

સંધિવા વિષે [Gujarati]



સંધિવા વિષે

સંધિવા વિષે સર્વેએ સાંભળ્યું છે, પણ હકીકતમાં તેના વિષેની જાણકારી ઘણા લોકોને હોતી નથી. યુ.કેમાં લગભગ નવ મીલીયન લોકો સંધિવાથી પીડાય છે - દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને તે થઈ શકે છે અને ડૉક્ટરના દર પાંચ મુલાકાતીઓમાં એક સંધિવા માટેનો હોય છે.

સંધિવાનું નિદાન થયેથી તમને અનેક મૂંઝવણ અને સવાલો ઊભા થશે. તેના વિષેની વધારે જાણકારી તમારા જીવનમાં તમારા પોતાની કુશળતા વિકસાવી એ પરિસ્થિતિને નિયંત્રણમાં રાખવા સકારાત્મક ફેરફાર લાવવામાં તમને મદદરૂપ થઈ શકશે.

સંધિવા શું છે?

સંધિવાનો મતલબ છે સાંધાઓમાં સોજા. સંધિવાના જુદાજુદા 200 પ્રકાર છે અને તમારા ડૉક્ટર દ્વારા તેનું યોગ્ય નિદાન થાય તે અગત્યનું છે જેથી કરીને તમે તમારા માટે સૌથી ઉચિત સારવાર કરાવી શકો.

તેના સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે ઓસ્ટીઓઆર્થરાઈટીસ અને રૂમટોઈડ આર્થરાઈટીસ. અન્ય પ્રકારોમાં સમાવેશ થાય છે રીએક્ટીવ આર્થરાઈટીસ, ફાઈબ્રોમાએલ્જિયા, ઓસ્ટીઓમેલાસીયા, પોલીમાયેલજિયા રૂમાટીકા અને સીસ્ટમીક લુપસ એરીથીમેટોસીસ (SLE અથવા લુપસ). દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને સંધિવા થઈ શકે છે - 16 વર્ષની નીચેના 12,000 બાળકોના જીવનમાં તે વણાયેલ છે.

દુખાવો અને હલનચલનમાં ઘટાડો એ સંધિવાથી પીડાતી વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવતા સામાન્ય લક્ષણો છે. તેનો કોઈપણ ઇલાજ ન હોવાં છતાં, તેને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે ઘણું જ થઈ શકે છે.

લાગણી પર પ્રભાવ

સંધિવા સાથે જીવન વ્યતીત કરવું એ ક્યારેક એકલવાયું અને ભયજનક બની શકે છે. સંધિવાના કારણે થતો દુખાવો અને હલનચલનની અસમર્થતા અન્ય લોકો માટે સમજવી ક્યારેક મુશ્કેલ હોય છે.

ચોક્કસ તમારી જિંદગી સંધિવાથી વિશેષ અગત્યની છે. તમને થતી જુદીજુદી લાગણીઓને ઓળખવી શક્ય છે. નાહિમત, ડર કે પછી ગુસ્સાની લાગણી થવી તેમાં કશું જ અજુગતું નથી, પણ મોજમજાકના સમયનો આનંદ મેળવવાય તેની ખાત્રી કરવી પણ જરૂરી છે.

‘જ્યારે લોકો મારા સંધિવાની અનિશ્ચિતતાને સમજતાં નથી ત્યારે મને હતાશાની લાગણી થાય છે.’

સારવાર

સંધિવાથી પીડાતા મોટા ભાગના લોકોને લક્ષણ નિયંત્રણમાં રાખવા ટૂંકા અથવા લાંબા ગાળા માટે માટે અમુક પ્રકારની સારવાર લેવી જરૂરી બને છે. કેટલો વખત અને કઈ સારવાર લેવી તે તમને થયેલ સંધિવાના પ્રકાર અને તેની તમારા પર કેટલી અસર છે તેના પર નિર્ભર રહે છે.

જો તમને ઑસ્ટીઓઆર્થરાઈટીસ હોય તો, તમે કદાચ ડોક્ટરને મળશો. જો તમને અટપટા પ્રકારનો સંધિવા હોય, જેમ કે રૂમટોઈડ આર્થરાઈટીસ અથવા લુપસ તો, રૂમટોલોજિસ્ટ તરીકે ઓળખાતા નિષ્ણાત સલાહકારને તમે કદાચ મળશો. તમે તેઓની સાથે સારા સંબંધો વિકસાવો તે અગત્યનું છે કારણ કે તમારી ઉત્તમ સારવારના આયોજન માટે તમે સાથે મળીને કામ કરો તે જરૂરી છે.

કસરત

સંધિવાથી પીડાતા અનેક લોકો એમ ધારતાં હોય છે કે કસરત કરવાથી તેઓને નુકસાન થશે જ્યારે હકીકતમાં તેનાથી વિરુદ્ધ છે.

કસરત વગરના અક્કડ સાંધા વધારે અક્કડ થાય છે તેથી તે ચલિત થતા રહે તે અગત્યનું છે. પણ, તમે જે કોઈ કસરત કરો તે યોગ્ય પ્રકારની હોય તે જરૂરી છે - કદાચ તમારો નિર્દેશ શરીરચિકિત્સક (ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ)ને કરવામાં આવે, જે ખાસ તમારા માટે અમુક કસરતો સૂચવશે અને તે તમારે ઘરમાં કરવાની રહેશે. અમુક લોકો વ્યાયામશાળામાં અથવા કસરતના વર્ગોમાં જોડાય છે જ્યારે બીજા લોકો તરવાની કસરત જેવી અસર-મુક્ત કસરત કરતાં હોય છે.

કસરત વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે અને સ્નાયુના વિકાસમાં મદદ કરે છે, જેના કારણે સંધિવાના દર્દજનક લક્ષણો ઓછા થાય છે.

લઘુ શીર્ષક : સ્વાસ્થ્ય માટે ખોરાક

તમને સંધિવા થયો હોય ત્યારે શરીરનું સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ વજન રહે તે ઘણું અગત્યનું છે. વધારે વજન સાંધાઓ ઉપર વધારે દબાણ પેદા કરે છે અને તેને કારણે વધારે દુખાવો થાય છે. તેમ છતાં, ઓછું વજન હોવું તે પણ તમારી સામાન્ય સુખાકારી માટે સારું નથી.

સ્વસ્થ રહેવા માટે આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો એ પાયાનો સિદ્ધાંત છે. તમારા શરીરને અનેક પ્રકારના પોષકતત્ત્વોની જરૂર છે અને તે મેળવવા માટે તમારે વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક લેવો જરૂરી બને છે.

જુદાજુદા પ્રકારનો ખોરાક જુદીજુદી જાતના સંધિવાને અસર કરે છે તે ખ્યાલને સમર્થન કરતાં કોઈપણ વિશેષ પુરાવા નથી. દરેક વ્યક્તિ અલગ અલગ હોય છે અને તે અગત્યનું છે કે તમારા માટે શું સારું અને શું નરસું તે તમે પોતે જાણો - પણ વિવિધ પ્રકારના પોષકતત્ત્વો હંમેશા મળે તેની તમે ખાત્રી કરશો.

લઘુ શીર્ષક : દુખાવા પર નિયંત્રણ

સંધિવાથી પીડાતા લગભગ 80 ટકા લોકો જ્યારે કહેતાં હોય છે કે તેનું (સંધિવાનું) સર્વ સામાન્ય લક્ષણ છે દુખાવો, તો તેના નિયંત્રણ માટે લોકોને જાણવાનું મન થાય તેમાં કોઈ નવાઈ જ નથી. જો કે સારવાર, કસરત અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ વજન રાખવાથી તેમાં રાહત રહેશે, પણ અન્ય ઉપાયો પણ છે જે તમારી પોતાની મદદ માટે તમે અજમાવી શકો છો. ઉપાયોમાં સમાવેશ થાય છે :

- સંપૂર્ણ સારવાર જેમ કે માલિશ, એલેક્ઝાન્ડર કીમિયો
- સ્વ-નિયંત્રણ પ્રોગ્રામો જેમ કે સંધિવા સંભાળનો સંધિવાને પડકારવા માટેનો અભ્યાસક્રમ
- આરામ કરવાના કીમિયાઓ
- અન્ય લોકો સાથે મસલત, તમારી લાગણીઓની વહેંચણી
- સાંધામાં રાહત માટે ગરમ અથવા ઠંડાથી શેક કરવો.

‘દુખાવાનો સામનો કરવા માટે જુદાજુદા અનેક રસ્તાઓ છે. તમારે વિકલ્પો શોધવાના અને તમારા માટે અનુકૂળ હોય તે ગોતવાના રહેશે.’

આગળના પગલાં

તમારા સંધિવા વિષે વધારે જાણકારી મેળવવાથી, તમે તેનું નિયંત્રણ કરતાં શીખી શકશો. સંધિવા સંભાળની વેબસાઈટ અને પુસ્તિકાઓમાં અનેક વિષયો પર માહિતીનો ખજાનો છે જેમાં સમાવેશ થાય છે આહાર, કસરત, લાગણી સાથે નિપટવું, સ્વતંત્રતા મેળવવી, સંબંધોની જાળવણી, શસ્ત્રક્રિયા, અને દવા અને સંપૂરક સારવાર. આ માહિતી અંગ્રેજીમાં તૈયાર કરવામાં આવી છે, પણ તે ઓડીયો સીડીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

ચર્ચાવિચારણા માટેનું એક ઓનલાઈન ફોરમ પણ છે જ્યાં તમે સંધિવાથી પીડાતી અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વાર્તાલાપ કરી શકો છો. અમારી કોઈપણ એક શાખામાં જોડાયેલ વ્યક્તિ સંધિવાથી પીડાતી સ્થાનિક વ્યક્તિની પરિચિતતા કેળવી અને ફાયદો ઉઠાવી શકે છે - લોકોને તેઓ મળી શકે છે, અથવા ફોન દ્વારા વાતચીત કરી શકે છે.

સંધિવા સંભાળની હેલ્પલાઈન સેવા તમને વધારે વિગતવાર માહિતી અને સહાય આપવા માટે ઉપસ્થિત છે.
અમારી હેલ્પલાઈને નિ:શુલ્ક ફોન કરો : 0808 800 4050 (અઠવાડિયાના દિવસોમાં સવારે 10 થી સાંજે 4 સુધી)

1 મે 2007થી, અમારી હેલ્પલાઈન પર અમુક વ્યક્તિ સાથે તમે જુદીજુદી ભાષામાં વાતચીત કરી શકશો - અમારા નિ:શુલ્ક નંબર દ્વારા ભાષાંતર સેવા પણ અમે પ્રસ્તુત કરીશું.

www.arthritiscare.org.uk

રજી. ચેરીટી નંબર : 206563

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD