

PATIENT INFORMATION

इन्फ्लेमेटरी (सूजन वाला) और रूमेटॉइड आर्थराइटिस

इन्फ्लेमेटरी आर्थराइटिस जोड़ की अंदरूनी परत पर हमला करता है, जिससे सूजन, जकड़न और, इलाज न होने पर, जोड़ को नुकसान होता है।

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

आपको क्या महसूस होता है

इन्फ्लेमेटरी (सूजन वाला) आर्थराइटिस, जिसमें रूमेटॉइड आर्थराइटिस भी शामिल है, एक ऐसी समस्या है जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) आपके अपने जोड़ों की अंदरूनी परत पर हमला करती है। आपके हाथ और कलाई में इससे आपकी उंगलियों के छोटे जोड़ों और खुद कलाई में सूजन और दर्द होता है। सूजन अक्सर सुबह उठने पर सबसे ज़्यादा महसूस होती है, और हिलना-डुलना शुरू करने पर कम हो सकती है। हाथ को आराम देने से आमतौर पर दर्द शांत हो जाता है, जबकि उसका इस्तेमाल करने से तकलीफ़ बढ़ जाती है।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में, यह उन कामों में दिखता है जिनमें पकड़ और उंगलियों की बारीक हरकत की ज़रूरत होती है। चाबी घुमाना, जार खोलना, पेन पकड़ना, बटन लगाना या केतली उठाकर ले जाना, ये सब मुश्किल हो सकते हैं। कुछ लोग देखते हैं कि एक उंगली या उंगली का एक जोड़ (पोर) बाकियों से ज़्यादा सूजता है। समय के साथ, जोड़ों का आकार बदल सकता है, और उंगलियों को सीधा करने वाले टेंडन (कंडरा) घिसकर टूट सकते हैं और ठीक से काम करना बंद कर सकते हैं।

यह समस्या आपकी कोहनी और कंधे समेत दूसरे जोड़ों पर भी असर डाल सकती है, और जब यह भड़कती है (फ़्लेयर), तो आप कुल मिलाकर अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं। त्वचा के नीचे गांठें, जिन्हें रूमेटॉइड नोड्यूल कहते हैं, कभी-कभी दबाव वाली जगहों पर बन जाती हैं, जैसे हाथ का पिछला हिस्सा (हथेली की उलटी तरफ़) या कोहनी।

कुछ चेतावनी वाले लक्षणों पर जल्दी कदम उठाने की ज़रूरत होती है। अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्द वाली हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले हो जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

दूसरे लक्षणों में इमरजेंसी विभाग की बजाय डॉक्टर से जांच करवाने की ज़रूरत होती है। अगर लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगाते हैं, या आपको काम करने या अपने हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें।

असल में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ जोड़ में अंदरूनी परत पतली और चिकनी होती है, और यह थोड़ी मात्रा में तरल बनाती है जिससे जोड़ की सतहें एक-दूसरे पर आसानी से सरकती हैं। रूमेटॉइड आर्थराइटिस में, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली उस परत को किसी बाहरी चीज़ की तरह मानती है और उस पर हमला करती है। परत मोटी हो जाती है और उसमें सूजन (इन्फ्लेमेशन) आ जाती है, और वह बहुत ज़्यादा तरल बनाने लगती है। फिर वह सूजी हुई परत खुद जोड़ की सतहों को खाने लगती है, और उस चिकने कार्टिलेज (उपास्थि) को घिस देती है जिसे हड्डी की रक्षा करनी चाहिए।

नुकसान जोड़ तक ही नहीं रुकता। वही सूजा हुआ ऊतक टेंडनों के चारों ओर लिपट सकता है; टेंडन वे डोरियां हैं जो आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) की मांसपेशियों से आपकी उंगलियों तक जाती हैं और जिनसे आप उंगलियों को मोड़ और सीधा कर पाते हैं। वह ऊतक टेंडनों को इतना कमज़ोर कर सकता है कि वे उधड़ जाएं या घिसकर टूट जाएं, और इसी वजह से कोई उंगली अचानक सीधी होना बंद कर सकती है। यह खुद हड्डी को भी नरम कर सकता है, जिससे वह कमज़ोर हो जाती है और उसके गलकर कटने (इरोज़न) की संभावना बढ़ जाती है, खासकर कलाई और उंगलियों के छोटे जोड़ों के आसपास।

इससे समझ आता है कि आपको क्या महसूस हो रहा है। सुबह की जकड़न और सूजन, सूजी हुई परत के ज़्यादा तरल बनाने से होती है। इस्तेमाल करने पर दर्द, जोड़ की छिली हुई, बिना सुरक्षा वाली सतहों के आपस में रगड़ने से होता है। जोड़ों का आकार इसलिए बदलता है क्योंकि घिसी हुई सतहें और कमज़ोर टेंडन उंगलियों को अपनी सीध से खिसकने देते हैं। और त्वचा के नीचे की गांठें, यानी ऊपर बताए गए रूमेटॉइड नोड्यूल, उसी बीमारी की प्रक्रिया का हिस्सा हैं, कोई अलग समस्या नहीं।

यह समस्या हर व्यक्ति में अलग होती है। कुछ लोगों में इसका हल्का, धीमा रूप होता है, जबकि दूसरों में ज़्यादा गंभीर रूप होता है जो जोड़ों और टेंडनों को ज़्यादा तेज़ी से नुकसान पहुंचाता है। आपकी कलाई या उंगलियां कितनी जल्दी खराब होती हैं, यह इस पर निर्भर करता है कि आपको बीमारी का कौन-सा पैटर्न है। इसीलिए इलाज सबसे अच्छा तब काम करता है जब खुद सूजन (इन्फ्लेमेशन) को काबू में लाया जाए, आमतौर पर आपके रूमेटोलॉजिस्ट (गठिया और इम्यून सिस्टम की बीमारियों के विशेषज्ञ) की दवाओं से, हाथ की किसी भी सर्जरी से पहले या उसके साथ-साथ।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉक्टर इलाज के साथ-साथ आप खुद भी बहुत कुछ कर सकते हैं। हल्की, नियमित एक्सरसाइज़ आपके जोड़ों को चलाती रखती है और समय के साथ ताकत बढ़ा सकती है, हालांकि जकड़न से राहत आमतौर पर थोड़े समय के लिए ही मिलती है। अगर आपका रूमेटॉइड आर्थराइटिस अच्छी तरह काबू में है, तो निगरानी में किए जाने वाले एक्सरसाइज़ प्रोग्राम, जिनमें ताकत बढ़ाने वाली एक्सरसाइज़ के साथ ज़्यादा तीव्रता वाली ट्रेनिंग भी शामिल हो, आमतौर पर अच्छी तरह सहन हो जाते हैं और आपकी कुल शारीरिक सेहत में मदद कर सकते हैं। एक ऑक्ज्यूपेशनल थेरेपिस्ट (रोज़ के कामों को आसान बनाने में मदद करने वाले थेरेपिस्ट) भी आपको अपने जोड़ों की रक्षा करने और रोज़ के कामों को आसान बनाने के तरीके दिखा सकते हैं। इन तरीकों को कुछ दिनों की बजाय कुछ सप्ताहों तक ठीक से आज़माएं, और जब आप कोई दूसरा इलाज शुरू करें, तब भी इन्हें जारी रखें।

दवा इलाज का मुख्य आधार है, खासकर शुरुआत में। सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) और कॉर्टिकोस्टेरॉयड दर्द और सूजन को शांत करती हैं। दूसरी दवाएं, जैसे मेथोट्रेक्सेट, आपकी ज़रूरत से ज़्यादा सक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली को शांत करके खुद बीमारी पर काम करती हैं, और नई बायोलॉजिक दवाएं सूजन की प्रक्रिया के खास हिस्सों को निशाना बनाती हैं। इन दवाओं ने बहुत से लोगों में बीमारी की दिशा बदल दी है, इतना कि अब पहले की तुलना में बहुत कम लोगों को जोड़ बदलने के ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है। इसका दूसरा पहलू यह है कि जो दवाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाती हैं, वे संक्रमण (इन्फेक्शन) का जोखिम बढ़ाती हैं, इसलिए उन्हें सावधानी से संभालने की ज़रूरत होती है, खासकर किसी भी सर्जरी के आसपास।

अगर इन उपायों के बावजूद आपके लक्षण गंभीर बने रहते हैं, तो आपके जीपी या रूमेटोलॉजिस्ट आपको हाथ और कलाई की विशेषज्ञ जांच के लिए रेफर कर सकते हैं। सर्जरी पहला कदम नहीं है, और इस पर तभी विचार किया जाता है जब बीमारी ने जोड़ों या टेंडनों को

इस तरह नुकसान पहुंचाया हो जिसे दवा वापस ठीक नहीं कर सकती। कुछ खास समस्याओं में, कभी-कभी ऑपरेशन से दर्द या काम करने की क्षमता में मदद मिल सकती है। कोई भी फ्रैक्चर आपके दूसरे जोड़ों, आपको अपने हाथों से क्या-क्या करना होता है, और आपकी जीवनशैली को ध्यान में रखकर लिया जाता है।

क्या उम्मीद करें

रूमेटॉइड आर्थराइटिस लंबे समय तक चलने वाली समस्या है। यह अपने आप ठीक नहीं होती, और अगर सूजन (इन्फ्लेमेशन) को काबू में न किया जाए तो यह जोड़ों को नुकसान पहुंचाती रहती है। जोड़ों का नुकसान आमतौर पर बीमारी के पहले या दूसरे साल के भीतर शुरू हो जाता है और फिर जारी रहता है। इसीलिए जल्दी इलाज मायने रखता है: सूजन को शांत करने वाली दवा उस नुकसान को होने से पहले धीमा कर सकती है या रोक सकती है।

जब बीमारी को अच्छी तरह संभाला जाता है, तो बहुत से लोगों के लिए आगे की तस्वीर अब बदल चुकी है। आधुनिक दवाओं से यह कम हुआ है कि जोड़ इतनी बुरी तरह घिस जाएं कि उन्हें बदलने के ऑपरेशन की ज़रूरत पड़े। इलाज से दौरे (फ्लेयर) शांत हो सकते हैं और आप रोज़ के कामों के लिए अपने हाथों का इस्तेमाल जारी रख सकते हैं। अगर आपकी बीमारी अच्छी तरह काबू में है, तो ताकत बढ़ाने वाली एक्सरसाइज़ और ज़्यादा तीव्रता वाली ट्रेनिंग समेत नियमित एक्सरसाइज़ आमतौर पर अच्छी तरह सहन हो जाती है और आपकी कुल सेहत में मदद करती है।

अगर इस समस्या का इलाज न किया जाए, तो सूजी हुई परत जोड़ की सतहों और टेंडनों को खाती रहती है। जोड़ों का आकार बदल सकता है, उंगलियां अपनी सीध से खिसक सकती हैं, और उंगलियों को सीधा करने वाले टेंडन घिसकर टूट सकते हैं। जो टेंडन घिसकर टूट गया हो, वह अपने आप न जुड़ता है न ठीक होता है, और उसकी जल्दी विशेषज्ञ जांच की ज़रूरत होती है। कार्टिलेज और हड्डी को जो नुकसान पहले ही हो चुका है, उसे दवा से वापस ठीक नहीं किया जा सकता।

जब नुकसान पहले ही हो चुका हो, तब सर्जरी मदद कर सकती है। जो लोग किसी खराब जोड़ के लिए जोड़ बदलने का ऑपरेशन करवाते हैं, वे बाद में कम दर्द और बेहतर काम करने की क्षमता बताते हैं। नतीजे हर व्यक्ति में अलग होते हैं, और लंबे समय में कुछ गिरावट आ सकती है, इसलिए सर्जरी वह कदम है जो तब उठाया जाता है जब दवा से समस्या को और संभाला नहीं जा सकता।

इस पेज पर पहले बताए गए लक्षणों पर नज़र रखें। अगर कोई उंगली या हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्द वाला हो, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली हों, या किसी चोट के बाद अचानक महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो भी उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगाते हैं, या आपको काम करने या अपने हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

यह समस्या इन्फ्लेमेटरी (सूजन वाली) है, इसलिए इसके चेतावनी वाले लक्षण उस जोड़ से अलग होते हैं जो सिर्फ़ घिस जाता है। तुरंत ध्यान देने वाले लक्षण इस पेज पर पहले बताए गए हैं: अगर कोई उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्द वाली हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली हो जाएं, या किसी चोट के बाद अचानक महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो भी उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगाते हैं, या आपको काम करने या अपने हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें। जो उंगली अचानक सीधी होना बंद कर दे, उसकी भी जल्दी विशेषज्ञ जांच ज़रूरी है, क्योंकि घिसकर टूटा हुआ टेंडन अपने आप नहीं जुड़ता।

अगर आपको कोई जोड़ आकार बदलता या अपनी सीध से खिसकता दिखे, या सूजन और सुबह की जकड़न बार-बार लौटती रहे, तो देर करने की बजाय जल्दी जांच के लिए कहें। सूजन (इम्फ्लेमेशन) जितनी जल्दी काबू में लाई जाती है, नुकसान होने से पहले आपके जोड़ों को बचाने की संभावना उतनी ही बेहतर होती है।