

स्पोन्डिलाइटिस रीढ़ की मजबूती है जरूरी

गर्दन, कमर व कूल्हे के दर्द और अकड़न से हुई शुरुआत धीरे-धीरे बढ़ते हुए जोड़ों पर असर डालने लगती है। स्पोन्डिलाइटिस पहले बड़ी उम्र में होता था, पर अब युवाओं में भी इसके मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। सही उपचार और सही डॉक्टर का मिलना बेहद जरूरी है। बता रही हैं **शमीम खान**

उपचार

उपचार इस पर निर्भर करता है कि समस्या कितनी गंभीर है। सबसे पहले दर्द और अकड़न को कम किया जाता है। इससे समस्या का बढ़ना और रीढ़ की हड्डी में विकृति आने का खतरा कम हो जाता है। ऐसे इसका स्थायी उपचार संभव नहीं है।

डीट और कोल्ड थेरेपी: इससे जोड़ों और मांसपेशियों का दर्द और कड़ापन दूर होता है। जहां भी दर्द हो रहा है, वहां हीटिंग पैड्स लगाएं। नर्म सेंक से भी आराम मिलता है। सूजन कम करने के लिए सूजे हुए स्खन पर बर्फ लगाएं, इससे दर्द में भी आराम मिलेगा।

दवा: स्पोन्डिलाइटिस के उपचार के लिए कई बार नॉन-स्टेरोइड एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दी जाती हैं। इससे सूजन, दर्द और कड़ेपन में कुछ ही आराम मिलता है। बहुत अधिक दवाओं का सेवन करने से बचें।

डॉक्टर की सलाह से ही दवा लें। दवाओं की अधिकता से पैस्टोइन्फ्लेमेटरी ऑर्गेनिंग की आशंका बढ़ जाती है। दवाओं से आराम न मिलने पर डॉक्टर ट्यूरन नेफ्रोसिस फेक्टर (टीएनएफ) ब्लॉकर प्रेस्क्रीब कर सकते हैं। टीएनएफ ब्लॉकर, कोशिकाओं के उन प्रोटीन को टारगेट करता है, जो शरीर में सूजन व दर्द का कारण बनते हैं। टीएनएफ ब्लॉकर जोड़ों के दर्द, कड़ेपन और सूजन को कम करते हैं। इन्हें इंजेक्शन व गोलियों के रूप में दिया जाता है।

थेरेपी: फिजिकल थेरेपी से दर्द में कमी आराम मिलता है। मांसपेशियों और जोड़ों की शक्ति में सुधार होता है और लचीलापन बढ़ता है। फिजिकल थेरेपिस्ट जरूरत के अनुसार खास व्यायाम बताता है। स्ट्रेचिंग व्यायाम जोड़ों में लचीलापन बनाए रखने में मदद करते हैं। इससे पॉस्चर सही रहता है।

सर्जरी: गंभीर मामलों में ही सर्जरी की जरूरत पड़ती है। जोड़ अधिक घिसने या क्षतिग्रस्त होने पर ही प्राथमोपेय की सलाह दी जाती है। मिनिमली इन्वेसिव सर्जरी (एमएस) तकनीक ने सर्जरी को बहुत आसान बना दिया है। इसमें छोटे-छोटे कट लगाए जाते हैं और सामान्यतया आधे घंटे से भी कम समय लगता है। इस प्रकार की सर्जरी में पारंपरिक सर्जरी की तुलना में परेशानियां कम होती हैं और अस्पताल में ज्यादा रहने की जरूरत नहीं होती।

विशेषज्ञ: डॉ. ईश्वर बोहरा, ऑर्थोपेडिक सर्जन, सीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली
डॉ. मनोहर वैश्य, राइ-निद्राक, न्यू सर्जरी विभाग, मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, गाजियाबाद

स्पोन्डिलाइटिस को गठिया का ही एक रूप माना जाता है। इसका मुख्य असर रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है। पहले इसके मामले बड़ी उम्र के उन लोगों में देखने को मिलते थे, जिनकी बोन डेनसिटी यानी हड्डीयों का घनत्व कम हो जाता था। लेकिन खानपान की सलाह आदतों और मैजेट्स के बढ़ते चलने के कारण अब युवा भी तेजी से स्पोन्डिलाइटिस की चपेट में आ रहे हैं। पिछले एक दशक में युवाओं में इसके मामलों में तीन गुणा बढ़ोतरी हुई है। देर तक कंप्यूटर के सामने बैठे रहकर काम करने वालों में यह समस्या अधिक देखने को मिलती है। हालिया शोधों के अनुसार महिलाओं के मुकाबले पुरुषों को यह समस्या ज्यादा होती है।

यथा है स्पोन्डिलाइटिस

हमारे शरीर में रीढ़ की खास भूमिका है। पूरे शरीर के संतुलन को बनाए रखने के साथ शरीर के ऊपरी भाग का भार इसी पर पड़ता है। रीढ़ के लचीलेपन के कारण ही शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन बना रहता है। उम्र बढ़ने या अन्य कारणों से रीढ़ की हड्डी और उसमें मौजूद डिस्क में विकृतियां आ जाती हैं। स्पाइन और इसके शॉक एब्जॉर्बिंग इंटरवर्टेब्रल डिस्क को विकृति को चिकित्सीय भाषा में स्पोन्डिलाइटिस कहते हैं। ये बदलाव गर्दन (सर्वाइकल रीजन), मिडिल बैक (थोरेसिक रीजन) या लोअर बैक (लंबर रीजन) में होता है। उम्र बढ़ने के साथ ये अधिक खराब होत जाते हैं। यह एक गंभीर स्थिति है, जो कई वर्षों या उम्र भर रहती है। कई लोगों में तब तक इसके लक्षण दिखाई नहीं देते, जब तक कि मेरुदंड या रीढ़ की हड्डी में विकृति आने के कारण स्थिति गंभीर नहीं हो जाती।

स्पोन्डिलाइटिस के कारण

इसमें कौशुककीय जोड़ों में सूजन आ जाती है। यह कमर दर्द और गर्दन के दर्द का एक कारण है। इसमें दर्द धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। स्पोन्डिलाइटिस में दर्द लगातार नीचे की ओर बढ़ता जाता है। इसमें गर्दन, कंधों और कमर को हिलाने मुश्किल हो जाता है। स्पोन्डिलाइटिस एंथ्रोसैरान ऑफ अमेरिका के अनुसार, यह आनुवंशिक कारणों से भी होता है। इसके अलावा कई वजन से यह हो सकता है...

- फलत पॉस्चर के कारण लगातार रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ना
- शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना
- उम्र का बढ़ना
- पीठिक भोजन की कमी
- कैल्शियम और विटामिन डी की कमी से हड्डीयों का कमजोर होना
- शराब और धूम्रपान की लत
- मोटापा

स्पोन्डिलाइटिस के तीन प्रकार

सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस: यह दर्द गर्दन के निचले हिस्से, दोनों कंधों, कर्लर बोन और कंधों के जोड़ तक पहुंच जाता है। इससे गर्दन का हिलना बंद हो जाता है। मांसपेशियों की कमजोरी के कारण बांहों को हिलाना-डुलना बंद हो जाता है। इसके कारण स्पाइनल कॉर्ड और नर्व रूट्स जो रीढ़ द्वारा शरीर के दूसरे भागों से जुड़ती हैं, के बीच का जरूरी स्खन सिफुटने लगता है।

लंबर स्पोन्डिलाइटिस: इसमें कमर के निचले हिस्से में दर्द होता रहता है।

एंकाथेलीज स्पोन्डिलाइटिस: इसे स्पोन्डिलाइटिस डिफोरेमॉन्स भी कहते हैं। यह बीमारी जोड़ों को विशेष

प्रभावित करती है। रीढ़ की हड्डी, कंधों और कूल्हों के जोड़ इससे प्रभावित होते हैं। रीढ़ बहुत कड़ी हो जाती है। घुटने, एडिया, कूल्हे, कंधे, गर्दन और जबड़े भी कड़े हो जाते हैं।

इन लक्षणों को पहचानें

स्पोन्डिलाइटिस का असर जोड़ों तक ही सीमित नहीं रहता। सुखार, थकान, उल्टी होना, चक्कर आना और भूख की कमी जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। कुछ गंभीर मामलों में वह फेफड़ों और हृदय की समस्या भी विकसित कर सकता है। कुछ लक्षण इस प्रकार हैं...

- गर्दन में दर्द रहना और समय बीतने के साथ दर्द बढ़ना
- लगातार या रुक-रुक कर गर्दन और कंधे के क्षेत्र में दर्द और अकड़न रहना
- गर्दन से कंधों और वहां से बगुनओं, फिर के निचले हिस्से और पीठ के ऊपरी हिस्से तक दर्द पहुंचना
- खींकने, खांसने व गर्दन की दूसरी गतियों से दर्द बढ़ना
- दर्द के अलावा संवेदन शून्यता और इन भागों में कमजोरी महसूस होना
- शारीरिक संतुलन गड़बड़ाना
- स्पाइनल कॉर्ड दबने से थैलैटर वा थाउल पर नियंत्रण कम होना
- कभी-कभी छाती में दर्द होना
- कंधे, कमर के निचले हिस्से और पैरों के ऊपरी हिस्से में कमजोरी और कड़ापन आना। उंगलियां सुन्न होना।

युवाओं में बढ़ रहा है खतरा

आमतौर पर यह समस्या 40 पर कर चुके लोगों में होती है, पर पिछले कुछ वर्षों में 30 वर्ष से कम के युवा तेजी से इसके शिकार हुए हैं। इस समस्या का सबसे प्रमुख कारण खलत पॉस्चर है, जिससे मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। लैपटॉप और मोबाइल के बढ़ते प्रयोग ने इस समस्या को गंभीर बना दिया है। पॉस्चर ठीक रखना और सक्रिय रहना असहनीय स्पोन्डिलाइटिस के दर्द से बचा सकता है।

रोकथाम

- जीवनशैली में बदलाव लाएं। पीठिक भोजन खाएं, जो कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर हो।
- धूप और कैफीन का सेवन कम करें, क्योंकि इनसे शरीर की कैल्शियम सोखने की क्षमता कम होती है।
- पैदल चलने की कोशिश करें। पैदल चलना बोन मास को बढ़ाने में मदद करता है।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। निरामित व्यायाम करें।
- हमेशा आरम्भदायक विस्तार पर सोंएं। विस्तार न बहुत सखा हो और न ही बहुत नर्म।
- जिन्हें स्पोन्डिलाइटिस है, वह धूम्रपान न करें और तंबाकू ना चबाएं। इससे यह समस्या और बढ़ जाती है।
- स्पोन्डिलाइटिस से पीड़ित लोग गर्दन के नीचे बढ़ा तकिया ना रखें। उन्हें पैरों के नीचे भी तकिया न रखने की सलाह दी जाती है।
- मेज और कुर्सी पर झुककर ना बैठें।
- शीशे के सामने अच्छे पॉस्चर का अभ्यास करें। इससे स्पोन्डिलाइटिस से जुड़ी कुछ समस्याओं से बचने में सहायता मिलती है।
- मोबाइल फोन को ठीक तरह से पकड़ें।
- मोबाइल फोन को इन और कंधे के बीच में फंसाकर खल न करें। इससे गर्दन की मांसपेशियों में खिचाव आ सकता है। फोन का अधिक इस्तेमाल करने से बचें।

एरगोनॉमिक्स सुधारें

एरगोनॉमिक्स वस्तुओं को इस तरह डिजाइन करने की प्रक्रिया को कहते हैं, जिससे वो उन्हें इस्तेमाल करने वाले लोगों के लिए पूरी तरह स्वस्थ हो। आमतौर पर एरगोनॉमिक्स वर्कप्लेस के तहत हम कंप्यूटर के दौरान काम करते हुए सही और सुविधाजनक मेज व कुर्सी बनाने पर जोर देते हैं।

इसमें छह चीजें शामिल होती हैं

- कुर्सी
- डेस्क
- मॉनिटर
- कीबोर्ड व माउस
- जीवनशैली
- आसपास का क्षेत्र

आंखों व कंप्यूटर स्क्रीन के बीच 18-24 इंच यानी 45-70 सेमी का फासला होना चाहिए।



ध्यान रखें

- कमर को सीधी और पीछे की ओर करके इस तरह बैठें कि शरीर का भार दोनों नितों पर बराबर हो।
- हर तीस मिनट के बाद अपनी पोजिशन बदलें।
- जब कुर्सी पर बैठें तो दोनों पैरों को जमीन पर फैला लें। खड़े होते समय सीना बाहर और पेट अंदर की तरह हो, कमर सीधी हो और घुटने मुड़े हुए न हों।
- लंबे समय तक एक ही स्थिति में खड़े होने से बचें।