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 સંયમરાખવો અને હોમીયોપેથ તબીબ કહે એ પ્રમાણે વર્તવું

હોમીયોપેથીક દવા કરતી વખતે કોઈ પરેજી રાખવાની હોતી નથી. રોગના કારણે પરેજી રાખવી પડતી હોય છે. OAમાં આરામમેળવવા 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: 2761, Markham road, Aum Beauty Clinic, ON. M1X 1M4
[Markham road + Nashdene]
[Wednesday 4 pm to 7 pm]

☺☺☺ જોક્સ ☺☺☺

દરેક વખતે નસીબનો વાંક ના હોય..

ઘણી મુશ્કેલીઓ તો આપણા વર્તન અને સમજદારી ના અભાવે ઉભી થાય છે...

જીવનના બે રસ્તા છે.

એક, પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ચાલો અને ખુશ રહો.

બીજો, પરિસ્થિતિને બદલવાની જવાબદારી લો... ફરિયાદ ન કરો.

હવે જે ૧૮૨ ધારાસભ્યો ચૂંટાયા છે તેમની અને તેમના પરીવારની ભરણ પોષણની જવાબદારી આપણા માથે છે,

....માટે હવે ધંધામાં ધ્યાન આપો...!!

★★★

કોંગ્રેસે ૩ પથ્થર મેળવવા માટે ૩ હીરા ગુમાવવા પડયા..

આ ૩ પથ્થર એટલે જીગ્નેશ,અલ્પેશ અને હાર્દિક.

આ ૩ હીરા એટલે સિધ્ધાર્થ પટેલ, શક્તિસિંહ ગોહિલ અને અર્જુન મોઢવાડિયા.

બોલો વિકાસ ગાંડો થયો કે કોંગ્રેસ ગાંડી થઈ...??

રીઝલ્ટે સાબિત કરી દીધું છે કે સૂરત નો લોચો પ્રખ્યાત છે...

વોટસઅપ ખોલીએ –

–તો વિધાનસભામા બેઠા હોય એવુ લાગે છે –

આઝાદીના ૭૦ વર્ષ બાદ પણ ચુંટણીના મુદ્દા હતા....

જાતિ આરક્ષણ- સોપારી-પાકિસ્તાન-મંદિર-ખીલજી-હિંદુ-મુઘલ-મશરુમ-સીડી

જયારે હોવા જોઇતા હતા...

શિક્ષણ - આરોગ્ય - રોજગાર- વિજ્ઞાન-ટેકનોલોજી - ખેતી - નાગરિક સુવિધા - સુરક્ષા

જીતે કોઇપણ આપણે હારી ગયા...

કોઇ કહે ભાજપ આવે છે....

કોઇ કહે કોન્ગ્રેસ આવે છે....

આ બધું છોડો ભાઈ....

બિયર કોણ લાવે છે?

★★★

માન હોય ત્યાં પગ મુકજો સાહેબ અભિમાન તો અહીંયા દરેક ને છે.★

☺☺☺ જોક્સ ☺☺☺

હારવું જ પડે ને તો એ રીતે હારો કે જીતનાર ને જીવનભર અફસોસ રહી જાય !...

"તાપણા" અને "આપણા"

બંને ની એક જ ખાસિયત છે.. કે..

બહુ નજીક પણ ના રહેવું અને

બહુ દૂર પણ ના રહેવું...

★★★

માણસ વડાપાવ ખાય અને પછી

બિમાર પડી, હોસ્પિટલ ની અંદર બેઠો બેઠો, સંતરા, મોસંબી અને સફરજન ખાય અને પછી

એના સગા વ્હાલા, હોસ્પિટલની બહાર ઉભા ઉભા વડાપાવ ખાય અને પછી...

★★★

ગુજરાતી જ એક એવું પ્રાણી છે જે ગુલાબ થી વધારે ગુલકંદમાં..

કેરી થી વધારે કેરીનાં અથાણામાં..

મૂળ રકમથી વધારે વ્યાજમાં

કમળ થી વધારે મોદીમાં......

અને

પત્નીથી વધારે પાડોશણમાં રસ લ્યે છે...

★★★

પત્ની : મારે થોડા રૂપિયા ની જરૂર છે.–

પતીઃ તારે રૂપિયા નહી, બુદ્ધિ ની જરૂર છે.

પત્નીઃ મારે તો તમારી પાસે જે હોય તે જ મંગાય ને !

★★★

ઘરવાળી કહે છે કે પીવાનું મુકી દયો..

તમને મારા સમ છે..

ને ભાઈબંધ કહે છે કે...

પીવુ તો પડશે જ... નકર ભાભી ના સમ....

શું કરવુ...??

★★★

રોટલો કેમ રળવો તે નહિ પણ

દરેક કોળિયાને મીઠો કેવી રીતે બનાવવો તેનું નામ કેળવણી...

★એલાર્મ તો ખાલી અવાજ માટે મૂકીએ છીએ,બાકી રોજ સવારે આપણી જવાબદારી જ આપણને જગાડે છે.....

★★★