



ARTHRITIS CARE

*Empowering
people with arthritis.*

गठिया रोग के बारे में

हम सबने गठिया रोग के बारे में सुना है, लेकिन बहुत सारे लोग इसके बारे में सचमुच बहुत कुछ नहीं जानते। गठिया रोग यूके में लगभग नब्बे लाख लोगों को प्रभावित करता है – यह हर उम्र के लोगों को हो सकता है और जीपी के पास आने वाला पाँच में से एक व्यक्ति इसके लिए ही आता है।

जब यह पता चलता है कि आपको गठिया रोग है, तो इससे आपको बहुत सी चिंताएँ हो सकती हैं और आपके मन में बहुत से सवाल उठ सकते हैं। इसके बारे में और अधिक जानने से, अपनी दशा की देखभाल करने के लिए अपने खुद के कौशल पैदा करके आपको अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद मिलेगी।

गठिया रोग क्या है?

गठिया रोग का मतलब है जोड़ों की जलन। गठिया रोग के 200 से अधिक रूप हैं और यह ज़रूरी है कि अपने डॉक्टर से इसकी सही पहचान करवाई जाए, जिससे कि आपको सर्वाधिक उचित इलाज मिल सके।

सबसे आम रूप हैं ओस्टेआर्थीटिस और रुमाटायड गठिया रोग। दूसरे रूपों में शामिल हैं – प्रतिक्रियापरक गठिया रोग, फ़ायब्रोमायालजिया ओस्टेयोमालिसिया, पॉलिमायालजिया रुमाटिका और सिस्टेमिक ल्युपस इरिथेमाटोसिस (SLE या ल्युपस)। गठिया रोग हर उम्र के लोगों को हो सकता है – 16 साल से कम उम्र के 12,000 बच्चे इस रोग के साथ जी रहे हैं।

गठिया रोग वाले लोगों को आम तौर से दर्द और चलना-पि रना कम होने के लक्षणों का अनुभव होता है। हालाँकि इसका कोई इलाज नहीं है, लेकिन इसका नियंत्रण करने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

भावनात्मक असर

गठिया रोग के साथ जीना कभी-कभी अकेला पड़ना और परावना हो सकता है। गठिया रोग जो दर्द और गतिहीनता पैदा कर सकता है, उसे दूसरे आसानी से नहीं समझ सकते।

आपके गठिया रोग की तुलना में आपका जीवन अधिक महत्वपूर्ण है। उन विभिन्न भावनाओं की पहचान करना सीखा जा सकता है, जिनका आप अनुभव कर रहे होंगे। निराश, परे हुए या यहाँ तक कि गुस्सा महसूस करने में कोई खराबी नहीं है, लेकिन यह निश्चित करने की कोशिश करें कि आप मनोरंजक समय का भी मज़ा लें।

'जब लोग मेरे गठिया रोग की अनिश्चितता को नहीं समझ पाते, तो मुझे बहुत दुख होता है।'

दवाई

गठिया रोग के ज्यादातर लोगों को अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद के लिए कभी-कभी या हर समय किसी न किसी तरह की दवाई लेनी होती है। दवाई कौन सी और कितनी बार लेनी है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके गठिया रोग का प्रकार कौन सा है और आप कितनी बुरी तरह से उसके असर में हैं।

यदि आपको ओस्टेआर्थीटिस है, तो आपको सभवतः जीपी से मिलना होगा। यदि आपका गठिया रोग और जटिल प्रकार का है, जैसे कि रुमाटायड गठिया रोग, तो आपको सभवतः विशेषज्ञ सलाहकार से मिलना होगा, जिसे रुमाटोलोजिस्ट कहा जाता है। यह जरूरी है कि आप उनके साथ अच्छे संबंध बनाएँ, क्योंकि अपने लिए इलाज की सर्वोत्तम योजना बनाने के लिए आपको उनके साथ काम करना होगा।

कसरत

गठिया रोग वाले बहुत से लोग सोचते हैं कि कसरत करने से उन्हें नुकसान होगा, जबकि सच्चाई इससे उलटी है।

जकड़े हुए जोड़ों की यदि कसरत न की जाए, तो वे और भी जकड़ जाते हैं, इसलिए उन्हें चलाते रहना जरूरी है। लेकिन आप जो कसरत करते हैं, उसका सही प्रकार का होना जरूरी है – हो सकता है कि आपको फीजियोथेरेपिस्ट के पास भेजा जाए, जो आपके लिए उपयोगी कुछ कसरतों के बारे में बताएगा, जिन्हें आप घर पर कर सकते हैं। कुछ लोग जिम या कसरत की कक्षा में शामिल होते हैं, जबकि दूसरे लोग तैरने जैसी जोड़ न ढालने वाली कसरत करते हैं।

कसरत से वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है और मांसपेशियों बनाने में मदद मिलती है, और ये दोनों ही गठिया रोग के दर्दनाक लक्षणों को कम कर सकते हैं।

उप शीर्षक : स्वास्थ्य के लिए भोजन

जब आपको गठिया रोग हो, तो अच्छा स्वास्थ्यकारी वजन बनाए रखना बहुत जरूरी है। वजन ज्यादा होने से जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ेगा, जिससे उनमें और दर्द होने लगता है। ज्यादा वजन वैसे भी आपकी आम सेहत के लिए अच्छा नहीं है।

स्वास्थ्यकारी खुराक खाना स्वस्थ रहने का मूल मंत्र है। आपके शरीर को अनेक पोषक तत्वों की जरूरत होती है और इन सबको प्राप्त करने के लिए आपको विविध प्रकार के भोजन की जरूरत होती है।

इस विचार के समर्थन के बहुत से सबूत हैं कि विभिन्न भोजन विभिन्न प्रकार के गठिया रोगों को प्रभावित करते हैं। हर कोई अलग है इसलिए यह जरूरी है कि आप देखें कि आपके लिए क्या अच्छा है और क्या अच्छा नहीं है – लेकिन सुनिश्चित कर लें कि आपको हमेशा सभी तरह के पोषक तत्व मिलें।

उप शीर्षक : दर्द की देखभाल

गठिया रोग वाले लगभग 80 प्रतिशत लोग कहते हैं कि उनका सबसे आम लक्षण दर्द है, और इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं है कि लोग इसकी देखभाल करने के बारे में जानना चाहते हैं। दवाई, कसरत और स्वास्थ्यकारी वजन बनाए रखने से मदद तो मिलेगी, लेकिन कुछ और चीजें हैं जो आप खुद कर सकते हैं। इन विचारों में शामिल हैं :

- मालिश, अल्ट्रासाउंड तकनीक जैसे पूरक इलाज
- गठिया रोग देखभाल के गठिया को चुनौती कार्यक्रम जैसे खुद के प्रबंध के कार्यक्रम
- आराम करने की तकनीक
- दूसरों से बात करना, अपनी भावनाओं को साझा करना
- जोड़ों के आराम के लिए गरम या ठंड का प्रयोग करना।

‘दर्द की देखभाल के और भी अनेक तरीके हैं। आपने लिए सही तरीका खोजने के लिए आपको इन विकल्पों की खोज करनी होगी’।

अगले चरण

गठिया रोग के बारे में और सीखने से, आप उसका नियंत्रण करना सीख सकते हैं। गठिया देखभाल वेबसाइट और पुस्तिका में अनेक प्रकार के विषयों पर जानकारी का खजाना है, जिनमें खुराक, कसरत, भावों पर काबू करना, आत्मनिर्भर होना, सबझ बनाए रखना, सर्जरी, और दवाएँ और पूरक इलाज शामिल हैं। यह जानकारी अण्णेजी में तैयार की गई है, लेकिन ऑपियो सीपी पर भी उपलब्ध है।

एक ऑनलाइन चर्चा फोरम भी है, जहाँ आप गठिया रोग के साथ रहने वाले लोगों से बात कर सकते हैं। हमारी किसी शाखा में शामिल होने वाले लोगों को गठिया रोग वाले आपने स्थानीय लोगों के बारे में जानने से लाभ हुआ है – लोग जिनसे वे मिल सकते हैं, या फ़ोन उठाकर बात कर सकते हैं।

गठिया देखभाल हेल्पलाइन सेवा आपको अधिक विस्तृत जानकारी और सहायता प्रदान करती है।

हमारी हेल्पलाइन को निःशुल्क फ़ोन करें : 0808 800 4050 (सप्ताह के दिन प्रातः 10 से सायं 4 बजे तक)

1 मई 2007 से, आप हमारी हेल्पलाइन पर विभिन्न भाषाओं में चयन की सुविधा के साथ किसी से बात कर सकेंगे – हम निःशुल्क फ़ोन नम्बर के द्वारा अनुवाद सेवा पेश करेंगे।

www.arthritiscare.org.uk

फ़्री उपाकार नम्बर : 206563

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD