

# Arthritis

Arthritis occurs when the joints in your body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in your joints. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in some joints, your bones rub together causing pain, swelling, and stiffness.

Most arthritis is osteoarthritis. This comes from joints wearing out over time from use. This occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times the tissues around the joint become strained and cause more pain.

There are other types of arthritis that occur mainly at a younger age. These often need special tests and treatments.

## **Risk Factors**

- Growing older
- Injury to a joint
- Overuse of a joint

## **Signs**

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joints enlarge or swell
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joints
- Warmth around joints
- Redness of the skin around joints

## **Tests**

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests, x-rays or remove a small sample of fluid around the painful joint.

## **Treatment**

Treatment of arthritis depends on:

# गठिया

गठिया तब होता है जब आपके शरीर के जोड़ों में सूजन उत्पन्न होती है या आपके जोड़ों में उपास्थि (कोमल हड्डी) विफल हो जाती है। उपास्थि जोड़ों में गद्दे की तरह होती है जो दबाव से उनकी रक्षा करती है और क्रियाकलाप को सहज बनाती है। जब जोड़ों में उपास्थि विफलता हो जाती है तो आपकी हड्डियां एक दूसरी के साथ रगड़ खाती हैं जिससे दर्द, सूजन और ऐंठन उत्पन्न होती है।

अधिकतर गठिया हड्डी का गठिया होता है। यह लंबे समय तक प्रयोग से जोड़ों के घिसने से पैदा होता है। यह अक्सर घुटनों, कूल्हों और हाथों में होता है। जोड़ों में दर्द और स्थूलता शुरू हो जाती है। समय-समय पर जोड़ों के आसपास के ऊतकों में तनाव होता है और उससे दर्द बढ़ता है।

कुछ अन्य प्रकार के गठिया होते हैं जो मुख्यतः छोटी उम्र में होते हैं। इनमें अक्सर विशेष जांचों और इलाज की ज़रूरत होती है।

## जोखिम तत्त्व

- बढ़ती उम्र
- जोड़ में चोट
- जोड़ का अत्यधिक प्रयोग

## लक्षण

- जोड़ दर्द
- जोड़ दृढ़ नहीं है या ऐसा महसूस होता है कि यह सहारा नहीं देगा
- जोड़ों में वृद्धि या सूजन हो जाती है
- अक्सर सुबह के समय अकड़न
- जोड़ों का सीमित उपयोग
- जोड़ों के आसपास गर्माहट
- जोड़ों के आसपास की त्वचा पर लालीपन

## जांच

आपका डॉक्टर आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे बात करेगा और आपके जोड़ देखेगा। आपका डॉक्टर रक्तजांच, एक्स-रे या दर्द वाले जोड़ के आसपास के द्रव का कुछ नमूना लेने के लिए कह सकता है।

## इलाज

गठिया का इलाज निम्न पर निर्भर है:

Arthritis. Hindi.

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.
- Add grab bars in the shower, the bathtub and near the toilet.

If these changes do not help, your doctor may suggest medicine to control pain and swelling. Sometimes surgery is needed.

Call your doctor **right away** if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- कारण
- कौन से जोड़ों में दर्द है
- दर्द की मात्रा
- गठिया आपकी दैनिक गतिविधियों को किस प्रकार प्रभावित करता है
- आपकी आयु
- आपका कार्य या गतिविधि

आपके इलाज के एक रूप में, आपको जरूरत पड़ सकती है:

- क्रिया और जोड़ की शक्ति में सुधार के लिए व्यायाम।
- दर्द और सूजन पर नियंत्रण के लिए गर्म या ठंडे पानी का प्रयोग।
- उन स्थितियों और गतिविधियों से बचना जिनसे आपके दर्दयुक्त जोड़ों पर अतिरिक्त जोर पड़ता हो।
- किसी एक स्थिति में अधिक समय रहने से बचना।
- शॉवर, बाथटब और टॉयलेट के निकट पकड़ने के लिए रॉड लगाना।

यदि इन बदलावों से मदद नहीं मिलती, तो आपका डॉक्टर दर्द और सूजन पर नियंत्रण के लिए दवा सुझा सकता है। कभी-कभी सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है।

**तुरंत** अपने डॉक्टर को बुलाएं यदि:

- आपके जोड़ों में अवर्णनीय तेज दर्द हो।
- जोड़ में बहुत ज्यादा सूजन हो।
- आपको जोड़ हिलाने में अचानक परेशानी हो।
- जोड़ के आसपास की त्वचा लाल या गर्म महसूस हो।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

Arthritis. Hindi.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).