

# درد کم کرنے اور اپنے جوڑوں کی حفاظت کے بارے میں معلومات اور مشورہ



## اوسٹیو ارتھرائٹس (جوڑوں کا درد)

آپ کو یہ کتابچہ اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ آپ کو اپنے ایک یا زیادہ جوڑوں میں درد یا تکلیف ہے۔

اوسٹیو ارتھرائٹس (جوڑوں کا درد) جوڑوں کے درد کی ایک عام وجہ ہے جو 55 سال سے زیادہ عمر کی عام آبادی سے 20 فیصد لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔

اوسٹیو ارتھرائٹس آپ کی روزمرہ کی زندگی کے بہت سے پہلوؤں کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ کتابچہ اوسٹیو ارتھرائٹس کے مریضوں کی طرف سے پوچھے گئے سوالات کے جواب میں معالجین کی مدد سے ڈیزائن کیا گیا ہے جس میں یہ مشورہ بھی شامل ہے کہ درد کو کم کرنے اور اپنے جوڑوں کو مزید نقصان سے بچانے کے دوران اپنی معمول کی زندگی کو کس طرح جاری رکھنا ہے۔

اس کتابچے میں درج ذیل معلومات موجود ہیں:

1. اوسٹیو ارتھرائٹس کیا ہے؟
2. اپنے جوڑوں کی حفاظت
3. تھکاوٹ سے نمٹنا
4. خوراک
5. ہولیسٹک میڈیسن (مکمل دوا)

## اوسٹیو ارتھرائٹس (جوڑوں کا درد) کیا ہے؟

ایک 'نارمل' جوڑ وہ ہے جہاں دو یا زیادہ ہڈیاں آپس میں ملتی ہیں۔ جوڑ ہڈیوں کو آزادانہ لیکن حدود کے اندر حرکت کرنے دیتا ہے۔

اوسٹیو ارتھرائٹس ایک بیماری ہے جو جسم کے جوڑوں کو متاثر کرتی ہے۔ جوڑ کے اندر کی سطحوں کو نقصان پہنچتا ہے اس لیے جوڑ اتنی آسانی سے حرکت نہیں کرتا جتنا اسے ہونا چاہیے۔ اہم علامات درد اور بعض اوقات سختی (اکڑ جانا) ہیں۔

جب جوڑوں میں اوسٹیو ارتھرائٹس پیدا ہوتا ہے تو ہڈیوں کے سروں کو ڈھانپنے والی کارٹلیج (نرم ہڈی) میں سے کچھ آہستہ آہستہ کھردری اور پتلی ہو جاتی ہیں اور نیچے کی ہڈی موٹی ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کے اندر موجود تمام ٹشوز معمول سے زیادہ فعال ہو جاتے ہیں، گویا کہ جسم نقصان کو ٹھیک کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

بعض اوقات جسم کی مرمت کافی کامیاب ہوتی ہے اور جوڑوں کے اندر ہونے والی تبدیلیوں سے زیادہ درد نہیں ہوتا۔ اگر اوسٹیو ارتھرائٹس (جوڑوں کا درد) شدید ہو جائے تو کارٹلیج (نرم ہڈی) اتنا پتلا ہو جاتا ہے کہ یہ ہڈیوں کے سروں کو مزید نہیں ڈھانپتا۔ ہڈیاں ایک دوسرے کے برعکس رگڑنا شروع کر دیتی ہیں اور آخر کار ختم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ کارٹلیج کا نقصان، ہڈی کا اترنا اور بعض اوقات بونی اسپرس جوڑوں کی شکل کو تبدیل کر سکتے ہیں، ہڈیوں کو اپنی معمول کی سیدھ سے باہر کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔

## اپنے جوڑوں کی حفاظت کرنا

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

جوڑوں کا تحفظ جوڑوں کے نقصان کو کم کر سکتا ہے، حرکت کی حد کو محفوظ رکھ سکتا ہے، اور جوڑوں پر عام تناؤ اور تناؤ کو کم کر کے اوسٹیو ارتھرائٹس کے درد کو کم کر سکتا ہے۔ جلد تبدیلیاں کرنا جوڑوں کے مسائل کو مستقبل میں بدتر ہونے سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔

گھر اور کام دونوں جگہوں پر درد ہونے والے جوڑوں کو آپ کس طرح استعمال کرتے ہیں اس کے بارے میں مزید آگاہ ہوں۔ مثال کے طور پر، اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے وقت اپنے کاموں کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر جب آپ گرم مشروب بناتے ہیں:

- جب آپ نل موڑ رہے ہیں تو آپ کی انگلیوں کو کیا ہو رہا ہے؟ کیا انہیں چھوٹی انگلی کی طرف دھکیلا جا رہا ہے؟
- جب آپ کافی کے جار کا ڈھکن اٹھاتے ہیں تو آپ کے انگوٹھوں کا کیا ہوتا ہے؟ کیا آپ کے انگوٹھے کی بنیاد پر دباؤ یا درد ہوتا ہے؟
- جب آپ کیتلی اٹھاتے ہیں تو آپ کی کلائی اور انگلیوں کو کیا ہو رہا ہے؟ کیا آپ ان جوڑوں میں درد یا کھچاؤ کا احساس کر سکتے ہیں؟

جب آپ کے ہاتھوں میں درد ہو تو آپ نے پہلے ہی دو ہاتھوں سے کیتلی کو اٹھانے کی کوشش کی ہو گی، لیکن یہ ہر وقت کرنا ضروری ہے، صرف اس وقت نہیں جب آپ کے ہاتھ درد کر رہے ہوں۔ یہ جوڑوں کے تحفظ کی ایک مثال ہے۔

درج ذیل اصول آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

**درد کا احترام کریں۔** اگر آپ کسی سرگرمی کے بعد درد کا سامنا کر رہے ہیں، تو آپ کو غور کرنا چاہیے کہ آپ بہت زیادہ متحرک رہے ہیں یا بہت زیادہ کام کر چکے ہیں۔

دن بھر اپنی سرگرمیوں کو منظم کریں۔ جسمانی طور پر مشکل کاموں کو پھیلائیں، جیسے گھر کا کام یا لان کی کٹائی، دن کے وقفے سے، ان سب کو ایک ساتھ کرنے کے بجائے۔

کسی بھی ایسی سرگرمی سے پرہیز کریں جس سے درد ہو اور کام مکمل کرنے کا ایک بہتر طریقہ تلاش کریں۔ ایسی سخت گرفت سے پرہیز کریں جو جوڑوں اور پٹھوں کو دبائے۔ ایک طویل یا مسلسل گرفت سے بچیں۔ چھوٹے جوڑوں کا وزن کم ہو سکتا ہے، اس لیے قلم یا کٹلری کو پکڑنا مشکل کام ہو سکتا ہے۔ کسی بڑی چیز کو پکڑنے میں زیادہ جوڑ شامل ہوتے ہیں، اس لیے یہ گرفت کو پھیلاتا ہے۔ کسی چیز کو دو ہاتھوں سے اٹھانے سے ہر ہاتھ پر بوجھ آدھا ہو جاتا ہے۔



پیڈنگ کے ساتھ ہینڈلز کو بڑا بنائیں، مثال کے طور پر، پائپ لگنے کے لیے سپنج ٹیوبنگ۔ ایک ٹھوس سطح کو نرم سطح سے زیادہ گرفت میں لینا مشکل ہے، اس کے علاوہ سطح کے بڑے حصے کا مطلب کم تناؤ ہے۔ باغبانی کرتے وقت پ پیڈڈ دستانے پہنیں۔

انکولی آلات استعمال کریں۔ آپ کے لیے روزمرہ کے کاموں کو آسان بنانے کے لیے مارکیٹ میں بہت سے آلات دستیاب ہیں۔

ذیل میں کچھ ایسی مثالیں ہیں جو آپ کی زندگی کو آسان بنا سکتی ہیں اور آپ کے انگوٹھے کے جوڑ پر دباؤ کو کم کر سکتی ہیں۔

اسپرنگ والی قینچی آپ کے انگوٹھے پر بوجھ کو کم کرتی ہے۔



Fiskars soft touch scissors



جار کھولنے والی چابیاں واقعی ایک فرق پیدا کر سکتی ہیں کیونکہ وہ جار کھولتے وقت خلا کو توڑ دیتی ہیں۔

L شکل کے چاقو انگوٹھے کو بالکل استعمال نہیں کرتے ہیں۔



ایک لینڈ سے دستیاب 'میگی پل' جیسے رنگ پل کین اوپنرز کین کھولنے کو آسان بنا سکتے ہیں۔



جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے، ہمارے ہاتھوں کی قدرتی چپچپا کم ہوتی جاتی ہے اور ہمارے ہاتھ خشک ہوتے جاتے ہیں، اس کی وجہ سے جار وغیرہ کو کھولنے کے لیے ہمیں 20 فیصد زیادہ گرفت کی طاقت کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ربڑ کے دستانے یا جار کے نیچے اور ڈھکن پر چپکنے والے کپڑے کا استعمال آپ کو استعمال کے واسطے درکار گرفت کی طاقت کو کم کر سکتا ہے۔

- **سبزیوں کو چھانٹنے وقت**، پین کو اٹھانے اور ٹپ کرنے کے بجائے، سبزیوں کو پکنے کے لیے پین میں تار کی ٹوکری میں رکھیں۔ جب تیار ہو جائیں تو انہیں اٹھا کر ٹوکری میں ڈالا جا سکتا ہے۔ ساس پین کو منتقل کرنے سے پہلے ٹھنڈا ہونے دیں۔
- **کیتلی کا استعمال کرتے وقت**، نل سے کیتلی کو بھرنے کے لیے پلاسٹک کا جگ استعمال کریں اور صرف ضرورت کے مطابق کیتلی کو بھریں۔ ایک کیتلی ٹپر استعمال کیا جا سکتا ہے، یا ایک چھوٹی ہلکی سفری کیتلی۔ نیز، اوپر ہینڈل والی کیتلیوں کو سائیڈ پر ہینڈل والی کیتلیوں کے بجائے دو ہاتھوں سے اٹھانا آسان بنایا گیا ہے۔



## تھکاوٹ سے نمٹنا

بعض اوقات جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کو تھکاوٹ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ تھکاوٹ تھکاوٹ کے احساس کا نام ہے، لیکن یہ سادہ تھکاوٹ سے زیادہ شدید ہے۔ یہ آپ کو جسمانی طور پر متاثر کر سکتی ہے، جس سے آپ کے اعضاء بھاری لگتے ہیں اور آپ کو تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے، لیکن یہ آپ کی حراستی اور حوصلہ افزائی کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ جو لوگ تھکاوٹ کا شکار ہوتے ہیں وہ محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ چھوٹے کاموں کو بھی کرنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں۔ یہ اکثر بغیر کسی ظاہری وجہ کے اور بغیر انتباہ کے ہوتا ہے۔

بہت سی چیزیں ہیں جو تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہیں جن میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

- انیمیا، جو اکثر سوزش کے ساتھ ہوتا ہے۔
- دیگر طویل مدتی حالات جیسے ذیابیطس یا تھائیرائیڈ کی بیماری۔
- گٹھیا کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کچھ دوائیں جن کی وجہ سے غنودگی یا ارتکاز میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔
- درد، خاص طور پر اگر یہ طویل مدتی کمزور پٹھے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو روزمرہ کے کاموں کے لیے زیادہ توانائی استعمال کرنی ہوگی۔

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

- چیزوں کو زیادہ کرنا یا بہت زیادہ دیر تک سرگرمیاں جاری رکھنا۔
- درد کے نتیجے میں نیند میں خلل، رات دیر تک یا دن میں بہت زیادہ سونا۔
- تناؤ اور اضطراب۔
- کم مزاج یا ڈپریشن۔
- ناقص خوراک یا بھوک۔

آپ اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

- مدد حاصل کرنے یا اپنی دوائیوں کا جائزہ لینے کے بارے میں اپنے جی پی یا ریمیٹولوجی ٹیم سے بات کریں۔
- چار 'Ps' استعمال کریں - مسئلہ حل کرنا، منصوبہ بندی کرنا، ترجیح دینا اور طے کرنا۔
- گھر والوں، دوستوں اور ساتھیوں کو اپنی تھکاوٹ کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ سمجھ سکیں اور ضرورت پڑنے پر مدد کر سکیں۔
- آہستہ آہستہ اپنی جسمانی ورزش میں اضافہ کریں۔ یہ آپ کی عمومی بہبود، طاقت اور توانائی کی سطح کو بہتر بنائے گا۔
- تناؤ یا اضطراب سے نمٹیں۔
- اگر آپ کا موڈ کم ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔
- اپنی نیند کی عادات کو بہتر بنائیں۔
- صحت مند غذا کھائیں۔



## خوراک

اگرچہ یہ اوسٹیو ارتھرائٹس اور انگوٹھے کے درد کی وجہ نہیں ہے، زیادہ وزن ہونا آپ کی صحت کو کئی طریقوں سے متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کرنے سے آپ کے جوڑوں پر پڑنے والے تناؤ کو کم کرنے، آپ کی تندرستی کے احساس کو بڑھانے اور دیگر صحت کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

شوگر اور چکنائی کو کم کرنے، باقاعدگی سے ورزش کرنے، اور اس بات کو یقینی بنانے کے علاوہ کہ آپ روزانہ پانچ پھل اور سبزیاں کھائیں، یہ ثابت ہوا ہے کہ وٹامنز اور منرلز کی مقدار میں اضافہ، خاص طور پر کیلشیم، وٹامن ڈی اور آئرن، کم سیر شدہ چکنائی کا استعمال اور اپنی خوراک میں زیادہ اچھی چکنائی جیسے کہ اومیگا تھری کو شامل کرنا گٹھیا کی علامات کو بہتر بنا سکتا ہے۔

اچھی اور بری چربی کی فہرست کے لیے نیچے دی گئی جدول دیکھیں۔

<b>سیر شدہ چربی (خراب چکنائی) - پرہیز کریں</b>
مکمل چکنائی والی ڈیری کی چیزیں
پروسیس شدہ کھانے (کیک، بسکٹ، پیسٹری)
چپس، اگر جانوروں کی چربی میں تلی ہوئی ہو۔
گھی (صاف مکھن) کے استعمال سے پکائے گئے کھانے
<b>پولی ان سیچوریٹڈ چربی (چربی جو سوزش کو بڑھا سکتی ہے) - پرہیز کریں۔</b>
نرم چربی اور تیل
مکئی یا سورج مکھی کے تیل کے ذرائع
<b>مونو انسیچوریٹڈ چربی (غیر جانبدار چربی لیکن اس میں کیلوریز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے) - اپنی مقدار کو محدود کریں</b>
زیتون کا تیل
ریپسیڈ تیل

## اومیگا 3 پولی ان سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈز

ان کو اپنی خوراک میں رکھنا ضروری ہے۔ اومیگا 3 جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کے لیے فائدہ مند پایا گیا ہے۔ یہ فری رینج کے انڈے، تیل والی مچھلی اور مچھلی کے تیل کے سپلیمنٹس میں پایا جا سکتا ہے۔ نیچے دی گئی جدول میں کچھ تیل والی مچھلیوں کی فہرست دکھائی گئی ہے جو آپ کو ہفتے میں کم از کم دو بار کھانے کا مقصد ہونا چاہیے، لیکن ہفتے میں چار بار سے زیادہ نہیں:

FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for Health and Care Research

تیل والی مچھلی	
میکریل	اینچوویز
اسپرٹس	کیپرز
Pilchards	ہیرنگ
وائٹ بیٹ	ٹراؤٹ
سارڈینز	ایبل
سالمن	سورڈ فش
تازہ ٹونا ( تِن شدہ نہیں)	

## سپلیمنٹس

ایسے سپلیمنٹس ہیں جو آپ خرید سکتے ہیں جو گٹھیا کی وجہ سے ہونے والے درد اور سوزش پر کچھ اثر دکھاتے ہیں، ان میں مچھلی کے تیل (مچھلی کے جگر کے تیل کا نا سمجھیں)، وٹامن ڈی، کیلشیم، آرن، گندم کی شکل میں وٹامن ای، سورج مکھی کے بیج، گری دار میوے اور ایوکاڈو اور گلوکوزامین شامل ہیں (اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو لینے سے پہلے اپنے جی پی سے چیک کریں)۔ لوگ گلوکوزامین اور/یا کونڈروٹین لینے ہیں کیونکہ یہ خراب کارٹلیج (نرم ہڈی) کی پرورش کر سکتا ہے، لیکن تحقیق کے نتائج ملے جلے ہیں۔ اگر آپ گلوکوزامین لینے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ 3 ماہ تک روزانہ 1500 ملی گرام گلوکوزامین سلفیٹ لیں۔

سپلیمنٹس آپ کے ان مفید مادوں کی مقدار کو بڑھانے کا ایک اچھا طریقہ ہیں، لیکن انہیں صحت مند غذا کی جگہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

## ہولیسٹک میڈیسن (مکمل دوا)

بہت سے لوگ جن کو گٹھیا ہے وہ اپنی معمول کی دوائیوں کے ساتھ تکمیلی یا متبادل دوائی کی کچھ شکلیں (قسمیں) استعمال کرنے سے فائدہ حاصل کرتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ علاج شروع کرنے سے پہلے آپ ہمیشہ اپنے جی پی یا ریمیٹولوجی ٹیم کے ساتھ کسی بھی تکمیلی یا متبادل دوا پر بات کریں۔

مرکزی دھارے میں شامل ادویات کے بہت سے متبادل ہیں جو گٹھیا کے شکار لوگوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتے ہیں، ان میں شامل ہیں:

- ایکویپنکچر
- ایلگزانڈر تکنیک
- اروما تھراپی
- تانبے اور مقناطیسی کڑا
- نباتاتی دوائی
- مالش
- آرام، سموین، اور مراقبہ
- کوليجن
- علمی تھراپی

ہولیسٹک میڈیسن سے وابستہ تکنیکیں کیونکہ یہ عام طور پر محفوظ ہیں لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی بھی علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کا معالج قانونی طور پر رجسٹرڈ ہو۔ ان عمومی تکنیکوں اور علاج کے بارے میں ورسس آرٹھرائٹس ویب سائٹ (<http://www.versusarthritis.org>) پر بہت زیادہ معلومات موجود ہیں۔

جو ایڈمز (Jo Adams) اور کیلی ہسلوپ لینی (Kelly Hislop-Lenney) کے شکریہ کے ساتھ جن کی طرف سے OTTER ٹرائل سے اصل دستاویز میں ترمیم کرنے کی اجازت دی گئی تھی۔ OTTER کو ورسز آرٹھرائٹس کے ذریعہ فنڈ کیا گیا تھا۔ اس کتابچے میں ورسز آرٹھرائٹس یو کے کی طرف سے لکھی اور شائع کردہ معلومات شامل ہیں۔

(ترمیم ورسز آرٹھرائٹس ویب سائٹ کے مطابق خوراک کے بارے میں معلومات کو اپ ڈیٹ کرنا تھی)

اضافی معلومات ورسز آرٹھرائٹس یو کے ویب سائٹ (<http://www.versusarthritis.org>) سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔



FUNDED BY

**NIHR** | National Institute for  
Health and Care Research