

# ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ

## ❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ એટલે શું?

- સાંધાના વા ના એકસો થી વધારે પ્રકાર છે. ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ આમાંનો એક પ્રકાર છે. દુનિયામાં સૌથી વધારે લોકો આ વાથી પીડાય છે.
- સામાન્ય રીતે આ વા ના લક્ષણ ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી દેખાય છે, સ્ત્રીઓમાં અને વધારે શ્રમ કરતા પુરુષોમાં આ વા વધારે જોવા મળે છે.

## ❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ થવાનું કારણ શું છે?

- આ વા થવા નું એક ચોક્કસ કારણ આપી શકાય તેમ નથી. દરેક માણસના સાંધાનો આકાર, બંધારણ તથા મજબુતી અલગ હોય છે. જે આ બિમારી થવામા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.
- માણસના કામનો પ્રકાર, જીવન જીવવાની પદ્ધતિ આ બિમારી આગળ વધારવામા અગત્ય નો ભાગ ભજવે છે.

## ❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ ક્યા સાંધામાં થઇ શકે છે?

- ગોઠણના સાંધામાં આ બિમારી સૌથી વધારે થાય છે. આંગળીઓના ટેરવા પાસેના સાંધા, બન્ને હાથના અંગૂઠાના મૂળ પાસેના સાંધા, પગના અંગૂઠાના મૂળ પાસેના સાંધા તથા કમરના મણકામાં આ બિમારી વધારે જોવા મળે છે.

## ❖ આ બિમારી ના ચિન્હો શું છે?

- સાંધાનો દુખાવો આ બિમારીનું મુખ્ય ચિન્હ છે. આ બિમારી ધીમી ગતિથી આગળ વધે છે.
- શરૂના વર્ષોમા ખૂબ શ્રમ થયા પછી જ દુ:ખાવો થાય છે. ધીમે ધીમે દુ:ખાવો સતત રહે છે અને તેની તીવ્રતા વધતી જાય છે.
- સાંધાનો આકાર બદલાય છે.
- દર્દી ની સાંધા વાપરવાની ક્ષમતા ઘટતી જાય છે. આ બિમારીમાં સામાન્ય રીતે સાંધા ઉપર સોજો રહેતો નથી.
- એક જ પોઝીશન મા લાંબો સમય રહ્યા પછી સાંધા જકડાઇ જાય છે.

## ❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસનું નિદાન કઇ રીતે કરવામાં આવે છે?

- દર્દી ના લાક્ષણિક ચિન્હો ઉપરથી આ બિમારીનું નિદાન થાય છે.
- સાંધાના એક્સ-રે બિમારી થી થયેલું નુકસાન જાણવામાં મદદ કરે છે.

## ❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ ની સારવાર કઈ રીતે કરવામાં આવે છે?

સારવારના પ્રકાર:

- નુકસાન પામેલા સાંધા જળવાઇ રહે તે માટે જીવન જીવવા ની પદ્ધતી બદલાવવી.
- કસરતો કરવી.
- વજન ઘટાડવું
- દવાઓ - દુખાવો ઓછો કરવા માટે / સાંધા જાળવવા માટે.
- ઓપરેશન - દુરબીન દ્વારા (Arthroscopy/ આર્થ્રોસ્કોપી) / સાંધા જાળવવા માટે / સાંધા બદલવા માટે.

❖ નુકશાન પામેલા સાંધા જળવાઈ રહે તે માટે શું કરવું જોઈએ?

- ગોઠણના સાંધા તથા કમરના મણકાને જાળવી રાખવા માટે જીવન જીવવાની પધ્ધતિ બદલવી જરૂરી છે.
- જમીન ઉપર બેસવું નહીં.
- પલાંઠી મારવી નહીં.
- ઉભડક બેસવું નહીં ( દેશી સંડાસ વાપરવું નહીં.)
- કારણ વગર ચાલવું નહીં.
- જમવા માટે ખુરશી ઉપર બેસવું.
- એક જ જગ્યાએ બેસવા પછી ઉભા થતાં પહેલા દસ-પંદર વાર સાંધા હલાવવા થી જકડન ઓછી થાય છે.

❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસમાં ખોરાકમાં શું કાળજી લેવી જોઈએ?

- વજન ઘટાડવું તથા ઘટાડેલું વજન જાળવી રાખવું સૌથી મહત્વનું છે.
- ફક્ત 5 કીલો વજન ઘટવાથી દુખાવામાં 50% ફાયદો થઈ શકે છે.
- વજન ઘટાડવા ડાયેટીશીયનની સલાહ લઈ શકાય.

❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ માં કસરતો કઈ રીતે કરવી જોઈએ?

- રૂમેટોલોજીસ્ટના માર્ગદર્શન હેઠળ સ્નાયુ મજબૂત કરવાની, સાંધાની મૂવમેન્ટ વધારવાની કસરતો ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ પાસે શીખી અને આજીવન નિયમિત કરવી જોઈએ.
- ગોઠણની તકલીફ ધરાવતા દર્દીઓએ લાકડી રાખવી જોઈએ.

❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ માં કઈ દવાઓ વપરાય છે?

ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ માં બે પ્રકાર ની દવાઓ વપરાય છે.

1. દુઃખાવો ઓછો કરવા માટે.

2. સાંધા બગડતા રોકવા માટે [ DMOADS ]

- દુઃખાવો ઓછો કરવા માટે પેરાસીટામોલ, ટ્રામાડોલ સૌપ્રથમ વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે સાંધામાં સોજો હોય ત્યારે એન્ટીઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ જેમ કે ડાઇક્લોફેનાક, નેપ્રોક્સેન, ઇટોરીકોક્સીબ ટ્રૂક સમય માટે વાપરવામાં આવે છે. ફક્ત એક જ સાંધામાં સોજો હોય ત્યારે, સાંધામાં સ્ટીરોઇડ નું ઇન્જેક્શન ટ્રૂક ગાળા માટે રાહત આપી શકે છે. આ ઇન્જેક્શન વારંવાર લેવું હીતાવહ નથી. દુઃખાવાની વિવિધ દવાઓ ધરાવતા મલમ પણ દુખાવામાં રાહત આપી શકે છે.

- સાંધા બગડતા રોકવાની દવાઓ [ DMORDS ]

- ગ્લુકોસામીન સલ્ફેટ: આ દવા સાંધાનું “વિટામીન” કહેવામાં આવે છે. ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ ની શરૂઆત ના તબક્કામાં લાંબો સમય લેવાથી આ દવા દુઃખાવામાં રાહત આપી શકે છે.

- હાઇલ્યુરોનિક એસીડ ઇન્જેક્શન : હાઇલ્યુરોનિક એસીડ સાંધાની ગાદી નો અગત્યનો ભાગ છે. દર્દી માં આ ઇન્જેક્શન ટ્રૂક ગાળા માટે રાહત આપી શકે છે.

❖ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ માં કયા પ્રકાર ના ઓપરેશન થઈ શકે છે?

- Arthroscopy/ આર્થ્રોસ્કોપી
- HTO [હાઇ ટીબીયલ ઓસ્ટીઓટોમી]
- આર્થ્રોપ્લાસ્ટી

દર્દી ની જરૂર પ્રમાણે ડોક્ટર દ્વારા ઓપરેશનની ભલામણ કરવામાં આવે છે.