ।

अर्थाइटिसका रोगीहरूकालागि शारीरिक व्यायमका प्रकारहरू:

- शुस्त गतिको व्यायम: (जस्तै, नृत्य)
- बलियो पार्ने व्यायम: (जस्तै: तौल सम्बन्धि तालिम)
- एरोबिक अथवा एण्ड्युरेन्स सम्बन्धि व्यायम: (जस्तै: साईकल कुदाउने)



अर्थाइटिसका रोगीहरूकालागि सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा तौल नियन्त्रण गर्नु हो किनभने तौलमा बृद्धि भएमा यसले जोर्नीहरूमा बढी मात्रामा चाप दिन्छ। त्यसैले यस्ता विरामीहरूले चिकित्सकहरूको सल्लाह बारम्बर लिनु पर्दछ, र उनीहरूसँग मिलेर व्यायम सम्बन्धि योजना बनाई पालन गर्नुपर्दछ।