



डॉ ईश्वर बौहरा, ऑर्थोपेडिक व ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन, बीएलके सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, नयी दिल्ली

जोड़ों का दर्द रोक न दे आपकी रफ्तार



क्या है अर्थराइटिस

अर्थराइटिस जोड़ों से संबंधित समस्याओं के लिए इस्तेमाल होने वाली एक ऐसी शब्दवली है, जिसमें सौ से अधिक चिकित्सीय स्थितियाँ सम्मिलित हैं. अर्थराइटिस में जोड़ों की हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, कार्टिलेज और दूसरे संघेजी ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, जिससे जोड़ों में सूजन आ जाती है, वह कड़े हो जाते हैं, उनमें दर्द होता है और उनकी गति प्रभावित होती है. इससे पीड़ित कई लोग बदन दर्द और शरीर में अकड़न की शिकायत भी करते हैं. अर्थराइटिस, शरीर के किसी भी जोड़ को प्रभावित कर सकता है, लेकिन घुटनों और कुल्हों के जोड़ इससे सर्वाधिक प्रभावित होते हैं. अर्थराइटिस किसी को किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में इसके मामले अधिक देखे जाते हैं. इससे जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है.

वर्ल्ड अर्थराइटिस डे
12 अक्टूबर

बचाव के क्या-क्या हैं उपाय

अर्थराइटिस की समस्या को पूरी तरह से समाप्त करने के लिए कोई उपचार नहीं है, लेकिन कुछ उपाय हैं, जिनकी मदद से इसकी चपेट में आने से बचा जा सकता है या चपेट में आने पर लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है.

- **जीवनशैली में बदलाव:** स्वस्थ और अनुशासित जीवनशैली अपनाएं. नियत समय पर खाएं और सोएं. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें. नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से आर्थराइटिस के खतरे को कम किया जा सकता है, लेकिन ऐसे व्यायाम करने से बचें, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है.

- **खान-पान:** अधिक मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करें. यह ऑस्टियो अर्थराइटिस से बचाते हैं. अदरक और हल्दी का सेवन करें, ये जोड़ों की सूजन को कम करने में सहायता करते हैं. सूजन बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे नमक, चीनी, अल्कोहल, कैफीन, तेल, दूध व दुग्ध उत्पादों, ट्रांस फैट और लाल मांस का सेवन कम करें. प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन सी और डी हड्डियों और जोड़ों को स्वस्थ रखते हैं, इनका सेवन करें.

- **खूब पीएं पानी:** जोड़ों में मौजूद कार्टिलेज शॉक एब्जॉर्बर के समान कार्य करते हैं. आर्थराइटिस के कारण कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है. वह 70 प्रतिशत पानी से बने होते हैं, इसलिए डेर सारा पानी पीएं.

- **गुनगुनी घूप:** सूरज की किरणों विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत मानी जाती है. साप्ताह में कम-से-कम 5 दिन, 10 बजे से पहले 20 से 30 मिनट घूप में बिताएं. इससे आंखों की हड्डियाँ और जोड़ मजबूत बनेंगे.

- **स्वस्थ भार:** हमेशा स्वस्थ भार बनाये रखें. वजन अधिक होने से जोड़ों जैसे घुटनों, टखनों व कुल्हों पर दबाव पड़ता है, जिससे ऑस्टियो-अर्थराइटिस का खतरा बढ़ जाता है.

- **शराब और धूम्रपान से बचना:** शराब और धूम्रपान का सेवन जोड़ों को नुकसान पहुंचता है. अर्थराइटिस से पीड़ित लोग अगर इनका सेवन बंद कर दें, तो उनके जोड़ों और मांसपेशियों में सुधार आ जाता है और दर्द में भी कमी होती है. स्वस्थ लोग भी धूम्रपान न करें, क्योंकि इससे हड्डियाँ कमजोर होती हैं और जोड़ों में टूट-फूट का खतरा भी बढ़ जाता है.

शातचीत : शमीम खान

