

ऑस्टियोआर्थराइटिस

ऑस्टियोआर्थराइटिस अक्सर उंगलियों के जोड़ों पर सख्त, हड्डी जैसी सूजन के रूप में दिखता है — उंगलियों के सिरों पर हेबर्डन नोड्स और बीच के जोड़ों पर बूशार्ड 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।

आपको क्या महसूस होता है

ऑस्टियोआर्थराइटिस आमतौर पर धीरे-धीरे शुरू होता है। किसी जोड़ में दर्द होने लगता है, ज़्यादातर इस्तेमाल के साथ और दिन के आखिर तक, और आराम करने पर यह कम हो जाता है। कई लोगों को सुबह उठते ही थोड़ी देर के लिए जकड़न महसूस होती है जो लगभग आधे घंटे के अंदर खुल जाती है, या कुछ देर तक बिना हिले बैठे रहने के बाद जकड़न महसूस होती है।

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) में यह आमतौर पर कुछ जानी-पहचानी जगहों पर होता है: अंगूठे का आधार (जहां वह कलाई से मिलता है), नाखूनों के पास उंगलियों के आखिरी जोड़, उंगलियों के बीच वाले जोड़, कलाई, कंधे के ऊपर का छोटा जोड़ (एसी जोड़), और खुद कंधा या कोहनी। जोड़ के हिलने पर आपको किरकिराहट या कट-कट की आवाज़ महसूस हो सकती है, उंगलियों के जोड़ों के आसपास हड्डी जैसी गांठदार सूजन बनती दिख सकती है, और आप पा सकते हैं कि जोड़ पहले जितना मुड़ता या सीधा नहीं होता। पकड़ कमज़ोर हो सकती है, और बारीक काम (चाबी घुमाना, जार खोलना, बटन लगाना) मुश्किल हो जाते हैं। समय-समय पर किसी जोड़ में **फ्लेयर** (तकलीफ़ का अचानक बढ़ जाना) हो सकता है, जिसमें वह कुछ दिनों या सप्ताहों तक ज़्यादा दर्द वाला, सूजा हुआ और गर्म रहता है और फिर शांत हो जाता है।

असल में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ जोड़ के अंदर हड्डियों के सिरों पर **कार्टिलेज** (उपास्थि) की परत होती है, एक चिकनी, फिसलन भरी परत जिसकी वजह से हड्डियाँ लगभग बिना रगड़ के एक-दूसरे पर सरकती हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस में यह कार्टिलेज धीरे-धीरे पतली और खुरदरी हो जाती है, जिससे यह सरकना ख़त्म हो जाता है और हिलना-डुलना जकड़न भरा और दर्दनाक हो जाता है।

इसके नीचे की हड्डी फिर इस अतिरिक्त भार पर प्रतिक्रिया करती है। वह मोटी हो सकती है, और शरीर जोड़ के किनारों पर **हड्डी के छोटे उभार (बोन स्पार या ऑस्टियोफाइट)** बना देता है; ये वही गांठदार उभार हैं जो आप उंगलियों के जोड़ों के आसपास महसूस कर सकते हैं (जिन्हें अक्सर आखिरी जोड़ों पर **हेबर्डन नोड्स** और बीच वाले जोड़ों पर **बूशार्ड नोड्स** कहा जाता है)। जोड़ की अंदरूनी परत में समय-समय पर सूजन (इन्फ्लेमेशन) हो सकती है, और फ्लेयर में यही महसूस होता है।

यह जानना मददगार है कि ऑस्टियोआर्थराइटिस **सिर्फ इस्तेमाल से आपके जोड़ों का “घिस जाना” नहीं है**। इसे बेहतर ऐसे समझा जाता है कि जोड़ की अपनी मरम्मत की प्रक्रिया पूरी तरह साथ नहीं दे पाती, और इसके पीछे कई ऐसी चीज़ों का मेल होता है जिन्हें आप बदल नहीं सकते: उम्र बढ़ना, आपके जीन और परिवार का इतिहास, और पुरानी चोटें (सालों पहले हुआ फ्रैक्चर या डिसलोकेशन भी इसमें गिना जाता है), और साथ ही यह कि जोड़ पर कितना भार पड़ता है। सक्रिय रहने से जोड़ घिसते नहीं हैं; बल्कि, हिलना-डुलना उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले ज़्यादातर लोगों की समस्या बिना ऑपरेशन के अच्छी तरह संभल जाती है। लक्ष्य है जोड़ को हिलाते-डुलाते रहना, दर्द को शांत करना और आपके रोज़मर्रा के कामकाज को बचाए रखना, और इसके लिए विकल्पों की एक साफ़ सीढ़ी है।

हिलते-डुलते रहें और मज़बूत बने रहें। हल्की, नियमित गतिविधि और ऐसे व्यायाम जो जोड़ के आसपास की मांसपेशियों को मज़बूत करते हैं, सबसे असरदार इलाजों में से हैं। एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) या फिजियोथेरेपिस्ट आपको आपके हिसाब से बना व्यायाम कार्यक्रम दे सकते हैं और दिखा सकते हैं कि जोड़ कितना हिल-डुल सकता है (रेंज ऑफ मोशन), इसे कैसे बनाए रखें।

जोड़ को बचाएं और काम को बांटें। छोटे बदलाव सच में फ़र्क डालते हैं: भारी कामों को दिन भर में बांटना, दोनों हाथों या बड़ी पकड़ वाली चीज़ों का इस्तेमाल, गद्देदार हैंडल और जार खोलने वाले उपकरण, और दर्द वाले जोड़ को आराम और सहारा देने के लिए स्प्लिंट (खासकर अंगूठे के आधार का स्प्लिंट)। जहां शरीर का वज़न किसी जोड़ पर भार डाल रहा हो, वहां थोड़ा वज़न कम करने से दबाव घट सकता है।

साधारण दर्द निवारक। पैरासिटामोल, और खासकर जोड़ के ऊपर मली जाने वाली सूजन कम करने वाली (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) जैल या क्रीम अक्सर मदद करती हैं, और ज़रूरत पड़ने पर सूजन कम करने वाली गोलियां कम अवधि के लिए ली जाती हैं। आपके डॉक्टर आपकी बाकी सेहत को ध्यान में रखकर इनके फ़ायदे और नुकसान तौलेंगे।

इंजेक्शन। तकलीफ़ देने वाले जोड़ में **कॉर्टिकोस्टेरॉयड इंजेक्शन** फ्लेयर को शांत कर सकता है और कई महीनों की राहत दे सकता है, जो किसी बुरे दौर पर काबू पाने में उपयोगी है।

सर्जरी ऐसे गंभीर रूप से प्रभावित जोड़ के लिए बचाकर रखी जाती है जो ऊपर बताए सभी उपायों के बावजूद दर्द देता रहे और कामकाज को सीमित करता रहे। जोड़ के हिसाब से, इसका मतलब उसे बदलना या फ्यूज़ करना (दर्द हटाने के लिए उसे जकड़कर एक ठोस हड्डी बना देना) हो सकता है। सही समय पर ये अच्छे ऑपरेशन हैं, लेकिन ये सीढ़ी का आखिरी डंडा हैं, पहला नहीं।

क्या उम्मीद करें

ऑस्टियोआर्थराइटिस एक संभाली जा सकने वाली समस्या है, लगातार नीचे जाती ढलान नहीं। ज़्यादातर लोगों में यह अच्छे दौरों और कभी-कभार के फ्लेयर के साथ चलता रहता है, और रोज़मर्रा का हाल सालों तक स्थिर बना रहता है। बहुत से लोग व्यायाम, कभी-कभार स्प्लिंट और साधारण दर्द निवारक दवाओं की मदद से अपनी पसंद के काम करते रहते हैं।

उंगलियों के जोड़ों के आसपास की हड्डी जैसी गांठें एक बार बनने के बाद आमतौर पर स्थायी रहती हैं, लेकिन उनसे होने वाला दर्द समय के साथ अक्सर शांत हो जाता है, भले ही गांठदार आकार बना रहे। जहां कोई एक जोड़ (आमतौर पर अंगूठे का आधार या कंधे का एसी जोड़) मुख्य रुकावट बन जाता है, वहां उसी जोड़ के लिए खास इलाज, जैसे इंजेक्शन या आगे चलकर सर्जरी, उस जोड़ की समस्या को ठीक कर सकता है। कुल मिलाकर संदेश भरोसा देने वाला है: यह ऐसी समस्या है जिसके साथ अच्छी तरह जीने में हम आपकी मदद कर सकते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- **जोड़ों का ऐसा दर्द जो आपके रोज़मर्रा के कामों को सीमित कर रहा हो**, या जो साधारण उपायों से ठीक न हो रहा हो: इसकी जांच करवाना और एक योजना बनवाना फ़ायदेमंद है।
- **कोई एक जोड़ जो काफ़ी जल्दी गर्म, लाल और बहुत सूजा हुआ हो जाए**: ऑस्टियोआर्थराइटिस का फ्लेयर ऐसा दिख सकता है, लेकिन संक्रमण (इन्फेक्शन) या गाउट (गठिया का एक प्रकार) भी ऐसा दिख सकता है, इसलिए तेज़ी से सूजन वाले जोड़ की जांच जल्दी करवानी चाहिए।
- हाथ या उंगलियों में **कमज़ोरी, सुन्नपन या झुनझुनी**, या ऐसा दर्द जो आपको रात में जगाने लगे।
- किसी जोड़ का **लॉक हो जाना (अटक जाना), अचानक जवाब दे देना, या अचानक उसका हिलना-डुलना कम हो जाना**।
- जब किसी एक जोड़ (अक्सर अंगूठे के आधार) का ऑस्टियोआर्थराइटिस वह मुख्य चीज़ हो जो आपको रोक रही हो, ताकि हम खास उस जोड़ के लिए स्प्लिंट, इंजेक्शन या सर्जरी के विकल्पों पर विचार कर सकें।