

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ 20% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

1. ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?
2. ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
3. ਥਕਾਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ
4. ਆਹਾਰ
5. ਸੰਪੂਰਨ ਦਵਾਈ

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ 'ਸਾਧਾਰਨ' ਜੋੜ ਜਿੱਥੇ ਜੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਤਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜੋੜ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਕੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਭੁਰਭੁਰੀ ਹੱਡੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਬੜ-ਖਾਬੜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research



ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਟਿਸੂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਾਫੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੁਰਭੁਰੀ ਹੱਡੀ (ਕਾਰਟੀਲੇਜ) ਇੰਨੀ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ, ਘਿਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੁਰਭੁਰੀ ਹੱਡੀ (ਕਾਰਟੀਲੇਜ) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਿਸਾਈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਥਰੇ ਭਾਗ ਜੋੜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਜਬਰਨ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਸੇਧ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋੜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਰਹੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੌਰਾਨ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ :

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ/ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਛੇਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵੱਲ ਧੱਕੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਦੇ ਜਾਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਤਲੀ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸੀ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਪ-ਤੋਲ ਕੇ ਕਰੋ।** ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਨਿਪਟੋ।

ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ। ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਛੋਟੇ ਜੋੜ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇੱਕ ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਚਾਕੂ-ਛੂਰੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਨਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ, ਪਕੜ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਹਰ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਅੱਧਾ-ਅੱਧਾ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪੇਡਿੰਗ ਨਾਲ ਹੰਡਲ ਵੱਡੇ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਾਈਪ ਲੈਗਿੰਗ ਲਈ ਸਪੰਜ ਦੀ ਨਾਲੀ। ਇੱਕ ਨਰਮ ਸਤਹ ਨਾਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ, ਘੱਟ ਸਤਹ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘੱਟ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਡ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਅਨੁਕੂਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਉਪਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਪਰਿੰਗ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਜਾਰ ਕੀਜ਼ ਵਾਕਈ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਵੈਕਿਊਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



L-ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਲੇਕਲੈਂਡ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ 'magi pull' ਜਿਹੇ ਰਿੰਗ ਪੁੱਲ ਓਪਨਰ ਕੈਨਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

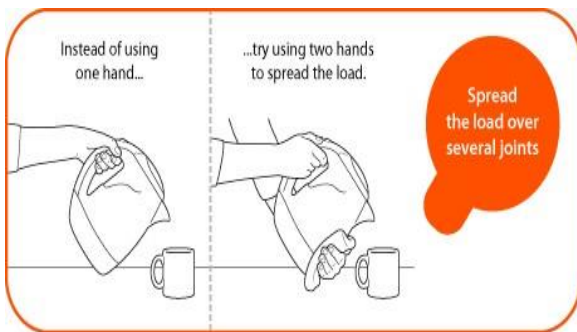


FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਚਿਪਚਿਪਾਪਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਰ ਆਦਿ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ 20% ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਜਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਜਾਰ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਸਟਿੱਕੀ ਮੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਕੜ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਕਟਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ,** ਪੈਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਉਲੱਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਨ ਅੰਦਰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਯਰ ਬਾਸਕੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਟੇਕਰੀ ਅੰਦਰ ਵਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਸਪੈਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- **ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ,** ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਜੱਗ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰੋ। ਕੈਟਲ ਟਿੱਪਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਸਫਰ ਵਾਲੀ ਕੇਤਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਤਲੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ।



ਥਕਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ, ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਨ ਹਿਮੰਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥਕਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਦੇ ਸਮੇਤ:

- ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
- ਗਠੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਉਨੀਂਦਾਪਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਰਦ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।
- ਦਰਦ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ।
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ।
- ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।
- ਮਾੜਾ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਚਾਰ 'Ps' (Problem Solving, Planning, Prioritising and Pacing) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਪਹਿਲ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਾਪ-ਤੋਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਕਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਆਹਾਰ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਬੋਸ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫੈਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਫਾਈਬਰ ਏ ਡੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਫੈਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਮੇਗਾ 3, ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਫੈਟਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਤਾਲਿਕਾ ਦੇਖੋ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਮਾੜੇ ਫੈਟਸ) <i>-ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ</i>
ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ (ਕੋਕ, ਬਿਸਕੁੱਟ, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ)
ਚਿੱਪਸ, ਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਹਨ।
ਘਿਓ (ਕਲੈਰੀਫਾਈਡ ਬਟਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ
ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਫੈਟ ਜੋ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ) <i>- ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ</i>
ਨਰਮ ਫੈਟ ਅਤੇ ਤੇਲ
ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਤੇਲ ਦੇ ਸਰੋਤ
ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਨਿਰਲੇਪ ਫੈਟਸ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) <i>- ਆਪਣਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ</i>
ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research



ਰੇਪਸੀਡ ਤੇਲ

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਓਮੇਗਾ-3 ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈੱਟੀ ਐਸਿਡ

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫ੍ਰੀ ਰੇਂਜ ਅੰਡਿਆਂ, ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤਾਲਿਕਾ ਕੁਝ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ:

ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ	
ਐਨਚੋਵੀਸ	ਮੈਕਰੇਲ
ਕਿੱਪਰਸ	ਸਪੈਟਸ
ਹੈਰਿੰਗ	ਪਿਲਚਾਰਡਸ
ਟ੍ਰਾਉਟ	ਯੂਈਟਬੇਟ
ਈਲ	ਸਾਰਡੀਨਸ
ਸਵੇਰਡਫਿਸ਼	ਸਾਮਨ
ਤਾਜ਼ਾ ਟੂਨਾ (ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ)	

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

ਪੂਰਕ

ਇੱਥੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਗਠੀਏ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ (ਮੱਛੀ ਦੇ ਲੀਵਰ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਵੀਟਜਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਸੈਮੀਨ (ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੋਕ ਗਲੂਕੋਸੈਮੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੋਨਕ੍ਰੋਇਟਿਨ ਨੂੰ ਇਸਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨੀ ਭੁਰਭੁਰੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪੋਸਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜ ਪਰਿਣਾਮ ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲੂਕੋਸੈਮੀਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ 1500 ਮਿਗ੍ਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਗਲੂਕੋਸੈਮੀਨ ਸਲਫੇਟ ਲਓ।

ਪੂਰਕ ਇਹਨਾਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

ਸੰਪੂਰਨ ਦਵਾਈ

ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਪਲੀਮੈਟ੍ਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਫਾਇਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਪਲੀਮੈਟ੍ਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਰੂਮੇਟੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਮੁੱਖ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਕਿਉਪੰਚਰ
- The Alexander ਤਕਨੀਕ
- ਐਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ
- ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ
- ਹਰਬਲ ਦਵਾਈ
- ਮਾਲਿਸ਼
- ਆਰਾਮ, ਯੋਗ ਨਿੰਦਰਾਲਾ (ਸੰਮੋਹਨ), ਅਤੇ ਧਿਆਨ
- ਕੇਲੇਜੇਨ
- ਬੇਧਾਤਮਕ ਉਪਚਾਰ

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੰਪੂਰਨ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰਪਿਸਟ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ Versus Arthritis ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (<http://www.versusarthritis.org/>) ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

FUNDED BY

NIHR | National Institute for
Health and Care Research



ਜੋ ਐਡਮਸ (Jo Adams) ਅਤੇ ਕੈਲੀ ਹਿਸਲੋਪ-ਲੈਨੀ (Kelly Hislop-Lennie) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ OTTER ਪਰੀਖਣ ਤੋਂ ਮੂਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। OTTER ਦਾ ਵਿੱਤ-ਪੇਸ਼ ਵਰਸਿਸ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (Versus Arthritis) ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ Versus Arthritis UK ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

(ਸੰਪਾਦਨਾਂ ਵਿੱਚ Versus Arthritis ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਾਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਸੀ।)

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ Versus Arthritis UK ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

(<http://www.versusarthritis.org/>)



ਨੋਟਸ: