ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

PUNJABI

ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

Rheumatoid Arthritis

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ (rheumatoid arthritis) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਗਠੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆਂ (RA) ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਯੂਨ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਆਮ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਯੂਨ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿੱਸਟਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਇਮਯੂਨ ਸਿੱਸਟਮ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਉਤਰਲੇ ਪੜਦੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਠੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਡੇ ਜੋੜ ਜਿਵੇਂ ਚੂਲਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਗਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ

ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ਼, ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਾਇਆਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰ।

ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਹੇ ਪਾਸੇ ਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ)।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ/ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? HOW IS IT DIAGNOSED

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਗਠੀਏ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸੋਜ਼ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿੱਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)। ਵਿਰੋਧੀ-ਚੱਕਰਦਾਰ citrullinated ਪੇਪਟਾਈਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬੈਡੀਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਨਗੇ। *Blood tests for arthritis* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।
- ਐਕਸ ਰੇ – ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰਨਾਂ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (rheumatologist) ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੇਸਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੈਰਜ਼ (flares) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਹ ਉਹ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਬਗੈਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲੈਰਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਕਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਕੋਈ ਸੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਰੋਗ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਗੇ-ਤੜਿੰਗੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ। ਪਰ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

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

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 ਕਿਹੜੇ 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।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ?

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

- ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ
  - ਨਾਨ ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ ਇਨਫਲੈਮਟਰੀ ਦਵਾਈਆਅਂ (NSAIDs)
  - ਕੌਰਟੀਕੋਸਟਰੌਇਡ (corticosteroid) ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ
  - ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ ਰੀਊਮੈਟਿਕ
  - ਬਾਇਓਲੈਜੀਕਲ DMARDs.

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਰੀਊਮੈਟੈਲਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਸ਼ੰਟਜ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ (Australian Rheumatology Association’s Patient Medicine Information) ਜਾਂ *Medicines and arthritis* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ

- ਕਸਰਤ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ - *Exercise and RA* ਅਤੇ *Working with your healthcare team* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵੇਖੋ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਰੂਮਟੈਲੋਜਿਸਟ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਵੀ ਪੱਕਾਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (rheumatologist) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਰੀਫਰਲ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ। *Working with your healthcare team* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜਿਨ੍ਹੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਤ੍ਰਾਇਟਿਸ ਦਫਤਰ ਲਈ:

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

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ।

ਸਾਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਫਿਸ (Arthritis Office) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ‘ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖੋ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ (*Dealing with pain*) ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਓ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸੱਕੇ। *Exercise and RA* and *Healthy eating* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖੋ। *Fatigue and arthritis* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜਾ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਰਨਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। *Arthritis and emotions* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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 ਦਫਤਰਵਿੱਚਉਪਲਬਧਹੈ। 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 ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸ੍ਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।