

# ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਠੰਢ ਥੈਰੇਪੀ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਮਿ ਗਰਮ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪੈਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੁਝ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆਂ। ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਥੈਰੇਪੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸੋਕ ਦੇਣ ਦੇ ਲਾਭ:



- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜਕੜਨ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ
- ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ

ਕਮਿ ਦਰਦਨਾਕ ਜੋੜ 'ਤੇ ਬਰਫ ਲਗਾਉਣਾ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿ ਠੰਢੇ ਪੈਕ, ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਥੈਲਾ, ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਥੈਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਠੰਢੇ ਪੈਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਮਿ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਥੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤੌਲੀਆਂ।

## ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਲਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ:



- ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
- ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

# ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿ ਭੜਕਾਹਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋੜ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਸੋਧਤਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਸਿਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਉਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਹਿੜੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਥਰਿਤਾ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ: ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਰਿ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼: ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਚਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲਚਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਜ਼ਬੂਤੀਕਰਨ: ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਰ-ਸਖਿਲਾਈ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ।

ਸਹਨਿਸ਼ੀਲਤਾ: ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਹਨਿਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਜੋਂ ਗਣਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਸੰਤੁਲਨ, ਲਚਕ, ਅਤੇ ਸਹਨਿਸ਼ੀਲਤਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਸਿਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਨਪਿਟਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।



# ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਕਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਤਿ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਟਸਿੂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇਗਾ।

ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਹੋਣ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਫਲੀਆਂ, ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ। ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਸਿਸ਼ ਭੋਜਨ ਜੋ ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰੋਸੇ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਸ ਭਰੀ, ਟਮਾਟਰ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਸਰਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੇਥੀ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ)
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਡਿੰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਮੈਕਰੇਲ, ਕੈਨੋਲਾ ਦਾ ਤੇਲ)
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਤਲਿੰ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ)
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਟੋਫੂ – ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ
- ਛੋਲੇ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ – ਬਹਿਤਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੋਸੇ ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ

## ਸੀਮਤਿ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

- ਸੰਤਰਪਿਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ – ਲਾਲ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਲਣ ਤੋਂ ਬਚਿੰ ਪਕਾਓ।
- ਵਾਧੂ ਚੀਨੀ – ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮਠਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਪਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ।
- ਰਫਿਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ – ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਰੂਪਾਂਤਰਣਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਜਾਂ ਛੋਲੇ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਮਿ ਪੰਜੀਕ੍ਰਤਿ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

# ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਜਿ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁਨਰ

ਵਧੀਆ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਜਿ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਏ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਹਸਿਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਿ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ

ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਵਰਗੀ ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਬਮਿਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਕੂਪੁੰਕਚਰ
- ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ
- ਮਾਲਸਿ
- ਕੁਦਰਤੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਮਿ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਮਾਵੋ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



# ਰੁਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ (ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਪੀੜਾਜਨਕ ਰੋਗ)

ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ  
1.800.321.1433 | arthritis.ca

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ



## ਗਠੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਗਠੀਆ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੋੜ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਜਸ਼ ਦਰਦ, ਅਕੜਾਅ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋੜ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੇਠਾਂ ਦਇੋ ਜੋੜਾਂ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜੋੜ
- ਗੁੱਟ
- ਕੁਹੁਣੀਆਂ
- ਮੋਢੇ
- ਗੋਡੇ
- ਗਟਿੰ

ਗਠੀਆ ਕਸਿੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਸਿੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਚਿ, ਬੱਚਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ, ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਕੀ ਹੈ?

ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਜੋੜਾਂ ਵਚਿ ਬਹੁਤ ਜੁਆਿਦਾ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਕਨਿਾਰੀ (lining) 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਇੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਅਗਆਿਤ ਹੈ ਅਤੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਅਿਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਅਿਕਤੀ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਨਿ-ਭਨਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਆਿਾਂ ਵਚਿ, ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਕੁਝ ਕੁ ਜੋੜਾਂ ਵਚਿ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹੀਨਆਿਾਂ ਤੱਕ ਹੋਰਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਚਿ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਬੇਹੱਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਚਿ ਹਰ 100 ਬਾਲਗਾਂ ਵਚਿੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੂੰ ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 250,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਨਿਹ੍ਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਨਦਿਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ?

ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਚਿ ਬਮਿਾਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ, ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਚਿ ਕਮੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵਿੰ ਜਿਵਿੰ ਸਮਾਂ ਗਜ਼ੁਰਦਾ ਹੈ, ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਵਚਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਆਮ ਚਨਿਹ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਚਿ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜਾਂ ਵਚਿ ਦਰਦ
- "ਜੈੱਲਗਿ" ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ
- ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ
- ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਲਿਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਭਾਰ ਵਚਿ ਕਮੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਹੰਢਿਦਾਰ ਵਾਧੇ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ

## ਵਧੀਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਚਿ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਵਚਿ ਵਘਿਨ ਪੈਣਾ
- ਉਦਾਸ ਮਜਿਾਜ ਜਾਂ ਚਤਿਾਗ੍ਰਸਤ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

## ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਵਿੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਹਿਾਸ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਕ ਹੈ ਕਾਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਮੋਟੋਲੋਜਸਿਟ (ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਰਿ) ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕਸਿੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਆ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਇਲਾਜ ਏਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਉਿੰ ਹੈ?

ਲੰਬੀ-ਮਆਿਦ ਦੇ ਸਟਿਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਿੰ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ (ਗਠੀਏ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਵਿੰ ਕਾਿ ਅੱਖਾਂ, ਨਸਾਂ, ਚਮੜੀ, ਦਲਿ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ।

### ਦਵਾਈਆਂ

ਰੂਮੋਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਸਿ (ਗਠੀਏ) ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ-ਮਆਿਦ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਨਿਾਂ ਕਸਿੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਕਸਿੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਬਮਿਾਰੀ-ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਠੀਏ-ਵਰਿੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (DMARDs):

ਜਨਿੰ ਜਲਦੀ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜੋ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

**ਜੈਵਕਿ** ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਧਤਿ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਨਿਹ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਜੀਵ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੈਵਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਿਆ ਵਚਿ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [arthritis.ca/biologics](http://arthritis.ca/biologics) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ) ਵੇਖੋ।

**ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਚਿ ਕੋਰਟੀਸੋਲ (ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼-ਵਰਿੰਧੀ ਕਰਿਿਆ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ, ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੰਬੀ-ਮਆਿਦ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਆਿਦ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਨਾਨ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡ੍ਰੱਗਜ਼** (NSAIDs ਜਵਿੰ ਕਾਿ **ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ**) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਕਸਿੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [arthritis.ca/treatment/medication](http://arthritis.ca/treatment/medication) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ

### ਬੈਰੋਪੀਆ

ਇੱਕ ਐਂਕੂਪੋਸਨਲ ਬੈਰੋਪਸਿਟ (OT) ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਨਯਿਮਤਿ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਚਿ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਆਿਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲਣ-ਫਰਿਨ ਯੋਗਤਾ ਵਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ (spaces) ਨੂੰ ਮੁੜ-ਡਜਿਾਈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਫ਼ਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਸਿਟ (PT) ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਨਯਿਮਤ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਧਆਿਨ-ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਅਿਕਤੀਗਤ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਕਿਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਸਿਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਲਚਕ, ਗਤੀ-ਦੀ-ਸੀਮਾ, ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਚੱਲਣ-ਫਰਿਨ ਯੋਗਤਾ ਵਚਿ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਉਿੱਤਿਆ ਗਆ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੌਤਕਿ ਚਕਿਤਿਸਾ ਅਤੇ ਐਂਕੂਪੋਸਨਲ ਬੈਰੋਪੀ ਲਈ ਅਕਸਰ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ੀੀ ਸਹਿਤ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਾਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਸਿੇ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

### ਸਰਜਰੀ

ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਗਠੀਏ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਗਠੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖਤਰਆਿਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਧਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਮਜਿਾਜ ਵਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [arthritis.ca/education](http://arthritis.ca/education) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੀ ਬਮਿਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਕਾਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- iCON ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਐਂਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ <https://southasian.iconproject.org/>
- ਆਰਥਰਾਈਟਸਿ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਰੋਤ: ਆਰਥਰਾਈਟਸਿ ਡੌਟ ਸੀ ਏ/ਰਸਿੋਰਸਜਿੰ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ)



### ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਹਿ ਤਰੀਕਆਿਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦਓਿ: ਹਲਕੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਕਿਲਪਕਿ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

- ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਚਤਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਸਥਤਿੀ ਵਚਿ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਫ਼ਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਸਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਕੁੱਝ ਵਸਿੇਸ਼ ਕਰਿਿਆਵਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿੰ ਕਾਿ ਭਾਰੀ ਮਹਿਨਤ, ਭਾਰੀ ਬੋੜ ਚੁੱਕਣਾ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉ ਹਰਕਤਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਵਿੰ ਕਾਿ ਕਸਿੇ ਐਂਕੂਪੋਸਨਲ ਬੈਰੋਪਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਖਿਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਾਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਓਿ: ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਵਸਿੇਸ਼ ਮੋਕਿਆਂ ਲਈ ਉਂਚੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਹਨਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਚਪਟੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ, ਚੌੜੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਵਿੰ ਕਾਿ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਸੀਟ, ਰੀਚਰ (ਪਹੁੰਚ ਵਾਿ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦ), ਸੇਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ।

**ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਇੋ ਮਾਹਰਿਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਨਵੀਨਤਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:**
ਬਦਿੀ ਕੁਰੀਆ (Bindee Kuriya), MD, SM, FRCPC
ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਡਸਿਨਿ ਵਭਿਾਗ, ਟੋਰੰਟੋ ਯੂਨੀਵਰਸਟਿੀ
ਰੂਮੋਟੋਲੋਜੀ ਡਵਿੰਜ਼ਨ, ਸਨਿਾਈ ਹੈਲਥ ਸਸਿਟਮ
ਮਈ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਆ