ਆਰਥਿਰਾਈਟਿਸ (ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ) ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਣਾ
(LIVING WITH ARTHRITIS)

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ (What Is Arthritis)?

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁੱਜ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਤਹਿ ਦੇ ਸੁੱਜਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਲੀ, ਗਰਮਾਇਸ਼, ਦਰਦ, ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼, ਇਨਫਲੇਮੇਸ਼ਨ (ਸੋਜਸ਼) ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਜੋੜ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਗੋਡਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੋਣ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਛਾਤੀ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ, ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਹੀ ਪਏਗਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? (What Are the Types of Arthritis?)

ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਸਟੀਓਆਰਥਿਰਾਈਟਸ (Osteoarthritis) ਅਤੇ ਰਿਊਮੈਟੋਇਡ (Rheumatoid) ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ, ਦੋ ਬਹੁਤ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮ ਔਸਟੀਓਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਔਸਟੀਓਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਫੁੱਟਬਾਲ (ਸੌਕਰ) ਖੇਲਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਸੱਟ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿਚ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਿਊਮੈਟੋਇਡ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ (ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ) ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਰਣਾਲੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਊਟ, ਇਕ ਹੋਰ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਬਲੌਰ (ਕਰਿਸਟਲ- ਸ਼ੀਸੇ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ) ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੂਪਅਸ (ਲੂਪ-ਅਸ), ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਜੋੜਾਂ, ਦਿਲ, ਚਮੜੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਜੋੜ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਗੱਦੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੈ? (Do I Have Arthritis?)

ਦਰਦ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ
- ਛਪਾਕੀ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (What Can I Do?)

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ। ਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖਾ (ਪਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ) ਲਿਖਵਾਏ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੱਥੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ (ਤਸਵੀਰਾਂ)

ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ? (How Will the Doctor Help?)
ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਕਰੇਗੀ। ਦਰਦ, ਅਕੜਨ, ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਕੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ (ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ) ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਪਬਲਿਕ ਅਸਿਸਟੈਂਸ), ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਨ, ਟੈਸਟਾਂ, ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ, ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (How Should I Use Arthritis Medicine?)
ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰੀਮ ਲਾਉਣੀ ਹੈ। ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਫਟ ਕੇ ਛਪਾਕੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅਗਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? (What If I Still Hurt?)
ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।
- ਕੁੱਝ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸਟਰੈਚਿੰਗ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣੀ) ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਖਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਨਾਲ ਟਕੋਰ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਅਗਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! (You Can Feel Better!)
ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹਰਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਵੇਰੇ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਮਿਲੋ।
- ਜਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ:403-943-LINK (5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਰੀਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1554, ਕੈਨਟਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1556

ਸਰੋਤ: "ਲਿਵਿੰਗ ਵਿੱਧ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ, ਈਜ਼ੀ-ਟੂ-ਰੀਡ ਇੰਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਫੌਰ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼", ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਔਫ ਆਰਥਿਰਾਈਟਸ ਐਂਡ ਮਸਕੁਲੋਸਕੈਲਟਨ ਐਂਡ ਸਕਿੱਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ਸ, www.niams.nih.gov

ਫਰਵਰੀ 2009 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published February 2009