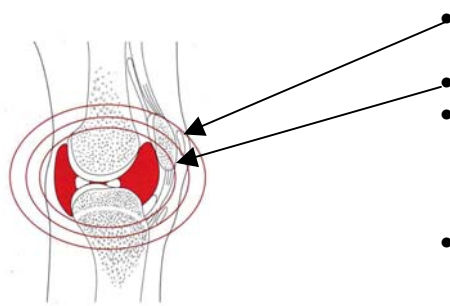


# ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

ਗਠੀਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਅੱਧ ਖੜ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਤੰਤੂ ਜਾਂ 'ਤੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਛ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ।

ਜੇ ਗਠੀਏ ਉੱਤੇ ਜਲਦੀ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਹੱਡੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੀ ਝਿੱਲੀ, ਕਾਰਟਲਿਜ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਜਾਕੇ ਜੋੜਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਗ੍ਰਾਸਟ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ

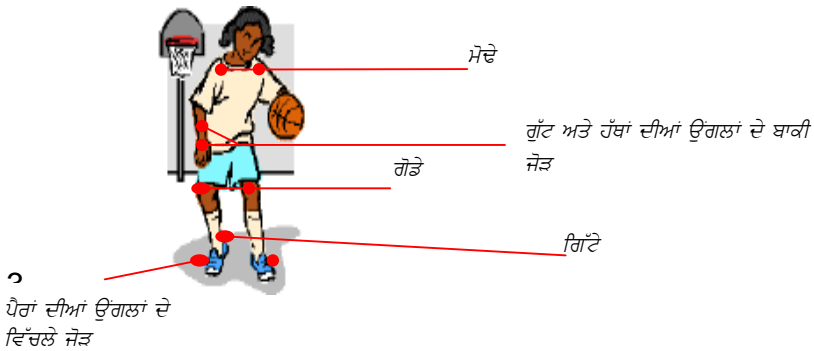
ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਇਨਸਾਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।



# ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

1. ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
2. ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਖਾਸ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ ਅਕੜੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4. ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਜਿਹੇ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



5. ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਮੀ)
6. ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
7. ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਈ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੋਜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਿਰੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਦਾ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਾਰਨ:** ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਖਾਸ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
- **ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੌਕਾ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ:** ਇਹ ਕੋਈ ਐਸਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

# ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਲੂਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- 1. ਦਵਾਈਆਂ :** ਗਠੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ: ਇੱਕ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀ ਇੰਫਲੈਮੇਟਰੀ) ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਰਦ, ਅਕੜੇਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀ-ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ) ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਗਠੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 2. ਸਟੈਰੋਇਡ

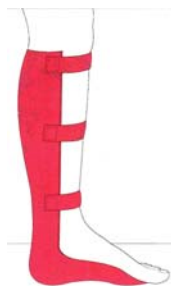


ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਏ ਗਏ ਸਟੈਰੋਇਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਿੱਧੀ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੈਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਟੈਰੋਇਡ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਭੈੜੇ ਅਸਰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- 3. ਆਰਾਮ:** ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸਪਲਿੰਟ (ਫੁੱਟੀਆਂ ਵਗੈਰਾ) ਰੱਖ ਕੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਜੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਪਲਿੰਟ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।



ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ

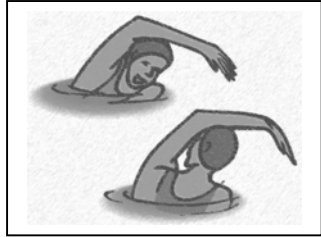


ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ

ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਬਹੁਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4. **ਕਸਰਤ:** ਬਹੁਤਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ

5. **ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪੀ (ਮਾਲਿਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ):**

ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।



6. **ਐਕੂਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪੀ:** ਐਕੂਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਜੰਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. **ਸਰਜਰੀ:**

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਖਰਾਬ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਆਦਿ ਨਵੇਂ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਲੱਕ ਦਾ ਜੋੜ ਬਹੁਤਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਕੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਐਸੀ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣ ਲੱਗਿਆਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਖਾਣੀ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਫਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



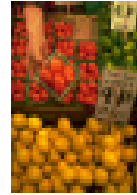
ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਕੁਟ, ਪਨੀਰ, ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਤੇਲ ਘਿਉ, ਚੀਜ਼, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਪੇਸਟਰੀ, ਪਾਈ ਮੀਟ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਪੂਰੀ ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਆਦਿ ਖਾਣੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ





..ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ, ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਗੈਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਦਾਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ।



ਗਠੀਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਠੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



## ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੀਂ ਬੈਰਿਯੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

1. ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਕੂਪੰਕਚਰ (ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਲਾਉਣ) ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਈਵਨਿੰਗ ਪ੍ਰਿਮਰੋਜ਼ ਔਇਲ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

## ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਕੜੇਵਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਉਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ/ਸੋਜ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

