



क्या आपके
घुटनों में दर्द या
जकड़न है?



आपको ऑस्टियोअर्थराइटिस हो सकता है...

जोड़ क्या होते हैं?



- जहां आपके शरीर में दो या इससे अधिक हड्डियां मिलती हैं, उसे जोड़ कहते हैं।
- आपके शरीर का सबसे बड़ा जोड़ है- घुटनों का जोड़।
- घुटनों का जोड़ वह है, जहां आपके जांघ की हड्डी और शिन बोन एक साथ मिलते हैं।
- इन सभी हड्डियों के सिरे पर एक घटक आच्छादित होता है, जिसे कार्टिलेज कहते हैं। यह एक चिकनी, चिपचिपी सतह होती है।
- यह दो हड्डियों को एक-दूसरे के विपरीत घर्षण मुक्त काम करने देता है। यह शॉक एब्जॉर्बर की तरह काम करता है।

ऑस्टियोअर्थराइटिस क्या है?



- ऑस्टियोअर्थराइटिस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आपके शरीर के जोड़ प्रभावित हो जाते हैं।
- इससे आपके जोड़ों में जकड़न हो जाती है और दर्द होने लगता है।
- ऑस्टियोअर्थराइटिस में सबसे ज़्यादा प्रभावित होने वाला जोड़ है-घुटनों का जोड़।
- 6 करोड़ से भी अधिक भारतीयों को ऑस्टियोअर्थराइटिस है।¹

घुटनों का ऑस्टियोअर्थराइटिस क्या है?



- यह जोड़ों की सबसे आम बीमारी है।
- जब भी जोड़ों में ऑस्टियोअर्थराइटिस होता है, हड्डियों के सिरे पर मौजूद कार्टिलेज का आवरण धीरे-धीरे खुरदुरा और पतला होने लगता है।
- ऐसा या तो आपके घुटने के जोड़ की मुख्य सतह पर मौजूद कार्टिलेज में या नीकैप (घुटने की ढकनी) के नीचे मौजूद कार्टिलेज में होता है।

घुटने के ऑस्टियोअर्थराइटिस के लक्षण क्या हैं?

- ऑस्टियोअर्थराइटिस का प्रमुख लक्षण जोड़ों में दर्द और जकड़न है।
- आपको अपने घुटने के चारों तरफ या एक खास जगह जैसे घुटने के आजू-बाजू या सामने की तरफ दर्द हो सकता है।
- आपके घुटनों में आमतौर पर सुबह या आराम करने के बाद उठने पर जकड़न महसूस होती है।
- आपको सीढ़ियां चढ़ते और उतरते समय दर्द हो सकता है।
- चलते-फिरते समय आपके जोड़ से चटकने की आवाज आती है इसमें सूजन भी आ सकती है।
- बिकट स्थिती में कई लोग दर्द के कारण रात में नींद से जाग भी जाते हैं।

घुटनों के ऑस्टियोअर्थराइटिस का कारण क्या है?

ऑस्टियोअर्थराइटिस कई कारणों से हो सकता है और अक्सर इसके कारण मिले-जुले होते हैं।

आयु:

आमतौर पर 40 और इससे अधिक आयु के लोगों को ऑस्टियोअर्थराइटिस होता है।



लिंग:

घुटनों का ऑस्टियोअर्थराइटिस पुरुषों की तुलना में स्त्रियों को अधिक होता है। आमतौर पर 50 वर्ष से अधिक उम्र की स्त्रियां अधिक प्रभावित होती हैं।



मोटापा:

बहुत अधिक मोटे लोगों को घुटने का ऑस्टियोअर्थराइटिस होने की संभावना अधिक होती है। साथ ही ऐसे लोगों का ऑस्टियोअर्थराइटिस समय के साथ-साथ और बिगड़ सकता है।



जोड़ों में चोट:

अत्यधिक मेहनत वाला काम बार-बार करने से ऑस्टियोअर्थराइटिस की संभावना बढ़ जाती है, क्योंकि इससे घुटनों पर दबाव पड़ता है। घुटनों पर चोट लगने के कारण भी ऑस्टियोअर्थराइटिस हो सकता है।



आनुवंशिक कारण:

ऑस्टियोअर्थराइटिस में आनुवंशिक घटक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि आपके माता-पिता, भाई या बहन को घुटनों का ऑस्टियोअर्थराइटिस हो तो आपको यह समस्या होने की संभावना अधिक हो जाती है।



अपने घुटनों को स्वस्थ रखने के लिये मुझे क्या करना चाहिए ?



घुटनों की सही देखभाल करने से इनका दर्द और जकड़न कम करने में बहुत मदद मिलती है. साथ ही, अर्थराइटिस को और बढ़ने से भी रोका जा सकता है.

वजन पर नियंत्रण

ऐसे कई प्रमाण मिले हैं कि जरूरत से अधिक वजन वाले या अधिक मोटे व्यक्तियों के घुटनों पर अधिक बोझ पड़ता है, जिससे ऑस्टियोअर्थराइटिस की समस्या और बढ़ जाती है. थोड़ा सा भी वजन कम होने पर आपके घुटनों पर पड़ने वाला दबाव कम हो जाता है और दर्द तथा सूजन से भी राहत मिलती है.



भोजन:

ऑस्टियोअर्थराइटिस के लक्षणों से राहत दिलाने में भोजन की कोई खास भूमिका नहीं होती. फिर भी, अपना वजन कम करने के लिए आपको कम कैलोरी युक्त स्वस्थ-संतुलित भोजन करना चाहिए. साथ ही, अपने वजन पर नियंत्रण रखने के लिए नियमित व्यायाम भी करना चाहिए.



व्यायाम:

आपके घुटनों में अगर ऑस्टियोअर्थराइटिस है तो आपको आराम और व्यायाम के बीच संतुलन अवश्य बनाए रखना चाहिए. आपको ऐसे व्यायाम करना चाहिए जिससे जोड़ों को सुरक्षित रखने वाली मांसपेशियां मजबूत बन सकें. और इन्हें स्थिर बनाए रखने के लिए मजबूत आधार दे सकें.



अपने घुटने पर दबाव कम करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए ?

- आप कई तरह से अपने घुटने पर पड़ने वाला दबाव कम कर सकते हैं:
- बहुत मेहनत वाले काम या लंबे समय तक काम करने के बाद आराम अवश्य करें.



- मुलायम और मोटे सोल वाले बिना या कम हील वाले जूते पहनें.

- घुटनों पर दबाव कम करने के लिए हो सके तो छड़ी का इस्तेमाल करें.



- सीढ़ियां उतरते-चढ़ते समय हैंडरेल का उपयोग करें.

- अपने घुटनों को ज्यादा लंबे समय तक मोड़कर न रखें.



* <http://www.arthritisresearchuk.org/website> से 9/9/2016 को एक्सेस किया गया.
Ref 1. Medicine Update 2012 Vol. 22

अस्वीकरोक्ति: यह पुस्तिका केवल शैक्षणिक उद्देश्य से उपलब्ध कराई जा रही है और यह किसी भी चिकित्सीय परामर्श, निदान उपचार का विकल्प नहीं है. अपनी चिकित्सीय स्थिति से संबंधित किसी भी जानकारी या सलाह के लिए हमेशा अपने डॉक्टर या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभालकर्ता से बात करें.

SANOFI CONSUMER HEALTHCARE

Sanofi India Limited.

Sanofi House, CTS No. 117-B, L&T Business Park, Saki Vihar Road, Powai, Mumbai 400072.