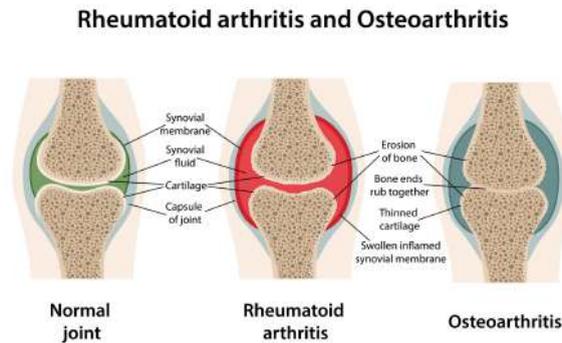


Don't Let Your Joints Age Faster Than You!



1. What is the Issue?

Arthritis is not just "old age pain." It is a group of over 100 conditions that cause inflammation in the joints. In India, Osteoarthritis is the most common form, affecting millions. As we age, the cushioning (cartilage) between our bones wears down, leading to pain, stiffness, and reduced mobility.

2. Why it Matters Today

India is seeing a "mobility crisis." With an increasing sedentary lifestyle and an aging population, arthritis is hitting people earlier—often in their 40s. If ignored, it leads to permanent disability, making simple tasks like walking or climbing stairs impossible.

3. Recent Updates (2025)

- **Precision Rehabilitation:** AI-driven wearable sensors are now helping patients track joint stress in real-time to prevent overexertion.
- **Biological Therapies:** New advancements in "mABs" (Monoclonal Antibodies) are specifically targeting the proteins that cause Rheumatoid Arthritis inflammation, offering hope for remission.

4. What You Should Do

- **Move Regularly:** Low-impact exercises like swimming or cycling keep joints lubricated.
- **Weight Management:** Every 1 kg of weight lost reduces the pressure on your knees by 4 kg.
- **Anti-Inflammatory Diet:** Include turmeric (curcumin), ginger, and Omega-3 rich foods (walnuts, flaxseeds).
- **Early Screening:** If you have morning stiffness lasting more than 30 minutes, see a doctor immediately.

5. One Interesting Fact

Did you know? Cracking your knuckles does **not** cause arthritis. That "pop" sound is just gas bubbles bursting in the joint fluid. However, chronic grip weakness *is* a major early warning sign of joint issues.

6. Role of Pharmacists: Action Plan for Patient Counseling

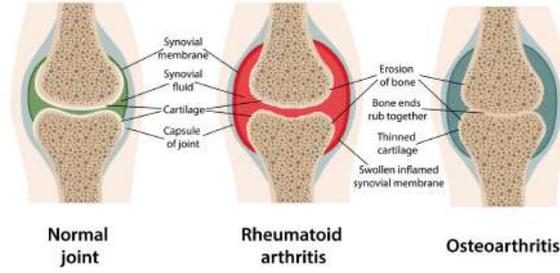
Pharmacists are the first point of contact for pain relief. Your intervention can prevent OTC (Over-the-Counter) abuse and improve quality of life.

- **The NSAID Caution:** Counsel patients on the risks of long-term Ibuprofen/Diclofenac use (gastric ulcers and kidney strain). Suggest topical gels as a safer first-line for localized pain.
- **Supplements Guidance:** Explain that Glucosamine and Chondroitin take 4–8 weeks to show effects; they are not "instant" pain relievers.
- **Lifestyle Coaching:** Advise on proper footwear (cushioned soles) and the "Heat vs. Cold" rule (Heat for stiffness, Cold for acute swelling).
- **Benefit:** Proper counseling reduces "doctor-shopping" and helps patients manage chronic pain without falling into opioid or steroid dependency.

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information is at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Council's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across news!

अपने जोड़ों को अपनी उम्र से तेज़ी से बूढ़ा न होने दें!

Rheumatoid arthritis and Osteoarthritis



१. समस्या क्या है? गठिया (अर्थराइटिस) केवल "बुढ़ापे का दर्द" नहीं है। यह १०० से अधिक बीमारियों का एक समूह है जो जोड़ों में सूजन पैदा करते हैं। भारत में 'ऑस्टियोआर्थराइटिस' सबसे आम है, जो करोड़ों लोगों को प्रभावित करता है। उम्र के साथ, हमारी हड्डियों के बीच का लचीला हिस्सा (कार्टिलेज) घिसने लगता है, जिससे दर्द, अकड़न और चलने-फिरने में कठिनाई होती है।

२. आज यह महत्वपूर्ण क्यों है? भारत एक "गतिशीलता संकट" (mobility crisis) का सामना कर रहा है। सुस्त जीवनशैली और बढ़ती उम्र के कारण, गठिया अब लोगों को जल्दी—अक्सर ४० की उम्र में ही—प्रभावित कर रहा है। यदि इसे नज़रअंदाज़ किया गया, तो यह स्थायी विकलांगता का रूप ले सकता है, जिससे टहलना या सीढ़ियाँ चढ़ना जैसे सरल कार्य भी असंभव हो जाते हैं।

३. हालिया अपडेट (२०२५)

- सटीक पुनर्वास (**Precision Rehabilitation**): एआई (AI) आधारित वियरेबल सेंसर अब मरीजों को वास्तविक समय में जोड़ों के तनाव को ट्रैक करने में मदद कर रहे हैं ताकि अत्यधिक थकावट से बचा जा सके।
- बायोलॉजिकल थेरेपी: 'mAbs' (मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज) में नई प्रगति विशेष रूप से उन प्रोटीनों को लक्षित कर रही है जो संधिशोथ (Rheumatoid Arthritis) की सूजन का कारण बनते हैं।

४. आपको क्या करना चाहिए?

- नियमित व्यायाम: तैराकी या साइकिल चलाना जैसे कम प्रभाव वाले व्यायाम जोड़ों को लचीला रखते हैं।
- वजन प्रबंधन: वजन में हर १ किलो की कमी आपके घुटनों पर पड़ने वाले दबाव को ४ किलो तक कम करती है।
- सूजन-रोधी आहार: हल्दी (करक्यूमिन), अदरक और ओमेगा-३ युक्त खाद्य पदार्थ (अखरोट, अलसी) शामिल करें।
- जल्द जाँच: यदि आपको सुबह ३० मिनट से अधिक समय तक जोड़ों में अकड़न महसूस होती है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।

५. एक दिलचस्प तथ्य क्या आप जानते हैं? उंगलियाँ चटकाने से गठिया नहीं होता है। वह "पॉप" की आवाज़ केवल जोड़ों के तरल पदार्थ में गैस के बुलबुले फूटने की होती है। हालांकि, हाथों की पकड़ (grip) का लगातार कमजोर होना जोड़ों की समस्याओं का एक बड़ा शुरुआती संकेत है।

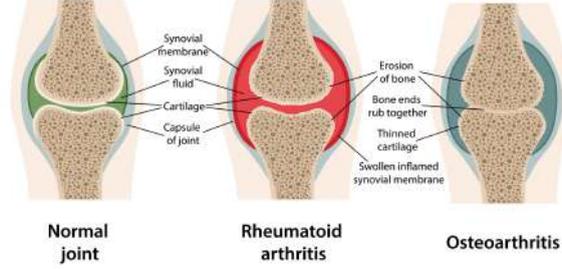
६. फार्मासिस्ट की भूमिका: रोगी परामर्श के लिए कार्य योजना

- **NSAID सावधानी:** मरीजों को लंबे समय तक इबुप्रोफेन/डाइक्लोफेनाक के उपयोग से होने वाले जोखिमों (पेट के अल्सर और किडनी पर तनाव) के बारे में समझाएं। स्थानीय दर्द के लिए 'टोपिकल जेल' (Topical Gels) को सुरक्षित विकल्प के रूप में सुझाएं।
- **सप्लीमेंट मार्गदर्शन:** मरीजों को बताएं कि ग्लूकोसामाइन और कॉन्ड्रोइटिन का असर दिखने में ४-८ सप्ताह लगते हैं; ये "तत्काल" दर्द निवारक नहीं हैं।
- **जीवनशैली कोचिंग:** सही जूते (कुशन वाले तलवे) और "गर्मी बनाम ठंड" (अकड़न के लिए सिकाई, सूजन के लिए बर्फ) के नियम पर सलाह दें।

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Council's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across news!

तुमच्या सांध्यांना वयापेक्षा जास्त वृद्ध होऊ देऊ नका!

Rheumatoid arthritis and Osteoarthritis



१. समस्या काय आहे? संधिवात (Arthritis) म्हणजे केवळ "वृद्धापकाळातील वेदना" नव्हे. हा १०० हून अधिक आजारांचा समूह आहे ज्यामुळे सांध्यांना सूज येते. भारतात 'ऑस्टिओआर्थरायटिस' हा सर्वात सामान्य प्रकार असून कोट्यवधी लोकांना याचा त्रास होतो. वय वाढते तसे हाडांमधील कूर्चा (Cartilage) झिजते, ज्यामुळे वेदना, कडकपणा आणि हालचालींवर मर्यादा येतात.

२. आज हे महत्वाचे का आहे? भारत सध्या "हालचाल क्षमतेच्या संकटाचा" (mobility crisis) सामना करत आहे. व्यायामाचा अभाव आणि वाढत्या वयामुळे, संधिवात आता लोकांना लवकर—अनेकदा चाळीशीतच—गाठत आहे. याकडे दुर्लक्ष केल्यास कायमस्वरूपी अपंगत्व येऊ शकते, ज्यामुळे चालणे किंवा पायऱ्या चढणे यांसारखी साधी कामेही कठीण होतात.

३. नवीन घडामोडी (२०२५)

- प्रिसिजन रिहॅबिलिटेशन: एआय (AI) आधारित वेअरेबल सेन्सर आता रुग्णांना सांध्यांवरील ताण मोजण्यास मदत करत आहेत, जेणेकरून अतिताण टाळता येईल.
- बायोलॉजिकल थेरपी: 'mAbs' (मोनोक्लोनल अँटीबॉडीज) मधील प्रगतीमुळे संधिवाताची सूज निर्माण करणाऱ्या प्रथिनांवर (Proteins) थेट उपचार करणे शक्य होत आहे.

४. तुम्ही काय करावे?

- नियमित हालचाल: पोहणे किंवा सायकलिंगसारखे हलके व्यायाम सांधे लवचिक ठेवतात.
- वजन नियंत्रण: तुमचे १ किलो वजन कमी झाल्यास गुडघ्यांवरील ताण ४ किलोने कमी होतो.
- सूजरोधक आहार: आहारात हळद, आले आणि ओमेगा-३ युक्त पदार्थांचा (अक्रोड, जवस) समावेश करा.
- लवकर तपासणी: जर सकाळी उठल्यावर सांध्यांमधील कडकपणा ३० मिनिटांपेक्षा जास्त काळ टिकत असेल, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

५. एक रंजक तथ्य तुम्हाला माहित आहे का? बोटे मोडल्याने संधिवात होत नाही. तो "कडक" आवाज सांध्यातील द्रवामध्ये गॅसचे बुडबुडे फुटल्यामुळे येतो. मात्र, हाताची पकड (Grip) सतत कमकुवत होणे हे सांधेदुखीचे मोठे सुरुवातीचे लक्षण आहे.

६. फार्मसिस्टची भूमिका: रुग्णांच्या समुपदेशनासाठी कृती आराखडा

- **NSAID** बाबत खबरदारी: रुग्णांना दीर्घकाळ इबुप्रोफेन/डायक्लोफेनाक वापरण्याचे धोके (पोटाचे अल्सर आणि किडनीवर येणारा ताण) समजावून सांगा. स्थानिक वेदनांसाठी सुरक्षित पर्याय म्हणून 'टोपिकल जेल' सुचवा.
- सप्लीमेंट मार्गदर्शन: ग्लुकोसामाइन आणि कॉन्ड्रोटिनचा परिणाम दिसण्यासाठी ४-८ आठवडे लागतात; ते त्वरित आराम देणारी औषधे नाहीत, हे रुग्णांना सांगा.
- जीवनशैली मार्गदर्शन: योग्य पादत्राणे (मऊ तळ असलेले) आणि "गरम किंवा थंड शेक" (सांधे जखडले असल्यास गरम, तर सूज असल्यास थंड शेक) या नियमाबद्दल माहिती द्या.

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Council's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across news!