



सोरिएटिक गठिया (PsA)

- सोरिएटिक गठिया (PsA) आपके जोड़ों में दर्द और सूजन का कारण बनता है
- यह आमतौर पर त्वचा की अवस्था सोरायसिस (psoriasis) से जुड़ा होता है, लेकिन यह उन लोगों को भी हो सकता है जिन्हें सोरायसिस नहीं हुआ है
- इसका कोई इलाज नहीं है, लेकिन समय से और निरंतर प्रदान किए गए उपचार से इसका प्रबंधन किया जा सकता है

प्सोरिएटिक गठिया एक पुरानी (वर्तमान में चल रही) स्वास्थ्य अवस्था है जो आपके जोड़ों में दर्द, जकड़न और सूजन का कारण बनती है। यह आपकी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली के दोषपूर्ण तरीके से काम करने का परिणाम है।

हमारी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली को ऐसे बैक्टीरिया और वायरस जैसे बाहरी तत्वों पर नज़र बनाए रखने और उन पर हमला करने के लिए डिज़ाइन किया गया है - जो हमें बीमार कर सकते हैं कुछ कारण जिन्हें हम अच्छे से नहीं समझते हैं, जब आपको PsA होता है, तो आपकी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली भ्रमित हो जाती है और आपके जोड़ों और स्वस्थ मांस-तंतुओं (tissues) पर हमला करती है जैसे कि वे बाहरी तत्व हैं। यह चल रही सूजन और दर्द का कारण बनता है। यह त्वचा की कोशिकाओं (cells) के तेज़ी होने वाले निर्माण का भी कारण बनता है, जिसके परिणामस्वरूप पपड़ीदार दाने हो जाते हैं जिन्हें हम सोरिएसिस (psoriasis) के रूप में जानते हैं। PsA पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है और किसी भी उम्र में हो सकता है। अपनी स्थिति को बेहतर ढंग से समझने के लिए, अपने जोड़ों और त्वचा के बारे में कुछ बुनियादी जानकारी जानना सहायक होता है।

आपके जोड़

जोड़ वे स्थान हैं जहाँ हड्डियाँ मिलती हैं। हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, लिगामेंट और टेंडन सभी एक साथ काम करते हैं ताकि आप झुक सकें, मुड़ सकें, खिंचाव कर सकें और चल फिर सकें।

आपकी हड्डियों के सिरे कार्टिलेज की एक पतली परत से ढके होते हैं। यह एक फिसलन वाले कुशन की तरह काम करता है जो झटके को अपने में सोख लेता है और आपके जोड़ों को सुचारू रूप से हिलने में मदद करता है। जोड़ द्रव से भरे एक सख्त कैप्सूल के अंदर लिपटा होता है। यह कार्टिलेज और जोड़ में उपास्थि अन्य संरचनाओं को चिकनाई और पोषण देता है।

लिगामेंट्स एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़कर, जोड़ को एक साथ बनाए रखते हैं। आपकी मांसपेशियाँ टेंडन द्वारा हड्डियों से जुड़ी होती हैं। जैसे जैसे आपकी मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं, वे जोड़ों को गति देने के लिए हड्डियों को खींचती हैं। एंथेसिस (Entheses) वे मांस-तंतु होते हैं जो आपके लिगामेंट्स या टेंडन को आपकी हड्डियों से जोड़ते हैं।

जब रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों पर हमला करती है, तो इससे तरल पदार्थ का निर्माण होता है और उन मांस-तंतुओं (tissues) में सूजन आ जाती है जो जोड़ के इर्द गिर्द होते हैं। इससे दर्द, गर्मी और सूजन होती है। जोड़ सख्त और हिलने-डुलने से दर्द कर सकते हैं।

लिगामेंट्स, टेंडन और एंथेसिस भी प्रभावित हो सकते हैं और सूजन और दर्द हो सकती है।

आपकी त्वचा

आपकी त्वचा लगातार बदल रही है। हर 28-30 दिनों में आपका शरीर नई त्वचा कोशिकाओं का निर्माण करता है पुरानी कोशिकाओं को छोड़ देता है। जब आपको सोरायसिस होता है, तो यह चक्र बहुत तेज़ी से होता है। 3-4 दिनों के भीतर नई त्वचा कोशिकाएं दिखाई देती हैं, लेकिन आपके शरीर ने पुरानी कोशिकाओं को नहीं हटाया होता है। इससे त्वचा की कोशिकाओं का निर्माण होता है जो कि उभरे हुए, पपड़ीदार त्वचा पैच से दिखते हैं।

लक्षण

PsA कई प्रकार के होते हैं। आपके द्वारा अनुभव किए जाने वाले लक्षण आपको होने वाले के प्रकार और आपकी स्थिति की गंभीरता पर निर्भर करेंगे। आप निम्न में से कुछ का अनुभव कर सकते हैं:

- आपके जोड़ों में सूजन, दर्द और गर्मी
- जोड़ों में कठोरता, विशेष रूप से सुबह के समय
- पपड़ीदार त्वचा पैच (सोरायसिस)
- लगातार बनी रहने वाली मानसिक और शारीरिक थकान, या थकान
- आपके एंथेसिस (एंथेसाइटिस) की सूजन, अक्सर एड़ी पर
- आपके नाखूनों और पैर के नाखूनों में छोटे-छोटे डेंट (गड्ढे)
- पीठ दर्द
- उंगलियों या पैर की उंगलियों के टेन्डन की सूजन के कारण सूजी हुई उंगलियाँ
- आंखों की सूजन, जिससे आंखों में दर्द और लाली होती है।

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 रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली के खराब होने का क्या कारण है, लेकिन आपके जीनज़ की एक भूमिका हो सकती है।

PsA वाले कुछ लोगों में HLA-B27 नामक जीन होता है। हालांकि यह जीन उन लोगों में भी पाया जा सकता है AS नहीं हुआ है।

संक्रमण, दुर्घटना या चोट जैसे अन्य कारक उन लोगों में इस अवस्था की शुरुआत कर सकते हैं जो पहले से ही उनके जीनज़ (genes) के कारण इसके खतरे में हैं।

सोरिएटिक गठिया किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन आमतौर पर 30-50 वर्ष के बीच के वयस्कों में दिखाई देता है। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है।



निदान

कोई एक चिकित्सीय जाँच नहीं है जो PsA का निदान करेगी। और सोरिएटिक गठिया के लक्षण अन्य प्रकार के गठिया जैसे रूमेटोइड गठिया, गाउट और ऑस्टियोआर्थराइटिस के समान हो सकते हैं। आपका डॉक्टर जाँचों और परीक्षणों के संयोजन का उपयोग करके आपकी अवस्था का निदान करेगा, जिसमें शामिल हैं:

- आपके साथ आपके लक्षणों और चिकित्सीय इतिहास पर चर्चा
- आपके जोड़ों, त्वचा और नाखूनों की एक शारीरिक जाँच, जिसमें किसी भी प्रकार के हो रहे परिवर्तन का निरीक्षण किया जाता है जैसे कि सूजन, धब्बे, नाखूनों पर गड्ढे होना
- रक्त जाँच जो सूजन या विशेष जीनज (जैसे HLA-B27) की उपस्थिति को उजागर करते हैं।

जाँच के परिणाम ऐसी अन्य अवस्थाओं के न होने की पुष्टि करने में भी मदद कर सकते हैं जिनमें समान लक्षण होते हैं।

PsA के बारे में जल्दी सलाह लें

यदि आप जोड़ों के दर्द और सूजन का अनुभव कर रहे हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करें। जितनी जल्दी हो सके निदान प्राप्त करने का मतलब है कि उपचार जल्दी से शुरू हो सकता है। प्रारंभिक उपचार जोड़ों और त्वचा की सूजन को नियंत्रित करने, दर्द को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और जोड़ों को क्षति पहुँचने के खतरे को कम करने में मदद करेगा।

यदि आपके अंदर PsA होने का निदान किया गया है, तो आपको एक विशेषज्ञ चिकित्सक के पास भेजा जा सकता है जो जोड़ों, मांसपेशियों और हड्डियों की अवस्थाओं का इलाज करता है। उन्हें रूमेटोलॉजिस्ट कहा जाता है। आपको एक डॉक्टर के पास भी भेजा जा सकता है जो सोराएसिस जैसी त्वचा की अवस्थाओं में विशेषज्ञता रखता है। उन्हें डर्मटोलॉजिस्ट कहा जाता है।

इलाज

हालांकि PsA का कोई इलाज नहीं है, पर आपकी अवस्था और लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए कई रणनीतियाँ हैं ताकि आप एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीना जारी रख सकें।

दवाइयाँ

आपका डॉक्टर या विशेषज्ञ आपके लक्षणों और आपकी अवस्था की गंभीरता के आधार पर कई अलग-अलग दवाएँ लिख सकते हैं। आप एक दवा या विभिन्न दवाओं का संयोजन ले सकते हैं, जिनमें 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
- बायोलॉजिक्स और बायोसिमिलर (bDMARDs) - जैविक रोग-संशोधन करती दवाएँ होती हैं जो आपकी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली के विशिष्ट भागों को लक्षित करती हैं।

- त्वचा के उपचार - सोराएसिस को प्रबंधित करने में आपकी मदद करने के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं। आप आमतौर पर मलहम और क्रीम से शुरूआत करेंगे। यदि ये प्रभावी रूप से काम नहीं करते हैं, तो आपका डॉक्टर टैबलेट और/या अल्ट्रावाइओलेट (UV) प्रकाश चिकित्सा की सिफ़ारिश कर सकते हैं।

आत्म प्रबंधन

अन्य चीज़ें हैं जो आप अपनी खुद की सहायता के लिए कर सकते हैं:

अपनी स्थिति के बारे में और जानें - अपने PsA 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।

व्यायाम - आपको मांसपेशियों की ताकत और जोड़ों के लचीलेपन को बनाए रखने, सहनशक्ति का निर्माण करने और आपके दर्द को प्रबंधित करने में मदद करेगा। अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप किसी व्यायाम कार्यक्रम के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए किसी फिज़ियोथेरेपिस्ट या व्यायाम फिज़ियोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

फिज़ियोथेरेपिस्ट से मिलें - आपके दर्द को दूर करने और आपको हिलने-डुलने के समर्थ बनाए रखने के लिए हाथों द्वारा किए जाने वाले उपचार के लिए। वे इस बारे में जानकारी और सलाह भी देते हैं कि आप अपनी गतिविधियों को कैसे संशोधित कर सकते हैं, दर्द को प्रबंधित कर सकते हैं और सुरक्षित रूप से व्यायाम कर सकते हैं।

किसी OT से बात करें - एक व्यावसायिक चिकित्सक, या OT, आपको गति देने, थकान को प्रबंधित करने और इस बारे में सलाह दे सकता है कि प्रभावित हुए जोड़ों पर तनाव और दर्द को कम करने के लिए घर और काम, दोनों की दैनिक गतिविधियों को कैसे संशोधित किया जाए।

विश्राम तकनीकों (relaxation techniques) का प्रयास करें - मांसपेशियों को विश्राम, विकर्षण (distraction), निर्देशित इमेजरी और अन्य तकनीकें आपको दर्द और तनाव जैसी कठिन भावनाओं का प्रबंधन करने में मदद कर सकती हैं और आपको सोने में सहायता कर सकती हैं।

सहायक चीज़ों और अन्य उपकरणों का प्रयोग करें - सहायक उपकरण जैसे कि चलने में सहायक उपकरण, खाना पकाने के विशेष बर्तन, एर्गोनॉमिक कंप्यूटर उपकरण और long-handled shoe horns (जूते पहनने में सहायक एक प्रकार की सहायक पट्टी), दर्द और थकान को कम कर सकते हैं। एक व्यावसायिक चिकित्सक आपको सहायक और अन्य उपकरणों के बारे में सलाह दे सकता है।

विश्राम - थकान का प्रबंधन करने में आपकी मदद कर सकती है और विशेष रूप से तब महत्वपूर्ण होती है जब आपके जोड़ सूज जाते हैं।

काम करते रहें - यह आपके स्वास्थ्य और भलाई के लिए अच्छा है। अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल टीम से उन चीज़ों के बारे में बात करें जो आप काम पर बने रहने या काम पर वापस जाने के लिए कर सकते हैं।

अच्छा खाएँ - हालांकि PsA वाले लोगों के लिए कोई विशिष्ट आहार नहीं है, सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने और वजन बढ़ने और मधुमेह और हृदय रोग जैसी अन्य चिकित्सा समस्याओं को रोकने के लिए स्वस्थ, संतुलित आहार लेना महत्वपूर्ण है।

अपने दिल का खयाल रखें - अनुसंधान दिखाते हैं कि PsA वाले लोगों में हृदय रोग विकसित होने का खतरा अधिक होता है। इसलिए अगर आप धूम्रपान करते हैं तो छोड़ दें। सक्रिय हो जाएँ और चलते फिरते रहें। स्वस्थ आहार लें। शराब का सेवन कम मात्रा में करें। और अपने खतरे के बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करें।

Complementary therapies (पूरक उपचार) - मालिश या ध्यान-साधना जैसे उपचार मददगार हो सकते हैं। कोई भी उपचार शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या रुमेटोलॉजिस्ट से बात करें।

जोड़ों की सर्जरी

PsA वाले लोगों को शायद ही कभी सर्जरी की आवश्यकता होती है। पर इसकी आवश्यकता पड़ सकती है यदि एक जोड़ बहुत दर्दनाक है या जोड़ की क्रियाशीलता के खो जाने का खतरा है, या यदि एक टेन्डन क्षतिग्रस्त हो गया है और उसे मरम्मत की आवश्यकता है। इस मामले में, आपका डॉक्टर आपको एक सर्जन के पास भेजेगा जो हड्डियों, जोड़ों, लिगामेंट्स, टेन्डन और मांसपेशियों के उपचार में विशेषज्ञता रखता है। यह एक ऑर्थोपेडिक (हड्डी रोग) सर्जन होता है।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपका डॉक्टर
- Rheumatologist (रुमेटोलॉजिस्ट)
- डर्मटोलॉजिस्ट
- फ़िज़ियोथेरेपिस्ट
- Exercise physiologist (व्यायाम शरीर विज्ञानी)
- Occupational therapist (व्यावसायिक चिकित्सक)
- 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:

- सौरिएटिक गठिया
- अच्छा जीवन व्यतीत करने के तरीके
- अपने दर्द का प्रबंधन करना
- आगामी वेबिनार, सेमिनार और अन्य कार्यक्रम।

पता लगाने के लिए और भी अधिक

- Better Health Channel (बेहतर स्वास्थ्य चैनल)
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association (ऑस्ट्रेलियाई फ़िज़ियोथेरेपी एसोसिएशन) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (व्यायाम और खेल विज्ञान ऑस्ट्रेलिया) www.essa.org.au
- Medicines Line (दवाएँ लाइन) - दूरभाष। 1300 MEDICINE (1300 633 424) www.nps.org.au
- Occupational Therapy Australia (व्यावसायिक चिकित्सा ऑस्ट्रेलिया) www.otaus.com.au

This resource was developed with funding from Novartis.

