



ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜੇੜਾਂ 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 ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ (RA) ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਯੂਨ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ 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 ਸਿਸਟਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਉਤਰਲੇ ਪੜਦੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜੇੜਾਂ 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 ਜੇੜੇ ਜਿਵੇਂ ਚੁਲਿਆਂ 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:

- ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਾਇਆਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।
- ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ।

ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਹੇ ਪਾਸੇ ਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ)।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਜੇੜਾਂ 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:

- ਸੋਜ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ

ਬਣਾਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)। ਵਿਰੇਧੀ-ਚੱਕਰਦਾਰ citrullinated ਪੇਪਟਾਈਡ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬੋਡੀਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਨਗੇ। *Blood tests for arthritis* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

- ਐਕਸ ਰੇ – ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੇੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਲਵ ਨਜ਼ ਨਹੀਂ ਅਉਂਦਾ।

ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰਨਾਂ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇੜਾਂ 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 ਫਲੈਰਜ (flares) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਹ ਉਹ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜੇੜੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਬਗੈਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲੈਰਜ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਕਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਕੋਈ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਰੋਗ ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਗੋ-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 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇੜਾਂ 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।

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 ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੋਖਮ 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 ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ ਇਨਫਲੇਮਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs)
 - ਕੋਰਟੀਕੋਸਟਰੋਇਡ (corticosteroid) ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ
 - ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ ਰੀਉਮੈਟਿਕ
 - ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ DMARDs.

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਰੀਉਮੈਟੋਲੋਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਸਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ (Australian Rheumatology Association's Patient Medicine Information) ਜਾਂ *Medicines and arthritis* ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ

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

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਰੂਮਟੋਲੋਜਿਸਟ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੀ 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 ਸਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ 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 ਜੇ 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, ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। *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 ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ 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 ਰੋਜ਼ਮਰਾ 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 ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 2019। ਦਸੰਬਰ 2017 ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਸਵੀਕਰਨ: ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸ੍ਰੋਤ: ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ: ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਰੂਮਟੋਲੋਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੈਟਵਰਕ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਫਿਸਿਓਥੈਰਾਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਫਾਰਮੇਸਿਊਟੀਕਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਰਾਇਲ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਕਾਲਜ ਆਫ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰਜ਼। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।