आमवात

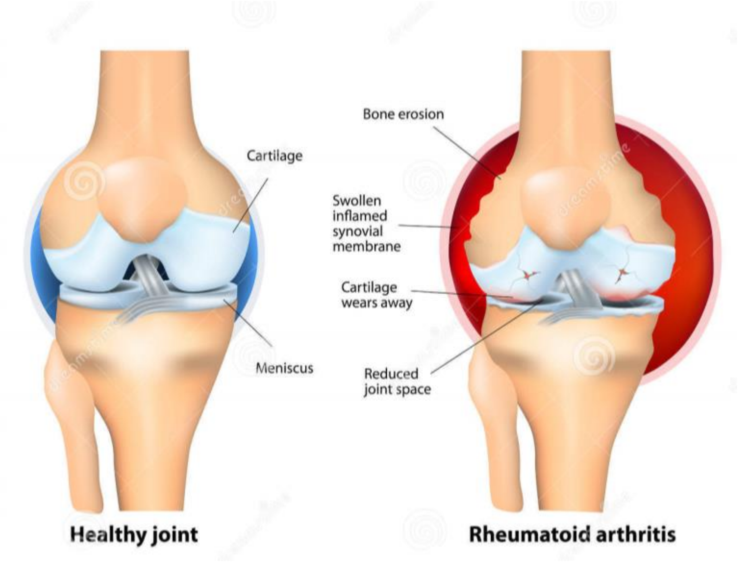
आपणांस काय माहित असावे?

आमवात म्हणजे काय?

आमवात हा दिर्घकालीन स्वयंप्रतिकार रोग असून त्यामुळे सांध्यावर सूज येते आणि त्याची हानी होते. आमवातामुळे शरीराच्या प्रतिकारशक्तीवर हल्ला होतो, ज्यामध्ये सांध्यांना जोडणा-या ऊतींचे (एक प्रकारच्या आवरणाचे) नुकसान होते. आमवातामुळे इतर अवयवांवरही दुष्परिणाम होतात ,जसे डोळे हृदय किंवा फुफ्फुस त्यामुळे हाडे ठिसूळ आणि कमकुवत होण्याचाही धोका संभवतो.

आमवाताची शक्यता कशामुळे वाढते?

- स्त्री असणे
- आमवाताचा कौटुंबिक इतिहास असणे
- वय ३० ते ६० वर्षे
- धुम्रपानाची सवय



आमवाताची चिन्हे आणि लक्षणे काय आहेत?

- सांधेदुखी आणि एक तासापेक्षा अधिक काळ सांधे जखडल्या अवस्थेत राहणे.
- शरीराच्या दोन्ही बाजूचे सांधे सारख्याच प्रमाणात सूजणे
- सांध्याची हालचाल थांबणे
- सांध्यावर टणक गाठी येणे
- थकवा किंवा स्नायू अशक्त होणे
- भूक मंदावणे किंवा वजन कमी होणे

आमवाताचे निदान कसे होते?

- रक्त तपासातून संसंर्गाची किंवा सूजेची कारणे समजू शकतात.
- एक्स-रे किंवा MRI : हाडे आणि सांध्यातील ऊतींचा एक्स रे किंवा एमआरआय करता येतो. सांध्यात वेगळया रंगाचा द्राव सोडला जातो, ज्यामुळे सांध्याच्या स्थितीचे चित्रण चांगले होण्यास मदत होते . एमआरआय करतांना शरीरावर कोणताही धातू परिधान करु नये ते धोक्याचे ठरु शकते.
- अर्थ्रोसेंटेसिस या पध्दतीने सांध्यातील द्राव बाहेर काढला जातो, या द्रावाची चाचणी करुन त्यामध्ये काही संसर्ग किंवा इतर समस्या ज्या संधिवात निर्माण करु शकतात हा हे तपासले जाते .
- सायनोविअल बायोप्सी म्हणजे सांध्यावरील आवरणाच्या ऊतींचा तुकडा घेऊन त्याचे परिक्षण करणे. सांध्यातील द्राव परिक्षणासाठी बाहेर काढता आला नाही किंवा त्यामध्ये काही संसंर्ग आढळल्यास •सायनोविअल बायोप्सी केली जाते. संधिवाताची कारणे ऊतींच्या परिक्षणातून शोधली जातात.

आमवातावर उपचार कशाप्रकारे केले जातात?

औषधे- ॲन्टी-हुमॅटिक्स- यामुळे आमवाताच्या परिणामाचा वेग मंदावतो, वेदना कमी होतात. आखडलेपणा कमी होतो आणि सूज कमी होते.

NSAIDs: नॉन स्टेरॉयडल ॲटी इम्लेफ्लेटरी ड्रग्ज जसे आयबुप्रोफेन, सूज, वेदना आणि ताप होण्यास कमी होण्यास मदत होते.

NSAIDs मुळे काही व्यक्तीच्या जठरात रक्तस्त्राव होतो किंवा मूत्रपिंडाच्या समस्या येतात. रुग्ण रक्त पातळ करण्याची औषधे घेत असल्यास ही शक्यता अधिक असते.

- स्टेरॉईड- सूज कमी होण्यासाठी स्टेरॉईड प्रकारची औषधे दिली जातात.
- बायोलॉजिकल थेरपीमुळे सांध्यावरील सूज कमी होण्यास मदत होते, वेदना आणि आखडलेपणा कमी होतो. अशा प्रकारच्या औषधांमुळे इन्फेक्शन गंभीर स्वरुप धारण करण्याची शक्यता असते. त्यामुळे अशा उपकारांच्या वेळी डॉक्टरांचे बारीक लक्ष असण्याची आवश्कता असते.
- शत्रक्रिया- शस्त्रक्रियेने खराब झालेला सांधा किंवा त्याचा काही भाग काढून टाकून तेथे कृत्रिम सांधा किंवा त्याचा भाग बसविला जातो, त्यामुळे वेदना कमी होतात आणि सांधा दुरुस्त होतो. रुग्णाच्या सांध्यात इनफेक्शन असेल किंवा पाठीच्या मणक्यातील हाडांचा भार मज्जतंतूवर येत असेल तर शस्त्रक्रिया करावी लागते.

लक्षणांवर नियंत्रणासाठी आपण काय करु शकतो?

- फिजिकल अॅण्ड ऑक्युपेशनल थेरपी सुचविल्यानुसार करावी. फिजिओथेरपिस्ट योग्य व्यायामाने सांध्याच्या हालचाली आणि क्षमता सुधारण्यास प्रशिक्षण देईल ज्यायोगे वेदनाही कमी होतील ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट दैनंदिन कामे सुलभतेने करण्यासाठी प्रशिक्षण देईल.
- आधारासाठी साधनांचा वापर करावा - हाताच्या सांध्याना आराम मिळावा आणि सूज कमी व्हावी यासाठी कृत्रिम हात वापरण्याचा सल्ला देऊ शकतात.
- गरज असेल तेंव्हा आराम करावा- सांध्यामध्ये वेदना असतील तर आरामाची अतिशय गरज असते सर्व लक्षणे कमी होईपर्यंत कमीतकमी कार्य करावे. कोणत्याही वेदनेशिवाय हळूहळू कार्यरत व्हावे. ज्या हालचाली / कामांमुळे स्नायूंवर ताण येईल अशा हालचाली / कामे टाळावी जसे जड व्यायाम प्रकार किंवा वजन उचलणे इ.
- बर्फ किंवा उष्णतेचा वापर करावा- बर्फ किंवा गरम पाण्याने शेकावे . त्यामुळे सूज व वेदना कमी होतात . बर्फामुळे ऊतींचे नुकसान टळते .प्लॅस्टिक पिशवीत बर्फ घ्यावा. टॉवेलमध्ये गुंडाळून सुजलेल्या जागी दर तासाने पंधरा / वीस मिनिटे शेकावे. गरम शेकात हॉट पॅक किंवा दिव्यांचा वापर करतात.
- शारिरिक हालचाली- यामुळे क्षमता आणि लवचिकता वाढविण्यास मदत होते. ज्यामुळे वेदना होणार नाहीत अशा हालचाली करत राहाव्या.

तात्काळ मदतीची गरज केंव्हा असते?

- सांध्यावरील सूज, वेदना किंवा लाली वाढली असल्यास
- अचानक श्वास घेण्यास त्रास जाणवू लागल्यास
- मलमूत्र विसर्जनाची घाई होणे

संदर्भ: मायक्रोमेडेक्स केर नोट्स सिस्टम ऑनलाईन २.०