

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස්

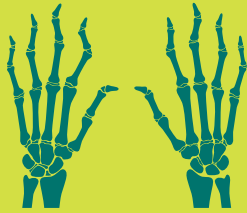
රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් (RA) යනු inflammatory arthritis වර්ගයක් වන අතර එය වඩාත් සුලභ තත්වයකි. එය බොහෝ විට අත්, මැණික් කටුව, උරහිස්, වැලමිට, දණහිස්, වළලුකර සහ පාදයේ සන්ධිවලට බලපාන ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝගයකි.

එය සාමාන්‍ය වයසක වැඩිහිටියන්ට බලපෑ හැකියි. නමුත් බොහෝ විට වයස අවුරුදු 40 ක් 60 ක් අතර පුද්ගලයින් අතර ඇති වේ. එය පුරුෂයන්ට වඩා ස්ත්‍රීන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබේ.

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් හි රෝග ලක්ෂණ

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් වල රෝග ලක්ෂණ ගණනාවක් තිබේ. මේවා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. වඩාත්ම සුලභ ලක්ෂණ වන්නේ :

- සති 6 කට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින ඉදිමීම සහ වේදනාකාරී සන්ධි.
- උදෑසන සන්ධි ඉදිමීම සහ තද ගතිය විනාඩි 30 කට වඩා වැඩි කාලයක් පවති.
- දැඩි තෙහෙට්ටුව.
- සාමාන්‍ය අසනීප ඔවක් හැඟීම සහ ඔර අඩු වීම.
- ශක්තිය හැකි වීම.
- මාංශ පේශි ප්‍රමාණය අඩුවීම.
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ඇති හැකියාව අඩු වීම. උදා : රැකියාවේදී, නිවසේ සහ විවේක කාලයේදී
- සමේ ගැටිති, ඇස්වල විශලී ඔව හෝ රතු පැහැය ආදියයි.



හෘද වාහිනි ආශ්‍රිත රෝග සහ රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස්

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් සහ අනෙකුත් ප්‍රදාහක සන්ධි ආබාධ ඇති පුද්ගලයින්ට හෘද වාහිනි ආශ්‍රිත රෝග (CVD) ඇතිවීමට වැඩි අවදානමක් ඇත.

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් ඇති පුද්ගලයන්ට සාමාන්‍ය ජනතාවට සාපේක්ෂව කිරීටක ධමනි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම 1.5-2 ගුණයකින් වැඩි වන අතර හෘද අතරමභ්‍රායතාව ඇතිවීමේ අවදානම ද දෙගුණයකින් වැඩි වේ.



CVD ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් කළමනාකරණයේදී නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළුව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.



ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම

RA ඇති පුද්ගලයින් තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොයෙදීම සහ ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම වැඩි හැසිරීම් බහුලව දක්නට ලැබේ. නිර්දේශිත මට්ටම් වලට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්නේ RA සහිත පුද්ගලයින්ගෙන් 14% කට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකි. කෙසේ වෙතත්, ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ වැඩි දියුණු කරන අතර RA සහිත පුද්ගලයින් සඳහා එය නිර්දේශ කරයි.

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය - සිඬේ තෘදය සහ පෙනහළු නිරෝගී කරයි.
- මාංශ පේශි ශක්තිය සහ දරාගැනීම.
- නම්‍යශීලීතාවය සහ සන්ධිවල චලන පරාසය.
- දේහ සමබරතාවය.
- වේදනාව සහ තෙහෙට්ටුව.
- මානසික අවපීඩනය.
- අසවි සහත්වය අඩුවීම වැළැක්වීම.



ව්‍යායාම වර්ග

සන්ධි හැකිතාක් චලිතව තබා ගැනීමට සහ මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම වැදගත් වේ. CVD, අධි රුධිර පීඩනය, සිස්ටිකෝපොරොයිසිස් සහ දියවැඩියාව වැනි වෙනත් රෝග ඇතිවීමේ අවදානම ද අඩු කළ හැකිය.

RA සහිත පුද්ගලයින් සඳහා කළ හැකි විවිධ ව්‍යායාම වර්ග තිබේ. මෙහිදී සිඬ ඉලක්ක කළ යුත්තේ පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල එකතුවකි :

- චලන ආශ්‍රිත ව්‍යායාම
- මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම
- ස්වායු ව්‍යායාම (හොඳින් හුස්ම ගැනීමට අවශ්‍ය වන ව්‍යායාම)
- සමතුලිතතාව ආශ්‍රිත ව්‍යායාම

මුලදී සිඬට එකවර මිනිත්තු 10 ක් පමණක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය හැකි වුවද, කොතැනකින් හෝ ආරම්භ කිරීම වැදගත් වේ. මෙහි අරමුණ වන්නේ සිඬේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම සහ ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම් අඩු කර ගැනීම සහ සිඬ ක්‍රියාශීලීව සිටින කාලය සෙමින් වැඩි කිරීම වේ.

සිඬේ භෞතචිකිත්සකවරයාට, සිඬට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් වැඩිපටහකදී සිඬට මඟ පෙන්වීමට හැකියාව ඇත.

ප්‍රදාහය

RA හි රෝග ලක්ෂණ දිනෙන් දින වෙනස් විය හැක. මෙහිදී සිඬේ සන්ධි වලට එක් දිනයක කිසිදු අපහසුතාවක් නොදැනුවත්, ඊළඟ දවසේ අතිශය වේදනාවක් ඇතිවීම සිදුවිය හැක. බොහෝ විට සැලකිය යුතු තෙහෙට්ටුවක් දැනේ. රෝග ලක්ෂණ වල උණු උත්සන්න වීමක් අත්විඳීම ප්‍රදාහයක් ලෙස හැඳින්වේ.

ප්‍රදාහයක් ඇති කරයි යන බිය හෝ සිඬ ප්‍රදාහයක් අත්විඳීමෙන් නම්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම කිරීමට පසුබට විය හැකිය. භෞතචිකිත්සකවරයෙකු සිඬ අත්විඳින රෝග ලක්ෂණ අනුව සිඬට අනුවර්තනය විය හැකි විවිධ ව්‍යායාම ඔබා දෙනු ඇත.

ව්‍යායාම යනු RA සහිත පුද්ගලයින්ගේ ආබාධිතතාවය අවම කිරීම සහ සමස්ථ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා වන ප්‍රධාන කළමනාකරණ උපාය මාර්ගයකි. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට සිඬේ තත්වය තක්සේරු කිරීමට, සිඬේ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කරන ආකාරය සහ සිඬට සුදුසු ව්‍යායාම පිළිබඳව සිඬට මඟ පෙන්වීමට සහ සිඬේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ආරක්ෂිතව වැඩි කිරීම ආරම්භ කිරීමට හැකි වනු ඇත.



World
PT Day
2023

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday