राजस्थान पत्रिका
रविवार, 10 जून 2018 . 03

EXPERT ADVICE

डॉ. ईश्वर बोहरा
सीनियर कंसल्टेंट,
ऑर्थोपेडिक सर्जन,
बीएलके सुपर स्पेशियलिटी
अस्पताल, नई दिल्ली

मैं 39 वर्ष की हूं, मुझे जुवेनाइल आर्थराइटिस है। मेरे दोनों घुटनों में बहुत तकलीफ है और मैं चल भी नहीं पाती हूं। मेरे लिए कौनसा उपचार उपयुक्त रहेगा?

रजनी, भोपाल

यह इस पर निर्भर करता है कि आपकी बीमारी किस स्तर पर है। कई प्रकार के आर्थराइटिस में फिजियोथेरेपी बहुत कारगर होती है। इससे अंगों की कार्यप्रणाली सुधरती है और जोड़ों के आसपास की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती है। अगर आर्थराइटिस शुरुआती चरण में है तो उसे फिजियोथैरेपी और जीवनशैली में परिवर्तन लाकर नियंत्रित किया जा सकता है।

मैंने 8 साल पहले नी रिप्लेसमेंट सर्जरी कराई थी लेकिन मेरा घुटना अभी भी ठीक नहीं है।

अशोक सिंह, भीलवाड़ा

कई बार चोट लगने या संक्रमण से या इम्प्लांट लूज होने की वजह से भी तकलीफ होती है। अगर एक बार सर्जरी कराने के बाद भी समस्या का समाधान नहीं हुआ है तो आपको सर्जन से इस बारे में चर्चा करना चाहिए।

नी आर्थराइटिस के लिए बिना सर्जरी का क्या उपचार है?

धर्मेंद्र शर्मा, कोटा

नी आर्थराइटिस के लिए सर्जरी ही एकमात्र उपचार नहीं है। अगर आप ऑपरेशन नहीं कराना चाहते तो कई नॉन-सर्जिकल विकल्प भी उपलब्ध हैं जैसे एक्सरसाइज, एनालजेसिक्स, वजन कम करना, जीवनशैली में परिवर्तन लाना और तनाव कम करना। इसके अलावा आप फिजिकल थेरेपी, कोंड्रो-प्रोटेक्टिव ड्रग्स, स्टेरॉइड इंट्रा आर्टिक्युलर इंजेक्शंस जैसे उपचार के विकल्प भी चुन सकते हैं। कई नए बायलॉजिकल उपचार भी उपलब्ध है, जिनमें हयालुरोनिक इंजेक्शन और पीआरपी जैसे प्राकृतिक उपचार सम्मिलित है।

मेरी उम्र 45 साल है पिछले कई सालों से मेरे घुटनों में बहुत ज्यादा तकलीफ है, डॉक्टर ने मुझे नी-रिप्लेसमेंट की सलाह दी है, क्या मुझे कराना चाहिए?

रतन लाल, जयपुर

कोई भी आर्थोपेडिक सर्जन आपके घुटनों की मूवमेंट, स्टेबिलिटी और स्ट्रेंथ के आधार पर ही निर्धारित करता है कि आपको नी-रिप्लेसमेंट सर्जरी की जरूरत है या नहीं। घुटनों को पहुंची क्षति को जानने में एक्स-रे की मदद भी ली जाती है। आप एक और डॉक्टर को दिखाएं और उनकी राय भी लें। दूसरे उपायों के द्वारा घुटनों के दर्द की समस्या से छुटकारा पाने का प्रयास करें। अगर आपकी स्थिति में सुधार नहीं आता तब ही सर्जरी के लिए जाएं।