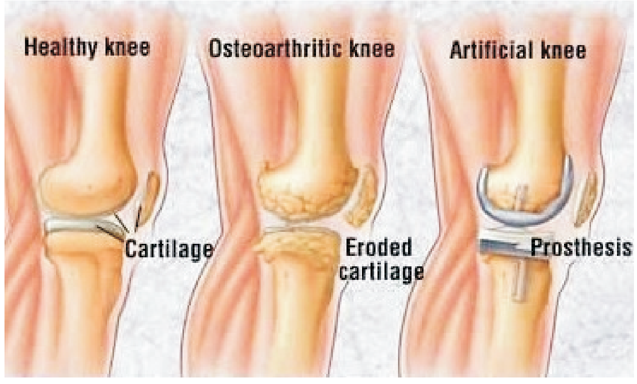
ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ (OA) અને હોમીયોપથી સારવાર

આર્થરાઈટીસ (Arthritis)નો એક પ્રકાર છે ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ (Osteo Arthritis OA). OA પણ RAની જેમ સામાન્ય જોવા મળતી તકલીફ છે જે જૂના હઠીલા રોગોની સૂચિમાં જોવા મળે છે. તબીબી શાસ્ત્ર પ્રમાણે આ રોગનું કોઈ ચોક્કસ કારણ જાણવા નથી મળ્યુ તથા આ રોગનો કોઈ ઈલાજ નથી શોધાયો.

OAમાં હાડકાના સાંધાઓના આવરણ, જેને કાર્ટીલેજ (Cartilage) કહે છે, એ ઘસાઈ જાય છે જેને કારણે સાંધાના હાડકા એક બીજા જોડે ઘસાય છે અને સાંધા જકડાઈ જવા, દુ:ખાવો થવો, હલન-ચલનમાં અવરોધ થવો વગેરે લક્ષણો ઊભા થાય છે અને દર્દીને પરેશાન કરે છે.

કારણો :- OA ના થવા માટે ઘણાં કારણો વધતા ઓછા અંશે વિચારવામાં આવ્યા છે.



ઉંમર :- જેમઉંમર વધે તેમ OA વધારે જોવા મળે છે. પણ દરેક વ્યક્તિમાં વધતી ઉંમરે આ રોગ નથી જોવા મળતો.

મોટાપો :- મોટાપાને કારણે ઘૂંટણના સાંધા પર વધુ વજન આવે છે અને સાંધાને નુકસાન કરી શકે, એવું કહેવાય છે કે દર એક પાઉંડ (લગભગ અડધો કીલો) વજન વધારો ઘૂંટણ ઉપર ચાર પાઉંડ જેટલુ અને થાપા પર છ પાઉંડ જેટલું દબાણ લાવે છે. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે વધુ પડતી ચરબી શરીરમાં અમુક પ્રકારના રસાયણનો વધારો કરે છે. જે સાંધાઓને નુકસાન કરે છે.

ઈજા અથવા વધુ ઉપયોગ :- ખેલાડીઓ અથવા એવી વ્યક્તિઓ જેઓનાં કામમાં એક જ પ્રકારની ક્રિયા એક સરખી કરવાની હોય એમને OA થવાની શક્યતા વધારે હોય છે. જેમને હાડકામાં Fracture, ઈજા અથવા surgery થઈ હોય એમને પણ OA થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

વારસાગત :- OAની તકલીફ વારસાગત જોવા મળી છે.

સ્નાયુની કમજોરી :- સાંધાની આજુ બાજુના સ્નાયુઓ (ligament, Ligement, muscles) જો નબળા હોય તો પણ OA થવાની શક્યતા વધે છે.

અસર/લક્ષણ :- OA ની અસર ધીરેથી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં સાંધા કોઈકવાર જકડાઈ જવા અને થોડો દુ:ખાવો થાય છે. દર્દીને આ કારણે રોજીંદા કાર્યમાં થોડી તકલીફ થાય છે પણ અટકી નથી જતા. તકલીફ વધતા ચાલવામાં, દાદર ચઢ-ઉતર કરવામાં, સૂવામાં દુ:ખાવો અને સાંધાનું જકડાઈ જવું વધે છે અને દર્દી ઘણીવાર પોતાની રોજીંદી ક્રિયાઓ પણ નથી કરી શકતો. સવારના સાંધા જકડાઈ જવા, હાડકામાં દુ:ખાવો થવો, સાંજ પડે સાંધામાં દુ:ખાવો થવો, હલન-ચલન કરવામાં તકલીફ થવી વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે.

OA થાપાના હાડકામાં/સાંધામાં, ઘૂંટણ, કમરના સાંધાઓમાં વધારે જોવા મળે છે. ગરદન, હાથપગની આંગળીઓ તથા અંગૂઠામાં પણ OA થાય છે. આ સિવાયના સાંધાઓમાં OA નથી જોવા મળતો સિવાય કે ઈજા અથવા શસ્ત્રક્રિયા કરી હોય.

નિદાન :- મેડીકલ હીસ્ટરી, શારીરિક તપાસ, એક્સ રે, સ્કેન, સાંધાની અંદરના પાણીની તપાસથી OAનું નિદાન થાય છે.

સારવાર :- OAની સારવારમાં દવા સિવાય - તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, stress તથા depression ની સારવાર તથા

સંભાળ, સાંધાને નુકસાન થતું અટકાવવું, આરામકરવો, કસરત, એવી ક્રિયાઓ ટાળવી જેમાં સાંધાનો સતત ઉપયોગ થયા કરતો હોય, વજન ઘટાડવું, Physiotherapy.

એલોપથીમાં અથવા modern medicine માં દુ:ખાવા તથા બીજા લક્ષણો માટે painkillers અને steroid દવાઓ સામાન્ય રીતે અપાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તબીબી શાસ્ત્ર પાસે આ રોગનો કોઈ સચોટ ઈલાજ નથી.

હોમીયોપથીક દવા કરવાથી આ રોગ ઘણા સારા પ્રમાણમાં કાબૂમાં લાવી શકાય છે અને રોજીંદી ક્રિયાઓ સહજતાથી કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે. બીજો મોટો ફાયદો એ કે હોમીયોપેથીક દવાઓની આડ અસર નથી થતી એટલે લાંબા સમય સુધી લેવાની પણ કોઈ પ્રકારની ચિંતા નહી.

ત્રીજો ફાયદો કે સાથે માનસિક તાણ, depression, વજન ઘટાડવું એ જ હોમીયોપેથ પાસે કરાવાય અને એ પણ આડ અસર વગર.

સામાન્ય રીતે હોમીયોપેથીક દવા દર્દીની પ્રકૃતિને સમજીને અપાય છે જેને લીધે એવું કોઈ પણ શારીરિક ને માનસિક કારણ અથવા વારસાગત કારણ, OA થવામાં કારણભૂત હોય તો આ કારણોને પ્રભાવિત કરી એનો ઈલાજ કરે છે.

ધ્યાન રહે કે આ રોગની સારવાર લાંબો સમય કરાવવી પડે છે અને સારવાર દરમિયાન તકલીફમાં વધ-ઘટ જોવા મળે છે. તકલીફમાં વધારો થાય તો પણ ગભરાઈને દવા બંધ નહીં કરવી. કારણ કે ઘણી વાર દર્દી રોગને જુદી જુદી દવાઓ લઈને દબાવી દીધો હોય છે અને જો મટાડવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો રોગના લક્ષણોમાં વધારો જોવા મળે છે. એટલે સંયમ રાખવો અને હોમીયોપેથ તબીબ કહે એ પ્રમાણે વર્તવું

હોમીયોપેથીક દવા કરતી વખતે કોઈ પરેજી રાખવાની હોતી નથી. રોગના કારણે પરેજી રાખવી પડતી હોય છે. OAમાં આરામ મેળવવા હોમીયોપેથીક દવા, નિયમિત જીવન, તંદુરસ્ત આહાર, કસરત તથા વજન ઘટાડવા પ્રયત્નો વગેરે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

Homoeopathic Practitioners
Akshay Banker
M.D.[Homeopathy]
Faculty - Ontario College of Homeopathic Medicine
Ex Principal, Professor [India]
Nina Banker MD (Homeopathy)
Ex Professor [Surat, India]
Mobile #: 647 868 4340
Mobile #: 647 773 3074
Email : homeopathakshay@gmail.com
Mississauga Clinic: 93, Dundas St. E. Suite # 107, Mississauga, ON. L5A 1W7. [Hurontario + Dundas] [Monday, Thursday, Friday - 10 to 5]
Brampton Clinic: 134 Queen St. E., Brampton, ON. L6V 1B2. [Queen and Centre Street] [Tuesday, Saturday 10 to 5]
Scarborough Clinic: 885, Progress Avenue, Office # 216, Scarborough, ON. (Markham Rd. + Progress Ave., South of 401, behind McDonald)

ડિઝાઈનર આઉટફિટને પ્લાસ્ટિક બેગમાં વીંટાળીને વોર્ડરોબના અલગ ખાનામાં સેટ કરો!

ઋતુના બદલાઈ રહેલા મિજાજની લોકોના મૂડ પર અસર પડતી જ હોય છે. એવામાં તમારે તમારા વોર્ડરોબ પર નજર નાખવી જરૂરી બની જાય છે. વોર્ડરોબનું સેટિંગ બદલવું પડતું હોય છે.

(૧) આઉટફિટ રાખતાં પહેલાં ખાનાના માપ પ્રમાણે ન્યૂઝ પેપરનાં પાનાં અથવા સિલિકોન મેટ પાથરો. બધા આઉટફિટને ધોઇ, ઈસ્ત્રી કરીને જે પેન્ટ પહેરવાના હો તેની સાથે મેચ કરતા શર્ટ સાથે બરાબર ગોઠવો. આવી રીતે બધા આઉટફિટ સેટ કરો.

(૨) ડિઝાઈનર આઉટફિટને પ્લાસ્ટિક બેગમાં વીંટાળીને વોર્ડરોબના અલગ ખાનામાં સેટ કરો. આમ કરવાનો ફાયદો એ થશે કે આવાં આઉટફિટ લાંબા સમય સુધી પહેરવાલાયક બની રહેશે. એને વારંવાર ઈસ્ત્રી કરાવવી નહીં પડે.

(૩) લાકડાના વૉર્ડ રોબને થોડા સમય માટે ખુલ્લો રાખો. જેથી હવાની અવરજવર રહેશે. લટકામાં વસ્ત્રોમાંથી સ્મેલ નહીં આવે.

(૪) વોર્ડરોબમાં નેપ્થલિન બોલ્સ ખૂણામાં ગોઠવો. આ ઉપાય કરવાથી પણ કપડાંમાં સ્મેલ નથી આવતી. આમ પણ ઓફ સિઝનના કપડાંને ફંગસ, ભેજ અને ઝીણી જીવાતથી સંપૂર્ણપણે સુરક્ષિત રાખવા એન્ટિ ફંગલ ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરી જ શકો.

(૫) ઘણાંને એવી ટેવ હોય છે કે વોર્ડરોબમાં બધા આઉટફિટ એકદમ અવ્યવસ્થિત રાખે છે. આવી ટેવ ભારે પડી શકે છે. વોર્ડરોબ ખોલતાંની સાથે બધા કપડાં પત્તાના મહેલની જેમ ધરાશાયી થઈ જાય છે. કપડાં પર ધૂળ લાગતાં તેને ફરી ધોવાની અને ઈસ્ત્રી કરાવવાની કડાકૂટ કરવી પડે છે. આ કડાકૂટમાંથી બચવાનો ઉપાય એ છે કે આઉટફિટની ક્રમવાર યાદી બનાવવી. કયા ખાનામાં શું રાખ્યું છે તેને નંબર આપવા. એ નંબર ખાનાં પર ચીટકાવવા. જેથી ઉતાવળમાં પણ એજ નંબરના ખાનામાંથી જરૂરી ચીજવસ્તુ બહાર કાઢવામાં સરળતા રહે.