

રુમેટોઇડ સંધિવા: વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

1. રુમેટોઇડ સંધિવા (RA) શું છે?

આરએ એ લાંબા ગાળાની બીમારી છે જે સાંધામાં દુખાવો, સોજો અને જડતાનું કારણ બને છે. તે સામાન્ય રીતે હાથ, કાંડા અને ઘૂંટણને અસર કરે છે. RA ત્યારે થાય છે જ્યારે રોગપ્રતિકારક તંત્ર, જે સામાન્ય રીતે શરીરનું રક્ષણ કરે છે, ભૂલથી તંદુરસ્ત સાંધાઓ પર હુમલો કરવાનું શરૂ કરે છે.

2. આરએના લક્ષણો શું છે?

- સાંધાનો દુખાવો અને સોજો: ઘણીવાર હાથ, કાંડા અને ઘૂંટણમાં.
- જડતા: ખાસ કરીને સવારે અથવા લાંબા સમય સુધી બેઠા પછી.
- થાક: દરેક સમયે ખૂબ થાક લાગે છે.
- તાવ: ક્યારેક ઓછો તાવ.

3. આરએનું કારણ શું છે?

આરએનું ચોક્કસ કારણ અજ્ઞાત છે. તે આનુવંશિક (કુટુંબનો ઇતિહાસ) અને પર્યાવરણીય પરિબલો, જેમ કે ધૂમ્રપાન અથવા ચોક્કસ ચેપનું મિશ્રણ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

4. RA નું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

ડોક્ટરો દ્વારા RA નું નિદાન કરે છે:

- તબીબી ઇતિહાસ અને શારીરિક પરીક્ષા: લક્ષણો અને કૌટુંબિક ઇતિહાસ તપાસો.
- રક્ત પરીક્ષણો: રક્તમાં ચોક્કસ માર્કર્સ શોધી રહ્યાં છીએ જે RA દર્દીઓમાં સામાન્ય છે.
- ઇમેજિંગ પરીક્ષણો: સાંધાઓની સ્થિતિ જોવા માટે એક્સ-રે, એમઆરઆઈ અથવા અલ્ટ્રાસાઉન્ડ.

5. શું આરએ માટે કોઈ ઇલાજ છે?

આરએ માટે કોઈ ઉપચાર નથી, પરંતુ સારવાર લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં અને જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

6. કઈ સારવાર ઉપલબ્ધ છે?

- દવાઓ: પીડા અને સોજો ઘટાડવા માટે, રોગને ધીમું કરો અને સાંધાના નુકસાનને અટકાવો.
- શારીરિક ઉપચાર: સાંધાઓને લવચીક અને મજબૂત રાખવાની કસરતો.

- જીવનશૈલીમાં ફેરફાર: સ્વસ્થ આહાર, નિયમિત કસરત અને ધૂમ્રપાન છોડો.

7. શું હું આરએ સાથે સામાન્ય જીવન જીવી શકું?

હા, યોગ્ય સારવાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર સાથે, RA ધરાવતા ઘણા લોકો સામાન્ય, સક્રિય જીવન જીવે છે.

8. મારા RA લક્ષણોનું સંચાલન કરવા માટે હું શું કરી શકું?

- તમારા ડોક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ દવાઓ લો.

- સક્રિય રહો: ચાલવા અથવા સ્વિમિંગ જેવી હળવી કસરતો મદદ કરી શકે છે.
- સ્વસ્થ આહાર લો: ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ અને દુર્બળ પ્રોટીનનો સમાવેશ કરો.
- જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે આરામ કરો: તમારા શરીરને સાંભળો અને વધુ પડતી પ્રવૃત્તિઓ ન કરો.
- ગરમ અને ઠંડા પેકનો ઉપયોગ કરો: પીડા અને જડતા ઘટાડવા માટે.
- સંપર્ક માં રહો: સમર્થન જૂથમાં જોડાઓ અથવા RA સાથે અન્ય લોકો સાથે વાત કરો.

9. શું આરએ શરીરના અન્ય ભાગોને અસર કરી શકે છે?

હા, RA હૃદય, ફેફસાં અને આંખો જેવા અન્ય અંગોને અસર કરી શકે છે. તમારા ડોક્ટર સાથે નિયમિત તપાસ કરાવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

10. મુલાકાત દરમિયાન મારે મારા ડોક્ટરને શું કહેવું જોઈએ?

- તમારી સ્થિતિમાં કોઈપણ નવા લક્ષણો અથવા ફેરફારો.
- તમારી વર્તમાન સારવારો કેવી રીતે કામ કરી રહી છે.
- દવાઓની કોઈપણ આડઅસર.
- તમને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કોઈપણ અન્ય ચિંતાઓ છે.

11. હું વધુ માહિતી અથવા સમર્થન ક્યાંથી મેળવી શકું?

- તમારા ડોક્ટર અથવા સંધિવા નિષ્ણાત.
- સપોર્ટ જૂથો અને ઓનલાઇન ફોરમ.
- સંધિવા ફાઉન્ડેશન જેવી શૈક્ષણિક વેબસાઇટ્સ.

૧૨. જો મને રુમેટોઇડ આર્થરાઇટિસ હોય તો મારે શું ખાવું જોઈએ?

કોઈ ખાસ "RA ડાયેટ" નથી, પરંતુ કેટલાક ખોરાક બળતરા ઘટાડવામાં અને સાંધાના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. અહીં કેટલીક ટિપ્સ આપી છે:

વધુ ખાઓ:

- ફળો અને શાકભાજી: વિટામિન અને એન્ટીઑક્સિડન્ટોથી ભરપૂર.
-
- આખા અનાજ: જેમ કે બ્રાઉન રાઇસ, ઓટ્સ અને આખા ઘઉં.
-
- ઓમેગા-૩ ચરબી: સેલ્મોન, ફ્લેક્સસીડ અને અખરોટ જેવી માછલીમાં જોવા મળે છે. આ સાંધાના બળતરા ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
-
- ઓછી ચરબીવાળા ડેરી: જેમ કે કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડી માટે દહીં અથવા દૂધ.

મર્યાદિત કરો અથવા ટાળો:

- ડીપ-ફ્રાઇડ અને જંક ફૂડ
-
- ખાંડવાળા પીણાં અને મીઠાઈઓ
-
- ખૂબ વધારે લાલ માંસ
-
- પ્રોસેસ્ડ નાસ્તા અને ખારા ખોરાક

સ્વસ્થ વજન જાળવો: વધારાનું વજન સાંધા પર દબાણ લાવે છે અને લક્ષણોને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

તમારા આહારમાં મોટા ફેરફારો કરતા પહેલા હંમેશા તમારા ડૉક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો.