वात रोग

(रिह्यूमेटोइड - आर्थराइटिस)

-: प्रस्तुति :-

जन स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम व पोस्टः गनियारी

जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

जाता है जब बीमारी लक्षण पूरी तरह से दब जाएं और कम से कम छह महीने न उभरे।

खून की जांच में सूजन का असर न दिखें।

11. इस बीमारी में दवा के अलावा और क्या चीजें फायदेमंद हैं?

(अ) जोडों का सेंकः

जोडों में दर्द और सूजन होने पर गरम पानी में कपड़े को डुबाकर उसकी सेंक जरूरत के अनुसार कर सकते हैं। आपको सुनने में अजीब लगेगा, मगर ज्यादा दर्द और सूजन होने पर बर्फ से सेंक भी लाभदायक होती है।

(ब) नियमित व्यायामः

जोड़ों को नियमित व्यायाम की जरूरत है वरना उनमें जकड़न हो जाती है।

(स) जोडों को राहत भी

वात रोग के मरीजों को दिन मे कुछ समय आराम करना भी जरूरी है।

अगर घुटने में दर्द हो, तो उकडू ना बैठें। ऐसा करने से घुटने की परेशानी बढ़ जाती है।

==:00:==

सहयोग राशि :

व्यक्तिगत 2 रू.

संस्थागत 4 रू.

है दर्द, सूजन और काम करने में तकलीफ।

इस दर्द एवं अन्य लक्षणें के बारे में तीन बातों पर ध्यान देना जरूरी है। वात के कई अन्य प्रकार भी है जिन्हे इस वात से अलग करना जरूरी है ।

अ. इस वात का दर्द जोड़ों में ही होता है।

कई लोगों को षरीर में दर्द का अनुभव होता है। कहते है कि हाथ–पैर दर्द कर रहा है पर पूछने पर पता लगता है कि दर्द जोड़ों में नही हो रहा है बल्कि मांस पेषियों में हो रहा है। वात का दर्द जोड़ों में ही केंद्रित होता है।

ब. इस प्रकार के वात में खासकर छोटे जोड़ों में तकलीफ होती है।

यह वात हाथ–पैर के छोटे जोड़ों को ही खासकर अपना निषाना बनाता है। जैसे उंगलियों के जोड़ कलाई आदि का जोड़। इस वात में बड़े जोड़ जैसे घुटना, कोहनी में भी प्रभाव दिखाई देता है। मगर बिना छोटे जोड़ों में परेषानी हुये सिर्फ इन जोड़ों में परेषानी इस वात में नही देखी जाती ।

स. इस वात में तकलीफ लंबे समय तक होती है।

इस प्रकार की जोड़ों की तकलीफ कम से कम 3 महिनों से हो तभी प्रमाणिक तौर पर इस वात का होना कह सकते है ।

रिह्यूमेटोइड – आर्थराइटिस (वात रोग)

30 साल की गायत्री महिनों से हाथों के दर्द से परेषान थी। पहले दर्द षुरू हुआ फिर उंगलियों में सूजन आने लगी। थोड़े दिन बाद षरीर के अन्य जोड़ों में भी तकलीफ होने लगी। सुबह हाथ जकड़े हुये लगते थे और घर का काम करने में परेषानी होती थी। दर्द की कई गोलियॉ खायी पर थोड़े समय की राहत के बाद तकलीफ ज्यों की त्यों बनी रही। ये क्या बीमारी हो गयी...

क्या है? :–

रिह्यूमेटोईड – आर्थराइटिस (वात रोग) षरीर के अनेक जोड़ों को प्रभावित करने वाला रोग है। इस रोग में मुख्य रूप से हाथ एवं पैरों के छोटे जोड़ (अंगुलियॉ) षुरू में प्रभावित होते हैं। कई बीमारियॉ जोड़ों को प्रभावित करती है। यह उनमें से एक रोग है।

क्यों होता है?

यह रोग क्यों होता है यह अभी भी विज्ञान के लिये षोध का विषय है। इसके स्पष्ट कारणों की जानकारी चिकित्सा विज्ञान से उपलब्ध नही है। परन्तु अनुवांषिक एवं वातावरण में बदलाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। जनसंख्या का लगभग एक प्रतिषत भाग इस रोग से ग्रसित होता है। जीवन के चौथे एवं पांचवें दषक में इसका प्रभाव सबसे अधिक होता है। पुरूषों की तुलना में महिलाएं तीन

गुना अधिक प्रभावित होती है।

लक्षण क्या है?

हाथ–पैर की अंगुलियों में दर्द होना, सूजन हो जाना, सुबह के समय तीव्र दर्द होना, छुने से दर्द का बढ़ना, जोड़ों में कड़ापन, अन्ततः विकृति तथा कार्य क्षमता समाप्त हो जाना। षरीर की त्वचा में छोटी गांठे पड़ना, फेफड़ों में रोग, नेत्र रोग, रक्त दोस, हृदय रोग, स्नायु तंत्र रोग आदि हो जाते है।

रोग निर्णय

रोगी के जोड़ों के निरीक्षण से ही रोग का आभास हो जाता है तथा प्रयोगषाला में रोगी के रक्त परीक्षण से रोग निर्णय हो जाता है। आजकल ऐसी तकनीक उपलब्ध है, जिसके माध्यम से रोग निर्णय निष्चित हो जाता है।

उपचार

चूंकि यह रोग लंबे समय तक चलता है तथा कोई भी औषधि अभी ऐसी उपलब्ध नही है, जो इस रोग को जड़ से समाप्त कर दें। अतः उपचार का उद्देष्य जोड़ों के दर्द को कम करना है। पकने की प्रक्रिया को धीमा करना तथा विकृति रोकना है। उपचार हेतु कुछ सुझाव इस प्रकार है :–

- अपने चिकित्सक से रोग की विस्तृत जानकारी प्राप्त करें।

- केवल चिकित्सक से परामर्ष के अनुसार दर्द निवारक औषधियों का सेवन करें। स्वयं उपचार न करें इससे अन्य अनेक रोग हो सकते है।
- अगर संभव हो तो विषेषज्ञ से परामर्ष लें ।
- अधिक गंभीर परिस्थितियों में षल्य क्रिया का भी प्रावधान है, लेकिन इसका क्षेत्र सिमित है ।

उपसंहार :–

रोग को समूल समाप्त करना चूंकि असंभव है । अतः जोड़ों का नियमित व्यायाम औषधियों का सेवन समय–समय पर विषेषज्ञों से परामर्ष ही विकल्प है । रोग की जानकारी, दैनिक जीवन में सहायता करती है ।

1. यह रोग क्यों होता है? इससे ज्यादा हम यह जानते है कि यह रोग किसको ज्यादा होता है।

यह बीमारी प्रायः महिलाओं को पुरूषों की तुलना में करीब 30 गुना ज्यादा होती है। कभी–कभी यह बीमारी पुस्तैनी होकर एक ही परिवार में एक से ज्यादा सदस्य को हो सकती है। यह बीमारी कम उम्र में ही षुरू होने वाली बीमारी है।

2. इस रोग के क्या लक्षण है?

जैसा कि गायत्री बाई में देखा गया, इस बीमारी के मुख्य लक्षण

8. इन दवाओं से क्या परेशानी हो सकती है?

लक्षण दबाने वाली दवाओं से पेट में जलन पैदा हो सकती है। बहूत ज्यादा मात्रा में कई सालों तक लेने से गुर्दे पर भी प्रभाव पड़ सकता है

क्लोरोक्विन की गोली लंबे समय तक लेने से कभी–कभी रंगों को पहचान करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। मिथोट्रेक्सेट गोली लेते समय बीच–बीच में लिवर की जाँच कराते रहना जरूरी है। क्योंकि कभी–कभी इसका असर लिवर पर होता है।

9. इस बीमारी में खाने का क्या परहेज रखना चाहिए?

यह एक आम धारणा है कि इस बीमारी में दही एवं खट्टी चीजों का प्रयोग नुकसानदायक है। यह सही नही है। अगर सममुच ऐसी चीजों को खाने से बीमारी के लक्षण बढ़ जाते हैं, तब इनका उपयोग कम करना चाहिए। ऐसा कम ही देखा गया है।

10. इन दवाओं को कब तक लेना पड़ेगा?

इस बीमारी के इलाज के दो उद्देष्य हैं – लक्षणों से राहत और बीमारी को दबाने की कोषिष।

इस बीमारी का जो स्वरूप है उसे देखते हुए इसकी दवाओं को लंबे समय तक लेना पड़ सकता है। लक्षणों को दबाने वाली दवाओं का उपयोग जरूरत के अनुसार कम कर सकते हैं।

बीमारी को दबाने वाली दवाईयों को तभी कम या बंद किया

3. मेरी मॉ को 55 साल में घुटने और कमर का दर्द शुरू हो गया। क्या यह भी रिह्यूमेटोईड (वात की बीमारी) है?

जी नहीं। इन्हें छोटे जोड़ों में तकलीफ नही है। इसलिये यह वात होने की संभावना कम है। कमर में दर्द इस प्रकार के वात में नही होता है। आपकी मां को जो वात हुआ है वह वात उम्र के साथ होने वाला वात है। इस प्रकार का वात उम्र के साथ–साथ जोड़ों में हो रहे परिवर्तनों की वजह से होता है। इसे आस्टियो आर्थराइटिस कहते है।

4. इस बीमारी का क्या स्वरूप है। यह शरीर पर क्या नुकसान पहुंचा सकती है।

इस बीमारी का स्वरूप अलग–अलग मरीजों में अलग देखा जाता है

कुछ मरीजों में यह बीमारी लंबे समय तक अपने लक्षणों से परेषान करती है तो कुछ मरीजों में बीच–बीच में यह जोड़ों की तकलीफ पैदा करती है।

कुछ मरीजों में इसकी तीव्रता अधिक होती है और कुछ सालों में ही जोड़ों का टेढ़ापन पैदा कर देती है तो कुछ और मरीजों मे इसकी तीव्रता कम देखी जाती है। हर मरीजों में और अलग–अलग समय में इसका स्वरूप अलग दिखता है।

पर यह समझना जरूरी है कि यह रोग जोडों को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। इस रोग का अगर ठीक तरह से इलाज न हो तो जोड़ों में टेड़ापन आ सकता है जोड़ जुड़ सकते है। जोड़ों

वात रोग में प्रभावित पैरों और हाथ के जोड़

के ऐसी तकलीफें होने से मरीज के जीवन एवं उसकी काम करने की क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

5. इसका इलाज कैसे किया जाता है। क्या यह जड़ से मिट जाएगी?

इस रोग के इलाज में महत्वपूर्ण बात यह है कि इसके लक्षणों पर काबू पाया जा सकता है। बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है और मरीज को काम कर पाने के लिए सक्षम बनाया जा सकता है। मगर अभी भी इस बीमारी का कोई एक मुष्त इलाज नहीं है।

इस बीमारी पर काबू पाने के लिए दवाओं का नियमित लेना जरूरी है।

6. इसमें किस तरह की दवाओं का उपयोग होता है?

इस बीमारी में दो प्रकार की दवाओं का उपयोग किया जाता है।

पहली प्रकार की वह दवाईयां हैं जो लक्षणों को दबा देती हैं। कुछ घंटों के लिए सही, मरीज को दर्द, सूजन और जकड़न से आराम दिला दें। ऐसी दवाईयों के उदाहरण हैं– एस्पीरिन, आईबूप्रोफेन, डाईक्लोविन आदि। इनका असर जल्दी ही देखने में आ जाता है। दूसरी प्रकार की दवाईयाँ वह हैं, जो इस बीमारी की मूल प्रक्रिया पर असर करके बीमारी को दबा देती हैं। ऐसी दवाईयों का असर देर से पता लगता है। कुछ महीनें लेने के बाद। यह दवाईयाँ हैं– क्लोरोक्विन (जो मलेरिया की भी दवा है) मिथोट्रेक्सेट, सलाजोपायरिन इत्यादि। रिह्मेटोईड वात में अगर इन दवाईयों का उपयोग न किया जाए तो वह इलाज अधूरा माना जाएगा।

7. इन दवाईयों को कैसे लेना है?

लक्षण दबाने वाली दवाओं को आवष्यकता के अनुसार (दर्द, सूजन की तकलीफ) दिन में तीन से चार बार खाना खाने के बाद ले सकते हैं।

अगर दर्द कम अनुभव हो तो इसकी मात्रा कम कर सकते हैं।

बीमारी दबाने वाली गोलियों को सलाह के अनुसार रोज या हफ्ते में एक बार लेना है। इन्हें भी खाने के बाद लेना उचित है। इन दवाओं को लेना लक्षणों पर निर्भर नही है और लक्षण कम होने पर इन्हे डॉक्टरी सलाह के बिना कम या बंद करना ठीक नहीं है।