

ऑस्टियोआर्थराइटिस

ऑस्टियोआर्थराइटिस अक्सर उंगलियों के जोड़ों के फर्म, अस्थि सूजन के रूप में दिखाई देता है उंगलियों के सिरों पर हेबर्डन के नोड्स और मध्य जोड़ों पर ब्यूचर्ड के नोड्स।

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

आमतौर पर ऑस्टियोआर्थराइटिस धीरे-धीरे बढ़ता है। एक जोड़ में दर्द होना शुरू हो जाता है, अधिकतर उपयोग के साथ और दिन के अंत तक, और आराम करने पर यह कम हो जाता है। बहुत से लोगों को सुबह-सुबह एक छोटी सी कठोरता का एहसास होता है जो लगभग आधे घंटे के भीतर ढीला हो जाता है, या थोड़ी देर के लिए अभी भी बैठने के बाद कठोरता।

ऊपरी अंग में यह कुछ परिचित स्थानों पर बसने की प्रवृत्ति रखता है: अंगूठे का आधार (जहां यह कलाई से मिलता है), नाखूनों के पास उंगलियों के अंत के जोड़, मध्य उंगली के जोड़, कलाई, कंधे के शीर्ष पर छोटा जोड़ (एसी जोड़), और कंधे या कोहनी स्वयं। जब जोड़ हिलता है, तो आप एक ग्रिटिंग या क्लिक महसूस कर सकते हैं, उंगली के जोड़ों के आसपास हड्डीदार घुमावदार सूजन का निर्माण देख सकते हैं, और पा सकते हैं कि जोड़ पहले की तरह मोड़ या सीधा नहीं होता है। पकड़ कमजोर हो सकती है, और मुश्किल काम (कुंजी को मोड़ना, जार खोलना, बटन को ऊपर करना) कठिन हो जाते हैं। समय-समय पर एक संयुक्त कर सकते हैं **फ्लेयर**, फिर से बसने से पहले दिनों या हफ्तों के लिए अधिक दर्दनाक, सूजन और गर्म हो जाता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ जोड़ के अंदर, हड्डियों के सिरों को **कार्टिलेज**, एक चिकनी, फिसलन परत जो उन्हें लगभग बिना घर्षण के एक दूसरे पर फिसलने देती है। ऑस्टियोआर्थराइटिस में यह कार्टिलेज धीरे-धीरे पतला और मोटा हो जाता है, इसलिए ग्लाइड खो जाता है और आंदोलन कठोर और दर्दनाक हो जाता है।

इसके नीचे की हड्डी तब अतिरिक्त भार पर प्रतिक्रिया करती है। यह मोटा हो सकता है, और शरीर छोटे नीचे डालता है **हड्डी के खंभे (ऑस्टियोफाइट्स)** जोड़ के किनारों पर; ये उंगलियों वाले गांठ हैं जिन्हें आप उंगलियों के जोड़ों के आसपास महसूस कर सकते हैं (जिन्हें अक्सर **हेबर्डन के नोड्स** अंत जोड़ों पर और **बुशार्ड के नोड्स** मध्य में)। संयुक्त अस्तर में सूजन हो सकती है, जो कि एक फ्लेयर जैसा लगता है।

यह जानने में मदद मिलती है कि ऑस्टियोआर्थराइटिस **न केवल आपके जोड़ों का उपयोग करने से "खराब" होना**। इसे बेहतर तरीके से समझा जाता है कि जोड़ की खुद की मरम्मत की प्रक्रिया पूरी तरह से नहीं चल रही है, और यह उन चीजों के मिश्रण से संचालित होती

है जिन्हें आप बदल नहीं सकते: उम्र बढ़ने, आपके जीन और पारिवारिक इतिहास, और पुरानी चोटें (एक फ्रैक्चर या विस्थापन वर्षों पहले गिना जाता है), साथ ही कितना भार एक संयुक्त वहन करता है। सक्रिय रहना जोड़ों को नहीं थकाता; वास्तव में, आंदोलन उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित अधिकांश लोगों को बिना ऑपरेशन के अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है। लक्ष्य जोड़ को हिलाना है, दर्द को दूर करना है, और आपके कार्य की रक्षा करना है, और विकल्पों की एक स्पष्ट सीढ़ी है।

चलते रहो और मजबूत रहो। एक संयुक्त के चारों ओर की मांसपेशियों को मजबूत करने वाले सौम्य, नियमित आंदोलन और व्यायाम सबसे प्रभावी उपचारों में से हैं। एक हाथ चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट आपको एक अनुकूलित कार्यक्रम दे सकता है और आपको दिखा सकता है कि आंदोलन की सीमा को कैसे बनाए रखा जाए।

सुरक्षा और गति। छोटे-छोटे बदलावों से बहुत फर्क पड़ता है: दिन भर में भारी-भरकम कामों को अलग-अलग करना, दोनों हाथों या बड़े-बड़े हथेलियों का उपयोग करना, गद्देदार हैंडल और जार खोलने वाले, और स्प्लिंट्स (विशेष रूप से अंगूठे के आधार पर स्प्लिंट) का उपयोग करना, जो दर्द वाले जोड़ को आराम और समर्थन प्रदान करते हैं। जहां वजन एक जोड़ के माध्यम से भार डाल रहा है, थोड़ा खोना तनाव को कम कर सकता है।

सरल दर्द निवारक। पैरासिटामोल, और विशेष रूप से विरोधी भड़काऊ जेल या क्रीम जोड़ों पर रगड़ते हैं, अक्सर मदद करते हैं, विरोधी भड़काऊ गोलिएयों का उपयोग कम पाठ्यक्रमों में किया जाता है जब आवश्यक हो। आपका डॉक्टर आपके अन्य स्वास्थ्य के साथ इनकी तुलना करेगा।

इंजेक्शन। ए **कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन** एक कष्टप्रद जोड़ में प्रवेश एक प्लेयर को शांत कर सकता है और महीनों की राहत खरीद सकता है, जो एक बुरे पैच के शीर्ष पर आने के लिए उपयोगी है।

शल्य चिकित्सा एक गंभीर जोड़ के लिए आरक्षित रखा जाता है जो उपरोक्त सभी के बावजूद दर्दनाक और सीमित रहता है। संयुक्त के आधार पर, इसका अर्थ हो सकता है कि इसे बदल दिया जाए या इसे फ्यूज किया जाए (दर्द को दूर करने के लिए इसे ठोस बना दिया जाए)। ये अच्छे ऑपरेशन हैं जब समय सही हो, लेकिन वे अंतिम चरण हैं, पहला नहीं।

क्या उम्मीद करें

ऑस्टियोआर्थराइटिस एक प्रबंधनीय स्थिति है, न कि एक स्थिर स्लाइड डाउनहिल। अधिकांश लोगों के लिए यह अच्छे मंत्रों और कभी-कभी भड़कने के साथ-साथ बड़बड़ाता है, और दिन-प्रतिदिन की तस्वीर वर्षों तक स्थिर रहती है। बहुत से लोग उन चीजों को करते रहते हैं जिनसे उन्हें मज़ा आता है व्यायाम की मदद से, कभी-कभी स्प्लिंट, और सरल दर्द निवारक।

उंगली के जोड़ों के चारों ओर की हड्डी की गांठें एक बार बनने के बाद स्थायी होती हैं, लेकिन समय के साथ उनमें से दर्द अक्सर शांत हो जाता है, भले ही घुमावदार आकार बना रहता है। जहां एक एकल जोड़ (आमतौर पर अंगूठे का आधार या कंधे पर एसी जोड़) चिपकने वाला बिंदु बन जाता है, एक इंजेक्शन या, अंततः, सर्जरी जैसे लक्षित उपचार उस जोड़ को विशेष रूप से हल कर सकते हैं। समग्र संदेश आश्वस्त करने वाला है: यह कुछ ऐसा है जिसके साथ हम आपको अच्छी तरह से जीने में मदद कर सकते हैं।

किसी से कब मिलना है

- **जोड़ों का दर्द जो आपको सीमित कर रहा है** दिन-प्रतिदिन, या यह सरल उपायों के साथ समझौता नहीं कर रहा है: यह मूल्यांकन और एक योजना को लागू करने के लायक है।
- **ए एकल जोड़ जो बहुत जल्दी गर्म, लाल और बहुत सूजन हो जाता है** एक ऑस्टियोआर्थराइटिस फ्लेयर इस तरह दिख सकता है, लेकिन एक संक्रमण या गठिया भी हो सकता है, इसलिए तेजी से सूजन वाले जोड़ की तुरंत जांच की जानी चाहिए।
- **कमजोरी, सून्नता या पिन और सुइयां** हाथ या उंगलियों में, या दर्द जो आपको रात में जगाता है।
- **लॉक करना, रास्ता देना, या आंदोलन का अचानक नुकसान** एक संयुक्त में।
- जब एक जोड़ (अक्सर अंगूठे का आधार) में ऑस्टियोआर्थराइटिस मुख्य बात है जो आपको रोकती है, तो हम विशेष रूप से उस जोड़ के लिए स्प्रिंगिंग, इंजेक्शन या सर्जिकल विकल्पों को देख सकते हैं।