

ආතරයිටිස් යනු කුමක්ද ?

ආතරයිටිස් යනු උග්‍ර හෝ නිදන්ගත සන්ධි පුළුහසක් ලෙස අර්ථ දැක්වේ. රෝග ලක්ෂණ ලෙස වේදනාව, ඉදිමීම, තද ගතිය සහ රතු පැහැවීම ඇතුළත් විය හැකි අතර එමඟින් ක්‍රියාකාරීත්වය සහ හැකියාවන් අඩු විය හැකිය. ආතරයිටිස් යනු ස්වාධීන තත්ත්වයක් නොවේ. මෙහි විවිධ වර්ග ඇත.

එය සියලුම වයස් කාණ්ඩවල පුද්ගලයින්ට සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට බලපෑ හැකිය. ළමුන්, යෞවනයන් සහ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ඇතුළත් වේ. සමහර ආතරයිටිස් තත්ත්ව වැඩිහිටි පුද්ගලයින් තුළ බහුලව දක්නට ලැබේ.

සීමාව කුමන වර්ගයේ ආතරයිටිස් තත්ත්වයක් තිබුණ ද, ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලීව සිටීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තෝරා ගැනීම මඟින් සීමාව ක්‍රියාකාරීව සිටීමට සහ අර්ථවත් ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීමට හැකියාව ලැබේ.






ආතරයිටිස් නිසා වලංගු හැකියාව අඩු වීමෙන් සහ වදිනෙදා කටයුතු කිරීමට අපහසු වීමෙන් ජීවිතය දුෂ්කර විය හැකිය. එය මිනිසුන්ගේ වැඩ කිරීමට සහ සමාජ හා විනෝද ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමට ඇති හැකියාවට බලපායි. ආතරයිටිස් සාමාන්‍යයෙන් මානසික අවපීඩනය හෝ කාංසාව සමඟ සම්බන්ධ වේ.

ආතරයිටිස් රෝග ලක්ෂණ සතියෙන් සතියට සහ දිනෙන් දින වෙනස් විය හැක. කෙසේ වෙතත්, නිවැරදි ප්‍රතිකාර සහ ප්‍රවේශය සමඟ සීමාව සිඹේ රෝග ලක්ෂණ පාලනය කර හොඳින් ජීවත් විය හැකිය.



ආතරයිටිස් වර්ග

ආතරයිටිස් වර්ග බොහොමයක් හිඹේ. ඒ අතරින් වඩාත් සුලභ වන්නේ:

| | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|
|  | සිස්ටියෝ ආතරයිටිස් |  | Gout |
|  | රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් |  | Juvenile idiopathic arthritis (JIA) |
|  | Spondyloarthritis (including axial spondyloarthritis and psoriatic arthritis) | | |

ආතරයිටිස් තත්ත්වයේ රෝග ලක්ෂණ

ආතරයිටිස් මිනිසුන්ට විවිධ ආකාරවලින් බලපාන අතර එක් එක් රෝගයට නිශ්චිත රෝග ලක්ෂණ ඇත. කෙසේ වෙතත්, සුලභ සන්ධිගත රෝග ලක්ෂණ වන්නේ :


- සන්ධි වේදනාව.
- තද ගතිය. (විශේෂයෙන් උදෑසන)
- පුළුහස. (ඉදිමීම)
- බලපෑමට ලක් වූ සන්ධිය ආශ්‍රිතව උණුසුම් වීම හෝ රතු පැහැති සම.
- මාංශ පේශි වල දුර්වලතාවය සහ ක්ෂය වීම
සමහර ආතරයිටිස් වර්ගවල සිඹේ සන්ධිවලට කෘජුවම සම්බන්ධ නොවන රෝග ලක්ෂණ තිබිය හැක.
- පුළුල් වේදනාවක්.
- අධික හෙහෙට්ටුව.
- සමේ පොතු ගැලවීයන ලෙස ඇතිවන කැසීම (psoriasis).
- අනේ හෝ පාදයේ නියපොතු වල සිදුවන වෙනස්කම්.
- කුෂ්ඨ, උණ.
- බර අඩුවීම.
- ඇස්, හෘදය, පෙනහළු සහ ස්නායු ඇතුළත් අනෙකුත් ශරීර පද්ධතින්ට බලපාන රෝග ලක්ෂණ.



භෞතචිකිත්සාව උපකාර විය හැකි ආකාරය

සීමාව ආතරයිටිස් ඇති වීම ක්‍රියාශීලීව සිටීම සහ වලංගු පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතචිකිත්සකවරුන් යනු සිඹේ ආතරයිටිස් කළමනාකරණය කිරීමට උපකාර කළ හැකි බහුවිධ කණ්ඩායමට අයත් කොටසකි. සිවුන් සිඹේ තත්ත්වය සහ හැකියාවන් තක්සේරු කිරීමට සහ ක්‍රියාශීලීව තබා ගැනීමට සහ සිඹේ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීමට උපකාර කිරීමට සීමාව මඟ පෙන්වනු ඇත. භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට සිඹ සහ සිඹේ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන් සමඟ එක්ව සීමාව වැදගත් වන දේ වෙත ආපසු යාමට උපකාර කිරීම සඳහා සකස් කළ කළමනාකරණ සැලැස්මක් සම-සංවර්ධනය කිරීමට හැකියාව ඇත. මෙහිදී ඇතුළත් වන ක්‍රියාමාර්ග වන්නේ :

- සිඹේ අවශ්‍යතාවයට සුදුසු ව්‍යායාම වැඩසටහනක් සකස් කිරීම.
- සිඹේ ශක්තිය, වලංගු වීමේ හැකියාව සහ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් ගොඩනැගීම.
- විවේකය සහ ක්‍රියාකාරකම් අතර සමතුලිතතාවය සොයා ගැනීමට සීමාව උපකාර කරයි.
- හිතකර ජීවන රටා තෝරා ගැනීමට සීමාව උපකාර කරයි.
- වේදනාව, ඉදිමීම සහ තද ගතිය කළමනාකරණය කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කිරීමට සීමාව සහාය වේ.
- රැකියා ස්ථානයේ සහ නිවසේ ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු කිරීමට සීමාව උදවු කරයි.
- සීමාව පූර්ණ ලෙස තක්සේරු කර වෛද්‍ය විශේෂඥයින්, මනෝවිද්‍යාඥයින්, වෘත්තීය චිකිත්සකයින් සහ වෙනත් වෘත්තීකයන්ගෙන් සහය ලබා ගැනීමට සීමාව උපකාර කරයි.

World PT Day
2023
8 SEPTEMBER