



[https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/IN\\_HI/intro](https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/IN_HI/intro)

## जुवेनाइल इडियोपैथिक आर्थराइटिस (जे.आई.ए. )

के संस्करण 2016

### 4. रोजमर्रा की जिंदगी

#### 4.1 क्या खान-पान से बीमारी पर कोई असर होगा ?

इस बात का कोई सबूत नहीं है कि खान-पान से इस बीमारी पर कोई असर होगा । आमतौर पर बच्चे की उम्र के हिसाब से एक संतुलित और सामान्य खाना लेना चाहिए। कोर्टिकोस्टीरॉयड्स भूख भी बढ़ाते हैं, इसलिए इन दवाइयों के चलते कम खाना लेना चाहिए और ज्यादा कैलोरी और सोडियम वाला खाना नहीं खाना चाहिए।

#### 4.2 क्या वातावरण से इस बीमारी पर कोई असर होता है ?

वातावरण से इस बीमारी पर कोई असर नहीं होता है। हालांकि सर्दी में सुबह के समय की अकड़न लम्बे समय तक रह सकती है।

#### 4.3 व्यायाम और शारीरिक थेरेपी कुछ असर कर सकती है ?

व्यायाम और शारीरिक थेरेपी करने का मकसद बच्चे को दिनभर की क्रियाओं में शामिल करना और सामाजिक कार्य को पूरा करना है। इससे एक सक्रिय स्वस्थ जीवन जीने में सहायता होती है। इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए स्वस्थ जोड़ और मांसपेशियों का होना जरुरी है, जो कि व्यायाम और शारीरिक क्रियाओं से प्राप्त किए जा सकते हैं। स्वस्थ मांसपेशियों से बच्चा स्कूल की गतिविधियों जैसे कि खेलकूद इत्यादि में भाग ले सकता है। उपचार और घर में किये जाने वाले व्यायाम से शक्ति और तंदुरुस्ती के स्तर पर पहुंचा जा सकता है।

#### 4.4 क्या खेलकूद की अनुमति है ?

खेल खेलना एक स्वस्थ बच्चे की जिंदगी का जरुरी हिस्सा होता है। जे.आई.ए. के इलाज का एक जरुरी हिस्सा यह भी है कि बच्चा एक आम जिंदगी जिए और अपनी उम्र के बाकी बच्चों से अपने आप को अलग न समझे। इसलिए आमतौर पर यह माना जाता है कि बच्चों को खेल में

---

हसिस्सा लेने देना चाहएि और यह वशिस्वास होना चाहएि कि अगर इसमें चोट लगती है तो वो रुक जाएंगे। खेल के शकिष्क को खेल के दौरान लगनेवाली चोटों से बचाए रखने का सुझाव देना चाहएि। हालांकि जोड़ पर तनाव पड़ना उसके लिए कोई फायदेमंद नहीं है, लेकिन यह माना जाता है कि थोड़ा बहुत तनाव उस मानसकि तनाव से बहुत कम है जो बच्चे को खेल खेलने से रोक देने से मल्लिता है। यह नरिणय बच्चे को अपने पर नरिभर होने और इस बीमारी द्वारा दी जाने वाली कमयियों से लड़ने की क्षमता देता है। ऐसे खेल जनिमें जोड़ों पर तनाव कम होता है, जैसे कि तैरना और बाइक चलाना, को ज्यादा महत्व दिया जाना चाहएि।

#### 4.5 क्या बच्चा लगातार स्कूल जा सकता है ?

यह अर्त्ता आवश्यक है कि बच्चा रोज स्कूल जाए। कुछ कारण स्कूल जाने में बाधा डाल सकते हैं जैसे चलने में परेशानी, थकान, दर्द व जकड़न। इसलिए स्कूल में सभी को बच्चे की सीमाओं के बारे में अवगत कराना जरुरी है ताकि बच्चे को उचित सुवधिएं जैसे एरगोनोमकि फर्नीचर और लिखने के लिए उपकरण प्रदान किए जा सकें। शारीरकि शकिष्ठा और खेल में भागीदारी, रोग के कारण हुई गतशीलता की सीमाओं के अनुसार की जानी चाहएि। स्कूल की टीम को जे.आर.ए. के बारे में अवगत कराना बहुत जरुरी है तथा यह बताना कि इस बीमारी में अप्रत्याशति रलिप्स हो सकते हैं। घर शकिष्ठा के लिए योजनाएं जरुरी हो सकती हैं। स्कूल में अध्यापक को बच्चे की जरुरतों के बारे में समझाना जरुरी है: जैसे उचित मेज, लगातार मूवमेंटस जसिसे कि अकड़न न हो और लिखाई में आने वाली परेशानी। जब भी संभव हो रोगी को जमि की कक्षा में भाग लेना चाहएि; ऐसे में उन्हीं सावधानयियों को रखना चाहएि जो कि खेलकूद के लिए बताई गई हैं।

स्कूल बच्चे के लिए वैसा ही होता है जैसा व्यस्कों के लिए काम की जगह: यहां इंसान स्वच्छंद व कार्यकारी व्यक्त्ति बनता है। मां-बाप और अध्यापक को मल्लिकर यह कोशशि करनी चाहएि कि बीमार बच्चा स्कूल की ज्यादा से ज्यादा गतविधियों में सामान्य रूप से भाग ले जसिसे वह पढ़ाई में आगे बढ़े, दोस्तों के साथ मल्लि-जुले व दोस्त भी उसे हौसला दें और स्वीकार करें।

#### 4.6 क्या टीकाकरण कर सकते हैं ?

यदि मरीज को प्रतरिक्शा क्षमता घटाने वाली दवाएं ( स्टीरॉयड्स, मेथोट्रेकसेट, बाँयोलोजकि एजेंट्स) दिए जा रहे हैं तो उन्हे जीवाणु सहति टीके (जैसे रुबेला, खसरा, पोलियो(सेबनि), बी.सी.जी., एंटी पेरोटाइटसि) नहीं देने चाहएि क्योकि इनसे संक्रमण फैल सकता है। ये टीके एसी दवाईयां शुरु करने से पहले दिये जाने चाहएि। टीके जनिमें जीवाणु नहीं होते और सरिफ प्रोटीन होता है जैसे टेटनस, गलघोटू, पोलियो (साक), हेपेटाइटसि, काली खांसी, न्यूमोकोकस, हमिोफलिस्, मेनगिोकोकस) दिये जा सकते हैं; इसका सरिफ एक ही खतरा है कि प्रतरिक्शा क्षमता कम होने की वजह से हो सकता है कि इन टीकों का असर ही न हो। हालांकि यह सुझाव दिया जाता है कि बच्चों का टीकाकरण कयिा जाना चाहएि, चाहे असर कम हो।

---

#### 4.7 क्या बच्चा बड़ा होकर सामान्य जदिगी जी पाएगा ?

यह इलाज का सबसे बड़ा उद्देश्य है और अधिकतर बच्चों में ऐसा ही होता है। पछिले कुछ सालों में इलाज में प्रगति हुई है व नई दवाओं से भविष्य में इलाज और भी बेहतर होगा। जोड़ों को खराब होने से रोकने के लिए दवाई के साथ कसरत भी जरुरी है।

बच्चे व उसके परिवार पर होने वाले मानसिक प्रभाव पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

जे.आई.ए. जैसी लम्बे दौरान वाली बीमारी पूरे परिवार के लिए एक बड़ी चुनौती के समान है। यदि मां-बाप बीमारी से नहीं जूझ सकते हैं तो बच्चे के लिए और भी कठिन हो जाता है। कुछ माता-पिता बच्चे के साथ बहुत ज्यादा जुड़ जाते हैं, ताकि उनके बीमार बच्चे को कोई हानि न पहुंचे।

माता-पिता को एक सकारात्मक सोच और रवैये के साथ बच्चों को प्रोत्साहन व मदद देनी चाहिये ताकि बच्चा बीमारी के बावजूद भी एक स्वच्छ जीवन व्यतीत कर सके और बीमारी से आने वाली परेशानियों का सामना कर सके, अपने साथियों के साथ ठीक तरह से रह सके और एक संतुलित व्यक्तित्व का विकास कर सके।

बाल संधिवात रोग विशेषज्ञ भी मानसिक मदद प्रदान कर सकते हैं।

परिवार संघ या चेरटीज भी बीमारी से सामना करने में मदद कर सकती है।