



NewsLetter



a support group for
ANKYLOSING SPONDYLITIS



We begin a new chapter.....

I am extremely excited to launch the Vadodara chapter of Antardhwani. As we enter this cultural and educational hub of Western India, we come with brighter promises for the Ankylosing Spondylitis community here. Our presence in your midst empowers us to serve you even faster, and better.

Before I share my vision for Antardhwani and Vadodara, let me take you on a quick tour of our journey so far. Our vision, our challenges and most important, the sweet taste of satisfaction as we witnessed the impact of our endeavors.

Antardhwani was born out of a desire to reach out to suffering AS patients and give them hope. We were committed to improve the quality of life of AS patients through advocacy, education, awareness, networking and experience sharing interventions. Our vehicle to deliver hope was the AS support group which brought together doctors and patients on a common dais.

It is an age-old adage that what cannot be cured must be endured. But the mantra for us at Antardhwani is, what cannot be cured must be managed. Lifestyle management

remains pivotal to our interventions at Antardhwani. The route, through activities and counseling, blends a judicious mix of exercises and diet.

Efforts to mitigate patient travails on the financial side had us tie up with leading pathology labs for discounts on arthritic tests as well as working out sponsorships and discounts on medical care and consultations.

The road ahead is long and we have miles to go before we sleep. We aspire not just to replicate, but scale up the Ahmedabad activities here at Vadodara. This calls for all AS stakeholders - patients, doctors, dieticians, and physiotherapists to come together and put in a united and committed fight against Ankylosing Spondylitis. We need greater experience sharing, greater empathy for fellow sufferers and a staunch promise that we shall not suffer in silence.

Cheers!

Pranit Banthia



FOR ANY COMMENT, SUGGESTIONS & FEEDBACK CALL ON **0990 990 3966**



A support group for Ankylosing Spondylitis Patients

Hi-Tech Foundation, 9th Floor, Commerce House - 4, 100 Feet Road, Near Shell Petrol Pump, Prahladnagar, Ahmedabad - 380 051, Gujarat, INDIA.

Mobile: +91 990 990 3966 (In any emergency contact here)

Mail ID: contact@antardhwani.org | website: <http://antardhwani.org/>  



અંતરધ્વનીનો નવો અધ્યાય



અંતરધ્વનીના વડોદરા અધ્યાયની શરૂઆત કરતા હું અત્યંત ઉત્સાહની લાગણી અનુભવી રહ્યો છું. અમે આ સાંસ્કૃતિક અને શૈક્ષણિક કેન્દ્ર સમાન ભારતના પશ્ચિમી શહેરમાં વસતા એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસના દર્દીઓ સ્વસ્થ અને સામાન્ય જીવન જીવવામાં બને એટલી મદદ કરવાનું વચન આપીએ છીએ. આપની વચ્ચે રહીને અમે આપને વધુ સારું માર્ગદર્શન આપી શકીશું.

આપની સાથે અંતરધ્વની - વડોદરા વિષેના મારા વિચારોની વાત કરું તે પહેલા, અમારા અત્યાર સુધીના સફર વિષે થોડી માહિતી આપવા ઈચ્છીશ.

એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસના દર્દીઓ સુધી પહોંચીને તેઓ સ્વસ્થ અને સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે તેવા હેતુસર અંતરધ્વનીની સ્થાપના કરાઈ હતી. AS ના દર્દીઓને રોગ વિશેની નિષ્ણાત માહિતી પુરી પાડવી, રોગ સામે લડવાની અને તેને કાબુમાં રાખવાની પદ્ધતિ સમજાવવી, બીજા દર્દીઓ ના અનુભવ થી શીખી શકાય એ માટેના અવસર પુરા પાડી તેમને સ્વસ્થ અને સામાન્ય જીવન જીવવામાં મદદ કરવી એજ અમારો દ્રઢ સંકલ્પ છે. આ કાર્ય માટે એન્કીલોઝિંગ સપોર્ટ ગ્રુપ એ એવું પ્લેટફોર્મ બન્યું કે જ્યાં અમે નિષ્ણાત ડોક્ટરો અને દર્દીઓને ભેગા લાવી શક્યા.

એક જુની કહેવત અનુસાર જેનો ઈલાજ નથી તેને સહન કરતા શીખી જવું જોઈએ. જ્યારે અંતરધ્વની નો મંત્ર છે કે જેનો ઈલાજ નથી એને સંભાળ કરતા શીખી જાવ. તમારી જીવનશૈલીને વ્યવસ્થિત કરી રોગને આગળ વધતો અટકાવવો એજ અંતરધ્વની

નો મુખ્ય હેતુ છે. આ માર્ગ પર ચાલવા માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને નિષ્ણાતોના પરામર્શની સાથે સાથે કસરત અને સમતોલ આહારનું પણ એટલુંજ મહત્વ છે.

ઘણા બધા દર્દીઓની નાણાકીય પરિસ્થિતિને જોતા અમે ગુજરાત અને દેશની જાણીતી પેથોલોજી લેબોરેટરીઝ સાથે કરાર કર્યા છે કે જેથી આર્થરાઈટિસના ટેસ્ટ વ્યાજબી / ઓછી કિંમતે થઈ શકે. દવાઓ અને સારવાર ઓછામાં ઓછા ખર્ચે ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે સ્પોન્સરશિપ અને ડિસ્કાઉન્ટની વ્યવસ્થા કરવાના અમારા પ્રયત્નો અવિરત છે.

અમે મંજિલ પર પહોંચીએ તે પહેલા ઘણા બધા પડાવ સર કરવાના છે. અંતરધ્વનીને અમદાવાદમાં મળેલી સફળતાની પ્રતિકૃતિ નહિ, પણ તેના કરતા વધારે પ્રવૃત્તિઓ અહીં વડોદરામાં અમારે કરવી છે. આ હેતુસર એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસના તમામ દર્દીઓ, નિષ્ણાત ડોક્ટરો અને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટને આગળ આવી કદમ થી કદમ મિલાવીને આ રોગનો મુકાબલો કરવા હું આમંત્રણ આપું છું. અમારે જોઈએ છે કે તમે તમારા અનુભવ વધારને વધારે દર્દીઓ અને તેમના પરિવારના સભ્યો સાથે રજૂ કરો, બીજા દર્દીઓ સાથે દ્રઢ સંકલ્પ કરો કે તમે મૌન રહી પીડા સહન નહિ કરો.

આભારસહ,
પ્રણિત બંધિયા

અંતરધ્વની વિશેની માહિતી

- ફક્ત એકજ દર્દી સાથે શરૂ કરવામાં આવેલી સફર આજે ૧૮૦૦ થી વધુ દર્દીઓના સપોર્ટ ગ્રુપમાં ફેરવાઈ ગઈ છે.
- એક્સિલ સ્પોન્ડિલોઆર્થરાઈટિસ ઈન્ટરનેશનલ ફેડરેશન (આસિફ) પહેલા અને એક માત્ર ભારતીય સદસ્ય
- ગુજરાત ઈલેક્ટ્રોનીક્સ અને સોફ્ટવેર ઈન્ડસ્ટ્રીઝ એસોસિએશન (GESIA) દ્વારા શ્રેષ્ઠ કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સિબિલિટીના ફાઈનલિસ્ટ તરિકે વરણી.
- એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઈટિસને ઈન્ચોરન્સ તથા

સરકારની વિવિધ સ્વાસ્થ્ય લક્ષી યોજનાઓમાં સમાવેશ કરાવવાની ચળવળમાં ૧૦૦૦૦ થી વધુ દર્દીઓનું સિગ્નેચર કેમ્પેઈન.

પ. નીચે દર્શાવેલ પેથોલોજી લેબોરેટરીમાં દર્દીઓ દ્વારા કરાવવામા આવનાર આર્થરાઈટિસના વિવિધ ટેસ્ટ ના ખર્ચમાં ૨૦% થી લઈને ૨૫% સુધીનું ડિસ્કાઉન્ટ

- સુપ્રાટેક - ગુજરાત અને રાજસ્થાન
- ગ્રીન ક્રોસ - ગુજરાત
- યુનીપેથ - ગુજરાત અને રાજસ્થાન
- પેથોકેર - વડોદરા



Antardhwani Journey

- The journey we started with 1 patient, is now a gigantic support group of 1800+ patients
- First and only member of Axial Spondyloarthritis International Federation (ASIF)
- Antardhwani selected as a finalist for the category of best CSR activity by Gujarat Electronics and Software Industries Association (GESIA).
- 10000+ patients participated in the signature campaign, as a collective voice to include Ankylosing Spondylitis under Insurance and various government health benefit schemes
- Patients benefit upto 20%-25% on Arthritis tests conducted by selected pathology laboratories:
- Tie Up with 4 Labs
 - Supratech - Gujarat and Rajasthan
 - Green Cross - Gujarat
 - Unipath - Gujarat and Rajasthan
 - Pathocare - Vadodara
- 150 units of blood collected for Thalassemia patients through blood donation drive



Doctor Name : **Dr. Namisha Patel**
Clinic Address : **City Clinic**, 1st Floor, Laxmi Bhuvan, Opposite Lakdi Pool, Dandia Bazaar, Vadodra
Day : Monday and Thursday
Timings : Monday - 9:00 am to 3:00 pm | Thursday - 2:00 pm to 3:00 pm
Clinic No.1 : **City Clinic**, 32 Pratap Gunj, Opposite RMS Post Office, B/h. Natraj Talkies, Vadodra
Day : Tuesday, Wednesday and Friday
Timings : 9:00 am to 3:00 pm



Doctor Name : **Dr. Himanshu Pathak**
Clinic Address : **Tricolor Hospitals**
Dr. Vikram Sarabhai Road, Near Genda Circle, Vadi Wadi, Vadodra
Day : Monday to Friday
Timings : 10:00 am to 1:00 pm | 4:00 pm to 6:00 pm
Clinic No.1 : +91 26524 77777 | +91 26524 77888 | +91 97370 77888 | +91 76238 77777
Consulting : **Apollo Clinic**, 1, Cosmic Enclave, Opposite SBI Bank (Sama Branch), Near GIPCL Circle, Sama, Vadodra
Day : Monday, Tuesday, Wednesday & Friday
Timings : 6:30 pm to 8:00 pm
Clinic No.2 : 0265 - 2780040 | 0265 - 2780030



Doctor Name : **Dr Pradip Prajapati**
Clinic Address : **Baroda Arthritis Clinic**
Jay Hospital Buidling, Kasar Faliya, Opp. Govn Press Kothi, Vadodra
Timings : 10:00 am to 1:00 pm | 4:00 pm to 6:00 pm
Clinic No. : 0265 - 2435855 | +91 98246 43746



Doctor Name : **Dr. Ripal Shah**
Clinic Address : **One Centre For Rheumatology and Genetics**
412, Trivia Complex, Natubhai Circle Race Course, Vadodra - 390 007
Day : Monday to Friday
Timings : 10:00 am to 06:00 pm
Clinic No. : 0265 - 2987000 | +91 99094 77377 | +91 75750 10071



Doctor Name : **Dr. Chetan Chauhan**
Clinic Address : **Hriday Clinic**
406 - 407 Sanket Heights, Sun Pharma Road, Near Akshar Chowk, Vadodra
Day : Monday to Friday
Timings : 04:00 pm to 06:00 pm
Clinic No. : 0265 - 298123 | +91 7016560469



Doctor Name : **Dr. Jeet Patel**
Clinic Address : **Arthritis Rheumatology Clinic**
202, Shyam Arena, 2nd Floor, Sampatrao Colony, Alkapuri, Vadodra
Day : Monday to Friday
Timings : 10:00 am to 01:00 pm | 5:00 pm to 8:00 pm
Clinic No. : +91 93285 25928 | 0265 - 3593860
Consulting : **Savita Hospital**, Near Parivar Crossroad, Vaghodiya, Vadodra
Global Hospital, Manjalpur, Vadodra

Patient Stories

Name: Anjali Sharma Age-31 Yrs

Doctors Name: Dr. Sapan Pandya
Years of Prevalence: 18-19 years
Improvement: Able to do routine activities - eating, talking, walking

From Anjali: I am also having stomach ulcers as well as endometriosis due to that hospitalized for 5-6 months. Antardhwani is in regular touch and motivating me.



નામ: અંજલિ શર્મા ઉંમર : ૩૧ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ: ડૉ. સપન પંડ્યા
રોગની અવધિ: ૧૮ થી ૧૯ વર્ષ
સુધારો: રોજિંદી ક્રિયાઓ કરી શકે છે - ખાવું, ચાલવું અને બોલવું
અંજલિ: મને પેટમાં ચાંદા પડી ગયા હતા જેને એન્ડોમેટ્રિઓસિસ કહેવાય. તેની સારવાર અર્થે હું ૫ થી ૬ મહિના હોસ્પિટલમાં રહી હતી. તે દરમિયાન અંતરધ્વનીએ સતત મારા સંપર્કમાં રહીને મારું મનોબળ મક્કમ કરવામાં મદદ કરી.

Name: Ashok Chaudhary Age-29 Yrs

Doctors Name: Dr. Piyush Joshi
Years of AS Prevalence: 5 years
Improvement: Sole earning member and started doing job

From Ashok: I had shown to so many doctors before identifying the problem. Was unemployed from 2 months but after intervention from Antardhwani started working in a grocery store in Pune. His mother started working as a daily wage labourer and tries to meet ends.



નામ: અશોક ચૌધરી ઉંમર : ૨૯ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ : ડૉ. પિયુષ જોશી
રોગની અવધિ: ૫ વર્ષ
સુધારો: ઘરમાં કમાનાર એકજ વ્યક્તિ - નિયમિત નોકરી પર જઈ શકે છે
અશોક: મારા રોગનું નિદાન થયું તે પહેલા હું ઘણા બધા નિષ્ણાંત ડૉક્ટરોને મારી કથળતી તબિયત બતાવી ચુક્યો હતો. કામ ન કરી શકવાના કારણે લગભગ ૨-૪ મહિના હું બેરોજગાર રહ્યો. પણ અંતે અંતરધ્વની ની મદદને કારણે આજે હું પુણે, મહારાષ્ટ્રના એક કરિયાણાના સ્ટોરમાં નોકરી કરું છું અને મારી માતા નાનું-મોટું કામ કરે છે - આમ અમે ગુજરાન ચલાવિએ છીએ.

Name: Pravin Chauhan Age-34 Yrs

Doctors Name: Dr. Taral Parikh
Years of AS Prevalence: 7-8 years
Improvement: Able to get up from bed and do basic activities at home

From Pravin: I am living in Indore unemployed as unable to get up from bed. I am married and having 2 children, kidneys are also damaged due to pain killers. Wife is a daily wage labourer and meeting the ends.



નામ: પ્રવીણ ચૌહાણ ઉંમર : ૩૪ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ : ડૉ. તરલ પરીખ
રોગની અવધિ: ૭ થી ૮ વર્ષ
સુધારો: પથારીમાંથી ઉભા થઈને દૈનિક ક્રિયાઓ કરી શકે છે
પ્રવીણ: હું ઈન્દોર મા રહું છું અને પથારીવશ હોવાથી ખાસ્સા સમયથી બેરોજગાર છું. હું પરણેલો છું અને મારે ૨ બાળકો પણ છે. વધુ પડતી પેઇન કિલર લેવાને કારણે મારી બન્ને કિડની ડેમેજ થઈ ગઈ છે. મારી પત્ની છૂટક મજૂરી કરીને અમારો જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે.

Name: Magan Tapania Age-52 Yrs

Doctors Name: Dr. Vishnu Sharma
Years of AS Prevalence: 6 months
Improvement: Recovering from illness

From Magan: Due to heavy dosage of medicines I had side effects and admitted in Amreli civil hospital. After intervention from Antardhwani I have started recovering from the problem and able to manage my disease.



નામ: મગન તપનિયા ઉંમર : ૫૨ વર્ષ

ડૉક્ટરનું નામ: ડૉ. વિષ્ણુ શર્મા
રોગની અવધિ: ૬ થી ૮ મહિના
સુધારો: ધીરે ધીરે માંદગીમાંથી બહાર આવવું
મગન: દવાઓના ઓવરડોઝ અને તેનાથી થયેલ આડઅસર ને કારણે મને અમરેલીની સિવિલ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. અંતરધ્વનીના નિષ્ણાંત ડૉક્ટરોની સલાહને કારણે મારી તબિયતમાં સુધારો આવ્યો છે અને હવે હું સામાન્ય જીવન જીવવાની કોશિશ કરી રહ્યો છું.



Dr. Namisha Patel

Peripheral spondyloarthritis (SPA) and extra-articular manifestations of Spondyloarthritis

Peripheral spondyloarthritis (p-SPA) describes involvement of joints of lower limb and upper limbs. Isolated peripheral SPA suggests only peripheral joints involvement without axial disease (back pain). Generally, axial plus peripheral involvement is more common than pure peripheral disease. Knees and ankles are common joints to be involved while upper limb joints like wrists and elbows are less commonly involved. Small joints of hand and feet are unusual to be involved but it can be possible. Dactylitis and enthesitis are other features of p-SPA. Recurrent acute painful red eyes due to uveitis can be present in up to 40% of cases of SPA. Up to 50% of SPA cases have gut inflammation on ileocolonoscopy. SpA can rarely involve lungs, heart and kidney. There is high prevalence of fatigue, stress, depression, sleep defects and other psychological disturbances in SPA patients.

પેરિફેરલ સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઈટિસ (SPA) અને સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઈટિસનું એક્સટ્રા- આર્ટિક્યુલર મેનિફેસ્ટેશન

પેરિફેરલ સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઈટિસ (SPA) તે છે કે જેમાં હાથ અને પગના સાંધાઓ જકડાઈ જાય છે. જ્યારે આઈસોલેટેડ પેરિફેરલ SPAમાં ફક્ત પેરિફેરલ સાંધાઓને અસર થાય છે અને કમરના દુખાવાની તકલીફ નથી થતી.

મોટાભાગે, એક્સિલ પ્લસની સાથે પેરિફેરલ એ મુખજ સામાન્ય બાબત છે. ઘૂંટણ અને ઘૂંટીનો દુખાવો વધુ રહે છે, જ્યારે હાથ ના કાંડા અને કોણીના સાંધાઓમા દુખાવો ઓછો રહે છે. હાથ પગના નાના સાંધાઓની સંડોવણી નકારી શકાય નહિ. ડેક્ટીલીટીસ અને એન્થેસાઈટિસ - SPAના પરિવારના છે. આંખોમાં વારંવાર લાલાશ આવવી તે યુવેઈટિસ ના લક્ષણ છે અને SPAના ૪૦% દર્દીઓમાં જોવા મળે છે.

SPAના ૫૦% દર્દીઓમા આંતરડાનો સોજો જોવા મળે છે. SPA ભાગ્યેજ ફેફસા, હૃદય અને કિડનીને અસર કરે છે. વધુ પડતો થાક લાગવો, તાણ અનુભવવો, ડિપ્રેશન, સ્લીપિંગ ડિસઓર્ડર અને આવાજ બીજા સાયકોલોજીકલ ડિસ્ટર્બન્સ SPAના દર્દીઓમાં જોવા મળે છે.



Dr. Pradip Prajapati

IBD associated arthritis

What is it?

Inflammatory Bowel disease (IBD) like Crohn's disease & Ulcerative colitis may cause arthritis which can affect back & joints. That's called IBD associated arthritis.

What are the symptoms?

Lower backache & buttock pain, usually worse after rest & in morning. May occur even before any symptoms of IBD.

Joint pain with swelling usually affecting knee, ankle, shoulder & elbow. Usually with GI symptoms.

Sometime heel pain or eye redness with pain.

Why does it happen?

Exact cause not known but due to disturbance in immunity.

Treatment:

Moderate activity and spinal mobility with physiotherapy.

Treatment of IBD usually improves arthritis.

IBD એસોસિએટેડ આર્થરાઈટિસ

IBD એસોસિએટેડ આર્થરાઈટિસ શું છે?

ઈન્ફ્લામેટરી બોવેલ ડિસીઝ (IBD) જેવા કે ક્રોન'સ ડીસીસ અને અલ્સરેટિવ કોલિટિસ ના કારણે આર્થરાઈટિસ થાય છે જે આપની પીઠ અને સાંધાઓને નુકસાન પહોંચાડે છે.

IBD એસોસિએટેડ આર્થરાઈટિસના લક્ષણો શું છે?

- કમર ની નીચેના ભાગમાં અને થાપામાં અસહ્ય દુખાવો, કે જેની તીવ્રતા સવારમાં અને આરામ કર્યા પછી વધી જાય છે. આ દુખાવા IBDના લક્ષણો દેખાવા પહેલા પણ થઈ શકે છે.
- સાંધાનો દુખાવો કે જેમાં મુખ્યત્વે આપણા ઘૂંટણ, ઘૂંટી, ખભા અને કોણી નો સમાવેશ થાય છે, કે જે જીઆઈ ના લક્ષણો સાથે દેખાડે છે.
- અમુક વખતે એડીનો દુખાવો થાય છે અને આંખો પણ લાલ થઈ જાય છે.

આ થવાનું મુખ્ય કારણ શું?

આનું મુખ્ય કારણ જાણવું મુશ્કેલ છે, પણ મોટાભાગે આ થવાનું કારણ આપની રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં થયેલ ગરબડ છે.

સારવાર:

મોડરેટ એક્ટીવીટી તથા ફિઝિયોથેરાપી દ્વારા કરોડરજજીની હલનચલન IBD ની સારવાર કરવાથી આર્થરાઈટિસમાં સુધારો જોવા મળે છે.



Dr Ripal Shah

Anti - inflammatory medications NSAIDs. Nonsteroidal anti - inflammatory drugs (NSAIDs) can relieve pain and reduce inflammation. eg. Ibuprofen, Naproxen

Disease - modifying antirheumatic drugs (DMARDs). These drugs can slow the progression of psoriatic arthritis and save the joints and other tissues from permanent damage. Common DMARDs include methotrexate, leflunomide and sulfasalazine.

Biologic agents: Also known as biologic response modifiers, this newer class of DMARDs includes abatacept, adalimumab, etanercept, golimumab, infliximab, secukinumab, tofacitinib. These medications target specific parts of the immune system that trigger inflammation and lead to joint damage. These drugs can increase the risk of infections. Biologic agents can be used alone or combined with DMARDs, such as methotrexate.

Steroid injections: This type of medication reduces inflammation quickly and is sometimes injected into an affected joint.

Heat: Heat, especially in the morning, can help reduce pain and stiffness. Do not use heat for longer than 20 minutes at a time. Also, do not use anything too hot that could burn your skin.

Physical and occupational therapy: This involves learning exercises, movements, and ways of doing everyday tasks.

1. એન્ટી ઇન્ફ્લામેટરી દવાઓ - નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી ઇન્ફ્લામેટરી ડ્રગ્સ (NSAIDs) દુખવામાં રાહત આપે છે અને સોજા ઓછા કરવામાં મદદરૂપ રહે છે (ઇબુપ્રોફેન, નેપ્રોક્સન)
2. ડીઝીઝ મોડીફાઇંગ એન્ટી ઇન્ફ્લામેટરી ડ્રગ્સ (DMARDs) - આ દવાઓ સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસ ની વૃદ્ધિ ઓછી કરીને સાંધાઓ તથા અન્ય સ્નાયુઓને કાયમી નુકસાન થવાથી બચાવે છે. મેથોટ્રેક્સેટ, લેફલુનોમાઇડ, અને સલ્ફાસલેઝાઇનની ગણતરી સામાન્ય ડિમાર્ડ્સમાં થાય છે.
3. બાયોલોજિક એજેન્ટ્સ - બાયોલોજિક રિસ્પોન્સ મોડીફાયર તારીખે પણ ઓળખાતા આ ડિમાર્ડ્સ માં એબટાસેપ્ટ, અડાલીમુમાબ, એટ નેરસમ, ગોલીમુમાબ, ઇનફ્લીક્સીમબ, સેક્યુકીનુમબ તથા ટોફાસિટિનિબ નો સમાવેશ થાય છે. આ દવાઓ મુખ્યત્વે રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં જેને કારણે સોજા ઉદભવે અને સાંધાઓને નુકસાન થાય તેના પર અસર કરે છે. પરંતુ આ દવાઓના કારણે ઇન્ફેક્શન થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. આ બાયોલોજિક એજેન્ટ્સ એકલા અથવા તો મેથોટ્રેક્સેટ જેવા ડિમાર્ડ્સ સાથે આપવામાં આવે છે.

સ્ટીરોઇડ ઇન્જેક્શન: આ પ્રકારની દવાઓ સોજામાં તુરંત ઘટાડો કરે છે, અને અમુક વાર આવા ઇન્જેક્શન સીધે સીધા અસરગ્રસ્ત સાંધામાં આપવામાં આવે છે.

હિટ અથવા શેક - સવારમાં શેક કરવાથી દુખાવામાં અને સજજડતામાં ખાસ્સો ફેર પડે છે. દર વખતે ૨૦ મિનિટ થી વધારે શેક કરવું હિતાવહ નથી. તથા શેક કરવા માટે કોઈ એવી વસ્તુ નો પ્રયોગ ના કરો જેનાથી તમારી ત્વચા બળી શકે છે.

ફિઝિકલ તથા ઓક્યુપેશનલ થેરાપી - આ થેરાપીમાં મુખ્યત્વે કસરતો, હલનચલન ની પ્રક્રિયા અને રોજિંદી દિનચર્યા કરવાની શિખવવામાં આવે છે.

Psoriatic arthritis



Dr. Jeet Patel

Psoriatic arthritis is a form of arthritis that affects some people who have psoriasis - a condition that features patches of thick, red skin that are often covered by silver or white scales. Most people develop psoriasis first and are later diagnosed with psoriatic arthritis, but the joint problems can sometimes begin before skin patches appear.

What are the symptoms of psoriatic arthritis?

- Swelling of a finger or toe, or the hands or feet
- Swelling and pain in the back of the ankle or in the heel
- Nail symptoms – The nails can look "pitted," as if they were pricked by a pin. The nail can also come up off the nail bed.
- Eye pain or redness

Is there a test for psoriatic arthritis?

No single test can confirm a diagnosis of psoriatic arthritis. Diagnosis is done by doctor with help of symptoms, examination findings, blood test and imaging studies (eg. Xray, MRI) as needed. Some type of tests are done to rule out other causes of joint pain.

How is psoriatic arthritis treated?

Different treatments can help ease and control symptoms. Treatment for psoriatic arthritis is usually long term. That's because even after symptoms get better, they sometimes return later on.

Treatment for joint symptoms usually involves anti-inflammatory medications, sulfasalazine, methotrexate and leflunomide. Some patients may need biologic therapy.

Reactive Arthritis

Reactive arthritis (ReA) is inflammatory arthritis that is typically preceded by a gastrointestinal or genitourinary infection occurring 1 to 4 weeks previously.

Similar to other spondyloarthropathies, patients with ReA are more likely to be HLA-B27 gene positive. The arthritis is typically predominantly involves lower extremity large joints(knees, ankles, feet).ReA patients commonly exhibit systemic symptoms with unique extraarticular manifestations including skin, eye, and enthesopathy features.

Who gets ReA? Primarily young adults, ages 20 to 40 years.

Over 50% of patients have a self-limited course lasting 2 to 6 months(requiring treatment for pain and inflammation), 30% have recurrent episodes, and 10% to 20% have a chronic course requiring immunosuppressive therapy (Sulfasalazine). Long-term management (3 to 6 months) antibiotics may help to treat infectious agents / enteric pathogens causing ReA.

સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસ

સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસ, કે જે આર્થરાઇટિસનો એક પ્રકાર છે, ખાસ કરીને એવા દર્દીઓને થાય છે જેમને પહેલેથી સોરીયાસીસની બીમારી હોય છે, જેમાં શરીરની ત્વચા પર યાકાં પડી જવા, ત્વચાની લાલાશ કે જે મુખ્યત્વે સિલ્વર અથવા સફેદ ડાઘથી ઢંકાયેલ હોય છે. ઘણાખરા દર્દીઓને પહેલા સોરીયાસીસ થાય છે અને પછી આગળ જતા તેમનામાં સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસનું નિદાન થાય છે, પણ ઘણી વખત આ બન્ને પરિસ્થિતિઓ ત્વચા પરના યાકાં દેખાય તે પહેલાથી શરૂ થઈ જતી હોય છે.

સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસનાં લક્ષણો કયા કયા છે ?

- આંગળી, અંગુઠો અથવા હાથ પગ મા સોજા આવવા
- ઘૂંટી અથવા એડીની પાછળના ભાગમાં સોજા અથવા દુખાવો
- નખમાં દેખાતા લક્ષણો - નખ એકદમ બરછટ થઈ ગયેલા દેખાય, જાણે કોઈએ પીનથી ખોતરી નાખ્યા હોય તેવા. અમુક વખત નખ નીકળી પણ જાય છે.
- આંખોમાં લાલાશ અને દુખાવો

સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસ ક્યાં પરીક્ષણોથી સાબિત થાય છે?

કોઈ પણ એક ટેસ્ટ અથવા પરીક્ષણથી સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસનું નિદાન શક્ય નથી. તમારા ડોક્ટર લક્ષણો, પરીક્ષણો, બ્લડ ટેસ્ટના પરિણામ, એક્સ-રે અને એમઆરઆઈના પરિણામ, અને જાત તપાસ દ્વારા રોગનું નિદાન કરે છે. આના સિવાય બીજા અમુક ટેસ્ટ પણ કરાવવામાં આવે છે જેથી કરીને સાંધાના દુખાવાના સાચા કારણો જાણી શકાય.

સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

વિવિધ પ્રકારની સારવાર દ્વારા સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસના લક્ષણો ને કાબુ કરવામાં આવે છે. સોરીયાટીક આર્થરાઇટિસની સારવાર ખુબ લાંબી હોવાથી સંયમ માંગી લે છે. એનું એકજ કારણ છે કે અમુકવાર જે લક્ષણો સાજા થઈ ગયા હતા તે ફરી થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે.

સાંધાના લક્ષણોની સારવાર માટે મોટાભાગે એન્ટી ઇન્ફ્લામેટરી દવાઓ જેવી કે સલ્ફાસલેઝીન, મેથોટ્રેક્સેટ અને લેફલુનોમાઇડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમુક દર્દીઓને તેમના રોગની તીવ્રતા અનુસાર બાયોલોજી થેરાપીની જરૂર રહે છે.

રિએક્ટીવે આર્થરાઇટિસ

રિએક્ટીવે આર્થરાઇટિસ (ReA) એક ઇન્ફ્લામેટરી આર્થરાઇટિસનો પ્રકાર છે કે જે, ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટીનલ અથવા જેનિટોરીનરી ઇન્ફેક્શન થવાના એક થી ચાર અઠવાડિયા પહેલા થાય છે. બીજા સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ ની જેમ, (ReA) ના દર્દીઓમાં પણ HLA-B27 જનીન પોઝિટિવ હોય છે.

આ આર્થરાઇટિસમાં ઘૂંટણ, ઘૂંટી, અને પગના બીજા સાંધાઓમાં અસર જોવા મળે છે. (ReA) ના દર્દીઓ નિર્ધારિત રૂપે ત્વચા, આંખો અને એનથેસોપથીના લક્ષણો લઈને આવે છે.

(ReA) કોને કોને થઈ શકે છે ? મુખ્યત્વે યુવાન વર્ગના ૨૦ થી ૪૦ વર્ષના લોકો ?

1. ૫૦% થી વધુ દર્દીઓ ને દુખાવા અને સોજાની સારવાર માટે બે થી છ મહિના નો સમયગાળો લાગે છે
2. ૩૦% દર્દીઓમાં રોગ ફરી ઉથલો મારે છે
3. ૧૦% થી ૨૦% દર્દીઓની પરિસ્થિતિને અનુરૂપ તેમને ઇમ્યુનોસપ્રેસિવે થેરાપી (સલ્ફાસલેઝીન) ની જરૂર પડે છે.
4. લાંબા ગાળાની સારવાર (ત્રણ થી છ મહિના) તે છે કે જેમાં ઇન્ફેક્શનને નાબૂદ કરવા એન્ટિબાયોટિકનો સહારો લેવામાં આવે છે કે જેથી કરીને REA ને પેથોજેન્સમાં પ્રવેશવાથી રોકી શકાય



Dr. Himanshu Pathak

Axial Spondyloarthritis

The term axial spondyloarthritis (axSpA) comprises a heterogenous group of diseases with ankylosing spondylitis (AS) as its prototype. Patients with axSpA complain of inflammatory back pain (IBP) which is characterized by ; age of onset < 45 years; duration > 3 months; morning back stiffness ≥ 30 minutes which improves with exercise but not with rest; second half of night time awakening due

to back pain and alternating buttock pain. AxSpA can have small or large joint swelling. Patients can get elbow pain, heel pain and pain and swelling on back of ankles. AxSpA need blood tests, x-ray and MRI for diagnosis.

Treatment comprised of anti-inflammatory medications which decrease pain and swelling. In patients with joint swelling DMARDs (sulfasalazine or methotrexate) are also used. Some patients who do not respond to above medications, need biologic therapy to get better. Back and spine physiotherapy plays an important part in treatment.

એક્ઝીઅલ સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ

એક્ઝીઅલ સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ એક જટિલ રોગનો સમૂહ છે અને તેમાં એન્કીલોઝિંગ સ્પોન્ડિલાઇટિસનો પણ સમાવેશ થાય છે. એક્સપાના દર્દીઓ મુખ્યત્વે પીઠના દુખાવાના ની ફરિયાદ કરતા હોય છે, જેના મુખ્ય લક્ષણો IBP અનુસાર નીચે પ્રમાણે છે:

1. ઉંમર ૪૫ વર્ષથી ઓછી
2. દુખાવાનો સમયગાળો ત્રણ મહિનાથી વધારે
3. સવારે પીઠમાં સજજડતા
4. ત્રીસ મિનિટ કસરત કરવાથી સારું લાગે પણ આરામ કરવાથી દુખાવો વધી જાય
5. મધ્ય રાત્રી પછીના સમયે દુખાવાને કારણે ઊંઘ ના આવવી
6. ક્યારેક ક્યારેક થાપામાં દુખાવો થવો

આના સિવાય એક્સપાના દર્દીઓને સાંધાઓ જેમકે કોણી, એડી અને ઘૂંટીમાં દુખાવો અને સોજા આવી શકે છે. એક્સપાના નિદાન માટે બ્લડ ટેસ્ટ, એક્સ-રે અને એમ આર આઈ કરવાની જરૂર પડે છે.

એક્સપાની સારવારમાં એન્ટીઇન્ફ્લામેટરી દવાઓ આપવામાં આવે છે જેનાથી દુખાવો અને સોજા ઓછા થાય છે. સાંધાના દુખાવા અને સોજાવાના દર્દીઓ માટે ડિમાર્ડ્સ (સલ્ફાસલેઝીન અથવા મેથોટ્રેક્સેટ) નો ઉપયોગ થાય છે. અમુક દર્દીઓ આ દવાઓને પ્રતિસાદ નથી આપતા, અને તેમની તબિયત સુધારવા માટે બાયોલોજિક થેરાપી અસરકારક રહે છે. પીઠ અને કરોડરજજુ માટેની ફિઝિયોથેરાપી ખુબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.