ವಾತರೋಗ (Rheumatoid arthritis, SLE, psoriatic arthritis, ankylosing spondylitis) ಭಯಬೇಡ

Dr Vijay KR RAO
Consultant Rheumatologist
MBBS, MRCP (UK),
MRCP (UK) Rheumatology,
FRCP(UK), CCT
Rheumatology (UK),
Post-CCT Fellowship in
SLE & Rheumatic Diseases
in Pregnancy (UK)

ವಾತರೋಗ (ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್) ಎಂಬುದು ಕೀಲು ನೋವು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈಕಾಲು, ಮಂಡಿ, ಬೆನ್ನು, ಭುಜ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ Rheumatologist (ವಾತರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು) ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು Rheumatologist (ವಾತ) ರೋಗತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ.ವಿಜಯ್ ಕೆಆರ್ ರಾವ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ನಡೆಸಿದ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಚಿಟ್‌ಚಾಟ್ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ..

• ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಎಂದರೇನು?

–``Arthro''ಅಂದರೆಜಾಯಿಂಟ್– ಕೀಲು. ಸಂಧಿವಾತ. ``Itis''- ಅಂದರೆ ನೋವು ಎಂದರ್ಥ.

• ಇದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

– 15 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಯೋಮಿತಿಯವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ (ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಟೋ ಇಮಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

• ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

–ಇದೊಂದು ಜೆನಿಟಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆ.

• ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು?

1). ನೋವು, 2). ಊತ, 3). ಸ್ಟಿಫ್‌ನೆಸ್, 4). ಕೈಕಾಲು, 5). ಮಂಡಿ ನೋವು ಹಾಗೂ 6). ಬೆನ್ನು ನೋವು.

–ಜಾಯಿಂಟ್ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. 1). ಮೆದುಳು, 2), ಚರ್ಮ, 3). ಕಣ್ಣು, 4). ಕೂದಲು, 5). ಬಾಯಿ, 6). ಶ್ವಾಸಕೋಶ, 7). ಹೃದಯ, 8). ರಕ್ತ, 9). ಕಿಡ್ನಿ, 10). ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

• ಪರಿಹರಿಸುವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾರು?

– ವಾತರೋಗಅಥವಾ ವಾಯುರೋಗತಜ್ಞರು (Rheumatologist),

• ರೋಗದ ಪತ್ತೆಕ್ರಮ ಹೇಗೆ?

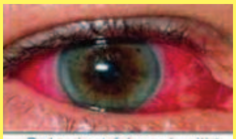
1) ರುಮಾಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು
2) ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ: ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದು.
2) ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದು

• ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

– ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪವರ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಆಗ 3 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪವರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಡೋಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 2 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗುವುದು.

Psoriasis in skin

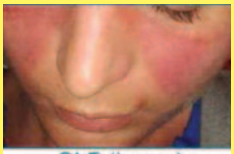
Early morning low back and neck p



Red and painful eyes (uveitis)

Rheumatoid arthritis

Muscle Pains



SLE (lupus)

– 100 ಜನರಲ್ಲಿ 90 ಜನರಿಗೆ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು 10 ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಗೋದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

• ನಾರ್ಮಲ್ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

– ಹೌದು. ರುಮಾಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಸಲಹೆಯಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಎಂಬುದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವೇಳೆ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿತಾಯಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲಾಗಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ರುಮಾಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಅಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

– ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರು ಮಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ. ಆಗ ಸಹಜಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ತಾಯ್ತನ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

• ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇನು?

– ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವುಳ್ಳ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ. ಮೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

DIVISHA
ARTHRITIS AND MEDICAL CENTER

ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ರಿಮೋಟಾಲಜಿಸ್ಟ್
ದಿವಿಶ ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್ ಅಂಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್, DIVISHA ARTHRITIS AND MEDICAL CENTER
500/ಎ, 1 ಜಿ ಕ್ರಾಸ್, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, 3ನೇ ಹಂತ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು– 560 079.
ಭೇಟಿ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಖ್ಯೆ: 9916770444, 9449964068,
www.drvijaykrrao.in, email: drvijaykrrao@gmail.com