

भड़काऊ और रूमेटोइड आर्थराइटिस

भड़काऊ गठिया संयुक्त अस्तर पर हमला करता है, जिसके कारण सूजन, कठोरता और, अनुपचारित, संयुक्त क्षति होती है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

भड़काऊ गठिया, जिसमें रूमेटोइड गठिया भी शामिल है, एक ऐसी स्थिति है जहाँ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपके जोड़ों के अस्तर पर हमला करती है। इससे कई जोड़ों में एक साथ सूजन, दर्द और कड़ाई होती है। एक ही रोग प्रक्रिया आपके कंधे, कोहनी, कलाई, कूल्हे, घुटने या टखने को प्रभावित कर सकती है।

दर्द आमतौर पर सुबह में अधिक होता है और दिन के दौरान जब आप घूमते हैं तो यह कम हो सकता है। विश्राम एक प्लेयर को शांत कर सकता है, लेकिन थोड़ी देर के लिए अभी भी बैठने के बाद कठोरता अक्सर वापस आती है। कई लोगों को पता चलता है कि उनके लक्षण आते-जाते रहते हैं, प्लेयर के बीच शांत अवधि के साथ।

जैसे-जैसे यह स्थिति आपके जोड़ों को प्रभावित करती है, रोजमर्रा के काम कठिन हो सकते हैं। एक दरवाज़े के हैंडल को मोड़ना, एक केतली उठाना, खरीदारी करना या कुर्सी से उठना पहले की तुलना में अधिक प्रयास कर सकता है। यदि आपके कूल्हे, घुटने या टखने में चोट है तो लंबी दूरी तक चलना असहज हो सकता है। आपकी कलाई या कोहनी प्रभावित होने पर छोटी वस्तुओं को लिखना, टाइप करना या पकड़ना मुश्किल हो सकता है।

आप जोड़ों से परे स्थिति के प्रभावों को भी महसूस कर सकते हैं। लगातार दर्द और जकड़न के साथ रहना आपके मनोदशा और ऊर्जा के स्तर को प्रभावित कर सकता है, और यह बदले में बदल सकता है कि आप दिन-प्रतिदिन कितना दर्द महसूस करते हैं।

यदि आपके जोड़ समय के साथ खराब हो गए हैं, तो संयुक्त प्रतिस्थापन सर्जरी दर्द को कम कर सकती है और जोड़ों के कामकाज में सुधार कर सकती है। यह कंधे, कोहनी, कलाई, कूल्हे, घुटने और टखने पर लागू होता है। आंदोलन और आराम की वसूली अक्सर तत्काल के बजाय धीरे-धीरे होती है, और यह उस जगह से बनती है जहाँ आप ऑपरेशन से पहले थे।

चूंकि भड़काऊ गठिया आपके पूरे शरीर के साथ-साथ आपके जोड़ों को भी प्रभावित करता है, इसलिए यह अकेले पहनने और आंसू गठिया की तुलना में सर्जरी के बाद जटिलताओं की थोड़ी अधिक संभावना ला सकता है। आपका डॉक्टर आपके साथ इस बारे में चर्चा करेगा, साथ ही यह भी बताएगा कि आपकी अन्य दवाएं और स्वास्थ्य स्थितियां योजना में कैसे फिट होती हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ जोड़ में, हड्डियों के छोरों को चिकनी कार्टिलेज से ढक दिया जाता है, एक फिसलन वाला कुशन जो सतहों को एक दूसरे पर फिसलने देता है। जोड़ के चारों ओर एक पतली अस्तर तरल पदार्थ बनाता है जो सब कुछ स्वतंत्र रूप से चलता रहता है, दरवाजे के झंझरी में तेल की तरह।

भड़काऊ गठिया के साथ, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इस अस्तर को कुछ हानिकारक के लिए गलत समझती है और उस पर हमला करती है। अस्तर सूज जाता है और बहुत अधिक तरल पदार्थ पैदा करता है, इसलिए जोड़ फुला जाता है और कठोर महसूस होता है। समय के साथ, चल रही सूजन उपास्थि तकिया को खा जाती है और स्नायुओं को भी कमजोर कर सकती है, मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ने वाले कॉर्ड। यही कारण है कि सुबह आपके जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, फ्लेयर आते-जाते रहते हैं, और जब जोड़ों की सतह खस्ता हो जाती है तो पकड़ना या चलना कठिन हो जाता है।

चूंकि यह बीमारी आपके पूरे शरीर को प्रभावित करती है, न कि एक थके हुए जोड़ को, इसलिए यह एक बार में कई जोड़ों को प्रभावित कर सकती है और आपकी हड्डियों की ताकत और संक्रमणों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया को भी प्रभावित कर सकती है। यही कारण है कि सूजन वाले जोड़ पर की जाने वाली सर्जरी में जटिलताओं की संभावना केवल पहनने और फाड़ने वाले गठिया के लिए सर्जरी की तुलना में थोड़ी अधिक होती है, और यही कारण है कि ऑपरेशन की सिफारिश करने से पहले आपका डॉक्टर आपकी दवाओं और सामान्य स्वास्थ्य को बारीकी से देखता है।

जब जोड़ बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो संयुक्त प्रतिस्थापन सर्जरी मदद कर सकती है। पहनी हुई सतहों को कृत्रिम जोड़ से बदलने से दर्दनाक घर्षण दूर हो जाता है। रूमेटोइड गठिया वाले लोग जिनके पास कूल्हे, घुटने या कंधे की प्रतिस्थापन होती है, आमतौर पर बाद में कम दर्द और बेहतर कार्य की रिपोर्ट करते हैं, जैसे कि पहनने और आंसू गठिया वाले लोग करते हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

बहुत कुछ है जो आप स्वयं कर सकते हैं। धीरे-धीरे और नियमित रूप से व्यायाम करने से आपके जोड़ों की गति बनी रहती है और आपके हृदय तथा सामान्य स्वास्थ्य की रक्षा होती है। पर्यवेक्षित उच्च तीव्रता वाले अंतराल प्रशिक्षण और शक्ति अभ्यास अच्छी तरह से नियंत्रित रूमेटोइड गठिया वाले लोगों द्वारा संभव और अच्छी तरह से सहन किए जाते हैं, इसलिए उन्हें हृदय और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए अनुशंसित किया जा सकता है। शारीरिक और व्यावसायिक चिकित्सा भी आपको रोजमर्रा के कार्यों को संभालने में मदद कर सकती है। ये दृष्टिकोण आपके लिए काम कर रहे हैं या नहीं यह निर्णय करने से पहले कई हफ्तों तक निष्पक्ष रूप से जाने के लायक हैं।

आरंभिक रूमेटोइड गठिया में दवाएं भारी उठाने का काम करती हैं। विरोधी भड़काऊ दवाएं और कॉर्टिकोस्टेरोयड दर्द और सूजन को कम करते हैं। मेथोट्रेक्सेट और जैविक एजेंट प्रतिरक्षा प्रणाली को शांत करते हैं जो आपके जोड़ों पर हमला कर रहा है। जैविक एजेंट प्रयोगशाला-निर्मित प्रोटीन होते हैं जो आम तौर पर ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर नामक सूजन संदेशवाहक को लक्षित करते हैं, और उन्होंने उपचार में उत्कृष्ट परिणाम दिखाए हैं। क्योंकि वे आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं, वे संक्रमण के बढ़ते जोखिम को ले जाते हैं, इसलिए इस व्यापार को आपके डॉक्टर के साथ तौलने की आवश्यकता है। आधुनिक चिकित्सा प्रबंधन ने एक वास्तविक अंतर किया है: रूमेटोइड गठिया के लिए किए गए संयुक्त प्रतिस्थापन की संख्या 1995 और 2010 के बीच 48% कम हो गई, जो बेहतर चिकित्सा प्रबंधन की प्रभावशीलता के लिए जिम्मेदार है।

यदि इन उपचारों के बावजूद आपके लक्षण गंभीर रहते हैं, तो आपका डॉक्टर आपको विशेषज्ञ मूल्यांकन के लिए भेज सकता है। आपका डॉक्टर आपकी दवाइयों और सामान्य स्वास्थ्य पर बारीकी से नज़र रखेगा, क्योंकि कुछ दवाइयों को ऑपरेशन के आसपास रोकना पड़ता है। प्रतिरक्षा-प्रणाली-दमनकारी दवाओं को आमतौर पर सर्जरी से कम से कम 1 सप्ताह पहले और सर्जरी के बाद 1 सप्ताह के लिए रोक दिया जाता है, और कॉर्टिकोस्टेरोइड पर लोगों को आमतौर पर ऑपरेशन के समय के आसपास हाइड्रोकोर्टिसोन की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता होती है। गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त जोड़ों वाले कुछ लोगों के लिए, कभी-कभी एक प्रक्रिया पर विचार किया जा सकता है।

क्या उम्मीद करें

रुमेटोइड गठिया एक दीर्घकालिक स्थिति है, और अधिकांश लोगों के लिए यह आता है और चला जाता है। शांत अवधि फ्लेयर के बीच बैठती है, और सूजन और कठोरता अच्छे के लिए गायब होने के बजाय बढ़ते और घटते हैं। चूंकि यह आपके पूरे शरीर को प्रभावित करता है, इसलिए कई जोड़ एक साथ प्रभावित हो सकते हैं, हालांकि आपके हाथों और पैरों के छोटे जोड़ सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

उपचार के बिना, सूजन आपके जोड़ों पर काम करती रहती है। संयुक्त क्षति आमतौर पर पहले या दूसरे वर्ष के भीतर शुरू होती है और वहां से जारी रहती है। समय के साथ यह दर्द के रूप में प्रकट होता है जब आप जोड़ का उपयोग करते हैं, और जोड़ धीरे-धीरे आकार बदल सकते हैं। प्रारंभिक उपचार इस कारण से महत्वपूर्ण है: जल्दी शुरू की गई दवाएं सूजन को शांत कर सकती हैं इससे पहले कि यह संयुक्त सतहों को नीचे ले जाए।

अच्छी तरह से प्रबंधित उपचार के साथ, दृष्टिकोण अलग है। आधुनिक दवाएं सूजन को कम कर सकती हैं और आगे की क्षति को धीमा कर सकती हैं या रोक सकती हैं, और कई लोग वर्षों तक आराम से सक्रिय रहते हैं। कुछ लोग एक ऐसी अवस्था तक पहुँचते हैं जहां उनकी बीमारी शांत हो जाती है, जिसे डॉक्टर छूट कहते हैं। यदि एक जोड़ पहले से ही बुरी तरह से क्षतिग्रस्त है, तो संयुक्त प्रतिस्थापन सर्जरी अभी भी दर्द को कम कर सकती है और जोड़ों के कामकाज को बेहतर बना सकती है, जैसा कि यह पहनने और आंसू गठिया के लिए करता है।

यह कहना सही होगा कि सर्जरी के बाद होने वाले परिणाम जोड़ों के अनुसार अलग-अलग होते हैं। हिप प्रतिस्थापन के बाद, रुमेटोइड गठिया वाले लोग आम तौर पर कम दर्द और बेहतर कार्य की रिपोर्ट करते हैं, जो कि पहनने और आंसू गठिया वाले लोगों के समान है, हालांकि कुछ हद तक जटिलताओं या ट्रैक के नीचे आगे की सर्जरी की संभावना अधिक है। टखने के प्रतिस्थापन के बाद, रुमेटोइड गठिया वाले लोग अन्य प्रकार के गठिया वाले लोगों की तुलना में दिन-प्रतिदिन के स्कोर में कम सुधार की रिपोर्ट करते हैं, लेकिन वे अभी भी सुधार करते हैं जहां उन्होंने शुरू किया था। कलाई प्रतिस्थापन ने सर्जरी के बाद 10 वर्षों तक अच्छे परिणाम दिखाए हैं। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपके विशेष जोड़ के लिए इसका क्या अर्थ है।

जो भी संयुक्त है, यथार्थवादी तस्वीर रातोंरात ठीक होने के बजाय हफ्तों और महीनों में धीरे-धीरे प्रगति है, जो निरंतर चिकित्सा देखभाल पर निर्मित है, आपके जोड़ों को चलाने के लिए, और सर्जरी जहां यह वास्तव में आवश्यक है।

किसी से कब मिलना है

भड़काऊ गठिया एक ऐसी स्थिति है जिसे आपका जीपी और रुमेटोलॉजी टीम दिन-प्रतिदिन प्रबंधित करती है, इसलिए आपकी अधिकांश नियुक्तियां उनके साथ होंगी। यदि कोई जोड़ दवाओं के बावजूद दर्दनाक, सूजन या कठोर रहता है, या यदि कोई जोड़ आकार बदल गया है या रोजमर्रा के कार्यों को बहुत कठिन बना रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। आपका GP यह भी जांच कर सकता है कि आपका वर्तमान उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है।

यदि आप किसी एक जोड़ में गर्मी, लाली या सूजन महसूस करते हैं जो आपके सामान्य फ्लेयर की तुलना में बहुत अधिक दर्दनाक है, खासकर यदि आपको बुखार या अस्वस्थ महसूस होता है, तो तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें। एक सूजनयुक्त जोड़ कभी-कभी संक्रमित हो सकता है, और इसके लिए तुरंत मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।

यदि आपको बुखार के साथ एक गर्म, गंभीर रूप से दर्दनाक जोड़ है और आप तत्काल जीपी देखभाल प्राप्त नहीं कर सकते हैं, या यदि आप आम तौर पर जोड़ के आसपास लाली फैलाने के साथ अस्वस्थ महसूस करते हैं तो आपातकालीन विभाग में जाएं।