

# आर्थराइटिस (सन्धिशोथ)

## Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee.

Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness that often gets worse with aging.

**The most common type of arthritis is osteoarthritis.** With this type of arthritis, the cartilage in the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times, the tissues around the joint become strained and cause more pain.

**Rheumatoid arthritis** is another common type of this kind of arthritis. The immune system, which normally protects the body from infection, attacks the lining of the body's joints. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

### Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells

सन्धिशोथ तब उत्पन्न होता है जब शरीर में जोड़ों में सूजन होती है या जोड़ों में उपास्थि (कार्टिलेज) टूट जाता है। जोड़ शरीर में ऐसे स्थान हैं जहाँ दो या उससे अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, जैसे कि कूल्हे या घुटने।

उपास्थि जोड़ों में कुशन (वसा-ऊतकों का एक ऐसा पिण्ड जो अपने नीचे स्थित संरचनाओं पर पड़ने वाले अनुचित दबाव को रोकता) है, जो उन्हें दबाव से बचाता है और गतिविधियों को आसान बनाता है। जब किसी जोड़ में उपास्थि टूट जाती है, तो हड्डियाँ आपस में रगड़ खाती हैं। यह दर्द, सूजन और कड़पन का कारण बनता है, जो अकसर उम्र बढ़ने के साथ बदतर होता जाता है।

### सन्धिशोथ का सबसे आम प्रकार

**ऑस्टियोआर्थराइटिस (अस्थिसन्धिशोथ)** है। इस प्रकार के सन्धिशोथ से, जोड़ों में उपास्थि समय के साथ या व्यक्ति की उम्र बढ़ने से घिस जाती है। जोड़ में चोट लगने से भी इस प्रकार का सन्धिशोथ हो सकता है। अस्थिसन्धिशोथ अकसर घुटनों, कूल्हों और हाथों में होता है। जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है और जोड़ अधिक मोटा होने लगता है। कई बार, जोड़ के इर्दगिर्द के ऊतकों में तनाव आ सकता है और वे अधिक दर्द का कारण बनते हैं।

**गठियारूपी सन्धिशोथ** इस तरह के सन्धिशोथ का एक दूसरा आम प्रकार है। प्रतिरक्षा प्रणाली, जो आमतौर पर शरीर को संक्रमण से बचाती है, शरीर के जोड़ों की लाइनिंग (ज्वाइंट कैप्सूल में मौजूद संयोजी ऊतक) पर हमला करती है। यह जोड़ों में सूजन एवं दर्द का कारण बनता है तथा शरीर के अन्य भागों, जैसे कि हृदय, मांसपेशियों, रक्तवाहिकाओं, नसों और आँखों को प्रभावित कर सकता है।

### सन्धिशोथ के लक्षण

- जोड़ों का दर्द
- जोड़ स्थिर नहीं है या ऐसा लगता है कि यह आपको सहारा नहीं देगा
- जोड़ बड़े हो जते हैं या सूज जाते हैं

- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

## Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

## Treatment

Treatment of arthritis is aimed at controlling your signs and improving use of your joints. Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.

- अकड़न, प्रायः सुबह में
- जोड़ का सीमित उपयोग
- जोड़ के इर्दगिर्द गरमाहट
- जोड़ के इर्दगिर्द त्वचा की लाली

गठियारूपी सन्धिशोथ से अन्य लक्षण भी उत्पन्न हो सकते हैं। यदि आपमें ऐसा कोई भी लक्षण है, जो आपके दर्द या चिंता का कारण बनता है, तो अपने डॉक्टर से मिलें।

## परीक्षण

आपका डॉक्टर आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे बात करेगा और आपके जोड़ों का निरीक्षण करेगा। आपका डॉक्टर रक्त परीक्षणों और एक्स-रे का आदेश दे सकता है।

## उपचार

सन्धिशोथ के उपचार का उद्देश्य आपके रोग के लक्षणों को नियंत्रित करना और आपके जोड़ों के प्रयोग में सुधार करना है। आपका डॉक्टर निम्नलिखित की सलाह दे सकता है:

- दर्द और सूजन को नियंत्रित करने वाली दवा
- शारीरिक या ऑक्युपेशनल थिरैपी
- सहायक उपकरण जैसे कि बाथटब या शौचालय के लिए बेंत या ग्रैब बार्स
- वज़न घटाना
- जोड़ के प्रतिस्थापन के लिए सर्जरी

आपके उपचार के एक भाग के रूप में, आपको निम्नलिखित कार्य करने की आवश्यकता हो सकती है:

- गतिशीलता और जोड़ की ताकत में सुधार करने के लिए व्यायाम करने की। अच्छे विकल्पों में पैदल चलना, तैराकी, बाइक की सवारी, नाचना, क्षमता प्रशिक्षण और जेंटल (किसी मुद्रा में अंग-विशेष को रोककर रखना) स्ट्रेचिंग व्यायाम करना शामिल हैं।
- दर्द और सूजन को नियंत्रित करने के लिए गर्म या ठंडे उपचार का प्रयोग करें।
- उन स्थितियों (मुद्राओं) या गतिविधियों से बचें जो आपके दर्द भरे जोड़ों पर अतिरिक्त तनाव डालती हैं।
- बहुत लंबे समय तक एक ही मुद्रा में रहने से बचें।

**Call your doctor right away if:**

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.
- You have other signs that concern you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

**अपने डॉक्टर को तुरंत कॉल करें यदि:**

- आपको अज्ञात कारण वाला जोड़ों का तेज दर्द है।
- जोड़ बहुत सूजा हुआ है।
- आपको अचानक जोड़ों को संचालित करने में कठिनाई होती है।
- जोड़ के इर्दगिर्द छूने पर आपकी त्वचा लाल या गर्म महसूस होती है।
- आपमें अन्य लक्षण हैं जो आपको चिंतित करते हैं।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।