ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

PUNJABI

ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

Osteoarthritis

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਗਠੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ (OA) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ (OA) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ, ਅੰਦਰਲੀ ਉਪ-ਹੱਡੀ (cartilage), ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਂਵੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ' ਘੱਸ ਜਾਣਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ (OA) ਹੱਡੀ ਦਾ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਉਪ-ਹੱਡੀ (cartilage) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਦੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੱਡੀ।
- ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ (ਉਹ ਨਰਮ ਬੈਂਡ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਖਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਨਸਾਂ (ਉਹ ਰੱਸੀਆਂ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣਾ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡਿਆਂ, ਚੂਲਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਔਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭੁਰਨ ਲੱਗਣਾ) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਹੱਢੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਗਲਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ: ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ; ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ; ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ; ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ।
- ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ: ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ; ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ; ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਚੁਕਣ ਦਾ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ); ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੀਤ ਹੋਣੀ
- ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ: ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੀਤ ਹੋਣੀ; ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ; ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ।

ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਪੁਛ-ਗਿਛ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰੇਗਾ। ਐਕਸਰੇ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭੀੜੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸੱਕੇਗਾ । ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਐਕਸਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਦਰਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਐਕਸਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਂਵੇ ਐਕਸਰੇ ਨਾਰਮਲ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗਾ ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਉਜਾਲਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।. ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਰੋਗ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜੋੜਾ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰਾਪੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹ

Arthritis AUSTRALIA

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਇਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ‘ਤੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਜੋੜਾਂ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਅੱਖਰਾ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜਨ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ (NSAIDs), ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ।
- ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਸਿਜ਼, ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੁਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆ ਇਨਸੋਲਜ਼
- ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਆਰਥਰੋਸਕਪੀ (keyhole surgery) ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਓ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਫਿਸ (Arthritis Office) ਕੋਲ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਸਰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਪਰ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦਿਵਾਏਗਾ। Working with your healthcare team ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਸੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਕੇਤ ਹੇਠ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੋਰਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। -ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਫਿਸ (Arthritis Office) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖੋ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ (exercise physiologist) ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। (Physical activity ਅਤੇ Working with your healthcare team) ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵੇਖੋ ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸੱਕੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Healthy eating ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।.

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਜ਼ੋ- ਸਮਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । . Fatigue and arthritis ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਡਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁਸਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। Arthritis and emotions ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਗਠੀਏ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਤ੍ਰਾਇਟਿਸ ਦਫਤਰ ਲਈ:

ਕਾਲ ਕਰੋ 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

©ਕਾਪੀ- ਅਧਿਕਾਰ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 2019। ਦਸੰਬਰ 2017 ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਸਵੀਕਰਨ: ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸ੍ਰੋਤ: ਇਸ ਸ਼ੀਟਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਗਠੀਏਦੇ ਦਫ਼ਤਰਵਿੱਚਉਪਲਬਧਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ: ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਰੂਮਟੈਲਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੈਟਵਰਕ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਫਿਸਿਓਥੈਰਾਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸੱਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਫਾਰਮੇਸਿਊਟੀਕਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਰਾਇਲ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਕਾਲਜ ਆਫ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰਜ਼। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸ੍ਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।