

Dose Joint pain makes your life worse?

Patient Awareness Book

શું સાંધાનો દુખાવો તમારું જીવન વધુ કષ્ટદાયી બનાવે છે?

દર્દી જાગૃતિ પુસ્તક

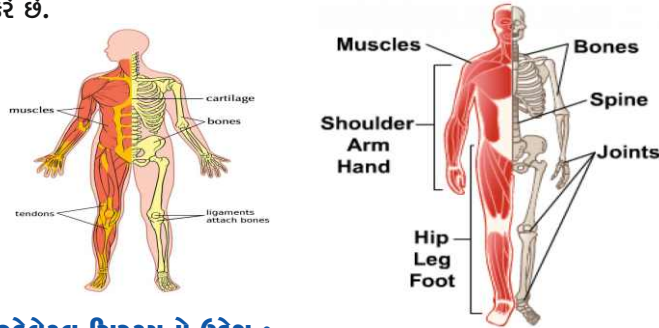
રૂમેટોલોજી

રૂમેટોલોજી એટલે 'વા'. સંધિવા અને સાંધા. સ્નાયુઓ અને અસ્થિબંધનનાં અન્ય વિકારોનો અભ્યાસ. આ દવાની એક શાખા છે, જે સંધિવાના રોગોના નિદાન અને ઉપચાર ને સમર્પિત છે. સંધિવા એટલે એવો કોઈપણ રોગ જેમાં સાંધા, સ્નાયુઓ અથવા તંતુમય પેશીઓમાં સોજા અને દુઃખાવાના ચિન્હો જોવા મળે, જેમ કે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ રૂમેટીક (સંધિવા) રોગો મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમ ને લગતા રોગો છે. જે નરમ પેશીઓ, સ્વયંપ્રતિરક્ષા (ઓટોઈમ્યુન) રોગો, વાસ્ક્યુલિટાઈડસ અને વારસાગત કનેક્ટિવ પેશીઓના વિકાર છે.



મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમ :

મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમને એ સ્નાયુઓ કંડરા (ટેન્ડન્સ) અસ્થિબંધન, હાડકા અને સાંધાઓની સિસ્ટમ છે. જે સાથે મળીને શરીરની ગતિવિધીઓનું કાર્ય કરે છે.



મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમનો ઉદ્દેશ :

- સ્નાયુ પેશી શરીરમાં હિલચાલ (હલનચલન) ઉત્પન્ન કરવા માટે જવાબદાર છે. તેમ છતાં હલનચલન ઉત્પન્ન કરવા માટે સ્નાયુઓને હાડકાંના માળખા સાથે જોડેલા રહેવાની જરૂર છે.

- હાડપિંજરના હાડકાં સ્નાયુઓને જોડવા માટે એક માળખું પ્રદાન કરે છે, જેથી હલનચલન શક્ય બને છે.
- હાડપિંજર શરીરની ખાસ કરીને હૃદય, ફેફસા અને મગજ જેવા નરમ અને નાજુક અંગોની સુરક્ષા પણ કરે છે.

મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમના ઘટકો :

૧. સ્નાયુઓ :

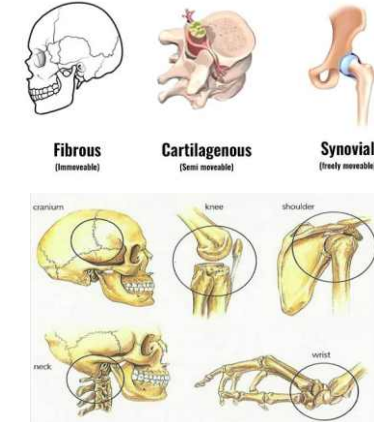
- સ્નાયુઓ આપણને બીજે જવાની મંજૂરી આપે છે, કારણ કે તે સંકોચાવામાં (ઢૂંકા થવામાં) અને વિસ્તરણ (લાંબા થવામાં) સમ્મ છે.

૨. હાડકાં :

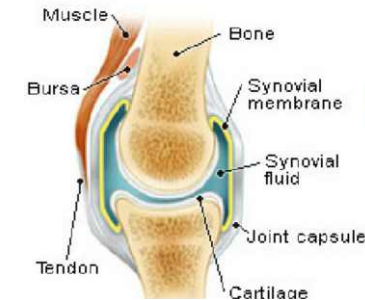
- હાડકાં શરીરને આકાર આપવામાં સહાય અને મદદ પ્રદાન કરે છે.

૩. સાંધા :

- જ્યાં હાડકાં મળે છે તેને સાંધો કહેવામાં આવે છે. ઘૂંટણ અથવા કોણીનો સાંધો અથવા આંગળી અને પગના સાંધા.



- સાંધાના પ્રકારો :
- સાંધાની શરીરરચના :



- આર્થ્રોપેથી એ સાંધાનો રોગ છે. સંધિવા એ આર્થ્રોપેથીનો એક પ્રકાર છે જેમાં એક અથવા વધુ સાંધામાં થતી બળતરા (સોજા) સામેલ હોય છે. જ્યારે આર્થ્રોપેથી શબ્દનો ઉપયોગ સોજો હોય કે નહીં તે ધ્યાનમાં લીધા વગર થાય છે.
- સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી એ કરોડરજજુ (વર્ટિબ્રલ કોલમ) ની આર્થ્રોપેથીનો પ્રકાર છે.
- આર્થ્રાલ્ગિયા (સાંધાનો દુખાવો) સામાન્ય છે પરંતુ એ આર્થ્રોપેથીનો બિન-પિશિષ્ટ સંકેત છે.

✧ આર્થ્રાઈટીસ (વા) :

- “આર્થર” (Arthr) નો અર્થ ‘સાંધો’ અથવા આર્થિક્યુલર અને “આઈટીસ” (Itis) નો અર્થ (બળતરા) છે. ટૂંકમાં, એક અથવા વધુ સાંધાનો સોજો. જે પીડા અને જડતાનું કારણ બને છે અને જે વય સાથે વધુ વકરે છે. આર્થ્રાઈટીસ, સંધિવા તરીકે પણ ઓળખાય છે.



- આર્થ્રાઈટીસ એ કોઈ એક રોગ નથી. તે પરિસ્થિતિઓનો એક સમૂહ છે. જેમાં શરીરના સાંધાઓ સોજેલા અને પીડાદાયક હોય છે. સાંધાઓ વચ્ચેની કાર્ટિલેજ તૂટી જાય છે જેના કારણે હાડકાં એકબીજા સાથે ઘસાય છે જે ખૂબ જ પીડાદાયક હોય.

Common types of Arthritis

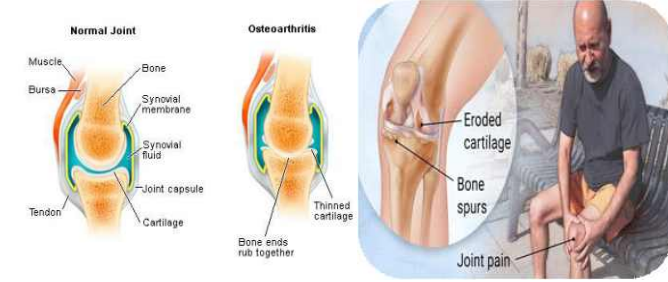


✧ અસ્થિવા (ઓસ્ટીઓ આર્થ્રાઈટીસ) :

- અસ્થિવાને ડીજનરેટિવ આર્થ્રાઈટીસ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે સૌથી પ્રચલિત પ્રકારનો સંધિવા છે. જે મુખ્યત્વે કાર્ટિલેજને

અસર કરે છે અને તેનો નાશ કરે છે. કાર્ટિલેજ એ નરમ પેશી છે જે સાંધાની અંદર હાડકાઓના અંતને ગાદી આપે છે.

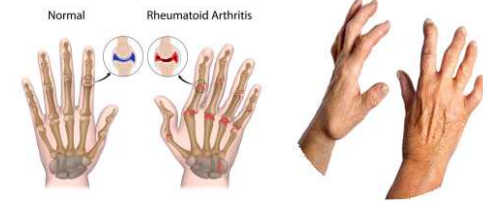
- આપણી ઉંમર જેમ વધે તેમ તે વારંવાર થાય છે. ૪૫ વર્ષની ઉંમર પહેલા, પુરૂષોમાં અસ્થિવા વધુ વખત થાય છે. ૫૫ વર્ષની વય પછી, તે સ્ત્રીઓમાં વધુ વાર જોવા મળે છે.
- અસ્થિવા સામાન્ય રીતે હાથ, પગ, કરોડરજજુ અને વધુ વજન-સહન કરતા સાંધા, જેમ કે નિતંબ અને ઘૂંટણને અસર કરે છે.
- કાર્ટિલેજ કુશન (ગાદી) ગુમાવવાથી હાડકાં વચ્ચે ઘર્ષણ થાય છે. જેનાથી પીડા થાય છે.



✧ રૂમેટોઈડ આર્થ્રાઈટીસ :

- રૂમેટોઈડ આર્થ્રાઈટીસ (RA) એ એક જૂની સ્વયંપ્રતિરક્ષા પિકાર છે, જે સાયનોપિયલ સાંધીના સોજા દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.
- રૂમેટોઈડ આર્થ્રાઈટીસમાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી સાયનોપિયમ પર હુમલો કરે છે અને તે સામાન્ય રીતે ગરમ, સોજેલા અને પીડાદાયક સાંધામાં પરિણમે છે. ઘણીવાર આરામ કર્યા પછી પણ પીડા અને જૂડતા વધુ વકરે છે. કાંડા અને હાથ સામેલ હોય છે.

સામાન્ય રીતે શરીરની બંને બાજુઓ પર સમાન સાંધા સામેલ હોય છે.

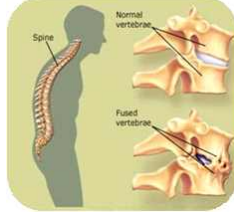


❖ **સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી :**

- સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથીને સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રાઇટીસ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સંધિવાનો પ્રકાર જે સામાન્ય રીતે તમારા કરોડરજજુ અને નજીકના સાંધામાં હાડકાં પર પ્રહાર કરે છે. તઓ પીડા, બળતરા (સોજા) અને ઘણી વખત તમારા કરોડરજજુ, ખભા, અને નિતંબ જેવા સાંધાઓને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે. જેમ લોકોની ઉંમર વધે તેમ આનું થયું સામાન્ય છે.
- તેમાં એન્ડિલોક્સિંગ સ્પોન્ડિલાઇટીસ, રિએક્ટીવ આર્થ્રાઇટીસ, સોરીયાટીક આર્થ્રાઇટીસ અને ઈન્ફ્લેમેટરી બોવેલ ડિસીઝ (એંટેરોપેથીક આર્થ્રાઇટીસ) સાથે જોડાયેલી સાંધાની સામસ્યાઓ સામેલ છે.

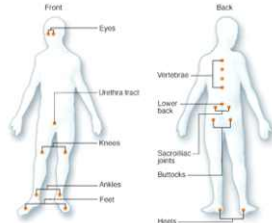
❖ **એન્ડિલોક્સિંગ સ્પોન્ડિલાઇટીસ :**

- એન્ડિલોક્સિંગ સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રાઇટીસ (AS) એ સૌથી સામાન્ય સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી છે. જે સંધિવાનો એક પ્રકાર છે. જે મુખ્યત્વે કરોડરજજુને અસર કરે છે. જોકે અન્ય સાંધાઓ તેમાં સામેલ થઈ શકે છે. તે કરોડરજજુના સાંધા (વર્ટીબ્રે) ના સોજાનું કારણ બને છે. જે ગંભીર, લાંબી પીડા અને અગવડતા તરફ દોરી શકે છે.



❖ **રિએક્ટીવ આર્થ્રાઇટીસ :**

- રિએક્ટીવ આર્થ્રાઇટીસ અથવા રેઇટર સિન્ડ્રોમ એ તમારા શરીરના બીજા ભાગ જેવા કે આંતરડા, જનનાંગો અને મૂત્ર માર્ગમાં થયેલ ચેપ દ્વારા થતો સાંધાનો દુખાવો અને સોજો છે. તે એક સ્પોન્ડિલો આર્થ્રોપેથી છે જે મૂત્ર માર્ગ, આંતરડા અથવા અન્ય અવયવોના ચેપ પછી પિકસે છે.
- રિએક્ટીવ આર્થ્રાઇટીસ સામાન્ય રીતે તમારા ઘૂંટણ અને પગની ઘૂંટીઓ તથા પગના સાંધાને નિશાન બનાવે છે.



❖ **સોરીયાટીક આર્થ્રાઇટીસ :**

- તે આર્થ્રાઇટીસનો એક પ્રકાર છે અને સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જે આંગળીઓ અને અંગૂઠાને અસર કરે છે અને ત્વચા રોગ સોરીયાસીસ (Psoriasis) સાથે સંકળાયેલ છે.



❖ **એંટેરોપેથીક આર્થ્રાઇટીસ :**

- એંટેરોપેથીક આર્થ્રાઇટીસ અથવા EnA એ જઠરાંત્રિય (GI) પેથોલોજીની શ્રેણી સાથે સંકળાયેલ ક્રોનિક, ઈન્ફ્લેમેટરી સંધિવાનો એક પ્રકાર છે. તે સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી તરીકે પણ ઓળખાય છે. ઈન્ફ્લેમેટરી બોવેલ ડિસીઝ (IBD) આર્થ્રાઇટીસ થવાના બે સૌથી જાણીતા પ્રકારો છે જેમાં અલ્સેરેટિવ કોલાઇટીસ અને ક્રોહન રોગ સામેલ છે.

❖ **જુવેનાઇલ આઇડિયોપેથીક આર્થ્રાઇટીસ :**

- જુવેનાઇલ આઇડિયોપેથીક આર્થ્રાઇટીસ (JIA) જે અગાઉ જુવેનાઇલ રૂમેટોઇડ આર્થ્રાઇટીસ તરીકે ઓળખાય છે તે ૧૬ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં સૌથી સામાન્ય પ્રકારનો સંધિવા છે.
- બાળકોમાં સંધિવાનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ જે માં તાવ અને ફોલ્લીઓ સાથે થઈ શકે છે. તે છોકરીમાં થોડો વધારે પડતો જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે પ્રી સ્કૂલના બાળકો અથવા કિશોરોમાં થાય છે. તેનાથી સાંધાનો સતત દુખાવો, સોજો અને જકડતાં થાય છે.



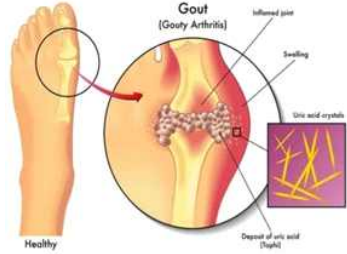
❖ **ઈન્ફેક્શયસ આર્થરાઈટીસ (ચેપી સંધિવા) :**

- ચેપી સંધિવા જેને સેપ્ટિક સંધિવા પણ કહેવામાં આવે છે. તે સંધિવાનો એક પ્રકાર છે. જે સાંધામાં ચેપને કારણે થાય છે. તે ચેપ બેક્ટેરિયલ, વાયરલ અથવા ફંગલ ઈન્ફેક્શનથી થાય છે જે શરીરના અન્ય ભાગમાંથી ફેલાય છે. ચેપી સંધિવાનાં લક્ષણોમાં સાંધામાં તીવ્ર પીડા, સાંધાની લાલાશ અને સોજો સામેલ છે.



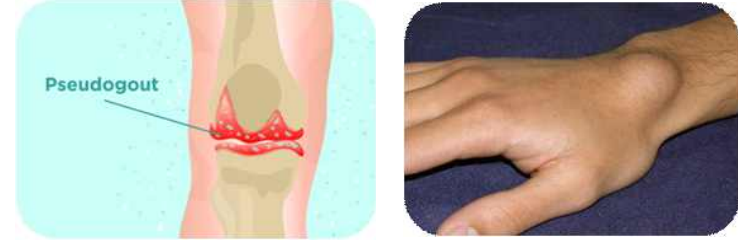
❖ **ગાઉટ (વાતરકત) :**

- ગાઉટ ને “ગાંઠિયો વા” કે “વાતરકત” કહેવાય છે. જે ગાઉટી આર્થરાઈટીસ તરીકે પણ ઓળખાય છે. ગાઉટ એક પ્રકારનો ઈન્ફ્લેમેટરી આર્થરાઈટીસ છે. જે ઘણા લોકોમાં વૃદ્ધિ પામે છે. જેઓના લોહીમાં ચુરીક એસિડનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ચુરિક એસિડ સાંધામાં સોય જેવા ક્રિસ્ટલ બનાવે છે. તે સાંધામાં પીડા, નરમાશ, લાલાશ, ગરમાહટ અને સોજાના અચાનક અને તીવ્ર દુઃખાવાનું કારણ બને છે.



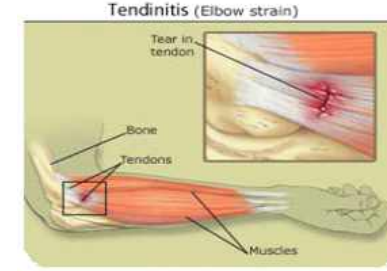
❖ **સ્પુટોગાઉટ :**

- સ્પુટોગાઉટ (અથવા “ફોલ્સ ગાઉટ ખોટો ગાંઠિયો વા”) એ એક સંધિવાનો એક પ્રકાર છે. જે કેલ્શિયમ પાયરોફોસ્ફેટ ક્રિસ્ટલના ડિપોઝિશનથી પરિણમે છે. તેથી તેને કેલ્શિયમ પાયરોફોસ્ફેટ ડિહાઇડ્રેટ ક્રિસ્ટલ ડિપોઝિશન ડીસીસ અથવા CPPD તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે સામાન્ય રીતે ઘૂંટણ અને કાંડાને અસર કરે છે.



❖ **ટેન્ડનાઈટીસ :**

- ટેન્ડનાઈટીસ એટલે કંડરા (tendon - ટેન્ડન) નો સોજો અથવા બળતરા કંડરા એટલે જાડો તંતુમય કોર્ડ જે સ્નાયુઓને હાડકાં સાથે જોડે છે. આ પરસ્થિતિ સાંધાની બહાર પીડા અને નરમાશનું કારણ બને છે. ટેન્ડનાઈટીસ કોઈપણ કંડરા (ટેન્ડન્સ) માં થઈ શકે છે. જે સામાન્ય રીતે ખભા, કોણી, કાંડા, ઘૂંટણ અને એડીની આસપાસ હોય.



❖ **લ્યુપસ :**

- લ્યુપસ, સિસ્ટેમિક લ્યુપસ એરિથમેટોસસ (SLE) તરીકે પણ ઓળખાય છે. એક સ્વયંપ્રતિરક્ષા વિકાર જે સાંધા, ત્વચા, કિડની, લોહી, ફેફસા, હૃદય અને મગજ સહિત શરીરના અસંખ્ય ભાગોમાં બળતરા (સોજો) પેદા કરે છે.
- SLE સમગ્ર શરીરમાં પેશીઓને અસર કરે છે. પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓમાં પ્રમાણમાં પાંચ ગણી વધુ SLE થાય છે. મોટાભાગના લોકોમાં ૧૫ થી ૪૦ વર્ષની વય વચ્ચે આ રોગ વિકસે છે. જો કે તે કોઈપણ ઉંમરે દેખાઈ શકે છે.
- લ્યુપસમાં સાંધાનો દુઃખાવો, જકડન અને સોજો આવે છે અને ચહેરા ઉપર ગાલના ભાગમાં પતંગિયાની પાંખોના આકારમાં કેટલાક ભાગ લાલ થઈ જાય છે. શરીરનું અમુક પ્રકારનું જનીન બંધારણ જ્યારે અમુક પરિબલોનાં સંપર્કમાં આવે છે. ત્યારે લ્યુપસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. જેમ કે, સૂર્યપ્રકાશની હાજરી કેટલાક ઈન્ફેક્શન અને કેટલીક રોજિંદા લેવી પડતી દવાઓથી લ્યુપસનાં લક્ષણો શરૂ થાય છે અથવા વધી જાય છે.



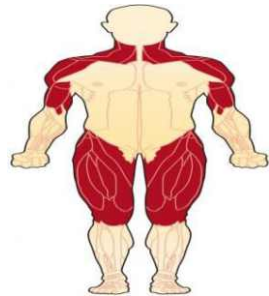
✧ સ્કલેરોડર્મા :

- સ્કલેરોડર્મા અથવા સિસ્ટેમીક સ્કલેરોસિસ એ એક લાંબી અને પ્રગતીશીલ ત્વચા અને કનેક્ટિવ પેશીનો રોગ છે. જે સામાન્ય રીતે ઓટોઇમ્યુન ઝમેટિક રોગોમાંનો એક રોગ છે. “સ્કલેરોડર્મા” શબ્દ બે ગ્રીક શબ્દોમાંથી આવે છે : “સ્કલેરો” એટલે હાર્ડ (કઠણ)લ અને “ડર્મા” એટલે ચામડી (ત્વચા).
- તે રક્ત વાચિનીઓ, સાંધાઓ અને ચોક્કસ અંગો સહિત ત્વચા અને કનેક્ટિવ પેશીઓ લાંબા સમય સુધી કઠણ અને કડક બનાવે છે.



✧ પોલીમાયોસાઈટીસ :

- પોલીમાયોસાઈટીસ એ ઈન્ફ્લેમેટરી માયોપેથીનો રોગ છે. જે સ્નાયુ રોગોનો એક સમૂહ જેમાં એક કરતાં વધારે અથવા સંકળાયેલ પેશીઓમાં સોજા આવે છે. માયોપેથી એ એક સ્નાયુ રોગ છે અને સોજા આવવા એ કોષના નુકશાનની પ્રતિક્રિયા છે જે આખા શરીરને અસર કરી શકે છે.



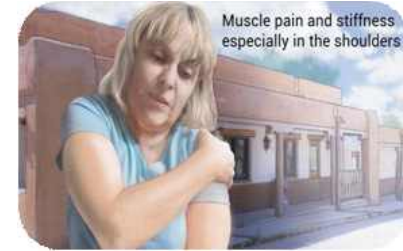
✧ ડર્મેટોમાયોસાઈટીસ :

- ડર્મેટોમાયોસાઈટીસ એ ઈન્ફ્લેમેટરી માયોપેથી (સ્નાયુ પેશીઓ અથવા સ્નાયુઓનું પિકાર) કહેવાતા સ્નાયુ રોગોના સમૂહમાંનો એક રોગ છે. જે સ્નાયુઓની નબળાઈ ના લીધે સ્નાયુઓમાં લાંબા સમય માટે સોજા આવે છે. જે ત્વચા પર જોવા મળે છે. તેના મુખ્ય લક્ષણોમાં સ્નાયુઓની નબળાઈ વધવાની સાથે ત્વચા પર ફોલ્લીઓ થાય છે.



✧ પોલીમાયેલ્જિયા ઝમેટિકા :

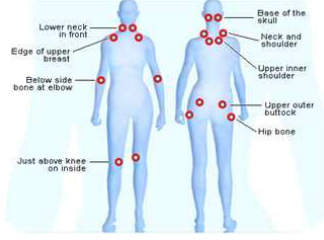
- પોલીમાયેલ્જિયા ઝમેટિકા એક ઈન્ફ્લેમેટરી પિકાર છે. જે સ્નાયુઓમાં દુસ્વાબો અને જડતાનું કારણ બને છે. જે ખાસ કરીને ખભામાં થાય છે. તે સાંધાની આજુબાજુના કંડરા, સ્નાયુઓ, અસ્થિબંધન અને પેશીઓમાં પણ પીડા અને જડતાનું કારણ બને છે.
- તેના ચિન્હો અને લક્ષણો સામાન્ય રીતે ઓચિંતા શરૂ થાય છે અને સ્થિતિ સવારે વધુ ખરાબ હોય છે. મોટાભાગે પોલીમાયેલ્જિયા ઝમેટિકા મોટી ઉંમરમાં પિકસે છે. જેમની ઉંમર ૬૫ વર્ષથી વધુની હોય છે.



✧ ફાઈબ્રોમાલ્જિયા :

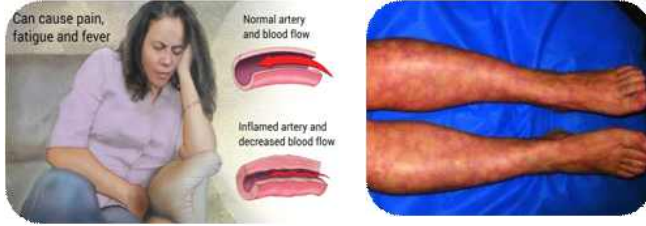
- ફાઈબ્રોમાલ્જિયા એ એક પિકાર છે. જે વ્યાપક ફેલાયેલ મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ (સ્નાયુઓ અને હાડકાંમાં) પીડા, જેમાં સ્નાયુઓમાં પીડા, નરમાશ, થાક, નિંદ્રા, સ્મરણશક્તિ અને મૂડના ને લગતી મુશ્કેલીઓ થાય છે. ફાઈબ્રોમાલ્જિયા જેને ફાઈબ્રોમાલ્જિયા સિન્ડ્રોમ્સ (FMS) પણ કહેવામાં આવે છે. તે

એક લાંબા ગાળાની સ્થિતિ છે, જેનાથી આખા શરીરમાં પીડા થાય છે. તે સાંધાને નહીં પણ નરમ પેશીઓને પણ અસર કરે છે.



✧ વેસ્ક્યુલાઈટીસ :

- વેસ્ક્યુલાઈટીસ એ તમારી રક્તવાહિનીનો સોજો છે. તે રક્તવાહિનીઓના દિવાલોમાં પરિવર્તનનું કારણ બને છે. જે જાડાઈ, નબળાઈ, સાકડી અથવા ડાઘ થવા સામેલ છે. આ ફેરફારો લોહીના પ્રવાહને પ્રતિબંધિત કરી શકે છે. પરિણામે અંગ અને પેશીઓને નુકશાન થાય છે.



✧ પીઠનો દુઃખાવો :

- સ્નાયુ(તાણ) અથવા અસ્થિબંધન (મચકોડ) ને ઈજા થવાને કારણે પીઠનો દુખાવો (લુમ્બાર બેક એક/ પીઠનો દુઃખાવો) થાય છે. તે કરોડરજજુના નીચલા ભાગને અસર કરતી પીડાદાયક સ્થિતિ છે. સામાન્ય કારણોમાં અયોગ્ય રીતે કંઈક ઉંચકવું, નબળી અંગસ્થિતિ, નિયમિત કસરતનો અભાવ, ફેકચર, ભાંગેલી ડિસ્ક અથવા સંધિવા સામેલ છે.

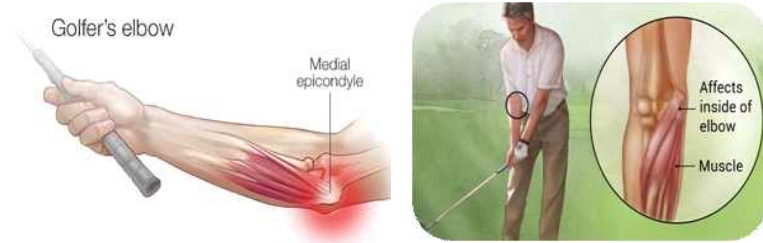


લગભગ તમારું તમારું જાડાઈવાળું હાથ અને પાંજરા પરિસ્થિતિ છે. એ ત્યારે થાય છે જ્યારે કાંડા અને હાથની પુનરાવર્તિત ગતિ દ્વારા, તમારા કોણીના કંડરા (tendons) પર વધુ પડતો ભાર આવે છે. તેનું ટેનિસ સંબંધિત નામ હોવા છતાં માત્ર એવા લોકો નથી જેને ટેનિસ એલ્બો પિક્સ છે.



✧ ગોલ્ફર્સ એલ્બો :

- ગોલ્ફર્સ એલ્બો એ એવી પરિસ્થિતિ છે કે જેમાં કોણીની અંદર ના બોની બમ્પ સાથે તમારા શાથના સ્નાયુઓના કંડરા (tendons) જોડાય છે ત્યાં પીડા થાય છે. પીડા કદાચ તમારા હાથ અને કાંડામાં ફેલાય શકે છે. ગોલ્ફર એલ્બો , ટેનિસ એલ્બો જેવું વ છે. જે કોણીની બહારના ભાગમાં થાય છે.



✧ બુર્સાઈટીસ :

- બુર્સાઈટીસ એ એક પીડાદાયક પરિસ્થિતિ છે, જે નાની પ્રવાહીથી ભરેલી કોથળીને અસર કરે છે. જેને બુર્સા કહેવામાં આવે છે. જે તમારા સાંભાની નજીકના હાડકાં, કંડરા અને સ્નાયુઓને યાદી આપે છે.
- બુર્સાઈટીસ એ બુર્સા પ્રવાહીથી ભરેલી કોથળીઓનો સલજો છે. જે હાડકાં વચ્ચેના ઘર્ષણને ઘટાડે છે. બુર્સાઈટીસના સૌથી સામાન્ય સ્થાનો ખભા, કોણી અને નિતંબ છે. દા.ત. ઓલેકેનોન બુર્સાઈટીસ. જ્યારે કોણીની ટોચ પર પ્રવાહીથી ભરેલી કોથળી

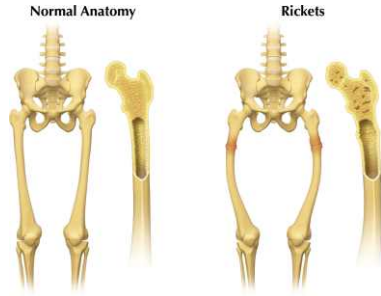
અથવા બુર્સામાં સોજો થાય છે ત્યારે એલ્બો (ઓલેકેનોન) બુર્સાઈટીસ થાય છે.



❖ રિકેટ્સ :

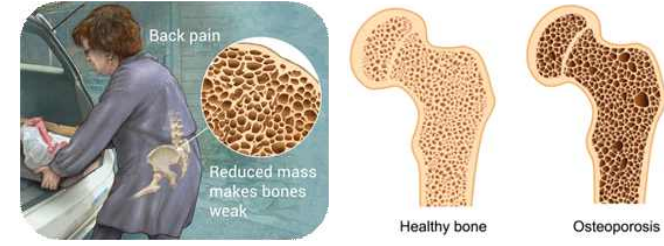
- આ પિકાર પિટામીન D કેલ્શિયમ અથવા ફોસ્ફેટની કમીને કારણે થાય છે. જેના પરિણામે હાડકા નરમ અને નબળા થઈ જાય છે. જે બાળકોમાં રિકેટ્સ હોય છે તેમાં એક લાક્ષણિક લક્ષણ એ છે કે પગના હાડકાં ઝૂંકેલાં કમાન આકારે બહાર વળેલા) હોય છે. રિકેટ્સ બાલ્યાવસ્થામાં અથવા બાળપણ દરમિયાન સ્પષ્ટ થાય છે.

તમે જોઈ શકો છો કે ઝયારે કોઈ વ્યક્તિ ને રિકેટ થાય છે ત્યારે હાડકાંનો આકાર કેવી રીતે બદલાય છે.



❖ ઓસ્ટીયોપોરોસિસ :

- ઓસ્ટીયોપોરોસિસ એ હાડકાંનો રોગ છે. અ. ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીર ખૂબ અસ્થિ (હાડકાં) ગુમાવે છે કે ખૂબ ઓછી અસ્થિ બનાવે વે અથવા બંને થઈ શકે છે. પરિણામે હાડકાં બરડ, પાતળા અને નરમ બને છે. આ નાજુક હાડકાં સરળતાથસ તૂટી શકે છે અને તે ક્ષરે છે અને પતન થવાનું શરૂ કરે છે. જોકે વૃદ્ધિ લોકો (ખાસ કરીને વૃદ્ધ મહિલાઓ) માં ઓસ્ટીયોપોરોસિસ સામાન્ય છે.
- ઓસ્ટીયોપોરોસિસ એટલે “છિદ્રાળુ હાડકું”



જેમ જેમ આ મહિલા વૃદ્ધ થઈ, તેણીમાં ઓસ્ટીયોપોરોસિસ વિકસિત થતું જેના કારણે તેણીનું કરોડ ક્ષરવા લાચું અને પતન પામ્યું હતું અને તેથી તેણી હવે કમરે થી વળેલી રહે છે.

રૂમેટિક (સંધિવા) રોગોનાં કારણો



એવા ઘણા જોખમ પરિબલો છે. જે રૂમેટિક (સંધિવા) રોગોનું કારણ બને છે. જેક કે

● બિન નિયંત્રિત પરિબલો :

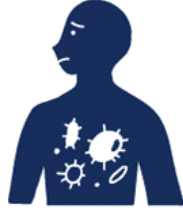
- લિંગ : સંધિવાના રોગોનું સ્ત્રીઓમાં જોખમ વધુ હોય છે. સંધિવા, સ્કલેરોડર્મા, ફાઈબ્રોમાયેલ્જિયા અને લ્યુપસ થવાની સંભાવના પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓમાં વધુ હોય છે. ગાઉટ અને સ્પોન્ડિલોઆર્થ્રોપેથી પુરુષોમાં વધુ જોવા મળે છે.



- આનુવંશિક : કેટલાક પ્રકારની સંધિવા એક પેઢીથી બીજી પેઢીમાં આનુવંશિક રૂપે તબદીલ થઈ શકે છે. સાંઘાના અતિશય તાણ સાથે મળીને વારસાગત કાર્ટિલેજની નબળાઈ, અસ્થિવાનાં વિકાસમાં ભૂમિકા ભજવી છે.



- રોગપ્રતિકારક તંત્રના મુદ્દાઓ : તે સ્વયંપ્રતિરક્ષા વિકારનું કારણ બને છે.



- હોર્મોન્સ (અંતઃસ્ત્રાવ) :



- ઉંમર : નાના પુખ્ત વયના લોકો કરતાં વૃ વયસ્કોમાં અસ્થિવા વધારે જોવા મળે છે.

40 - 60



age

● નિયંત્રણ પરિબલો :

- ઈજા : ઈજાઓ અથવા પાછલી ઈજા થી પણ પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સંધિવા થઈ શકે છે.



Injury

- જીવનશૈલી : જીવનશૈલી પ્રકાર અથવા અગાઉની તબીબી સ્થિતિ દ્વારા પણ સંધિવા થઈ શકે છે.



Lifestyle

- અસામાન્ય ચયાપચય : અસામાન્ય ચયાપચય વજમ વધારવામાં અને મેટસ્વીપલામાં પરિણમે છે. જે સંધિવાના રોગોની શરૂઆત અને પ્રગતિને ઉત્તેજીત કરી શકે છે.



Abnormal metabolism



obesity

- ધૂમ્રપાન : સ્થૂળતા અને ધૂમ્રપાન કરવાથી તમને સંખ્યાબંધ રૂમેટિક (સંધિવા)ની બીમારીઓનું જોખમ વધે છે.



smoking

- આહાર : આહાર પરિબલો ચોક્કસ સંધિવા રોગો માટેનું જોખમ વધારે અથવા ઘટાડે છે. ગાઉટ, પ્યુરિનવાળા ઉચ્ચ આહાર સાથે સંકળાયેલું છે. જે વિવિધ પ્રકારના માંસમાં જોવા મળે છે. સ્વસ્થ આહાર લો.



- ચેપ : ચેપએ માઇક્રોબિયલ એજન્ટોને લીધે થાય છે. આ વિવિધ પ્રકારના સંધિવા રોગો તરફ દોરી શકે છે.



- વ્યવસાય : કામ કે વ્યવસાય કે જેમાં સાંધાઓને વારંવાર વાળવા કે બેસવા માટે થતો હોય તે સંધિવા રોગો તરફ દોરી શકે છે.



● પર્યાવરણીય પરિબલો :



● રૂમેટિક (સંધિવા) રોગોના લક્ષણો :

આ આર્થરાઇટીસ રોગોની આસિયત છે.

- સંધિવા માટે, સોજો સામાન્ય રીતે સાંધામાં એક અથવા વધુ લક્ષણોનું કારણ બને છે. જેમાં સામેલ છે.

- દુખાવો



- વહેલી સવારની જડતા / અર્લી મોર્નિંગ સ્ટીફનેસ (EMS) જે અડધો કલાકથી વધુ ચાલે છે.



- સાંધાનો સોજો



- આરામ દ્વારા રાહત થતી નથી



- ગરમાહટ અને લાલાશ



- નરમાશ



- ગતિની ઘટતી શ્રેણી : સામાન્ય રીતે સાંધાનો ઉપયોગ કરવામાં મુશ્કેલી

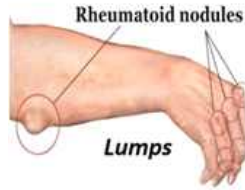


: રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ રોગો વિવિધ પ્રકારના અન્ય લક્ષણો પેદા કરી શકે છે, જેમ કે :

- થાક



- રૂમેટોઇડ નોડ્યુલ્સ



- એનિમિયા



- આંખમાં બળતરા તથા ચેપ



- ફોલ્લીઓ અને ઘા



- ગળા, કરોડરજ્જુ અથવા પીડમાં દુખાવો



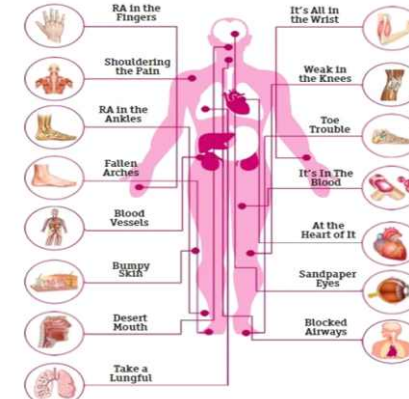
- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી



- સ્નાયુમાં દુઃખાવો



સંધિયા રોગોની અસર



સંધિવા રોગને નિદાન :

કોઈ એક વિશિષ્ટ પરીક્ષણ સંધિવા રોગો (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ) માટે નથી.

- CBC (Complete Blood Count) સંપૂર્ણ રક્ત ગણતરી પરીક્ષણ
- સામેલ સાંઘાના રેડિયોગ્રાફીક્સ
- CT/MRI સ્કેન
- ડાયરેક્ટ આર્થ્રોસ્કોપી
- સાઈનોપિયલ / ફ્લુઈડ એસ્પાયરેટ
- સાયનોપિયલ મેમ્બરની બાયોપ્સી
- આર્થ્રોસેન્ટીસિસ

સંધિવા રોગની સારવાર માટે સૂચનો

સંધિવા રોગના તીવ્ર પીડાથી રાહત મેળવવા માટે નીચે આપેલ સૂચનો મદદ કરે છે.

- વજન ઓછું કરવું : સ્થૂળતા ઓછી કરવી



- નિયમિત કસરતો કરો



- ધ્યાન કરો



- તંદુરસ્તઆહાર લો

Healthy Eating



- ઘૂંચપાન અને મધપાન જેવી ખરાબ આદતો છોડો



- વધારે બેસી રહેવું નહી



- પૂરતી ઊંઘ લેવી



- પ્રારંભિક લક્ષણોને અવગણવા નહીં



- દવાથી સારવાર



- વધુ દવા લેવી નહીં



- તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો અને યોગ્ય દવા લો



રૂમેટોલોજિસ્ટ

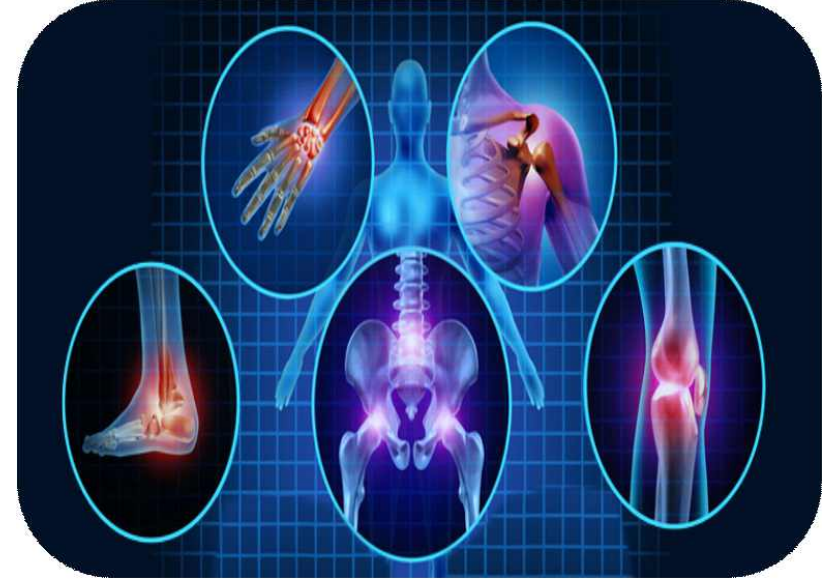
રૂમેટોલોજિસ્ટ્સ - ચિકિત્સકો કે જેમણે સંધિયાની યોગ્ય તાલીમ લીધી હોય તેઓને રૂમેટોલોજિસ્ટ્સ કહેવામાં આવે છે. રૂમેટોલોજિસ્ટ્સ મુખ્યત્વે મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ સિસ્ટમ ને લગતા રોગો, નરમ પેશીઓ. સ્વયંપ્રતિરક્ષા (ઓટોઇમ્યુન) રોગો, વાસ્ક્યુલીટાઇડ્સના રોગ પ્રતિકારકતા - મધ્યસ્થ પિકારો અને વારસાગત કનેક્ટિવ પેશી પિકાર સાથે સંબંધિત છે.



રૂમેટોલોજિસ્ટ તમારી પરિસ્થિતિનું નિદાન કરવા માટે તમારી તપાસ કરશે અને તે પછી તમારા માટે એક સારવાર યોજનાની બનાવશે જેમાં સંભવત દવાઓ. નિયમિત વ્યાયામ, તંદુરસ્ત આહાર, તાણ વ્યવસ્થાપન અને આરામ સામેલ હશે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ અવેરનેસ ડે : ૨ ફેબ્રુઆરી
વર્લ્ડ ચંગ રૂમેટિક ડિસિઝીસ ડે : ૧૮ માર્ચ
વર્લ્ડ લ્યુપસ ડે : ૧૦ મે
વર્લ્ડ ઓટોઇમ્યુન ઓટોઇન્ફ્લેમેટરી આર્થરાઇટીસ ડે : ૨૦ મે
વર્લ્ડ આર્થરાઇટીસ ડે : ૧૨ ઓક્ટોબર

તાવ, થાક સાથે સાંધાના દુખાવાને અવગણશો નહીં :
રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ



સંધિયાના દુઃખાવામાંથી રાહત

ઉત્પાદક તરફથી (From Manufacturer):

BiosLab®
inspired by life