

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (સંધીવા)

❖ રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (સંધીવા) શું છે ?

- સાંધાના વાના એક્સોથી વધારે પ્રકાર છે. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એમાંનો એક પ્રકાર છે.
- એક અંદાજ પ્રમાણે ભારતની ૦.૫૦% વસ્તીને આ સંધીવા હોઈ શકે છે એટલે કે ભારતમાં અંદાજે ૫૦ લાખથી વધારે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના દર્દીઓ છે.
- આ સંધીવા સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવા મળે છે. સ્ત્રી દર્દીઓની સંખ્યા પુરૂષ દર્દીઓ કરતા સામાન્ય રીતે ત્રણ ગણી હોય છે.
- આ સંધીવા કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે છે. મોટાભાગના દર્દીઓમાં આ સંધીવાની શરૂઆત ૨૦-૫૦ વર્ષની ઉંમરે થાય છે.

❖ રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ શું કામ થાય છે?

- શરીરની રોગ પ્રતિકારક પદ્ધતિ આ રોગ થવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. માણસની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વાઈરસ/બેક્ટેરીયા દ્વારા થતા ચેપી રોગ, કેન્સર વગેરે સામે રક્ષણ આપે છે.
- કોઈ અજાણ્યા કારણસર આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ દર્દીના પોતાના સાંધા અને બીજા અંગો ઉપર હુમલો કરી નુક્સાન પહોંચાડે છે. આ નુક્સાન સંધીવા સ્વરૂપે બહાર આવે છે.

❖ શું રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (સંધીવા) વારસાગત હોય છે ?

- બીજા સંધીવાના પ્રકારોની સરખામણીમાં આ રોગ સામાન્ય રીતે વારસામાં થતો નથી. પણ શરીરનું જનીન બંધારણ (પ્રકૃતિ) આ રોગ થવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

❖ રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (સંધીવા) ના ચિન્હો શું છે ?

- આ બિમારીના નિદાન માટે સામાન્ય રીતે ચારથી વધારે સાંધામાં દુખાવો /સોજો હોવો જરૂરી છે. જે ઓછામાં ઓછા છ અઠવાડીયા સતત રહેવો જોઈએ.
- આ બિમારી ધરાવતા દર્દીઓની ભૂખ ઓછી થાય છે, વજન ઘટે છે, ઝીણો તાવ આવે છે. સૌથી વધારે દુખાવો રાતે થાય છે. સવારે સાંધા જકડાઈ જાય છે.
- લાંબા સમયે દર્દીની આંસુની ગ્રંથિ અને લાળની ગ્રંથિ સુકાઈ શકે છે.
- સંધીવા શરીરના બીજા અંગો જેમ કે ફેફસા, હૃદય, કીડની, સ્નાયુ વગેરે ઉપર પણ અસર કરી શકે છે.
- સાંધા ઉપર થતો સોજો ધીમે ધીમે સાંધાની ગાદીને કોતરી ખાય છે. આ નુક્સાન કાયમી બને છે. જે વર્ષો પછી સાંધાને ખરાબ કરી મુકે છે.

❖ શું દરેક દર્દી ની બિમારી એકજ રીતે વર્તે છે?

- દરેક દર્દીની બિમારીની તીવ્રતા જુદી જુદી હોય છે. દર્દીઓમાં બિમારી કુદરતી રીતે વધઘટ થાય છે અને થોડા સમય માટે બિમારી શાંત પણ થઈ શકે છે.

❖ રૂમેટોઈડ અર્થરાઈટીસનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે ?

- આ રોગનું નિદાન દર્દીના ચિન્હો અને શારીરિક તપાસ દ્વારા કરવામાં આવે છે. લોહીની તપાસ અને એક્સ-રે આ નિદાન કરવામાં મદદ કરે છે.

❖ રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની સારવાર કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ? શું આ બિમારી મટી શકે છે ?

- આ બિમારીને ડાયાબીટીસ જેમ કાબુમાં રાખી શકાય છે.

- આ બિમારીની સારવાર આદર્શ રીતે ત્રણ મહિનામાં શરૂ કરવી જોઈએ.
- સારવારનું ધ્યેય દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરી સાંધા અને ગાદીને બચાવવાનું હોય છે.
- દરેક દર્દીની દવાનો પ્રકાર તથા તેની માત્રા દર્દીની બિમારીની તીવ્રતા અને સાંધાને થયેલા નુકશાન પર આધાર રાખે છે.
- દર્દીની ઉંમર, દર્દીને થયેલી બીજી બિમારીઓ જેમ કે ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરે પણ ધ્યાનમાં લેવું આવશ્યક છે.

❖ આ રોગમાં કઈ દવાઓ વાપરવામાં આવે છે?

આ રોગમાં બે પ્રકારની દવાઓ હોય છે.

(૧) દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરવા માટે.

- એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAID) : ડાઈકલોફેનાક, એસીકલોફેનાક, નેપ્રોક્સેન, નીમેસ્યુલાઈડ, ઇટોરીકોક્સીબ વગેરે આ પ્રકારની દવાઓ છે. આ દવાઓ ફક્ત દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરે છે. આ દવાઓ હંમેશા જમ્યા પછી લેવાની હોય છે.
- એનાલજેસીક (ANALGESIC) : પેરાસીટામોલ, ટ્રામાડોલ આ પ્રકારની દવાઓ છે. અસહ્ય દુઃખાવો ધરાવતા દર્દીઓને આ દવા રાહત પહોંચાડે છે.
- સ્ટીરોઈડ્સ: યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં, નિયત સમયમર્યાદા માટે આપવામાં આવતી દવા દર્દીને ખૂબ ઝડપથી રાહત પહોંચાડે છે. અયોગ્ય રીતે લેવામાં આવે તો આ દવાની ઘણી આડ અસર થાય છે.

(૨) બિમારી કાબુમાં લાવવા માટેની દવાઓ:

- DMARDs: બિમારી માટે આ દવાઓ સૌથી મહત્વની છે. યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં અપાયેલી આ દવાઓ લાંબા સમયે ખૂબ ફાયદો કરે છે. બિમારી કાબુમાં આવ્યા પછી દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરવાની દવાઓની જરૂર પડતી નથી. મોટા ભાગની દવાઓની અસર ૬-૮ અઠવાડીયા પછી દેખાય છે. ત્યાં સુધી દર્દીઓ ધીરજ રાખવી જરૂરી છે. આ દવાના પાંચ-છ પ્રકાર છે. બધા દર્દીને એક જ દવા લાભ આપતી નથી. દવાથી થતો લાભ/આડઅસર દર્દીની તાસીર ઉપર આધાર રાખે છે. મિથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીકલોરોક્વીન, કલોરોક્વીન, સલ્ફાસેલેઝીન, લેફલુનોમાઈડ, સાયકલોસ્પોરીન આ પ્રકારની દવાઓ છે.
- Biologics: આ નવી દવાઓ અસાધ્ય રોગમાં વપરાય છે. ઇટાનરસેપ્ટ, ઇનફ્લિક્સીમેબ, અબાટસેપ્ટ, ટોસીલિઝુમેબ, રીટુક્સિમેબ આ પ્રકારની દવાઓ છે.

❖ શું દરેક દર્દીને દવાઓની આડઅસર થાય છે?

- દવાની આડઅસર દર્દીની તાસીર ઉપર આધાર રાખે છે. દરેક દર્દીને દવાઓની આડઅસર થતી નથી. મોટા ભાગની આડઅસર સામાન્ય હોય છે જે દવા બંધ કર્યા પછી જતી રહે છે. દવાની આડઅસર જણાય તો આપના ડોક્ટરને તુરંત જાણ કરવી જોઈએ.

❖ સંધીવાના દર્દીઓએ ક્ષરત કરવી જોઈએ ?

- જ્યારે બિમારી કાબુમાં ન હોય, સાંધા ઉપર સોજા હોય ત્યારે દર્દીઓએ હળવી ક્ષરતો કરવી જોઈએ. હળવી ક્ષરતોથી સાંધાની જકડન ઓછી થાય છે, થાક ઓછો લાગે છે, ભૂખ વધે છે. બિમારી કાબૂમાં આવ્યા પછી સાંધાની મૂવમેન્ટ વધારવાની, સ્નાયુ મજબૂત કરવાની ક્ષરતો માર્ગદર્શન નીચે કરવી જોઈએ.
- પગના સાંધા ઉપર અસર ધરાવતા દર્દીઓએ નીચે મુજબની પ્રવૃત્તિઓ ન કરવી જોઈએ. જમીન ઉપર

બેસવું, પલાંઠી મારવી, દેશી સંડાસમાં બેસવું, સીડી ચડઉતર કરવી, લાંબુ ચાલવું કે ઉભા રહેવું વિ.
આ દર્દીઓ માટે સાઈકલ ચલાવવી, તરવું એ શ્રેષ્ઠ કસરત છે. કસરત અને દવા બંને સાથે કરવાથી
સૌથી વધારે ફાયદો થાય છે.

