

प्रेस विज्ञप्ति

आज दिनांक 06 नवंबर 2018 को किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के रिह्मेटोलॉजी विभाग एवं सोसाइटी फॉर ऑस्टियोआर्थराइटिस रिसर्च के संयुक्त तत्वावधान में नेशनल ऑस्टियोआर्थराइटिस डे पर वॉकाथॉन का आयोजन किया गया। “Lets Unite For Osteoarthritis” के नाम से आयोजित किए गए इस वॉकाथॉन का मुख्य उद्देश्य ऑस्टियोआर्थराइटिस के प्रति लोगों के जागरूक करना था।

किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के मा० कुलपति प्रोफेसर एम०एल०बी० भट्ट के नेतृत्व में आयोजित इस वॉकाथॉन में छात्र-छात्राओं समेत कई विभागों के प्राचार्य, डॉक्टरों, कर्मचारियों व आमजन ने बढ़चढ़ कर प्रतिभाग किया। इस दौरान हाथों में बैनर-पोस्टर लिए वॉकाथॉन में शामिल सैकड़ों डाक्टरों, छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों व आमजन ने ऑस्टियोआर्थराइटिस के प्रति लोगों को बचाव व स्वस्थ जीवन जीने का संदेश दिया। प्रातः 07 बजे अटल बिहारी वाजपेयी साइंटिफिक कन्वेंशन सेंटर से शुरु हुई यह वॉकाथॉन बड़ी पैथोलॉजी से होती हुई कलाम सेंटर में जाकर सम्पन्न हुई।

इस अवसर पर के०जी०एम०यू० के मा० कुलपति प्रोफेसर एम०एल०बी०भट्ट ने नियमित व्यायाम, रोजाना टहलने एवं धूप का प्रतिदिन सेवन ही इस बीमारी का एकमात्र इलाज बताया और कहा कि अपनी दिनचर्या से मात्र कुछ समय निकाल कर किस प्रकार से स्वस्थ जीवन का लाभ लिया जा सकता है।

इस अवसर पर रिह्मेटोलॉजी विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ० सिद्धार्थ दास ने बताया कि ऑस्टियोआर्थराइटिस घुटनों में होने वाले एक आम गठिया की तरह ही है, लेकिन इसके कारण डायबिटीज और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने बताया कि ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले मरीजों में गैर ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले लोगों की तुलना में मृत्यु दर 1.7 गुना अधिक है। उन्होंने बताया कि वर्तमान में इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है सिर्फ व्यायाम एवं संयमित दिनचर्या ही इससे बचाव का एकमात्र उपाय है।

डॉ० सिद्धार्थ दास ने बताया कि ऑस्टियोआर्थराइटिस, डायबिटीज और हृदय से संबंधित बीमारियां आमतौर पर साथ-साथ होती हैं। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि इस बीमारी की शंका होने पर इसका प्रारंभिक निदान और प्रबंधन अच्छी तरह से किया जाना चाहिए। डायबिटीज और हृदय से संबंधित बीमारियों के बचाव के लिए चलना-फिरना अथवा जॉगिंग करना लाभदायक होता है परन्तु ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीज यह चीज आसानी से नहीं कर पाते हैं, जिस वजह से डायबिटीज और हृदय से संबंधित बीमारियां और बढ़ जाती हैं।

डॉ० सिद्धार्थ दास ने इन तीनों बीमारियों के गठजोड़ को खतरनाक बताते हुए ऑस्टियोआर्थराइटिस से बचाव एवं इसके रोकथाम के कारगर उपाय बताते हुए कहा कि इस बीमारी से बचने के लिए वजन को न बढ़ने दें। इसके लिए पैदल चलने सबसे बेहतर उपाय है, इससे वजन और अन्य बीमारियां कंट्रोल में रहेंगी। इसके साथ ही बहुत अधिक समय के लिए उकडू न बैठे। उन्होंने बताया कि आमतौर पर भारतीय महिलाएं उकडू बैठ कर ही घरेलू कार्य करती हैं, जैसे घर में पोछा लगाते समय या फिर खाना बनाते समय, ऐसा न करने से इस बीमारी में आराम मिलता है।

डॉ० सिद्धार्थ दास ने बताया कि घुटने या जोड़ों पर चोट लगने से भी ऑस्टियोआर्थराइटिस होने का खतरा बना रहता है इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि घुटने या जोड़ों पर चोट न लगे और अगर लग भी जाए तो तुरन्त किसी विशेषज्ञ से उसका इलाज करवाए। उन्होंने बताया कि के०जी०एम०यू० के गठिया रोग विभाग में इस रोग से पूरी तरह से तो निजात संभव नहीं है, क्योंकि फिलहाल यह लाइलाज बीमारी

है लेकिन डायबिटीज व हृदय से संबंधित बीमारियों की तरह इस बीमारी में भी दवाई से आराम मिल जाता है।

वॉकॉथॉन में मुख्य रूप से सोसाइटी फॉर ऑस्टियोआर्थराइटिस रिसर्च की सचिव डॉ० पूजा धाओं, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ० एस०एन०शंखवार, अधिष्ठाता चिकित्सा संकाय डॉ० विनीता दास, आई०एम०ए० की डॉ० रुखसाना, समाजवादी पार्टी की नेत्री व लखनऊ की पूर्व महापौर प्रत्याशी डॉ० मधु गुप्ता, वरिष्ठ नागरिक चन्द्र किशोर रस्तोगी समेत सैकड़ों डाक्टरों, छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों व आमजन ने भाग लिया।

जानिए क्या होता है ऑस्टियोआर्थराइटिस:

ऑस्टियोआर्थराइटिस अर्थराइटिस का ही एक प्रकार है, जिसमें हड्डियों पर मौजूद टिशूज में लचीलापन कम हो जाता है। इस रोग में हड्डियों के जोड़ों के कार्टिलेज घिस जाते हैं और उनमें चिकनाहट कम होने लगती है। आमतौर पर यह बीमारी अर्धेडावस्था यानी 40 से 50 या इससे अधिक उम्र वाले लोगों में इसके होने की आशंका ज्यादा होती है। लेकिन शहरी जीवन में यह बीमारी युवाओं में भी दिखायी दे रही है। जोड़ों में दर्द होना, जोड़ों में तिरछापन, चाल में खराबी, यानी चलने-फिरने की क्षमता का कम होना जैसे लक्षण इस बीमारी में दिखाई देते हैं।