



एंकिलोज़िंग स्पाँडिलाइटिस (AS)

- एंकिलोज़िंग स्पाँडिलाइटिस गठिया का एक प्रकार है जो मुख्य रूप से रीढ़ को प्रभावित करता है
- इसका कोई इलाज नहीं है; हालांकि दवाओं और जीवनशैली में बदलाव के साथ इसका प्रबंधन किया जा सकता है
- सबसे महत्वपूर्ण चीज़ जो आप कर सकते हैं वह है नियमित व्यायाम, जो आपकी रीढ़ को लचीला बनाए रखने में मदद करता है

एंकिलोज़िंग स्पाँडिलाइटिस (AS) एक प्रकार का सूजन वाला गठिया है जो मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी (रीढ़) को प्रभावित करता है। लक्षणों में पीठ दर्द, जकड़न और रीढ़ की गति में होने वाली कमी शामिल हैं।

जोड़ जो रीढ़ के तल को आपके पेल्विस (पेड़) से जोड़ते हैं, जिन्हें सैक्रोइलियाक जोड़ कहा जाता है, आमतौर पर AS से प्रभावित होते हैं। अन्य जोड़ जैसे कूल्हे और कंधे भी प्रभावित हो सकते हैं, और आँखें, त्वचा, आंत और फेफड़े भी। पुरुषों और महिलाओं दोनों को AS हो सकता है। लक्षण आमतौर पर 15 से 45 वर्ष की आयु के बीच सामने आते हैं। हालांकि वर्तमान में AS का कोई इलाज नहीं है, आप अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए कई चीज़ें कर सकते हैं।

AS एक ऑटोइम्यून बीमारी है। इसका मतलब है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली में आए किसी प्रकार के दोष के कारण होता है। बैक्टीरिया और वायरस जैसे बाहरी तत्वों को पहचानने और मारने के बजाय, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से आपके जोड़ों में और उसके आसपास स्वस्थ मांस-तंतुओं (tissue) पर हमला कर देती है। इससे सूजन और दर्द होती है।

इस सूजन के परिणामस्वरूप, रीढ़ में जोड़ों के आसपास नई हड्डी विकसित हो सकती है। इससे AS वाले कुछ लोगों की पीठ और गर्दन में स्थायी रूप से अकड़न हो सकती है।

अति-गंभीर मामलों में, यह अतिरिक्त हड्डी रीढ़ की हड्डियों को आपस में जोड़ सकती है। इसे आमतौर पर जल्द से जल्द इलाज शुरू करके रोका जा सकता है।

लक्षण

AS के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। सबसे आम लक्षण हैं:

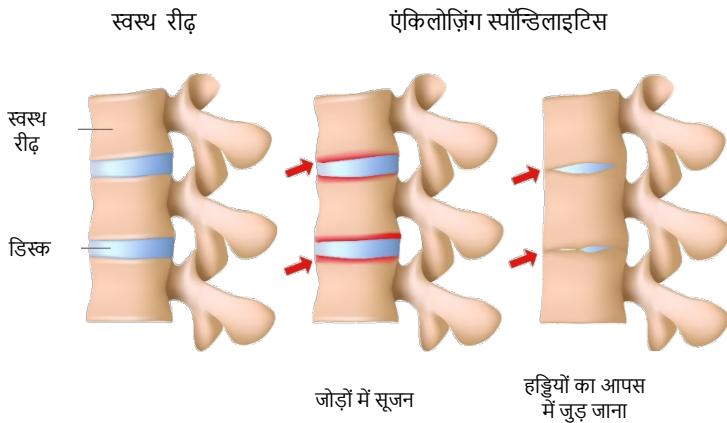
- पीठ, कूल्हों या गर्दन में दर्द और जकड़न। आराम करने के बाद लक्षण अक्सर बदतर होते हैं और व्यायाम से राहत मिलती है।
- टेंडन (जो मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं) और 'लिगामेंट्स' (जो हड्डियों को एक दूसरे से जोड़ते हैं) में दर्द। इसे अक्सर छाती के सामने, एड़ी के पीछे या पैर की तली में दर्द के रूप में महसूस किया जाता है।
- थकान, या अत्यधिक शारीरिक और मानसिक थकान।

लक्षण दिन-प्रतिदिन बदल सकते हैं। कभी-कभी आपके लक्षण जैसे दर्द, थकान और सूजन, अधिक तीव्र हो सकते हैं। इसे 'फ्लेयर' कहते हैं। 'फ्लेयर' अप्रत्याशित हैं और बिना किसी कारण के होते प्रतीत हो सकते हैं।

वजह

हम नहीं जानते कि AS होने के पीछे क्या कारण हैं, लेकिन माना जाता है कि आपके जीनज़ (genes) एक भूमिका निभाते हैं। यदि आपके परिवार में किसी को AS है तो आपको यह होने की संभावना अधिक है। AS वाले अधिकांश लोगों में HLA-B2 नामक जीन (gene) होता है। हालांकि यह जीन उन लोगों में भी पाया जा सकता है AS नहीं हुआ है।

चूंकि मात्र इस जीन की उपस्थिति भर से ही किसी व्यक्ति को AS नहीं हो जाता है, इसमें अन्य कारक शामिल माने जाते हैं।



निदान

शीघ्र निदान होना महत्वपूर्ण है ताकि आपका उपचार जल्द से जल्द शुरू किया जा सके।

अपने लक्षणों और अन्य प्रासंगिक स्वास्थ्य जानकारी के बारे में अपने डॉक्टर से बात करने के बाद, आपके कई प्रकार के परीक्षण किए जा सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- शारीरिक जाँच
- स्कैन जैसे की एक्स-रे, सीटी (कम्प्यूटेड टोमोग्राफी), एमआरआई (मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग)
- रक्त जाँच
- Genetic Testing (आनुवंशिक परीक्षण)।

ये परीक्षण आम तौर पर आपके डॉक्टर या रुमेटोलॉजिस्ट (एक डॉक्टर जो मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों को प्रभावित करने वाली स्थितियों में माहिर हैं) द्वारा आयोजित किए जाते हैं। वे समझाएंगे कि परीक्षण क्या खोज रहे हैं और परिणामों का क्या अर्थ है।

इलाज

AS का कोई इलाज नहीं है, इसलिए उपचार का उद्देश्य आपके दर्द को प्रबंधित करना, जटिलताओं के जोखिम को कम करना और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना है। आपका रुमेटोलॉजिस्ट आपके उपचार को आपके विशिष्ट लक्षणों और आपकी स्थिति की गंभीरता के अनुसार तैयार करेगा। इसमें आपके लिए सबसे उत्तम काम करने वाली दवाओं का पता लगाने के लिए विभिन्न दवाओं की आजमाइश करना शामिल हो सकता है।

दवा

AS के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली दवाओं में शामिल हैं:

- दर्द निवारक (या एनाल्जेसिक) - दर्द से अल्पकालिक राहत के लिए
- गैर-स्टेरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेट्री (सूजन, लाली इत्यादि से राहत देने वाली वाली) दवाएँ (NSAIDs) - सूजन को नियंत्रित करने और दर्द से अल्पकालिक राहत प्रदान करने के लिए
- कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स - सूजन को जल्दी से प्रबंधित करने या कम करने के लिए
- रोग-संशोधित एंटी-रूमेटिक ड्रग्स (DMARDs) - आपकी अति-सक्रिय रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करने के लिए
- बायोलोजिक्स और बायोसिमिलर (bDMARDs) - जैविक रोग-संशोधन करती दवाएँ होती हैं जो आपकी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली के विशिष्ट भागों को लक्षित करती हैं।

व्यायाम

हालांकि सामान्य स्वास्थ्य के लिए व्यायाम आवश्यक है, लेकिन AS के प्रबंधन में यह अति महत्वपूर्ण होता है। व्यायाम दर्द को दूर कर सकता है और आपकी रीढ़ को गतिशील और लचीला बनाए रखने में मदद कर सकता है। अपनी रीढ़ की हड्डी के माध्यम से ताकत बनाए रखने के लिए विशिष्ट बलकारक व्यायाम किए जाने चाहिए। गर्म पानी में किए गए व्यायाम (हाइड्रोथेरेपी) भी मददगार हो सकती है।

समस्त रूप से अपनी भलाई के लिए, आपको सामान्य मजबूती प्रदान करने वाले और एरोबिक व्यायाम भी करने चाहिए। एक पेशेवर को देखना मददगार होता है जो आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप व्यायाम की एक योजना बना सकता है। किसी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम फ़िज़ियोलॉजिस्ट से मिलने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

आत्म प्रबंधन

आप अपनी मदद के लिए कई चीज़ें कर सकते हैं:

अपनी स्थिति के बारे में और जानें - अपने AS के बारे में जितना संभव हो उसे जानने का मतलब है कि आप अपने स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सोचा समझ निर्णय ले सकते हैं और इसका प्रबंधन करने में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं।

जितना संभव हो व्यायाम करें और सक्रिय रहें - दैनिक व्यायाम और स्ट्रेचिंग कार्यक्रम के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए किसी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम फ़िज़ियोलॉजिस्ट से बात करें।

यदि आप लंबे समय से एक ही स्थिति में बैठे या खड़े रहे तो उठें और चलें फिरें।

अपने दर्द को प्रबंधित करने के तरीके जानें - दर्द का प्रबंधन करने के लिए आप कई चीज़ें कर सकते हैं, और अलग-अलग स्थितियों के लिए अलग-अलग रणनीतियां काम करेंगी। उदाहरण के लिए, हीट पैक मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है, कोल्ड पैक सूजन में मदद कर सकता है, हल्का व्यायाम मांसपेशियों के तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। अलग-अलग चीज़ों को आजमाएँ जब तक कि आपको वह न मिल जाए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती है।

आपकी सामान्य घरेलू गतिविधियों, काम-काज, फुरसत के समय की और सामाजिक गतिविधियों में - शामिल होते रहें। ये सामाजिक संपर्क आपकी खैरियत के लिए आवश्यक हैं।

सामान्य अच्छे स्वास्थ्य के लिए **स्वस्थ, संतुलित आहार लें।**

अपने तनाव का प्रबंधन करें - तनाव आपके लक्षणों को बढ़ा सकता है और आपको बदतर महसूस करवा सकता है।

अपनी भावनाओं को स्वीकार करें - जब आपमें AS होने की पुष्टि होती है तो बहुत सी अलग-अलग भावनाओं को महसूस करना स्वाभाविक है। आप डरे हुए, निराश, उदास या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। इन भावनाओं को पहचानना और स्वीकार करना महत्वपूर्ण है और यदि वे आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करना शुरू करते हैं तो सहायता प्राप्त करें। आपका डॉक्टर आपको उपलब्ध सहायता के बारे में जानकारी प्रदान कर सकता है।

दूसरों से सहायता मांगें - आपको Ankylosing Spondylitis Group of Victoria (विक्टोरिया के एंकीलोजिंग स्पोन्डिलाइटिस समूह) से संपर्क करने और अन्य ऐसे लोगों से बात करने से मदद मिल सकती है जिन्हें AS हुआ है और जो जानते हैं कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं। जानकारी और संपर्क विवरण के लिए हमसे संपर्क करें।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपका डॉक्टर
- Rheumatologist (रूमेटोलॉजिस्ट)
- Physiotherapist
- Exercise physiologist (व्यायाम शरीर विज्ञानी)
- Musculoskeletal Australia
www.msk.org.au
MSK हेल्प लाइन: 1800 263 265

हम कैसे मदद कर सकते हैं

हमारी MSK हेल्प लाइन पर फ़ोन करें और हमारी नर्सों से बात करें। 1800 263 265 पर फ़ोन करें या helpline@msk.org.au पर ईमेल करें।

हम आपको इसके बारे में और जानने में मदद कर सकते हैं:

- एंकीलोजिंग स्पोन्डिलाइटिस (AS)
- अच्छा जीवन व्यतीत करने के तरीके
- अपने दर्द का प्रबंधन करना
- आगामी वेबिनार, सेमिनार और अन्य कार्यक्रम।

पता लगाने के लिए और भी अधिक

- Australian Physiotherapy Association (ऑस्ट्रेलियाई फिज़ियोथेरेपी एसोसिएशन) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (व्यायाम और खेल विज्ञान ऑस्ट्रेलिया) www.essa.org.au
- Spondylitis Association of America (स्पोन्डिलाइटिस एसोसिएशन ऑफ अमेरिका) www.spondylitis.org
- NASS - National Ankylosing Spondylitis Society (नेशनल एंकीलोजिंग स्पोन्डिलाइटिस सोसाइटी) (UK) <http://nass.co.uk>
- Versus Arthritis UK (वरसिस गठिया UK) www.versusarthritis.org
- Arthritis Foundation (USA) (आर्थराइटिस फाउंडेशन) (USA) www.arthritis.org
- Better Health Channel (बेहतर स्वास्थ्य चैनल) www.betterhealth.vic.gov.au

This resource was developed with funding from Novartis.

