

ਔਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸਰਵਿਸ ਇੰਟੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ

OsteoArthritis Service Integration System

ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੰਬੰਧੀ

About Hip and Knee Osteoarthritis

ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ **ਨਰਮ ਹੱਡੀ** ਜਾਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਭੁਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। “ਨਰਮ ਹੱਡੀ” ਉਸ ਸਖ਼ਤ, ਚਿੱਟੇ ਮਾਦੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਨ ਤੋਂ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੋੜਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਲਈ ਕਮਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਝਟਕੇ ਸਹਿ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਉੱਪਰ ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਘਸ ਕੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਤਿੜਕਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਸ ਹੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸਿੱਧਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟ-ਛੋਟੇ **ਉਭਾਰ** ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਪੈਰ, ਚੂਲਾ ਅਤੇ ਗੋਡੇ। ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਜੜ ਵਾਲੇ ਜੋੜ 'ਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਤੱਥ

Quick Facts

- ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹਰ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 65 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ।
- ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਨਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ।
- ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਾਰਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਤਕਰੀਬਨ \$4.4 ਬਿਲਿਅਨ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਡਾਈਨਾਸੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਆਈਸ-ਏਜ ਤੋਂ ਪਏ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ!

ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

Signs and Symptoms

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮੱਠਾ-ਮੱਠਾ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਰਨ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ, ਬੈਠਣ, ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਸਰਲ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਠੇ-ਮੱਠੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਅਕੜਾਅ, ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਲਚਕ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਕੜਕੜਾਉਣਾ, ਚੀਂ-ਚੀਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਚਰ-ਕਚਰ ਕਰਨਾ।
- ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

Risk Factors

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- **ਉਮਰ:** ਉਮਰ ਵਧਣ ਕਾਰਣ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਮੋਟਾਪਾ:** ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ, 'ਤੇ ਬੋਲੋੜਾ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ:** ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਰੂਮੈਟੋਇਡ ਗਠੀਆ)।
- **ਖਾਨਦਾਨੀ:** ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਸੱਟ-ਫੇਟ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਤਣਾਅ ਪੈਣਾ:** ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

Stages of the Disease

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਾੜ ਚੜਨ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਪਰ ਜੁਝਣਾ ਤਾਂ ਟੀਸੀ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਜੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਮੁੱਢਲੀ, ਵਧੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਆਖਰੀ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾ ਸਕਣ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੋੜ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਤਹਾਈ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਚੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਿਹੜੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ OASIS ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।