

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.

The most common type of arthritis is **osteoarthritis**. With this type of arthritis, 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.

Arthritis can also occur when the immune system, which normally protects the body from infection, attacks the body's tissues. **Rheumatoid arthritis** is the most common type of this kind of arthritis. 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
- 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.

गठिया

आपके शरीर के जोड़ों में सूजन उत्पन्न होने पर गठिया होता है या आपके जोड़ों में उपास्थि (कोमल हड्डी) भंग हो जाती है। शरीर के जोड़ ऐसे स्थल होते हैं जहां दो या दो से अधिक हड्डियाँ एकदूसरे से मिलती हैं जैसे कि कूल्हे या घुटने। उपास्थि जोड़ों में गद्दे की तरह होती है जो दबाव से उनकी रक्षा करती है और क्रियाकलाप को सहज बनाती है। जब किसी जोड़ में उपास्थि भंग हो जाती है तो आपकी हड्डियाँ एक दूसरे के साथ रगड़ खाती हैं, इससे दर्द, सूजन और ऐंठन उत्पन्न होती है।

सबसे सामान्य तरह का गठिया **हड्डी का गठिया** होता है। इस तरह के गठिया में, लंबे समय से उपयोग में लाए जाने अथवा व्यक्ति की उम्र बढ़ने की स्थिति में जोड़ घिस जाते हैं। जोड़ पर चोट लग जाने से भी इस प्रकार का गठिया हो जाता है। हड्डी का गठिया अक्सर घुटनों, कूल्हों और हाथों में होता है। जोड़ों में दर्द और स्थूलता शुरु हो जाती है। समय-समय पर जोड़ों के आसपास के ऊतकों में तनाव होता है और उससे दर्द बढ़ता है।

गठिया उस समय भी हो सकता है जब प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली, जो आमतौर से शरीर को संक्रमण से बचाती है, शरीर के ऊतकों पर वार कर देती है। इस प्रकार की गठिया में **रियुमेटॉयड गठिया** सबसे सामान्य गठिया होता है। इससे जोड़ों में लाली आ जाती है और दर्द होता है और शरीर के दूसरे अंग भी इससे प्रभावित हो सकते हैं, जैसे कि हृदय, पेशियाँ, रक्त वाहिकाएँ, तंत्रिकाएं और आँखें।

गठिया के लक्षण :

- जोड़ों में दर्द।
- जोड़ स्थिर नहीं रहते हैं या ऐसा महसूस होता है कि यह सहारा नहीं देगा।
- जोड़ बड़े हो जाते हैं या सूजन आ जाती है।
- अक्सर सुबह के समय अकड़न।
- जोड़ का सीमित उपयोग।
- जोड़ के आसपास गर्माहट।
- जोड़ के आसपास की त्वचा पर लालीपन।

रियुमेटॉयड गठिया के अन्य लक्षण भी हो सकते हैं। यदि आप के कोई ऐसे लक्षण हों जिनसे आपको तकलीफ या चिंता होती है, तो अपने चिकित्सक से मुलाकात करें।

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 depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

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.

जांच :

आपके डॉक्टर आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे बात करेंगे और आपके जोड़ देखेंगे। आपके डॉक्टर रक्तजाँच, एक्स-रे या दर्द वाले जोड़ के आसपास के द्रव का कुछ नमूना लेने के लिए कह सकते हैं।

इलाज

गठिया का इलाज निम्न पर निर्भर है :

- कारण।
- कौन से जोड़ों में दर्द है।
- दर्द की मात्रा।
- गठिया आपकी दैनिक गतिविधियों को किस प्रकार प्रभावित करता है।
- आपकी आयु।
- आपका कार्य या गतिविधि।

आपका चिकित्सक ये सुझाव दे सकता है :

- दर्द और सूजन नियंत्रित करने के लिए दवाएँ।
- शारीरिक या पेशेवर थेरेपी।
- बाथटब या टॉयलेट के लिए सहायक उपाय जैसे कि डंडी या पकड़ने वाली छड़।
- वजन कम करना।
- पुराने की जगह नया जोड़ लगाने के लिए सर्जरी।

आपके इलाज रूप में, आपको जरूरत पड़ सकती है :

- क्रिया और जोड़ की शक्ति में सुधार के लिए व्यायाम। अच्छे विकल्पों में टहलना, तैरना, साइकिल चलाना, नृत्य करना, शक्ति परीक्षण और शरीर के हल्के खिंचाव वाले व्यायाम शामिल हैं।
- दर्द और सूजन पर नियंत्रण के लिए गर्म या ठंडे पानी का प्रयोग।
- उन स्थितियों और गतिविधियों से बचना जिनसे आपके दर्दयुक्त जोड़ों पर अतिरिक्त जोर पड़ता हो।

Arthritis. Hindi.

- Avoid staying in a position too long.

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.

- किसी एक स्थिति में अधिक लंबे समय तक रहने से बचना ।

तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएं यदि:

- आपके जोड़ों में अवर्णनीय तेज दर्द हो ।
- जोड़ में बहुत ज़्यादा सूजन हो ।
- आपको जोड़ हिलाने में अचानक परेशानी हो ।
- जोड़ के आसपास की त्वचा लाल या गर्म महसूस हो ।
- यदि आपके अन्य कोई चिन्ह हों जिससे आपको चिंता होती है ।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Arthritis. Hindi.