

संधिवात - कारण लक्षण और निसर्गोपचार

Anita C. Rahane*

DNYS, MD(A.M.), D. Pharma DMLT, OPJS University, Churu, Rajasthan

सारांश:- संधिवात यह एक रोग समुह है जिसका विश्लेषण व रोग कारण 'वायु' है यह वर्णन आयुर्वेद ग्रंथों में मिलता है। यह रोग इतना भयानक और इतना दुःख दायी है कि इस रोग से ग्रस्त रोगी की परेशानी देखकर मजबूत लोगों का कलेजा काँप जाता है। यह रोग बालक, वृद्ध, युवक, स्त्री, को हो सकता है। शिशिर ऋतु में इसकी परेशानी काफी बढ़ जाती है। गठिया एक दुराग्रही, कृतधन और उपद्रवी रोग है।

X

प्रस्तावना:-

गठिया रोग से हड्डियों के जोड़ में उनको बांधनेवाले तथा चलानेवाले स्नायु तन्तु तथा मांस पेशियाँ सभी पीड़ित होती हैं; और उनमें तेज दर्द होता है। ऐसा दर्द पुड्डो, कमर, छोटे और बड़े जोड़ो मांसपेशियों, में हो सकता है, ज्यादा तकलीफ़ तब होती है, जब दर्द के साथ सुजन भी पैदा होती है। गठिया वात उन रोगों में से एक है जिसे ठीक करने में आज की आधुनिक औषधी विज्ञान असमर्थ है औषधी का प्रयोग केवल दर्द निवारण के लिये किया जाता है।

गठिया रोग घातक नहीं होता परन्तु रोगी को लंगड़ा. लुला तथा अपाहिज बनाकर उसके जीवन को अत्यन्त दुखदायी बना डालता है, रोगी बहुत दिनों तक पीड़ित रहता है, तो उसकी जीवनशक्ती धीरे-धीरे क्षीण होती जाती है। इस रोग में संधियों में जकडन होने के कारण रोगी स्वाभाविक रूपसे कार्य करनेकी शक्ती हो जाती है। संधि के स्थान पर रहने वाली (CARTIAGE) तरुणास्थि कठोर होते हुए अंत में अस्थि का रूप धर लेती है जिसके कारण संबंधित संधि के कार्य करने की शक्ती नष्ट हो जाती है संधि के स्थान पर कठोरता और उभार हो जाता है।

इसका मुख्य कारण आज भी पूर्व रूपसे पता नहीं कुछ कारणों से यह रोगी के जनुक (Genetic Susceptibility) और Virus Bacteria इनके संयोगसे रोगी की प्रतीकार शक्ती (Emunological System) कम होती है और यह रोग का प्रारंभ होता है।

संधिवात के कारण:-

संधिवात ऐसा रोग है जो शरीर में अम्लता बढ़ जाने से होता है। रक्त में अम्लता के बढ़ जाने से अम्ल पदार्थ विशेषतः हड्डियों के जोड़ो में तथा उनके चारों तरफ जमा हो जाता है क्योंकि रासायनिक स्नेह के कारण वह हडडी में विद्यमान चुना क्षार की तरफ आकर्षित होता है। शरीर में अम्लता बाहर से नहीं आती है वह शरीर में ही हमारे गलत खान पान के फलस्वरूप पैदा होती है। संधियोंको मार लगने से, ज्यादा मेहनत के काम करने से, ज्यादा देर तक बैठे रहनेसे, मोटापन बढ़ने से संधिवात हो सकता है।

आयुर्वेद में कहते हैं वात, पित और कफ के असंतुलन के कारण यह रोग होता है। आहार में (Protein Food) से पिटीका संरक्षण होता है। और पिष्टमय पदार्थ से कफ का संरक्षण होता है। नैसर्गिक आहार शास्त्र में जीवन सत्व व क्षार को अलग स्थान नहीं है नैसर्गिक आहार में जीवन सत्व व क्षार ज्यादा तर रहते हैं।

रोग के लक्षण :-

गठिया रोग पैरो से विशेषकर पैर के अंगुठे से आरंभ होता है। और धीरे धीरे बढ़कर शरीर के अन्य छोटे छोटे जोड़ो या संधियों में फैल जाता है, रोग का हमला एक जोड़ दुसरे जोड़ से तीसरे जोड़ और कभी कभी एक ही जोड़ पर दोसे अधिक बार होता है। इनमें जोड़ोके ऊपर गाँठे भी उभर अति हैं।

एस आवस्था में रोग प्रायः शरीर का तापमान बढ़ने से आरंभ होता है। फिर नदी की गति तेज हो जाती है, शरीर के जोड़ो में

पीड़ा होने लगती है। जोड़ों में जकड़न सुजन आ जाती हैं। रोगी को ठंड से भय लगने लगता है।

गठिया ज्वर अनियमित रूप से आता है। 100 अंश तक जाता है, जब रोग पुराना हो जाता तो ज्वर प्रायः नहीं आता और केवल सन्धियों को सुजन और दर्द रह जाता है। बुढ़ापे की गठिया की सुजन की जगह पोली डीली और दुर्बल होती है। गठिया की पीड़ा के कारण रोगी स्वभावतः रोग से सम्बद्ध अंगों को मोड़कर रखने लगते हैं। उससे विकृति आने लगती है। इस अवस्था में अंगुलियों में तथा घुटनों में टेढ़ापन आ जाता है।

यह रोग प्रायः वर्षा और वसंत ऋतु में अधिक होता है। इसका दौरा रात में विशेष रूप से पड़ता है। गठिया के रोगी के स्वभाव में चिड़चिड़ापन अत है। उसे मंदाग्नि, अजीर्ण, अनिद्रा, हृदयशोध, अरुचि, तृष्णा, आलसपन, सुस्ती, दुर्बलता, उत्साह का आभाव, उदासीनता, भ्रम, बैचेनी, वमन अदि उपद्रव सताने लगते हैं। प्रत्यक्ष लक्षणों के अलावा गठिया रोग के कुछ पूर्व एवं अप्रत्यक्ष लक्षण भी होते हैं। प्रत्यक्ष लक्षणों के प्रकट होने के पहले रोगी में पुराना जुकाम कब्ज, हाथ पैर ठंडा होना नाड़ी दौर्बल्य, अत्यधिक भूक लगती है, तब असयम अदि बुरे लक्षण आंशिक या पूर्ण रूप से पाये जाते हैं।

संधिवात कई प्रकार के होते हैं।

- 1) संधिज्वर (Rheumatic Fever)
- 2) संधिवात (चयापचय जन्य) Gout
- 3) संधि अस्थि प्रदाह (Rheumatoid arthritis) इसमें सोरायसिस युक्त बाल संधिवात (Spondylitis)
- 4) क्षय जन्य संधिवात (Degeneration Type)
- 5) क्षय जंतुयुक्त, संधिवात
- 6) अघात जन्य संधिवात

निचे तीन अवस्थामें यह रोग के रूप होते हैं।

- 1) तीव्र संधिवात (Acute)
- 2) जीर्ण संधिवात (Chronic)
- 3) असाध्य संधिवात (Uncurable)

संधिवात की चिकित्सा :-

किसी रोग की चिकित्सा आरंभ करने से पहले उसे रोग का निदान करना आवश्यक है। निदान याने रोगी का दैनिक दिनचर्य, उनका रहन, सहन, खानपान अदि है। निदान करते समय तिन बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है।

- 1) रोगी का जीवन इतिहास
- 2) उसकी बुरी आदते
- 3) उसकी जीवन शक्ती

संधिवात चिकित्सा दो माध्यमों से हो सकती है।

- 1) आंतरिक उपचार
- 2) बह्योपचार
- 3) आंतरिक उपचार

संधिवात की बीमारी खान पान की गड़बड़ी के कारण होती है इसलिये रोगी के भोजन की ओर ध्यान देना चाहिए। शरीर से मॉल असनी से निकले इसलिये फल, दुध, उबली हुयी सब्जियाँ तथा सलाद अदि खाना चाहिए। वैसे ही शरीर को रोज जितना पानी चाहिए उतना जल नहीं मिल पाता इसलिये रोज कमसे कम 8-9 गिलास पानी पिना चाहिए।

कब्ज संधिवात का मुख्य कारण है बड़ी आँत में जो मल सड़ता रहता है। वह रक्त को विषाक्त बनाता है। इसलिये दोनों समय साफ शौच होना चाहिए जिससे शरीर से मल असानी से निकले इसलिये रोगी को रेशायुक्त भोजन करने की सलाह देनी चाहिए जिससे रोगी को कब्ज से छुटकारा मिले।

पथ्य: गेहु की चोकर के आटे की रोटी इस आटे में रेशे अधिक मात्रा होती है। इसलिए आटोंसे चोकर न निकला जाय जिससे मल निष्कासन में सहाय्यता मिलती है और आटों को आराम मिलाता है। रोगी की आँते काम करते करते इतनी थक गयी होती है इसलिये उन्हें दो-चार दिन केवल कुलों के रस या पानी पर रहना चाहिये। इससेभी आटों को काम से फुर्सत मिलती है।

संधिवात के रोगी ने आरंभ में कुछ दिन तब ऐसे खाद्य पदार्थों को त्याग केर केवल क्षारमय खाद्य पदार्थों का ही सेवन करना चाहिये। इसलिये सभी तरह के फल खास तौर संतरा मौसंबी अननस, नाशपाती आदी का सेवन करना

उपयोगी है। परवल, लौकी, गिल्की, पत्तागोभी, टमाटर, हर तरह की पत्तीदार सब्जियाँ लाभदायक हैं।

संधिवात के रोगी का भोजन ऐसा हो जिसे आतों को कमसेकम कार्य करना पड़े भोजन आवश्यक खनिज पदार्थों की पूर्ति भी कर सके ताकी आम्लपदार्थ रक्त में मिलकर उसकी विसर्जन क्रिया, गुर्दों तथा त्वचा ग्रंथियों के मार्गों से सुगमतापूर्वक कर सके इसलिये भोजन में Protein और Starch खाद्य पदार्थ बिलकुल न रहे।

अपथ्य: मांस, मछली, अण्डा, पनीर, सुखी मटर, दाल, केक, पेस्ट्री, रोगीने इस भोजन को त्याग देना चाहिए। इसके जगह आलु, मुली, गाजर, लौकी, प्याज, पालक, सरसों की पत्ती मेथी तथा फलों में नीम्बू का रस, अंगूर, अनानस, तरबुज अदि लेना चाहिए। शरीर में शक्ती पैदा करनेवाले पदार्थ जैसे सुपाच्य अन्न, दुध, बादाम, काजू, ताजा दही, प्याज, सौंफ, काला जिरा व धनिया प्रयोग किया जा सकता है, साथमें गहु रोप रस सलाद, बकरी का दुध, आलु के छिलके का सुप देना चाहिए।

रोज सुबह शाम गुनगुना पानी करके आधा आधा निंबू निंचोडकर रोज नियम से आवश्यक पिना चाहिए।

जीर्ण संधिवात में 14 दिनोतक रसाहार के बाद 14 दिनों तक फलाहार पर रहना चाहिए। रसाहार में गाजर, खीरा, पालक का रस का सेवन करना चाहिए धीरेधीरे साधारण अंकुरित तथा धान्य से भोजन पर आना चाहिए आलु संधिवात के रोगियोंके लिये बहोत लाभकारी है उसे भुनकर छिलका सहित खाने से अत्यंत लाभ होता है।

बहयोपचार:

कब्ज दूर करने के लिये जुलाब अदि रेचक औषधियों का सेवन करना चाहिए इसरोग की चिकित्सा के प्रारंभ में कम एक सप्ताह प्रतिदिन गर्म पान एनिमा देना चाहिए। एनिमा देने के पहले आधा घण्टा पूर्व यदि पेडू पर मिट्टी की गीली पट्टी गरम करके रक्खी जाय तो आतो का विकार दूर होने में सहायता मिलती हैं, रोगी ने खुली हवा में टहलना चाहिये, त्वचा से तेजी से काम कराने के लिये धुप स्नान उत्तम उपाय है। सुबह कम से का 30 मिनट तक धुप में रहना चाहिए। धुप स्नान के बाद ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए। सरसों के तेल से सारे शरीर पर विशेषकर जहाँ गठियाँ का दर्द है पर सुजन नहीं है वहाँ 20-30 मिनट तक मालिश करना चाहिए। उसके बाद बाष्प स्नान लेना चाहिए।

उपचार में गर्म सेक मुख्य है नमक मिले गर्म पानी में कपडे को भिगो कर व निचोड़कर दर्द वाले स्थान पर बार बार रखना तथा गरम व ठंडी सेक बारी से देने से भी लाभ होता है। आवश्यकता नुसार दर्दवाले स्थान पर ठंडे पानी की पट्टी लपेटकर तथा उसपर उनी कपडा लपेटकर रखने से भी लाभ होता है। अगर जोड़ों में सुजन व दर्द ज्यादा हो और वह घुटने गरम मालुम पड़े तो हलका नीला प्रकाश २०-२५ मिनट तक डालने से लाभ होता है। अगर दर्द पुराना हो और जोड़ कड़े पड़ गये हो तो नारंगी रंग का प्रकाश डालना हितकारी होगा, इंनफ्रा रेड लाईट देना भी हितकारी होगा, इप्ससमसाल्ट बाथ भी लाभ पहुंचाता है।

निष्कर्ष :

आजकल के जीवन पद्धती के गलत खान पान और मानसिक तनाव यही मुख्य कारण है। सब इसका मुल है, ध्यानयोग, प्राणायाम का आभाव है, यह संधि में होने वाला रोग है, इसलिये जिस संधि में यह रोग होता है उस संधि व्दारा की जाने वाली कार्य कम कर देना चाहिए। यह ध्यान देने योग्य बात है, कि कार्य बिलकुल बंद नहीं काना चाहिए, कार्य बंद कर देनेसे संधि में जकडन हो जाती है, इस रोग में बाष्प स्नान, हलकी मालिश, सुर्यस्नान, मिट्टीलेप, लंघन, निसर्गोपचार जैसा दुसरा उपाय नहीं है।

संदर्भ

- 1) संधिवात की प्राकृतिक चिकित्सा - धर्म चन्द्र सरावगी
- 2) संधिवात रोग व उपचार - डॉ. गोपालकृष्ण वाघाळकर
- 3) संधिवात सायटीका स्पाँडीलायटिस - डॉ. जयनारायण जायस्वाल गोपाल ग्रंथ-गृह प्रकाशन पुणे.
- 4) प्राकृतिक आर्युर्विज्ञान - डॉ. गंगाप्रसाद गौड़, "नाहर", आरोग्य सेवा प्रकाशन
- 5) आयुष्यमान स्वास्थ्य - वैद्य रमेशकुमार महेश्वरी, अंक शित ऋतु 2003
- 6) आरोग्य जनेश्वरी - डॉ. रोहिणी सामंत दिवाळी अंक 2004 हिंदुजा हॉस्पिटल महिम, मुंबई.

Corresponding Author

Anita C. Rahane*

DNYS, MD(A.M.), D. Pharma DMLT, OPJS
University, Churu, Rajasthan