ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବା ଗଣ୍ଠିବାତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ଜାଣିବା କଥା

(ଅକ୍ଟୋବର 12, ବିଶ୍ୱ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ)

୧) ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ କ'ଣ ?

ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଗଣ୍ଠିର ପ୍ରଦାହକୁ ଇଂରାଜୀରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ ।

୨) ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ର ଲକ୍ଷଣ ସବୁ କ'ଣ ?

ଗଣ୍ଠି ଫୁଲିବା ଓ ଦରଜ ହେବା , ଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା , କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ୱର ହେବା , ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ଗଣ୍ଠି ଚାରିପାଖେ ଥିବା ମାଂସ ପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇ ଚଳ ପ୍ରଚଳ ହେବା ରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା , ସମୟ ସମୟରେ ଗଣ୍ଠି ମଧ୍ୟରେ ପାଣି ଜମିବା ଆଦି ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ର ଲକ୍ଷଣ ।

୩) ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ କେତେ ପ୍ରକାରର ?

ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ । କାରଣ ଓ ପ୍ରକାର ଭେଦକୁ ନେଇ ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । କେତେକ ଗଣ୍ଠିବାତ ଆଣ୍ଠୁ, କହୁଣି , ବଳାଗଣ୍ଠି ଭଳି ବଡ ଗଣ୍ଠିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ଅଙ୍ଗୁଳିର ଛୋଟ ଗଣ୍ଠିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ ଅସ୍ଥିକ୍ଷୟ , ଶରୀରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱପ୍ରତିରୋଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା (Auto Immune Reaction) ଆଦି ଯୋଗୁ କେତେକ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ , ଶରୀରରୁ ବାହାରୁଥିବା ଇଉରିକ ଏସିଡ(Uric Acid) ଭଳି ଦ୍ରବ୍ୟ ଗଣ୍ଠିରେ ଜମିବା ଯୋଗୁ ,ସର୍ବନିମ୍ନ ଶାରୀରିକ କର୍ମ ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନାର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

୪)କେଉଁ ବୟସରେ ଗଣ୍ଠିବାତ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ?

ପିଲାଠାରୁ ବୁଢାଯାଏ ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । କୋମଳାସ୍ଥିର କ୍ଷୟ ଯୋଗୁ ଘଟୁଥିବା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଗଣ୍ଠିବାତ (Osteoarthritis) ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ଏକ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ରିଉମାଟଏଡ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (Rheumatoid Arthritis) ଓ ଆଂକିଲୋଜିଙ୍ଗ ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ (Ankylosing spondylitis) ଭଳି ଗଣ୍ଠିବାତ କମ୍ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଗଣ୍ଠିବାତକୁ ଶୈଶବର ଗଣ୍ଠିବାତ (Juvenile Arthritis) କୁହାଯାଏ ।

୫) ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗ ବଂଶଗତ କି ?

ସବୁ ପ୍ରକାର ଗଣ୍ଠିବାତ ବଂଶଗତ ନୁହେଁ । ଆଂକିଲୋଜିଙ୍ଗ ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ (Ankylosing spondylitis) ଭଳି କେତେକ ଗଣ୍ଠିବାତ ବଂଶଗତ ହୋଇଥାଏ ।

୬) ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଅଧିକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ?

ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ଏଥିରେ ପୁରୁଷମାନକ ଠାରୁ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ । ରିଉମାଟଏଡ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (Rheumatoid Arthritis) ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଆଂକିଲୋଜିଙ୍ଗ ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟିସ (Ankylosing spondylitis) ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

୭) ଖାଦ୍ୟ ସହ ଗଣ୍ଠିବାତର ସମ୍ପର୍କ କ'ଣ ?

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗଣ୍ଠିବାତର ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ସାଧାରଣରେ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି । ହଁ, ଖାଦ୍ୟରେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଗଣ୍ଠିବାତ ପାଇଁ ଦାୟି ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ କେବଳ ୟୁରିକ ଏସିଡ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବା ଗାଉଟ (Gout) କୁ ଛାଡିଦେଲେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗଣ୍ଠିବାତରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ବାରଣ ନଥାଏ । ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ଗଣ୍ଠିବାତକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ , ତେଣୁ ଏହା ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

୮) ଏହି ରୋଗକୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ ?

ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିବାତ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆକ୍ରମଣ ଧାରା , ଲକ୍ଷଣ , ପରିଣାମ ଆଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସକ ଏହାର ପ୍ରକାରଭେଦକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି । ଏହାଛଡା ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଯଥା : ଇ : ଏସ: ଆର : (E.S.R.), ସି: ଆର : ପି : (C.R.P) ,ଆର:ଏଫ: (R.F.) ଆଦି ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଥାଏ । ଏଥିସହ ଏକ୍ସ -ରେ , ଏମ:ଆର: ଆଇ : ଆଦି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠିର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର କ୍ଷତିକୁ ଠିକ ଭାବେ ଜାଣି ହୁଏ ।

୯) ଗଣ୍ଠିବାତର ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ସମ୍ଭବ କି ?

ହଁ , ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ ସମୟରେ ସଠିକ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଡେରି କଲେ କିମ୍ବା ଅବହେଳା କଲେ ଗଣ୍ଠି ବିକୃତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଫେରାଇ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୧୦) ଗଣ୍ଠିବାତର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେଉଁ ବିଭାଗର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ?

ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ରିଉମାଟୋଲୋଜି (Rheumatology) ବିଭାଗର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ଓ ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିଥିବା ଚିକିତ୍ସକ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ । ସେମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିସହ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇ ପାରେ ।

୧୧) ଏବର୍ଷର ବିଶ୍ୱ ଗଣ୍ଠିବାତ ଦିବସର ବାର୍ତ୍ତା କ'ଣ ?

" ଗଣ୍ଠିବାତର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ (Arthritis is Treatable)"

-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା -