

# गठिया

## 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

शरीरमा जोर्नीहरूमा सुजन हुँदा अथवा जोर्नीहरूमा कुरकुरे हाड नष्ट हुँदा गठिया रोग उत्पन्न हुन्छ। शरीरका ती हिस्साहरूलाई जोर्नी भनिन्छ जहाँ दुइ वा अधिक हड्डीहरूको संगम हुन्छ, जस्तै हिप अर्थात् नितम्ब वा घुँडा।

कुरकुरे हाड जोर्नीहरूमा स्थित एकथरीको कुशन अर्थात् गद्दा हो जसले तिनीहरूलाई दबाउबाट बचाउँछन् तथा हिँडडुललाई सहज एवम् सुगम बनाउँछन्। जब जोर्नीमा स्थित कुरकुरे हाड नष्ट भएर जान्छ, तब हड्डीहरू आपस्तमा रगडिन्छन्। यो कारणले गर्दा पीडा, सुजन अनि दुर्नम्यपन (नलक्किने) उत्पन्न हुन्छ तथा उमेर बढ्दै जाँदा स्थिति झनै बिग्रिएर जान्छ।

**अस्टियोआर्थ्राइटिस (अस्थिसन्धिशोथ) सर्वाधिक आम प्रकारको गठिया हो।** यस प्रकारको गठियामा उपयोगले गर्दा अथवा व्यक्तिको उमेर बढ्दै जाँदा जोर्नीहरूमा स्थित कुरकुरे हाड समयसितै खिइएर जान्छ। जोर्नीमा चोटपटक लाग्यो भनेपनि यसप्रकारको गठिया हुन्छ। अस्टियोआर्थ्राइटिस प्रायःजसो घुँडा, हिप्स (नितम्ब) अनि हातहरूमा हुन्छ। जोर्नीहरू दुख्छ थाल्छन् अनि त्यहाँ अतिवृद्धि हुन्छ। समय-समयमा जोर्नी वरिपरिका ऊतकहरू तन्किन्छन् अनि परिणामस्वरूप, पीडा झन बढेर जान्छ।

यसप्रकारको गठियाको अर्को आम प्रकार **रिहमेटायड गठिया** हो। सामान्यतया शरीरलाई सङ्क्रमणबाट सुरक्षा दिलाउने प्रतिरोधक प्रणालीले शरीरका जोर्नीहरूका किनारहरूमा आक्रमण गर्छ। यसले गर्दा जोर्नीहरू सुन्निन्छन् अनि त्यहाँ पीडा हुन्छ तथा यसको परिणामस्वरूप, मुटु, मांसपेशी, रक्तनलिका, स्नायु र आँखाहरू जस्ता शरीरका अन्य हिस्साहरू प्रभावित हुन सक्छन्।

### गठियाका लक्षणहरू

- जोर्नीमा पीडा
- जोर्नी मजबुत प्रतीत हुँदैन अथवा यसले आफूलाई थाम्न सक्दैन जस्तो लाग्छ
- जोर्नीमा अतिवृद्धि हुन्छ वा यो सुन्निन्छ

- 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.

- जकड्याहट, प्रायःजसो बिहानको समयमा
- जोर्नीको सीमित उपयोग
- जोर्नी वरिपरि तातो हुनु
- जोर्नी वरिपरिको त्वचा रातो हुनु

रिह्यूमेटाइड गठियाका अन्य लक्षणहरू पनि हुन सक्छन्। यदि तपाईंमा भएका कुनै लक्षणहरूको कारण तपाईंलाई पीडा वा चिन्ता भइरहेको छ भने, आफ्नो डक्टरलाई भेटनुहोस्।

## जाँचहरू

तपाईंको डक्टरले तपाईंको स्वास्थ्यबारे तपाईंसित कुराकानी गर्नेछन् अनि तपाईंका जोर्नीहरूलाई हेर्नेछन्। तपाईंको डक्टरले रक्त-जाँच साथै एक्स-रे गराउनको लागि भन्न सक्छन्।

## उपचार

गठिया रोगको उपचारको उद्देश्य तपाईंका लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्नु तथा तपाईंका जोर्नीहरूको उपयोगमा सुधार ल्याउनु हो। तपाईंका डक्टरले निम्न सुझावहरू दिन सक्छन्:

- पीडा एवम् सुजनलाई नियन्त्रणमा राख्नको लागि औषधि
- शारीरिक वा क्रियाशील थेरेपी अर्थात् उपचार
- छडी अथवा बाथटब वा टायलेटको लागि समात्ने डन्डी जस्ता मद्दत पुर्याउने उपकरणहरू
- वजन कम्ती गर्नु
- जोर्नी प्रतिस्थापन निम्ति शल्यक्रिया

तपाईंको उपचारको एक हिस्साको रूपमा, तपाईंले निम्न कुरोहरू गर्ने खाँचो पर्न सक्छ:

- हिँड्न बढाउन अनि जोर्नीको शक्तिमा वृद्धि गर्न व्यायाम गर्नुहोस्। हिँडनु, पौडिनु, बाइकमा सवार हुनु, नृत्य, शक्ति बढाउने प्रशिक्षण तथा तन्किने हल्का व्यायामहरू असल रोजाइहरूमा सामेल छन्।
- पीडा एवम् सुजनलाई नियन्त्रित गर्नको लागि तातो र चीसो बनाउने प्रक्रियाको उपयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंका पीडादायक जोर्नीहरूमाथि अतिरिक्त बल दिने अवस्था वा गतिविधिहरूबाट जोगिनुहोस्।
- धेरै लामो समयसम्म एकै अवस्थामा रहिरहनबाट जोगिनुहोस्।

## 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.

## आफ्नो डक्टरलाई तुरुन्तै कल गर्नुहोस् यदि:

- तपाईंको जोर्नीमा प्रचण्ड पीडा भइरहेछ जसको कारण थाहा छैन।
- जोर्नी औधी सुन्निएको छ।
- जोर्नीलाई यताउता चलाउनमा तपाईंलाई अकस्मात् औधी गाह्रो भइरहेछ।
- तपाईंको जोर्नी वरिपरिको त्वचा रातो भएको छ अथवा त्यहाँ हुँदा तातो भइरहेको छ।
- तपाईंमा तपाईंलाई चिन्तित तुल्याउने अन्य लक्षणहरू छन्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर अथवा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।