

# સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ

## ❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ કોને થઇ શકે છે?

- સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. મોટા ભાગના દર્દીઓમાં આ સાંધાનો વા ૨૦-૪૦ વર્ષની વચ્ચે શરૂ થાય છે. આ વા પુરૂષોમાં વધારે જોવા મળે છે. એક અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં આ વાના ૫૦ લાખ દર્દીઓ હોઈ શકે છે.

## ❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ શું કામ થાય છે ?

- શરીરની રોગપ્રતિકારક પદ્ધતિ આ રોગ થવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કોઈ અજાણ્યા કારણસર આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ દર્દીના પોતાના સાંધા અને બીજા અંગો ઉપર હુમલો કરી નુકસાન પહોંચાડે છે. આ નુકસાન સાંધાના વા સ્વરૂપે બહાર આવે છે.

## ❖ શું આ રોગ વારસાગત હોય છે ?

- હા, આ રોગ વારસાગત હોઈ શકે છે. કુટુંબના સભ્યોમાં અલગ પ્રકારે, અલગ તીવ્રતામાં જોવા મળે છે.

## ❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે?

- દર્દીના ચિન્હો અને શારીરિક તપાસ દ્વારા આ રોગનું પ્રાથમિક નિદાન થાય છે. દર્દીના ચિન્હો પ્રમાણે લોહીની તપાસ, x-ray, MRI, CT scan વગેરે જરૂર પ્રમાણે કરી પાકું નિદાન થઈ શકે છે.

## ❖ શું કોઈ એક જ લોહીની ટેસ્ટ દ્વારા સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસનું પાકું નિદાન થઈ શકે છે ?

- ના. દર્દીના ચિન્હો, શારીરિક તપાસ અને યોગ્ય ટેસ્ટનો તાળો મળે તો જ આ રોગનું પાકું નિદાન થાય છે.

## ❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસમાં કયા પ્રકારની લોહીની તપાસ કરવામાં આવે છે ?

- દવા શરૂ કરતા પહેલા રક્તકણો, લિવર, કીડની નોર્મલ છે. તેની ખાતરી કરવામાં આવે છે. HLA B27 નામનો ટેસ્ટ રોગના નિદાનમાં મદદ કરે છે.

## ❖ HLA B27 શું છે ?

- HLA B27 એક જનીન છે. ભારતની ૫-૬% વ્યક્તિઓમાં આ જનીન હોય છે. આ જનીન ધરાવતી વ્યક્તિને સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ થવાની શક્યતા વધારે હોય છે. બિમારી હોવા છતાં પણ આ ટેસ્ટ નેગેટીવ હોઈ શકે છે.

## ❖ શું દરેક દર્દીમાં MRI/CT Scan કરવો જરૂરી છે ?

- ના. દર્દીની બિમારીની તીવ્રતા અને સમય પ્રમાણે આ તપાસ કરવામાં આવે છે. દરેક દર્દીમાં સૌપ્રથમ X-Ray કરવામાં આવે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં X-Ray નોર્મલ હોય છે. આ તબક્કે દર્દીના ચિન્હો પ્રમાણે CT scan/ MRI જરૂર પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

## ❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસ ની સારવાર કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ? શું આ બિમારી મટી શકે છે ?

- ઘણા દર્દીમાં આ બિમારી કુદરતી રીતે કાયમી શાંત થઈ જાય છે.
- આ બિમારીની સારવાર શક્ય હોય એટલી વહેલી શરૂ કરવી જોઈએ. સારવારનું ધ્યેય દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરી સાંધા અને ગાદીને બચાવવાનું હોય છે.

- દરેક દર્દીની દવાનો પ્રકાર અને તેની માત્રા- દર્દીની બિમારીની તીવ્રતા અને સાંધાને થયેલા નુક્સાન પર આધાર રાખે છે.
- દર્દીની ઉંમર, દર્દીને થયેલી બીજી બિમારીઓ જેમ કે ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરે પણ ધ્યાનમાં લેવું આવશ્યક છે.

❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસમાં કયા પ્રકારની દવાઓ વાપરવામાં આવે છે?  
આ રોગમાં બે પ્રકારની દવાઓ હોય છે.

1. દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરવા માટે (એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ)
2. બિમારી કાબુમાં લાવવા માટે (DMARD)

- એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAID) : ડોઈફ્લોફેનાક, એસીકલોફેનાક, નેપ્રોક્સેન, બ્રૂફેન, ઇન્ડોમેથાસીન, ઇટોરીકોક્સીબ વગેરે આ પ્રકારની દવાઓ છે.
- આ દવાઓ દુઃખાવો અને સોજો ઓછો કરે છે. આ દવાઓ હંમેશા જમ્યા પછી લેવાની હોય છે.
- એનાલ્જસીક : પેરાસીટામોલ, ટ્રામાડોલ આ પ્રકારની દવાઓ છે.
- સ્ટીરોઇડ : જ્યારે એક જ સાંધામાં સોજો હોય ત્યારે સ્ટીરોઇડનું ઇન્જેક્શન લઈ શકાય છે.
- DMARD (બિમારી કાબુમાં લાવવાની દવાઓ) : બિમારી માટે આ દવાઓ સૌથી મહત્વની છે. યોગ્ય સમયે, યોગ્ય માત્રામાં અપાવેલી આ દવાઓ લાંબા ગાળે ખૂબ ફાયદો કરે છે.
- મોટા ભાગની દવાઓની અસર ૬-૮ અઠવાડીયા પછી દેખાય છે. ત્યાં સુધી દર્દીઓ ધીરજ રાખવી જરૂરી છે. આ દવાના પાંચ-છ પ્રકાર છે. સલ્ફાસેલેઝીન, મીથોટ્રેક્ઝેટ, ઇટાનરસેપ્ટ, ઇન્ફ્લિક્સીમેબ આ પ્રકારની દવાઓ છે.

❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસના દર્દીઓએ ક્સરત કરવી જોઈએ ?

- સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસમાં ખાસ કરીને મણકાની બિમારી માટે ક્સરતો સૌથી મહત્વની સારવાર છે. નિયમિત ક્સરતો કરવાથી. દવાની માત્રા ઓછી થઈ શકે છે અને રોગથી થતી મણકાની ખોડખાંપણ ટાળી શકાય છે.

❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસના દર્દીઓએ બીજી શી કાળજી લેવી જોઈએ ?

- આ રોગમાં મણકાની તકલીફ ધરાવતા દર્દીઓએ ખૂબ નરમ / કઠણ નહીં એવું ગાદલું વાપરવું જોઈએ. આ દર્દીઓએ જમીન પર સુવું જરૂરી નથી. શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ દર્દીઓએ પેટ પર સુવું જોઈએ. વાહન ચલાવતા થડકા ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. દર અડધા કલાકે ઉભા થઈ થોડું હલનચલન કરવું જોઈએ.

❖ સ્પોન્ડીલો આર્થરાઇટીસના દર્દીઓએ ક્યારે / ક્યો શેક લેવો જોઈએ ?

- સાંધાના સોજા ઉપર બરફનો શેક કરવો જોઈએ. સોજો ન ધરાવતા સાંધા ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરી શકાય. બિમારી કાબુમાં આવ્યા પછી વિવિધ શેક જરૂરીયાત મુજબ આપવામાં આવે છે. જેમ કે મીણનો શેક, ડાયાથર્મી, અલ્ટ્રાસાઉન્ડ વગેરે.

❖ આ સાંધાના વામાં ઓપરેશન ક્યારે કરવું જોઈએ ?

- જ્યારે એક જ સાંધામાં સોજો હોય ત્યારે દૂરબીનથી ઓપરેશન કરી એ સોજો દૂર કરી શકાય છે. ગોઠણ, થાપા, ખભા અને કોણીના સાંધા બદલી શકાય છે.
- મણકામાં જ્યારે કોઈ નસ દબાતી હોય ત્યારે અમુક દર્દીમાં મણકાનું ઓપરેશન કરવું પડે છે.