

# ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਠੰਢ ਥੈਰੇਪੀ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਮਿ ਗਰਮ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪੈਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਮਿ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆਂ। ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਥੈਰੇਪੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸੇਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:



- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜਕੜਨ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ
- ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ

ਕਮਿ ਦਰਦਨਾਕ ਜੋੜ 'ਤੇ ਬਰਫ ਲਗਾਉਣਾ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਝੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿ ਠੰਢੇ ਪੈਕ, ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਥੈਲਾ, ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਥੈਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਠੰਢੇ ਪੈਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਮਿ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਥੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤੌਲੀਆਂ।

## ਠੰਢ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ:



- ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ

# ਅਸਰਦਾਰ ਭਾਰ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਖੱਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇਗਾ।

# ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਜਲਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗਾਂ (ਪੋਰਸ਼ਨ) ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ; ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ 1/2 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ, 1/4 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਅਤੇ 1/4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ।

# ਵਸਿਸ਼ ਭੋਜਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਸ ਭਰੀ, ਟਮਾਟਰ, ਗੁੜ੍ਹੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਪਾਲਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੋਥੀ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ)
- ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ ਜਾਂ ਮੈਕਰੇਲ, ਕੈਨੋਲਾ ਦਾ ਤੇਲ)
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਤਲਿਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ)
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਟੋਫੂ – ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ
- ਛੋਲੇ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ – ਬਹਿਤਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ

## ਸੀਮਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

- ਸੰਤੁਰਪਿਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ – ਲਾਲ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਪਕਾਓ।
- ਵਧੂ ਚੀਨੀ – ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਪਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ।
- ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ – ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਰੂਪਾਂਤਰਣਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਜਾਂ ਛੋਲੇ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਨਾਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਮਿ ਪੰਜੀਕ੍ਰੁਤਿ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

# ਦਵਾਈਆਂ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਿਜ਼ਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਹਿੜੀ (ਕਹਿੜੀਆਂ) ਦਵਾਈ (ਦਵਾਈਆਂ) ਉਚਿਤ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਸਤਹੀ ਨਾਨ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗ (NSAID) ਕਰੀਮਾਂ ਅਕਸਰ ਸਤਹੀ ਜੋੜਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ) ਲਈ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਡਾਇਲੋਕੋਨਾਕ ਜੈੱਲ ਇੱਕ NSAID ਹੈ ਜੋ ਬਚਿਾਂ ਕਮਿ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਤਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੋਡਿਆਂ ਲਈ ਸਤਹੀ ਕੈਪਸਾਇਸਿਨ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਅਜਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੈੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਚਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਰਪਿਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਬਚਿਾਂ ਕਮਿ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਕਮਿ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ: ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿੱਚ, ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੀਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹਨ।
- ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ NSAID ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੇਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫੇਨ ਜਾਂ NSAID ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਡਾਇਲੋਕੋਸੀਟੀਨ ਦੀ ਸਫਿਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ – [arthritis.ca/treatment/medication-reference-guide](http://arthritis.ca/treatment/medication-reference-guide) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ)



# ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (PT) ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਨਯਿਮਤ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਲਚਕ, ਗਤੀ ਦੀ ਲੜੀ, ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਚੱਲਣ-ਫਰਿਨ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OT) ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਨਯਿਮਤ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਫਿਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭੌਤਿਕ ਚਕਿਤਿਸਾ ਅਤੇ ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਅਕਸਰ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਸਹਿਤ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਮਿ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

# ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ

OA (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ) ਵਰਗੀ ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਬਮਿਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਚਕਿਤਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਕੂਪੁੰਕਚਰ
- ਮਾਲਸਿ
- ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ
- ਕੁਦਰਤੀ ਚਕਿਤਿਸਾ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਮਿ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਮਾਵੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਆਪਰੇਸ਼ਨ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਚਕਿਤਿਸਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਗਠੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



# ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ (ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਇਟਿਸ)

ਕਾਰਨ · ਲੱਛਣ · ਇਲਾਜ

ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ  
 1.800.321.1433 | [arthritis.ca](http://arthritis.ca)

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

