

સંધિવા

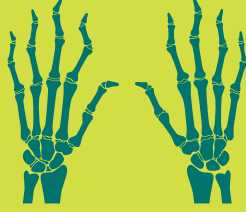
સંધિવાએ સાંધામાં સોજા સાથેના વા નો એક પ્રકાર છે અને સૌથી સામાન્ય છે. તે એક સ્વયંપ્રતિરક્ષા રોગ છે જે સામાન્ય રીતે હાથ, કાંડા, ખભા, કોણી, ઘૂંટણ, પગની ઘૂંટી અને પગના સાંધાને અસર કરે છે.

તે કોઈપણ પુખ્ત વયના લોકોને અસર કરી શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વયના લોકોમાં શરૂ થાય છે. તે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં વધુ સામાન્ય છે.

સંધિવાના લક્ષણો

અહીંયા સંધિવાના સંખ્યાબંધ લક્ષણો છે જે એ સૂચવી છે, તે વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં બદલાય છે. સૌથી સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ૬ અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી સાંધામાં સોજો અને દુખાવો
- સવારે સાંધામાં સોજો અને જકડામણ (૩૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી)
- અસહ્ય થાક
- અસ્વસ્થ હોવાની સામાન્ય લાગણી અને વજનમાં સંભવિત ઘટાડો
- સહનશક્તિ ગુમાવવી
- સ્નાયુઓને નુકસાન
- રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો, દા.ત. કામ પર, ઘરે અને નવરાશની ક્રિયાઓ
- ચામડીના ગઢો (નોડ્યુલ્સ), આંખો સુકાવી અથવા લાલાશ



સંધિવાને કારણે હૃદયને લગતા રોગ

સંધિવા અને અન્ય સાંધામાં સોજો ધરાવતા લોકોમાં હૃદય ને લગતા રોગ નું જોખમ વધે છે.

સંધિવા ધરાવતા લોકોમાં કોરોનરી ધમનીની બિમારીનું જોખમ ૧.૫ થી ૨ ગણું વધી જાય છે અને સામાન્ય વસ્તીની તુલનામાં હૃદયની નિષ્ક્રિયતા થવાનું જોખમ બમણું હોય છે



CVD ના જોખમને ઘટાડવા માટે સંધિવાના સંચાલનમાં નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ સહિત તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગીઓ મહત્વપૂર્ણ છે.



શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત

સંધિવા ધરાવતા લોકોમાં શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને બેઠાડુ જીવન વધુ જોવા મળે છે. સંધિવા ધરાવતા ૧૪% કરતા ઓછા લોકો શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે છે. જો કે, શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી આરોગ્યના પરિણામોમાં સુધારો થાય છે અને સંધિવા ધરાવતા લોકો માટે પણ સલાહ આપવામાં આવે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત મદદ કરી શકે છે:

- શારીરિક તંદુરસ્તી - તમારા હૃદય અને ફેફસાંને મજબૂત બનાવો
- સ્નાયુ શક્તિ અને સહનશક્તિ
- લચકાપણું અને વિવિધ સાંધાની ગતિ
- સંતુલન
- દુખાવો અને થાક
- હતાશા
- હાડકામાં થતા ધોવાણને અટકાવે છે



કસરતના પ્રકાર

સાંધાઓને શક્ય તેટલું હલન ચલન રાખવા અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત મહત્વપૂર્ણ છે. તે હૃદયને લગતા રોગો, લોહીનું વધારે દબાણ, હાડકાઓનો ઘસારો અને મધુ પ્રમેય જેવા અન્ય રોગો થવાનું જોખમ પણ ઘટાડી શકે છે.

ત્યાં વિવિધ પ્રકારની કસરતો છે જે તમે કરી શકો છો જે સંધિવા ધરાવતા લોકો માટે યોગ્ય છે. તમારે નીચેનાની સંયુક્ત કસરત કરવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ:

- હલનચલનની કસરતો
- એરોબિક કસરત (કસરત જે તમને સખત શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે)
- સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની કસરતો
- સંતુલનની કસરતો

જો તમે એક સમયે માત્ર ૧૦ મિનિટનું હલનચલન કરી શકો તો પણ, ક્યાંકથી શરૂ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને બેસી રહેવાના સમયને ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખો અને ધીમે ધીમે તમે સક્રિય છો તેટલો સમય વધારો.

તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવા એક્ટિવિટી પ્રોગ્રામમાં તમને માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

ફ્લેર (ક્ષણિક તીવ્ર અનુભવો)

સંધિવાના લક્ષણો દરરોજ બદલાઈ શકે છે. તે તમારા સાંધાને એક દિવસ ખૂબ જ સારી લાગવાથી લઈને બીજા દિવસે અત્યંત દુખાવો પણ થઈ શકે છે, ઘણીવાર- અસહ્ય થાક પણ અનુભવાય છે. લક્ષણોમાં તીવ્ર વધારો અનુભવને ફ્લેર કહેવામાં આવે છે.

ફ્લેર પેદા થવાનો ભય, અથવા જો તમે ફ્લેર અનુભવી રહ્યા હોવ, તો શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરતને નિરાશ કરી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને વિવિધ કસરતો આપશે જેને તમે અનુકૂલિત કરી શકો છો, તમે તેના આધારે જે લક્ષણો અનુભવી રહ્યા છો

સંધિવા ધરાવતા લોકોમાં કસરત એ અશક્તતા ઘટાડવા અને એકંદર આરોગ્ય સુધારવા માટેની મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારી તપાસ કરશે, તમારા લક્ષણોનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું અને તમારા માટે યોગ્ય કસરતો કેવી રીતે કરવી અને તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિને સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે વધારવી તે અંગે માર્ગદર્શન આપી શકશે.