

કુંફ

વરીષ્ઠ નાગરીક એટલકે સીનયર સીટીઝન ના પ્રશ્નો અન્ય દર્દીઓથી થોડાક જુદા હોય છે. તેમને આર્થિક, સામાજિક, ધાર્મિક, માનસીક અને સ્વભાવના પ્રશ્નો માંદગી સીવાય વધારે કષ્ટ આપતા હોય છે. દાંત, સાંધા, કાન અને આંખની ઉમરના હીસાબે થતી તકલીફો તેમની માંદગી તકલીફ માં વધારો કરી વધુ અસહ્ય બનાવતી હોય છે. ઉંઘ ખોરાક અને ઝાડા પેશાબની અનિયમિતતા તેમને અન્ય કરતા વધુ પરેશાન કરે છે. આ બધા કારણોને લઈ વૃદ્ધો જ્યારે બિમાર પડે છે. ત્યારે તેમની સાભાળ તબીબી સારવાર ઉપરાંત અન્ય સાવચેતી અને સંભાળ માંગી લે છે.

વૃદ્ધોને થતી આરોગ્યની તકલીફો બે ભાગમાં વહેંચી શકાય.

૧. ઉમરના કારણે થતા પ્રશ્નો જેવાકે મોતીયો, બહેરાશ, ધુંટણનો વા, પ્રોસ્ટેટ, બી.પી. વિ.
૨. ઘડપણમાં થતી સામાન્ય બિમારીઓ જેવી કે કેન્સર, કોરોનરી કે પેપરીફેરલ, આર્ટીરીયલ, ડીસીસ, ફેક્યર, ઓસ્ટીઓપોરોસીસ વિ.
૩. સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝલ સીન્ડ્રોમ અને ઓસ્ટીઓ મેલેસીયા.
૪. બેઠાડુ જીવનને લીધે થતી તકલીફો જેવી કે ડાયાલીટીસ, અપચો, કબજિયાત, અન્નિદ્રા.
૫. માનસિક અસ્વસ્થતા જેવી કે ડ્રીપેશન, ચિંતા અને અન્ય અલુપ્તતા તથા **Insecurity** અને **Neglect** ની ભાવના.

આવી બધી મુશ્કેલીઓમાં દર્દી તેમજ તેના કુટુંબીજનો કેટલીક સામાન્ય સુચનાઓ જાણે તો બન્નેની તકલીફો ઓછી અને સહનકરી શકાય તેવી બને આનાથી સારી તબીબી સરવાર ની જરૂર ઓછી નથી થતી પરંતુ તે સરવાર વધુ અસરકાર ઝડપી રાહતદાયાક અને સહનકરી શકાય તેવી બને છે. માટે આપણે તેના વિષે ચર્ચોશુ.

સીનયર સીટીઝન જ્યારે કોઈપણ માંદગીમાં પકડાય છે ત્યારે તે હોય તેથી વધુ અથવા ઓછી તકલીફો રજુ કરે છે. પરીણામે કુટુંબીજનો કાંતો તેનાથી ખુબ ડરી જાય છે. અને ઓવર રીએક્ટ કરે છે યા તો ગંભીરતાથી ન લેતા અવગણે છે. આ ઉપરાંત વૃદ્ધોને નવું વાતાવરણમાં એડજસ્ટ થવું ઓછું ફાવતું હોઈ તે ઘર બદલવા કે દવાખાનામાં દાખલ થવા તૈયાર હોતા નથી ઉપરાંત વૃદ્ધોને જ્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની વાત આવે ત્યારે તેમની સાથે રહેનાર સગા પોતાના અંગત કારણોસર રાજી હોતા નથી. આથી ઘણા કુટુંબો ઘરડા માણસને ઘરે રાખીને સારવાર કરવી તે તેના કુટુંબીજનો માટે સારુ અને સુલભ નીવડે છે. ન છુટકે અને ઓપરેશન કે આઈ.સી.યુ જેવી સરવાર માટે જ દાખલ કરવાનું યોગ્ય સમજે છે. આવા તેમજ ઘરે સારવાર લેતા દર્દીઓ માટે તેમના સગાવહાલોએ ધ્યાન રાખવા જેવા મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે છતા તે રોગ અને સારવાર સંબધી હોઈ મુંઝવણ વખતે કે તકલીફ ન પડે તે માટે સારવાર કરતા ડોક્ટરને પુછીને વર્તવું સલાહભરેલ છે.

સામાન્ય સૂચનો

૧. દર્દીના જુના અને નવા બધાજ મેડીકલ રેકોર્ડ્સ, X-Ray દવાના પ્રીસ્ક્રિપ્શન, લેબરીપોર્ટ્સ વિ. એક ફાઇલમાં તારીખ પ્રમાણે ને હાથવગા રાખવા.
૨. સારવાર કરતા ડોક્ટર અને જી.પી ના બધાજ ફોન નંબર ડાયરીમાં લખી રાખવા.
૩. દર્દીને કોઈ એલર્જી હોયતો તે લખી રાખવી
૪. ઘરમાં થર્મોમીટર, બી.પી નું સાધન, ફસ્ટ એઈડ બોક્સ, સામાન્ય મલમ, ડ્રેસીંગનો સામાન, બેન્ડેજ સીરીજ નીડલ રાખી મુકવા ડાયાબીટીસના દર્દીએ ગ્લુકોમીટર અને વજન કાંટો વસાવવું સલાહભર્યું છે હોટવોટરબેગ આઈસબેગ વિ.
૫. સ્વચ્છતા અને હાઈજીન માટે ગ્લાસ, સોપ-પાવડર, પેપરનેપકીન, ટુવાલ, ડાઈપર, યુરીનપોટ, સ્વચ્છ અને ડીસઈન્ફેક્ટેડ બાથરૂમમાં રાખવા.
૬. સ્નાન કે સ્પંજ માટે ગરમ-ઠંડુ પાણી, સોપ કે યુ-ડી કોલોન રાખવું રોજ કપડા બદલવાનો આગ્રહ રાખવો
૭. બને તો ઉકાળેલું અથવા સ્ટીરિલાઇઝ વોટર દર્દીમાટે ઉપયોગમાં લેવું.
૮. ડોક્ટર વિઝિટે આવવાના હોય ત્યારે જવાબદાર વ્યક્તિએ હાજર રહેવું.
૯. ઘરની એકાદ વ્યક્તિએ ઓક્સીજન સીલીન્ડર કેવી રતે વાપરવો તથા ક્યાંથી મેળવવો તે જાણી રાખવું સકશન મશીન અને સલાઈન સ્ટેન્ડ વોટરબેડ વિ પણ ભાડે લાઈ શકાય છે તે જાણી રાખવું.
૧૦. ઘરના એક માણસે ડ્રેસીંગ કરવા વિશેની વીઘી જાણી લેવી અથવા નજીકના કપાઉન્ડર કે નર્સ બેનનો મોબાઈલ નંબર લખી રાખવો.
૧૧. નજીક ની અને ૨૪ કલાક ખુલ્લા રહેતી દવાની દુકાનનો ફોન લખી રાખવો ઘરે આવી લેબ ટેસ્ટ કે રેડીયોલોજી ટેસ્ટ કરાવી શકાય તે માટે તેમના ફોન નં મેળવી રાખવા.
૧૨. રૂમની સ્વચ્છતા માટે ફીનાઈલના પોતા ગુડનાઈટ સ્પ્રે અને ઈન્ટેક્ટિ યાદરમીલોકવર તૈયાર રાખવા અને મિશીયુકાપડ કે મેકીન ટોસ રાખવા સલાહ ભરેલ છે.
૧૩. દર્દીનો પ્રોગ્રેસ મોનીટર કરવા I/O CHART રાખવા અને દવાઓ લખવા કેસ-ફાઇલ જેવું બનાવવું
૧૪. આકસ્મિક ઈમરજન્સી માટે મિત્રો સગાના ફોન કેશ કે કાર્ડ હાથવગા રાખવા પોતાની કાર, પ્રાઈવેટ એમ્બ્યુલન્સ અથવા ૧૦૮ ની જવાબદારી કોઈને સોંપવી.

માનસીક સમસ્યાઓ

વૃધ્ધો જ્યારે બિમાર પડે અથવા પ્રવૃત્તિ વગર ના થાય ત્યારે શારીરીક જેટલી જ અથવા વધારે માનસીક તકલીફો દર્દી અને સગાવહાલા બન્ને અનુભવે છે. જેમાં કંટાળો, ચિડીયાપણું, ગુસ્સો, ડ્રીપેશન જેવી કે મુખ્ય છે. આ બધી તકલીફો ઘણી વખત કારણ સાથેની તો ઘણી વખત માત્ર વિચારોથી ઉદભવેલી હોય છે. તેની સારવાર કરતાં તેને અટકાવવી વધુ ફાયદા કારક છે. તે માટે દર્દી તેમજ સગાંનો પોઝીટીવ ઓપ્રોચ અને **Thinking** જરૂરી છે. તેમની સારવાર તેમજ કંપની માટે સમવય કોને ઈન્વોલ્વ કરવા તેમજ ડૉક્ટર દવા, ઓપરેશન ખોરાક વિગેરેમાં દર્દીને સમજાવી નિર્ણય લેવામાં ભાગીદાર બનાવવા દર્દીની સારવાર સેવા અને જરૂરીયાતો અન્યને બોજાડપ લાગે છે. તેવું કદી ન બોલવું અને દર્દી અનીચ્છા બતાવે કે અથવા જણાવે કે હવે મને શાંતિથી મરવા દો તો એ વાતને સાચી ન માનતા તબીબ રીતે જે સારુ હોય તે જ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેને તે તેમના સુપ્રીય સ્વજન મારફતે જણાવવું. **counselling** કરવા માટે વધુ અનુભવી સગાં, ડૉક્ટર કેમાનસીક ચીકીત્સકનો પણ લાભ લઈ શકાય. ઘરડા માણસને રીકવરી મોડી આવતી હોઈ, અને સગાંઓ અન્ય પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલ હોઈ દર્દીને માનસીક વ્યથા પહોંચે તે સ્વાભાવિક છે. પણ તેનો ઉપાય કરવા કરતાં તેને અટકાવવી તેજ સલાહ ભરેલ છે.

Symptom Control

વૃધ્ધોને થતા રોગ સામાન્ય રીતે સંપૂર્ણ રીતે મટી શકે તેમ ન હોવાથી તેમજ ઉંમરના લીધે થયેલ ડીજનરેટીવ રોગો પણ રીવર્સીબલ હોઈ મોટી ઉંમરે સારવારનો હેતુ ઘણી વખત **Symptom Control** એટલે તકલીફોના નિરાકરણનો જ હોય છે. અને તે ઉપયોગ લાંબા સમય સુધી કરવા પડે તેમ હોઈ આડઅસર વગરના હોય તેવું જરૂરી બને છે. ન હોતો 'બકરું કાઢતાં ઉંટ પેસે' તેવી સ્થિતિ પેદા થાય સામાન્ય રીતે થતી તકલીફો જેવી કે તાવ, ઉધરસ, શરદી, અશક્તિ, દુઃખાવો, અનિદ્રા, ખાંસી, ઝાડા પેશાબની તકલીફો માટે ડૉક્ટરને પુછી **Allopathic** અથવા માફક આવતી હોય તેવી આયુર્વેદીક કે ઘરગથ્થુ ઉપાય કરવો સલાહ ભરેલો છે. રોગદુર કરવા ઘણી મોંઘી, સાઈડ ઈફેક્ટ વાળી અને ટુંકા સમય માટેની દવાઓ તેમજ મોટા અને ગંભીર પ્રકારના ઓપરેશન વિગેરે કરવાથી ઘણી વખત ફાયદા કરતાં નુકશાન થઈ જતુ હોય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા માટે સગાંવહાલાઓને આ બધુ કરવાનું ફરજિયાત બનતું હોય છે. પણ આ પ્રક્રિયા દર્દી અને અન્ય સગાંની સાથે પરામાશ કરી નિવાડી શકાય છે. દર્દી માટે **patch** પણ ઉપયોગી નિવડયા છે. સપ્રમાણ ખોરાકથી અશક્તિ કબજિયાત વિગેરે અટકાવી શકાય છે. ટુંકમાં જ્યારે રોગ જો મટે તેવો ન હોય તો સાદા ઉપચારોથી **Symptom** કંટ્રોલ કરવા એ ખુબજ સલાહ ભરેલું રહે છે.

અગાઉ દર્શાવેલ કોઈપણ કારણસર જ્યારે દર્દીને ખાસ કરીને વૃધ્ધ દર્દીને ઘરે રાખી સારવાર કરવાની આવે ત્યારે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવાથી દર્દી અને સારવારમાં રોકાયેલ વ્યક્તિઓને ઘણી સુવિધા રહે છે.

- (૧) કંપની અને સાથીદાર (સમવયસ્ક)
- (૨) ખોરાક અને પોષણ
- (૩) ઉંધ અને આરામ - **Relaxation**
- (૪) હલનચલન - **Mobility - activities**
- (૫) **Positive approach - Involvement in decision**
- (૬) સેવા એ આનંદ છે. - બોજો નહીં
- (૭) **Symptom Control** ને મહત્વ
- (૮) દૈનિક ક્રિયાઓ માટે કુટુંબીજનોની ટ્રેઈનીંગ જેમકે ચાદર બદલવી, કપડાં પહેરાવવા, સાંજ કરવું - બેડ પાન વિગેરે

દવાઓ

રોગ નાબુદી અને રાહત માટે ડૉક્ટરે બતાવેલ દવા જરૂરી છે. અને દવા વગર જીવવામાં બહાદુરી છે તેવું ન માનવું. નિયમિત જરૂરી દવાઓ લેવાથી લાંબુ અને તકલીફ વગરનું જીવન જીવી શકાય છે. કેટલીક દવાઓ જીવનભર લેવાની હોય છે. જેમ કે બીપી, ડાયાબીટીસ, થાઈરાઈડ વિગેરે. જ્યારે કેટલીક દવાઓ માત્ર થોડા સમય પુરતી અને જરૂર પડે તો જ લેવાની હોય છે. જેમ કે એન્ટીબાયોટીક્સ, દર્દનાશક દવાઓ વિગેરે.

- (૧) ઘરમાં રોજ લેવાની અને સામાન્ય દવાઓનો પુરતો સ્ટોક રાખવો.
- (૨) રોજની દવા રોજ કાઢી રાખી સમયસર આપવી.
- (૩) દવાની આડ અસર કે રીએક્શન આવે તો તરત જ બંધ કરી ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.
- (૪) દવા ભુખ્યા પેટે કે જમ્યા પછી કે રાત્રે કે સવારે લેવાની છે તેની સમજ ડૉક્ટર પાસેથી મેળવી લેવી.
- (૫) દવા ડૉક્ટરને પુછ્યા વગર બંધ ન કરવી તેમજ **overdose** ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- (૬) નામ નગરની, અજાણી અને અન્ય વ્યક્તિએ આપેલ તથા **expiry date** ની દવા ન વાપરવી - શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરમાં જાતે ઈજેક્શન લેવાત હોય તો (ઈન્સ્યુલીન)નો ડોઝ અને **Asepsis** નું ધ્યાન રાખવું અને **Extra disposable syringe** અને નીડલ્સ સ્પેર રાખવો.

ખોરાક અને ન્યૂટ્રીશન

ઘરે સારવાર લેતા દર્દી અને તેમાં પણ ખાસ કરી વૃદ્ધ દર્દીના ખોરાક અને ન્યૂટ્રીશનનો પ્રશ્ન વિકટ હોય છે. ખોરાકની રૂચી, ભુખ અને પાચન શક્તિ ઓછી થયેલ હોઈ તેમનો ખોરાક પ્રત્યે અણગમો હોય છે. બદલાયેલ સ્વાદ, દાંતના કારણે ચાવવાનો પ્રોબ્લેમ અને દવાઓની આડ અસરને કારણે એસીડીટી, અપચો, ગેસ અને કબજિયાત જેવા પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. સામે ડાયાબીટીસ અને અન્ય રોગોના દર્દીઓ ઓવરઈટીંગ કે તળેલા પદાર્થો વધુ ખાઈ મેદસ્વી બને છે. એલોપથી ઉપરાંતની દવાઓ લેવા દર્દીઓને સ્પેશ્યલ ચરી પાળવાની હોય છે. બીપી, ડાયાબીટીસ અને કીડની કે એલર્જીના દર્દીઓને પણ લાંબા સમય સુધી કડકપણે ચરી પાળવાની હોય છે. અમુક માન્યતાઓ કે સગાંવહાલાના અનુભવો પરથી ન માંગી સલાહ પણ મળતી હોય છે. જેમકે કેળા ખાવાથી કફ થાય, નારીયેલ પાણીથી ગેસ થાય, સફરજનથી કબજિયાત થાય વિગેરે.

આથી આવી કોઈ પ્રશ્નાલી ન અનુસરતા ડૉક્ટર કે ડાયેટીશીયનની માર્ગદર્શન પ્રમાણે દર્દીનો ખોરાક પ્લાન કરવો. તેમાં કેલરી, સપ્રમાણતા ફાઈબર, વીટામીન્સ પુરતા મળી રહે તેમજ સ્વાદ પ્રમાણે ભાવતી વસ્તુ આપવી આ માટે ઘણા પુસ્તકો પણ પ્રાપ્ત છે. ખોરાક લેવા કે ન લેવા માટે કદી બળજબરી ન કરવી સામાન્ય સૂચનો નીચે મુજબ છે.

- (૧) પ્રવાહી વધારે આપવું અને ખોરાક ગરમ તેમજ soft આપવો.
- (૨) તેલ-મરચુ-મસાલા વાળુ - જંકફુડ ઓછા લેવા.
- (૩) ફ્રુટ, દૂધ, સુપ, દહીં, છાશ, લીલા શાકભાજી વધુ આપવા.
- (૪) ખોરાક એકી સાથે વધુ ન આપતા કકડે કકડે આપવો.
- (૫) ચાખવા માટે કે ખુશીના પ્રસંગે એકાદ વખત ચરી ભાગી શકાય.
- (૬) **Over eating** તેમજ ઉપવાસ ન કરવા.
- (૭) મમરા, બિસ્કીટ, ફળ, સુકોમેવો હાથવગો રાખવો.
- (૮) ખોરાક બનાવવામાં ને પીરસવામાં સ્વચ્છતા રાખવી.
- (૯) રાત્રે ચા-કોફી ન આપતાં દૂધ આપવું.
- (૧૦) જમ્યા પછી પરત સુવાડવા નહીં.

કંપની અને મનોરંજન

દર્દીને ખાસ કરીને વૃદ્ધોને ઉંઘ કે ટોઈલેટના સમય સિવાય એકલા ન રાખતા કોઈને કોઈ વ્યક્તિએ સાથે રહી કંપની આપી તેમનો ઉત્સાહ વધારવો. એકલા રહેવાથી કદાચ પડી જવાય, સ્વભાવ ચીડીયો થાય, ડ્રીપ્રેશન આવે કે અજાણે દવાનો ઓવરડોઝ થઈ જાય અને કદાચ ચરીનો ભંગ કરી તીખું-ગળ્યુ ખવાઈ જાય. કુટુંબના નિવૃત્ત વ્યક્તિ કે તેમની ઉંમરના મિત્રો કે પાડોશી તેમને કંપની આપી શકે. તેમણે દર્દીને ન ગમતી કે દુઃખી વાતો ન કરે તેનું સૂચન કરવું આ શક્ય ન હોય તો રેડીયો, ટીવી કે ટેપ, છાપા, પુસ્તકો અને સામાયીકોનો ઉપયોગ કરાય. કથા કે નજીકમાં થતા નાના ફંક્શનમાં પણ હાજર રહી સમય પસાર કરાય. દર્દી અને ઉંમરલાયક વૃદ્ધ ભૂતકાળની એની એજ વાત વારંવાર કરે તો કંટાળો ન બતાવવો અને સમાજના અન્ય પ્રશ્નો જેવા કે ફિલ્મ, ક્રિકેટ, રાજકારણ, ધર્મ વિગેરે વિશે **Positive** ચર્ચા કરી તેમને આનંદ આપવો. કેરમ, કાર્ડ, હાઉસી, ચેસ વિગેરે રમત પણ રમી શકાય. મૃત્યુની, ડૉક્ટર, દવા કે રોગ વિષે ન ગમતી વાત કરવાનું ટાળી, તે એકલા નથી અને સૌ તેમની સાથે છે તેવું જણાવી. તેમનો આનંદ અને મનોબળ વધારવું.

ઉંધ અને આરામ

દર્દી માટે અને ખાસ કરીને વૃધ્ધ દર્દી જે ઘરે રહીને સારવાર લેતા હોય તેના માટે પુરતી સારી ઉંધ જરૂરી છે. પથારી વશહોવાથી શ્રમનો અભાવ, અપુરતો ખોરાક, અશાંત વાતાવરણ, શારીરીક તકલીફો, માનસીક વિચારો તથા દિવસે કટકે કટકે લીધેલ ઉંધના કારણે રાત્રે દર્દીને સંતોષકારક ઉંધ આવતી નથી. દર્દી કાંતો રાતે મોડા સુધી જાગતા રહે છે કે સવારે વહેલા ઉઠી જાય છે. અન્ય કુટુંબીજનો સુતા હોઈ અને અન્ય કોઈ પ્રવૃત્તિ ન હોઈ તેઓ ચીડીયા થઈ Neglect થતા હોય તેમ અનુભવે છે. આ સમયે સંજોગો બદલી જેમકે રાત્રે થોડું ચાલવું, ગરમ દૂધ પીવું, વાંચવું કે પ્રભુ સ્મરણ કરવાથી ઉંધ આવી શકે છે. છેલ્લા ઉપાય તરીકે કોઈ વખત સાદી ઉંધની દોળી જેમકે Valium-5 લઈ શકાય. ધીમા સુરમાં વાગતું ગમતું સંગીત, ઓછો પ્રકાશ, આરામ દાયક પથારી અને સુગંધીત વાતાવરણ પણ ઉંધ માટે મદદ રૂપ નિવડેલ છે. માથાની ચંપી કે પગની માલીસ અને હુફાળા પાણીનું સ્નાન પણ ઉંધ લાવવામાં મદદ કરે છે. અસહ્ય દુખાવો હોય તો જ દર્દનાશક ગોળી કે ઈંજેક્શન લેવું.

Physical Activity - હલન ચલન

પથારીવશ દર્દીને રોગ સિવાયના **Complications** જેવા કે **Bedsore** ન્યુમોનીયા વિગેરે થતા અટકાવવા દર્દીને હલનચલન કરતા રહેવું, બેસવું, પડખા પહેરવા ધણા જ જરૂરી છે. મસલનું વેસ્ટીંગ અને ત્વચાની તંદુરસ્તી માટે મસાજ ઓઈલ જરૂરી બને છે. હરતા ફરતા દર્દી માટે પણ **physiotherapy** થઈ પથારીમાં પડ્યા રહેવું એ ધણી મુશ્કેલીને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. ૨૦-૩૦ મીનીટ સાયવીને સાથીદાર સાથે ચાલવું એ તંદુરસ્ત રહેવાનો સરળ અને સસ્તો ઉપાય છે. હલન ચલન માટે દાદર ચડવા ઉતરતા ખાસ સાયવવું અને ડૉક્ટરની સલાહ લઈને જ કરવું બાથરૂમ ભીની હોઈ લપસી ન પડાય તેનું ધ્યાન રાખવું. લાકડી, વોકર કે લોઈનો સાથ લેવામાં શરમ ન રાખવી અને ગાડી-બસ-રીક્ષા કે ટ્રેનમાં ચડતા ઉતરતા વિશેષ કાળજી રાખી કોઈને સાથે રાખવાથી આનંદ સાથે સમય કપાય છે. અને સલામતી માટે આત્મવિશ્વાસ વધે છે. ચાલવા માટે જોર્જીંગ ટ્રેક, ક્લબ કે બગીચા ને જીમ સારી જગ્યાઓ છે. ન હોય તો ઘરમાં પણ **Active** કે **passive** મુવમેન્ટ કરી કે યોગાસનથી ફીટ રહી શકાય છે. નવરા બેસી રહી ટીવી જોયા કરવાથી શરીર જકડાઈ જાય છે. અને **junk food** ખાવાતા વજન વધી જાય છે. આનાથી હલનચલનમાં મુશ્કેલી પડતા સાંધાની તકલીફો શરૂ થાય છે.