



## ऑस्टियोआर्थराइटिस (अस्थिसंधिशोथ)

- ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) उस परिस्थिति में होता है जब किसी जोड़ के भीतर उपास्थि (नरम हड्डी) टूट जाती है जिससे दर्द और अकड़न होती है।
- 45 साल से अधिक आयु वाले लोगों को अधिक खतरा होता है, परन्तु ये युवाओं को भी हो सकता है।
- व्यायाम करना OA का प्रबंध करने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) सबसे सामान्य आर्थराइटिस होता है। यह अधिकांशतः 45 साल और इससे अधिक की आयु वाले लोगों के लिए एक समस्या होती है, परन्तु यह इससे बहुत पहले भी हो सकता है।

OA को जोड़ों की आजीवन 'टूट-फूट' का परिणाम माना जाता था परन्तु अब हमें पता है कि यह पेचीदा है, और कई कारक इसपर प्रभाव डालते हैं।

### आपके जोड़

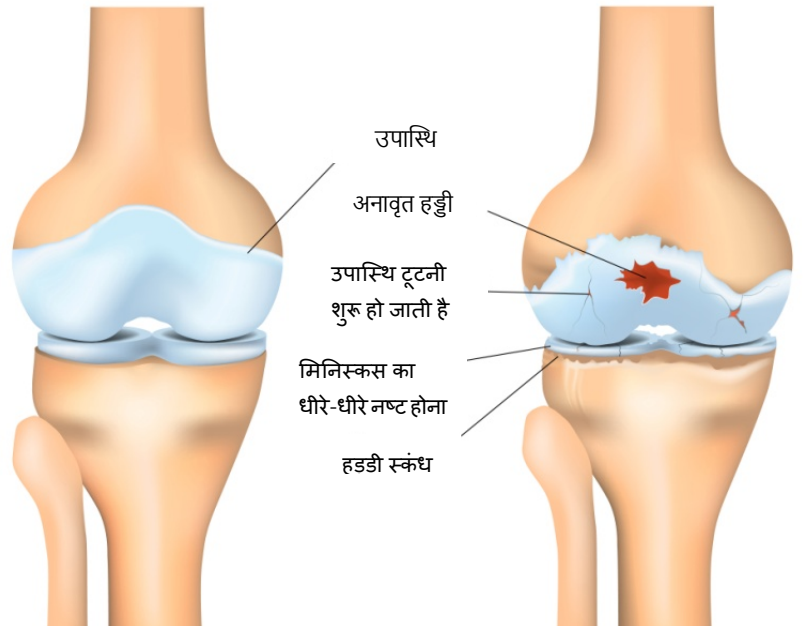
जोड़ वे स्थान होते हैं जहाँ आपकी हड्डियाँ एक-दूसरे से जुड़ती हैं। हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, उपास्थियाँ और कण्डरे ये सभी मिलकर काम करते हैं ताकि आप झुक तथा मुड़ सकें और खिंचाव तथा हिल-डुल कर सकें। उपास्थियों की एक पतली परत एक फिसलन वाले झटका सहने वाले कवच की तरह आपकी हड्डियों के किनारों को ढकती हैं ताकि आपके जोड़ सुचारु ढंग से हिलडुल सकें।

जोड़ साइनोवियल द्रव से भरे एक ठोस कैप्सूल में ढका होता है, यह द्रव उपास्थि और जोड़ में अन्य संरचनाओं को चिकना करता है।

OA के कारण उपास्थि नाजुक हो जाती है और टूट जाती है तथा यहाँ तक कि अलग होकर साइनोवियल द्रव के अंदर तैर सकती है। बिना चिकनी, समतल सतह के, जोड़ अकड़ जाता है और इसे हिलाना-डुलाना दर्दनाक हो जाता है।

उपास्थि अंततः इतनी टूट जाती है कि यह दो हड्डियों को कवच प्रदान नहीं करती है। आपका शरीर हड्डी स्कंध का निर्माण करके खुद ही इसकी मरम्मत करने की कोशिश करता है।

हड्डी स्कंधों से हमेशा लक्षण सामने नहीं आते हैं, परन्तु इनसे दर्द हो सकता है और जोड़ों की हरकत सीमित हो सकती है।



## आम लक्षण

- जोड़ों में अकड़न
- जोड़ों का सूजना (सूजन)
- जोड़ों में दर्द
- पिसने, रगड़ने या कुचलने का अहसास (चरचराहट)
- कमजोर मांसपेशियाँ।

## कारण

- 45 साल या इससे अधिक आयु होना (अधिक खतरा)
- ज़रूरत से अधिक भार होना या मोटापा
- आपके जीन (वंशाणु)
- लिंग – महिलाओं को OA अधिक होता है
- काम पर दोहराई जाने वाली क्रियाएँ
- जोड़ पर महत्वपूर्ण चोट, क्षति या इसका ज़रूरत से अधिक प्रयोग।

## रोग-निदान

यदि आपके जोड़ों में दर्द है तो अपने डॉक्टर से बात करें। शुरुआती निदान के साथ, उपचार की शुरुआत शीघ्रता से की जा सकती है ताकि आपको सर्वश्रेष्ठ परिणाम दिया जा सके। आपकी समस्या का निदान करते समय आपका डॉक्टर:

- आपकी मेडिकल हिस्ट्री (चिकित्सीय पृष्ठभूमि) के बारे में पूछेगा – इसमें आपके लक्षणों के बारे में और यह पता लगाना शामिल है कि आपको ये लक्षण कब से हैं, ये किस कारण बेहतर होते हैं या अधिक बिगड़ते हैं।
- प्रभावित जोड़/डों का निरीक्षण करेगा।

OA का रोग-निदान आम-तौर पर एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, या रक्त जांच द्वारा नहीं किया जाता है। परन्तु यदि आपके डॉक्टर को पक्का पता नहीं है कि आपकी स्थिति क्या है तो इसका प्रयोग किया जा सकता है।

## इलाज

OA का कोई इलाज नहीं है, परन्तु व्यायाम करके, वज़न कम करके, दवाईयों का प्रयोग करके तथा कभी-कभी सर्जरी करके प्रभावकारी ढंग से इसका प्रबंध किया जा सकता है।

## व्यायाम

नियमित व्यायाम से दर्द और अकड़न को कम करने और आपके जोड़ों की गतिशीलता और क्षमता में सुधार करने में मदद मिल सकती है। उपास्थि में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है, इसलिए यह पोषण के लिए तथा अपशिष्ट निकाले जाने के लिए साइनोवियल द्रव के आपके जोड़ों से अंदर-बाहर आने-जाने पर निर्भर करता है।

आपके जोड़ों को हिलाने-डुलाने वाले व्यायामों से आपके लचीलेपन को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

आपके जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मज़बूत बनाना महत्वपूर्ण है। ये जितनी मज़बूत होंगी, वे उतना ही भार उठा पाएँगी और आपके जोड़ों को उतना ही अधिक समर्थन तथा सुरक्षा दे पाएँगी।

व्यायाम करने के अन्य लाभों में शामिल हैं:

- जोड़ों और मांसपेशियों की पीड़ा और अकड़न में राहत
- बेहतर संतुलन और पोस्चर (मुद्रा)
- बेहतर नींद
- बेहतर मनोदशा (मूड)
- आपको स्वस्थ वज़न बनाए रखने में सहायता देना, या यदि वज़न कम करने के आहार के साथ इसे किया जाए तो भार कम करना
- कम तनाव
- डायबिटीज़ तथा हृदय रोग जैसी अन्य स्थायी स्वास्थ्य समस्याओं के आपके खतरे को कम करना।

आपका डॉक्टर, फिज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम विज्ञानी आपको यह बता सकते हैं कि कौन से व्यायाम आपके लिए सबसे सही हैं। आपको ऐसे व्यायामों की ज़रूरत होगी जो मांसपेशियों में ताकत, जोड़ों के लचीलेपन, बेहतर संतुलन तथा समन्वयन, तथा सामान्य फिटनेस को बढ़ावा देते हैं।

### अपने वज़न का प्रबंध करना

ज़रूरत से अधिक वज़न होने या मोटे होने से OA से पीड़ित होने और इसकी गंभीरता का आपका खतरा अधिक होता है। अतिरिक्त भार से आपके जोड़ों में दबाव भी बढ़ जाता है, विशेषकर वे जोड़ जिनपर भार पड़ता है जैसे कि कूल्हे, घुटने और पैर। इससे और अधिक दर्द तथा जोड़ों में नुकसान हो सकता है।

वसा से ऐसे अणुओं की निकासी भी होती है जो आपके पूरे शरीर में निम्न परन्तु लगातार सूजन में योगदान देते हैं। इसके फलस्वरूप आपके OA प्रभावित जोड़ों में सूजन बढ़ जाती है।

यदि आप OA से ग्रस्त हैं तो स्वस्थ वज़न महत्वपूर्ण है और आपका डॉक्टर या डाइटिशियन सुरक्षित रूप से वज़न कम करने की कार्यविधियों के बारे में आपको सलाह दे सकता है।

### दवाईयाँ

आपके लक्षणों पर निर्भर करते हुए, आपका डॉक्टर काउंटर से सीधे मिलने वाली या प्रिस्क्रिपशन के साथ मिलने वाली दवाईयाँ का सुझाव दे सकता है जैसे कि:

- अस्थायी दर्द निवारण के लिए दर्द निवारक
- सूजन को नियंत्रित करने तथा दर्द से राहत देने के लिए गैर-स्टेरॉयडल सूजनरोधी (NSAIDs)
- अस्थायी दर्द निवारण के लिए सूजनरोधी या पीड़ानाशक क्रीमों और ज़ैल।

यदि आप कोई अन्य दवाईयाँ या सप्लीमेंट का सेवन कर रहे/रही हैं या कोई इलाज करवा रहे/रही हैं तो अपने डॉक्टर को बताएँ – इसमें किसी सुपरमार्केट, हेल्थ स्टोर या पूरक चिकित्सक से ऐसा करवाए जाना शामिल है।

उन लोगों के लिए कभी-कभी जोड़ों के लिए स्टेरॉयड इंजेक्शन का सुझाव दिया जाता है जिन्हें व्यायाम करने की कोशिश करने के बाद, वज़न कम करने के बाद या अन्य दवाईयाँ का सेवन करने के बाद भी महत्वपूर्ण पीड़ा होती है। परन्तु, इन्हें बार-बार नहीं दिया जा सकता है, और यह सुझाव दिया जाता है कि आप प्रति जोड़ साल में तीन या चार से अधिक इंजेक्शन न लें।

### OA का प्रबंध करने के लिए सुझाव

**अपनी समस्या के बारे में सीखना** – इससे आपको आपकी स्वास्थ्य देखरेख के बारे में सूचित फैसले लेने तथा आपकी स्थिति का प्रबंध करने में सक्रिय भूमिका निभाने में सहायता मिलेगी।

**पीड़ा का प्रबंध करने के तरीके** – पीड़ा से निपटने की कई कार्यविधियाँ होती हैं। इनके बारे में जानना और यह जानना कि आपके लिए क्या सबसे अच्छे से काम करता है, आर्थराइटिस जैसी स्थायी समस्या से गस्त होकर जीवन व्यतीत करने का एक महत्वपूर्ण भाग है।

[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au) पर हमारी किताब *Managing your pain: An A-Z guide (अपनी पीड़ा का प्रबंध करना: शुरु से लेकर अंत तक की संदर्शिका)* देखें।

**फिज़ियो से मिलें** – फिज़ियोथेरेपिस्टों के पास गतिशीलता में सुधार करने तथा दर्द कम करने की विधियाँ होती हैं। इसमें आपकी आवश्यकताओं के लिए तैयार व्यायाम कार्यक्रम, तथा आपके प्रतिदिन की गतिविधियों को संशोधित करने के तरीके शामिल हैं।

**किसी OA से बात करें** – व्यावसायिक चिकित्सक आपको अपने लिए उचित गति का प्रयोग करने और थकावट का प्रबंध करने से जुड़ी तथा साथ ही यह सलाह दे सकता है कि प्रभावित जोड़ों पर दबाव और पीड़ा को कम करने के लिए घर और काम पर दैनिक गतिविधियों को संशोधित कैसे किया जा सकता है।

**समर्थक जूतों का चयन करें** – समर्थक, अच्छे से फिट होने वाले जूते पैरों, घुटनों, कूल्हों और रीढ़ जैसे भार उठाने वाले जोड़ों में OA के लक्षण कम करने में मदद करते हैं। पैरों के चिकित्सक के साथ ऐसा सपाट जूता लेने के बारे में बात करें जो थोड़ा लचीला हो, जिसमें लचकीली सोल हो और बढ़िया वृत्तखण्ड समर्थन हो।

**आरामदायक तकनीकें अपनाने की कोशिश करें** – मांसपेशियों को आराम पहुँचाने, ध्यान लगाने, मानसिक-दर्शन और अन्य विधियों से आपको पीड़ा तथा कठिन भावनाओं जैसे कि बेचैनी का प्रबंध करने में मदद मिल सकती है। ये आपको नींद दिलाने में भी मदद दे सकती हैं।

**गैजेट का प्रयोग करें** – वॉकिंग एड्स, खाना बनाने के विशेष बर्तनों, सुविधायुक्त कंप्यूटर उपकरण और लंबे-हैंडल वाले शू हॉर्न जैसे समर्थकों के साथ जोड़ों पर दबाव को कम करें। साधनों और उपकरण सलाह के लिए OA से बात करें।

**अच्छा खाएँ-पीएँ** – हालाँकि OA में सहायता करने के लिए कोई खास आहार नहीं होता है, पर सामान्य स्वास्थ्य बनाए रखने तथा वज़न बढ़ने और डायबिटीज़ तथा हृदय रोग जैसी अन्य चिकित्सीय समस्याओं की रोकथाम करने के लिए आपको स्वस्थ और संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए।

**अच्छी नींद लें** – रात को अच्छी और पर्याप्त नींद मिलने से मदद मिलती है, परन्तु यदि आपको दर्द हो रहा हो तो नींद आनी कठिन हो सकती है। यदि रात को दर्द या असुविधा के कारण आपकी नींद टूटती है तो सोने से पहले दर्द निवारक दवा का सेवन करने पर गौर करें। सोने से पहले गर्म पानी के टब में नहाने से भी आपको सोने में मदद मिल सकती है। यदि टब से अंदर-बाहर जाना कठिन हो तो गर्म शॉवर लें। अपने घुटनों में तकिए (यदि आप एक ओर सोते/सोती हैं), गर्म पानी की बोतलें और इलेक्ट्रिक ब्लैकैट रखने से भी आपको सोने में मदद मिल सकती है।

**अपने लिए उचित गति अपनाएँ** – आराम करने और गतिविधि करने में उचित संतुलन की खोज करें। काम को एक ही बार समाप्त करने की बजाए इसे छोटे-छोटे तथा लंबी अवधि के कामों में बांटें। इसके बीच छोटे-छोटे कार्य और ऐसी गतिविधियाँ करें जो कम सक्रिय या आपके पीड़ादायक जोड़/झों के लिए तनावपूर्ण हो। जैसे कि, यदि आप अपने घर की वैक्यूम से सफाई कर रहे/रही हैं तो इस काम को एक-एक कमरे का वैक्यूम करते हुए छोटे-छोटे काम में बांट कर करें। पहले एक कमरे को वैक्यूम करें, और फिर बैठ जाएँ तथा अपनी डाक देखें या शॉपिंग लिस्ट लिखें। फिर अगले कमरे को वैक्यूम करें। यदि ऐसा करने से मदद मिलती है तो विराम लेना याद दिलाने के लिए टाइमर सेट करें।

**काम पर रहना जारी रखें** – यह आपके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अच्छा रहता है। आपको काम पर रहने या वापिस काम पर जाने में सहायता देने के लिए अपने डॉक्टर या अलाइड हेल्थ व्यवसायी से बात करें।

**टैपिंग, ब्रेसिज़ और ऑर्थोटिक्स** – जोड़ों के समर्थक सहायक हो सकते हैं जैसे कि हाथों के जोड़ों के लिए स्पलिट्स या पैरों के लिए ऑर्थोटिक्स। परन्तु घुटने के OA के लिए कुछ ब्रेसिज़, टैपिंग और वेज़ इनसोल का सुझाव नहीं दिया जाता है, इसलिए जोड़ों के समर्थन का चयन करने से पहले हमेशा पेशेवर सलाह लें।

**समर्थन की मांग करें** – परिजन, मित्र, सहकर्मी, स्वास्थ्य पेशेवर या समकक्ष समर्थन समूह ये सभी सहायता के बढ़िया स्रोत हो सकते हैं।

## सर्जरी

अधिकांशतः सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती है। परन्तु यदि आपने सभी गैर-सर्जरी संबंधी उपचार विकल्पों की कोशिश कर ली है और आपको कोई कामयाबी नहीं मिली है, तो यह एक विकल्प हो सकती है।

OA के लिए सबसे सामान्य सर्जरी पूरी तरह से जोड़ को प्रतिस्थापित करना है। इसमें क्या शामिल है उसे लेकर सूचित रहें – लाभ, खतरों और रिहैबिलिटेशन सहित।

आर्थोस्कोपी का सुझाव नहीं दिया जाता है।

## सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपका डॉक्टर
- Musculoskeletal Australia (मस्क्युलोस्केलेटल ऑस्ट्रेलिया)  
[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)  
MSK सहायता सेवा: 1800 263 265

## हम सहायता कैसे कर सकते हैं

हमारी नर्सों से बात करने के लिए हमारी MSK सहायता सेवा को 1800 263 265 पर फोन करें या [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au) पर ई-मेल करें।

हम निम्नलिखित के बारे में और अधिक पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं:

- आर्थाइटिस और मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएँ
- इन समस्याओं से ग्रस्त होते हुए अच्छे से जीवन कैसे व्यतीत करें
- दर्द का प्रबंध करना
- आने वाले वेबीनार, सैमीनार और अन्य समारोह।

## और अधिक खोजबीन

- Better Health Channel (बेहतर स्वास्थ्य चैनल) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Australian Physiotherapy Association (ऑस्ट्रेलियाई फिज़ियोथेरेपी संस्था) [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Australian Podiatry Association (ऑस्ट्रेलियाई पादचिकित्सा संस्था) <https://www.podiatry.org.au/>
- Dietitians Association of Australia (ऑस्ट्रेलियाई डाइटिशियन संस्था) <http://daa.asn.au>
- Exercise and Sports Science Australia (ESSA) (व्यायाम और खेलकूद विज्ञान ऑस्ट्रेलिया) (ई.एस.एस.ए) [www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Occupational Therapy Australia (व्यावसायिक चिकित्सा ऑस्ट्रेलिया) [www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

**यदि आपको यह जानकारी उपयोगी लगी, तो आज ही दान देकर दूसरों की सहायता करने में हमारी मदद करें।**