DELHI STATE AYUSH SOCIETY

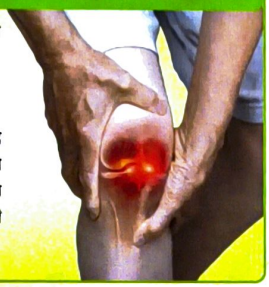
होम्योपैथी अपनाएँ, स्वस्थ जीवन पाएँ

आयुष AYUSH Directorate of AYUSH Govt. of NCT of Delhi

# ऑस्टियोआर्थराइटिस (संधिवात) का होम्योपैथिक उपचार

## ऑस्टियोआर्थराइटिस (संधिवात) क्या है?

- संधिवात (ऑस्टियोआर्थराइटिस) एक सामान्य जोड़ों की समस्या है, जो प्रायः बढ़ती उम्र के साथ होती है।
- इसमें जोड़ों में हड्डियों के सिरों पर मौजूद सुरक्षात्मक उपास्थि (कार्टिलेज) समय के साथ धीरे-धीरे क्षीण होने लगती है। इसके परिणाम स्वरूप जोड़ों में दर्द, जकड़न और सूजन हो सकती है तथा चलने-फिरने में कठिनाई होती है।



## सामान्यतः प्रभावित होने वाले जोड़

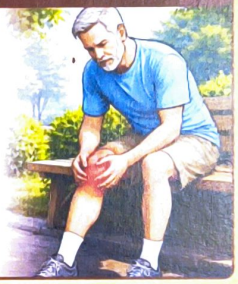
- घुटने
- कूल्हे
- गर्दन
- कमर का निचला भाग
- कंधे
- हाथों के जोड़

## कारक

- बढ़ती आयु
- महिलाओं में अधिक सामान्य
- मोटापा
- जोड़ों में पुरानी चोट
- जोड़ों का अत्यधिक उपयोग या बार बार दबाव (ऐसे कार्य जिनमें बार-बार घुटने टेकने या उकड़ूँ बैठने की आवश्यकता हो)

## सामान्य लक्षण

- जोड़ों में दर्द
- जोड़ों में जकड़न
- जोड़ों की गति में कमी
- जोड़ों को हिलाने पर कड़कने / चरमराने की आवाज
- जोड़ के आसपास सूजन



## सामान्य प्रबंधन

- जोड़ों को सक्रिय और गतिशील रखें
- मांसपेशियों को मजबूत करने वाले हल्के व्यायाम तथा योग करें
- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- आवश्यकता पड़ने पर चलने में सहायक उपकरण (जैसे छड़ी) का उपयोग करें
- दर्द से राहत के लिए गर्म सिकाई करें

## होम्योपैथी कैसे सहायक है?

- समग्र (होलिस्टिक) और व्यक्तिगत (इंडिविजुअलाइज़्ड) उपचार पद्धति
- रोगी के लक्षण, प्रकृति (कांस्टीट्यूशन) और जीवनशैली के आधार पर दवा का चयन
- सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी
- लक्षणों को कम करने और जोड़ों की कार्यक्षमता बनाए रखने में सहायक

योग्य चिकित्सकीय पर्यवेक्षण (मेडिकल सुपरविज़न) में होम्योपैथिक दवाएं सामान्यतः सुरक्षित और सौम्य मानी जाती हैं तथा लंबे समय तक सहायक उपचार के रूप में उपयोग की जा सकती हैं।

**दिल्ली सरकार के आयुष औषधालयों में निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार उपलब्ध है।**

**अधिक जानकारी के लिए निकटतम आयुष केंद्र पर संपर्क करें।**

अपने निकटतम औषधालय की जानकारी के लिए स्कैन करें

https://homeopathy.delhi.gov.in


**दिल्ली स्टेट आयुष सोसाइटी**

आयुष निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

आयुर्वेदिक और यूनानी, तिब्बिया कॉलेज परिसर, करोल बाग नई दिल्ली – 110005