2nd Innings

Play on the Front Foot

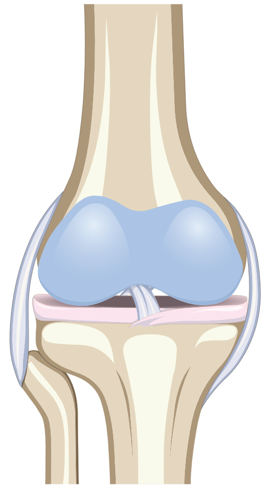
ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫਰ...ਹੁਣ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

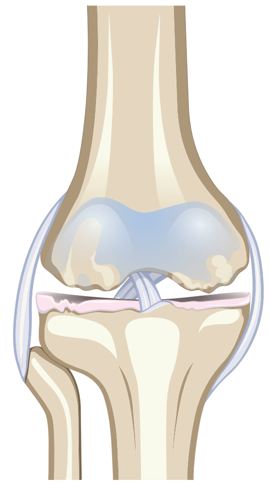
Module 1

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਦਾ / ਤੁਰਦੀ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ / ਚੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੋਡੇ ਦੁਖ਼ਦੇ ਹਨ... ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ... ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (OA) ਗਠੀਏ ਦੀ ਸਭ ਤੋ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਘਿਸੇ' ਗਠੀਏ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੁੱਢੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਜੋੜ ਅਤੇ OA ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗੋਡਿਆਂ, ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਰੀੜ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ।



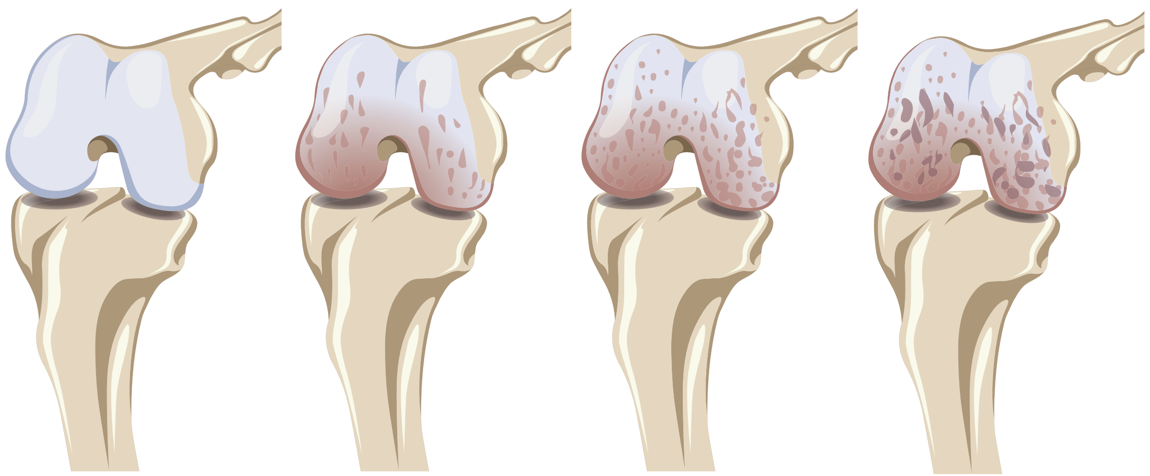
ਗੋਡੇ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੋੜ



ਗੋਡੇ ਦੀ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਜੋੜ

OA ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੀ ਹੈ

OA ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ OA ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਾਵ ਹੈ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਫਿਸਲਵਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਨ ਅਤੇ ਝਟਕਾ ਸਹਿ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਾਰਲੀਟੇਜ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਸਤਹ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿਕਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਮਰ ਵਧਣ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ OA ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਮੁਤਾਬਕ ਘਿਸਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

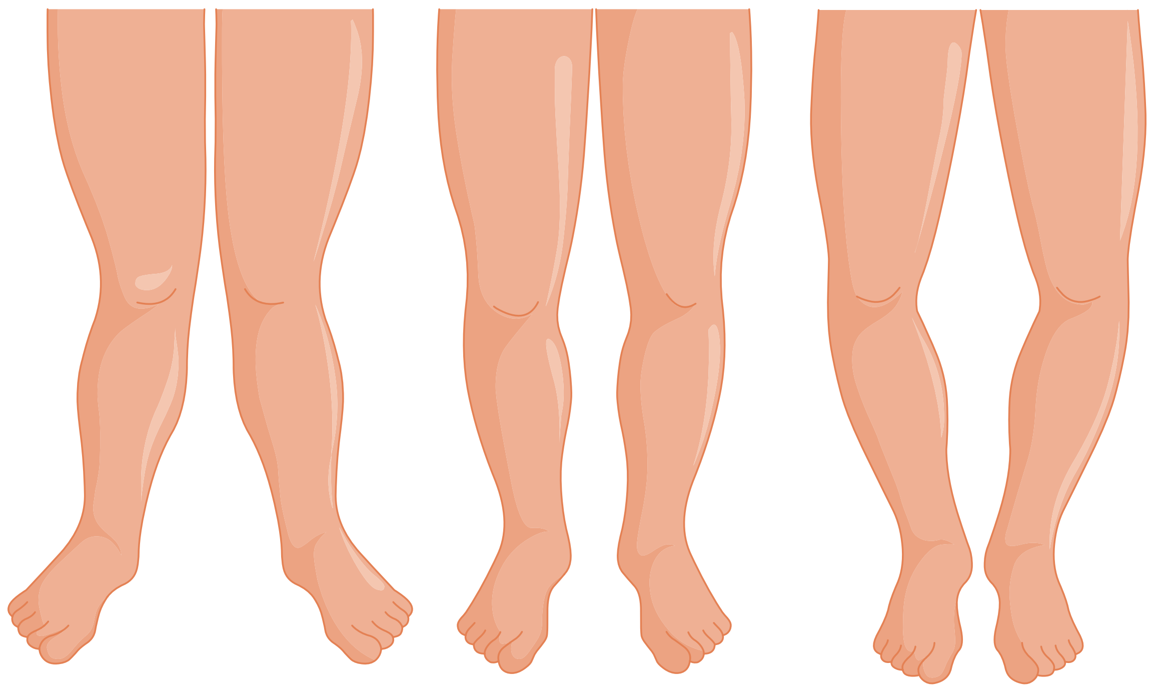


ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਰਾਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ, ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੋੜ (ਖੱਬੇ) ਤੋਂ ਪੜਾਅ 3 (ਸੱਜਾ) ਜੋੜ।

ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਨਾਸ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੋੜ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਤਿੱਖੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਿਰ ਤੇ, ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਉਂਕਿ OA ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਵਿਨਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਰਾਬ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੜਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜੁੜ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਲਚਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੁਸ਼ਨ (ਮੇਨਿਸਕਸ) ਦਾ ਵੀ ਵਿਨਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੇਨਿਸਕਸ ਦੇ ਖੁਰ ਜਾਣ ਤੇ, ਗੋਡੇ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ, ਖਰਾਬ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਲੱਤ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਗੰਢ-ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੁਸ਼ਨ (ਮੀਡੀਅਲ ਮੇਨਿਸਕਸ) ਦੇ ਵਿਨਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਗੋਡੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਬੁਅ ਲੈੱਗ/ਵਿੰਗੀ ਲੱਤ', ਜਾਂ ਵਾਰਸ (ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਮਿਡਲਾਇਨ ਵੱਲ ਮੁੜਣਾ) ਕਰੂਪਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਠੀਏ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਰੂਪਤਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਕੁਸ਼ਨ (ਪਾਸੇਦਾਰ ਮੇਨਿਸਕਸ) ਖੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਨੌਕ ਨੀਅ/ਗੋਡੇ ਦੀ ਅੰਦਰਵਾਰ ਵਕਰਤਾ', ਜਾਂ ਵਾਲਗਸ (ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਮਿਡਲਾਇਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੁੜਣਾ) ਕਰੂਪਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

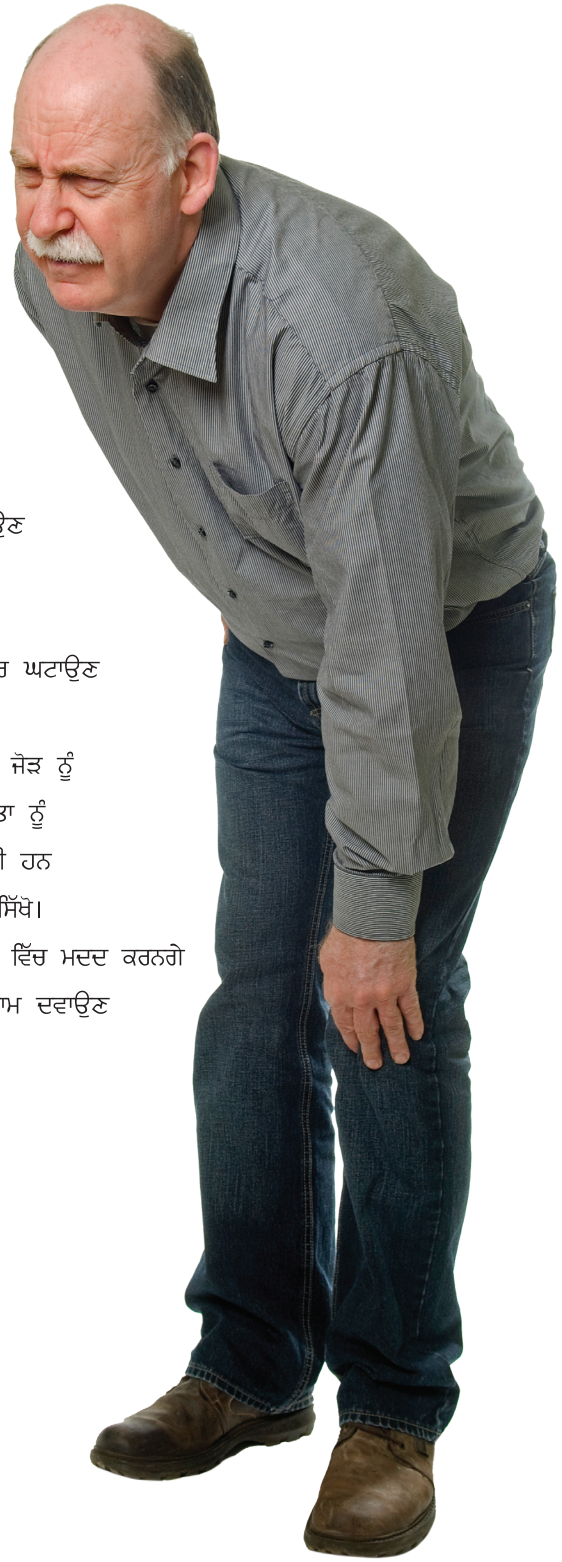


ਕੀ OA ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

OA ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ OA ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ OA ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹੀ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਚਾਲੇ ਦੀ ਸੀਟ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਉੱਤੇ-ਥੱਲੇ ਕਰੋ
- ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਝੁਕਣਾ
- ਜੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ OA ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ੍ਹ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋਂ; ਹਰ ਰੋਜ਼ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰਲ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਉਚਿਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਸਿੱਖੋ।
- ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ OA ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਤੁੰਲਤ ਅਹਾਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ-ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ:

- **ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:** ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਲੱਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- **ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:** ਸੇਬ, ਸ਼ੈਲੇਟ, ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ। ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲੂਣਕਾਰੀ-ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲਓ:** ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜੋੜ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ (ਸਾਰਡਾਈਨਸ ਅਤੇ ਸੈਲਮੋਨ), ਮੱਛੀ ਤੇਲ ਦੇ ਪੂਰਕ, ਪਟਸਨ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਟਸਨ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ, ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਅਖ਼ਰੋਟ।
- **ਵਿਟਾਮਿਨ C:** ਕੋਲੇਜਨ ਅਤੇ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਙ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਖੱਟੇ ਫਲ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦਗੋਭੀ।
- **ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ:** ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਓਲੀਓਕੈਨਥਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- **ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:** ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲਾਇਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ (ਭਥਤ) ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਠੀਏ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭੁੰਨੇ, ਪਕਾਏ, ਤਪਾਏ ਜਾਂ ਮਾਇਕਰੋਵੇਵ ਕੀਤੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਭਥਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤਂ ਕਰਨ ਤੋ਼ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?

- **ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹ!** ਦਰਦ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਏਗਾ।
  - **ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ਼:** ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਉ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋੜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
  - **ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ** ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਿਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
  - **ਘੱਟ-ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਐਰ਼ਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ **ਜ਼ੜ ਦੇ** ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
  - **ਛਲਾਂਗਾਂ** ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੱਜਣਾ, ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਕਿੱਕਬੌਕਸਿੰਗ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
  - **ਛਲਾਂਗਾਂ** ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜੋ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
  - **ਕ਼ਈ ਕਸਰਤ** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- **ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਲਵੋ:** ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦਾ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋ ਸਲਾਹ ਲਓ:** ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਹ਼ਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

OA ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜੋੜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ, ਪਹਿਲੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- RICE ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰਕੇ ਰਾਹੀਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ, ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉਣਾ, ਇਕ ਪੀ ਡ਼ਕਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
- **ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੈਕ ਲਗਾਓ:** 3-4 ਵਾਰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾ ਕੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਥੈਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਗਏ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਪੈਕਟ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਨਿੱਘੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤਾਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ਼ੋ
- **ਭਾਰ ਘਟਾਓ:** ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- **ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ:**
  - ਇਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ਼ੋ
  - ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਰੋ
  - ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ
  - ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਕਰ਼ੋ
- **ਸਹੀ ਬੂਟ ਪਾਓ:** ਕੁਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਤਲਵੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ
- **ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਓਯੋਜਨਾ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ**
- ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਢੁਕਵੀਂ ਉੱਚਾਈ ਦੀ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਟੀ, ਬਸਾਖੀਆਂ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ ਪੱਚਰ, ਬ੍ਰੇਸਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਵਜਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ; ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬ੍ਰੇਸਿਸ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ
- **ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਣੀ, ਪੌੜ੍ਹੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਜੰਗਲਿਆਂ, ਉੱਚਾਈ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੌੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸਟੈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਟਾਓ**

- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ:
  - **ਦਰਦ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:** ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ (+ਓਡ) ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਪਿਰਿਨ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਆਇਬਿਉਪ੍ਰੋਫੇਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਓ।ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ-ਆਪਣੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
  - **ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ +ਓਡ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ 'ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ' ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

OA ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਉੱਚਾ ਸੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹਨ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਘੱਟ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਸਮਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਖੜ੍ਹਵੀਆਂ ਟੀਸੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਜਾਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਤੁਰੋ
- ਪੌੜੀਆਂ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ: ਜਿੱਥੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਬਿਜਲਈ ਪੌੜੀ ਵਰਤੋ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹਨ:
  - ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਜੰਗਲੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਓ
  - ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ
- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ: ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ; ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੋ
- ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੜੇ ਨਾ ਰਹੋ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ
- ਬਿਸਤਰ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਠਣ ਲਈ, ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕਾ ਲਗਾਓ।
- ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਚੁਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉੱਚੀ ਗੱਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਬਾਂਹਗੱਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗੋਡੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ:
- ਹੇਠਾਂ ਗੋਡੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਸੱਕੜੇ ਵਾਲੇ (ਭਾਰਤੀ) ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਨਾ ਵਰਤ
- ਗੋਡੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਓ OA ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਪਾਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰੀਏ!

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਵਾਬ ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੋ।

1. ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਮੰਸਮੀ ਖਾਣ ਨਾਲ OA ਦੀ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
   A. ਸਹੀ
   B. ਗਲਤ

2. OA ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?
   A. ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਪਾਉਣਾ
   B. ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ
   C. ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ
   D. ਨੱਚਣਾ

3. OA ਦੀ ਦਰਦ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
   A. ਸਹੀ
   B. ਗਲਤ

4. OA ਦੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
   A. ਗਰਮ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ
   B. ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ
   C. ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਦੋਹਾਂ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ
   D. ਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ

5. OA ਤੋਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੈਣ ਤੇ, ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
   A. ਨਹੀਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
   B. ਹਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ

ਜਵਾਬ ਕੁੰਜੀ

1. B: ਇਹ ਇਕ ਗੱਪ ਹੈ ਕਿ ਖੱਟੇ ਫ਼ਲ ਖਾਣ ਨਾਲ OA ਦੀ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਖੱਟੇ ਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ c ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ OA ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. C: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ OA ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

3. B: ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗੋਡੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ OA ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਘਿਸ ਗਈ ਹੈ।

4. C: ਠੰਢੇ ਪੈਕਟ, ਜਿਵੇਂ ਦਿ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਜਮਾਏ ਮਟਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਤਾਪ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਕੜਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ OA ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

5. A: ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਅਲਸਰ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਰਦ, ਜਲੂਣਕਾਰੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਘੱਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯ਼ਗਦਾਨ ਦੇਣਗੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

References

1. ACR. Osteoarthritis. 2012.
http://www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/osteoarthritis.asp. Accessed 13th March 2014.
2. NIH. What is Osteoarthritis? 2010.
3. Arthritis Research UK. 2013.
http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/conditions/osteoarthritis-of-the-knee.aspx. Accessed 13th March 2014.
4. Mayo Clinic. Osteoarthritis. 2013.
http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoarthritis/basics/definition/con-20014749. Accessed 13th March 2014.
5. Arthritis Victoria. 2012.
http://www.arthritisvic.org.au/conditions-and-symptoms/osteoarthritis. Accessed 13th March 2014.
6. Diet and Osteoarthritis. 2012.
http://www.webmd.com/osteoarthritis/guide/osteoarthritis-diet. Accessed 13th March 2014.
7. 11 Knee Pain Dos and Don'ts. 2013.
http://www.webmd.com/osteoarthritis/knee-pain-dos-and-donts. Accessed 13th March 2014.
8. Caring for Your Joints at Home. 2013.
http://www.webmd.com/osteoarthritis/features/home-joint-care. Accessed 13th March 2014.
9. American Arthritis Society. Practical Tips for Osteoarthritis of the Knee. 2010.
http://www.americanarthritis.org/portal/loader.php?seite=practical_tips_for_knee_oa. Accessed 13th March 2014.
10. Hasan, M, Shuckett, R. Clinical features and pathogenetic mechanisms of osteoarthritis of the hip and knee. *BCMJ*. 2010;52(8):393-398.
11. Sidhu, AS, Brar, BS, Mann, HS, Gill, HS, Sidhu, GDS, Bassi, A. Total knee replacement in osteoarthritis knee, with genu varus deformity - A study of seventy four cases. *Pb Journal of Orthopaedics*. 2011;XII(1):14-17.
12. Webmd. Exercises for OA of the Knee.
http://www.webmd.com/osteoarthritis/joint-injections-13/slideshow-knee-exercises. Accessed 24th March 2014.
13. Arthritis Research UK. Keep Moving. 2014.
http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/exercise-and-arthritis/exercise-guidelines-for-specific-conditions.aspx. Accessed 28 March 2014.

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

2nd Innings

Play on the Front Foot