

Punjabi

## ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੀੜ ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਵਾਂ? How Do I Manage a Flare-Up?

### ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੀੜ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੀੜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ (ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਜਾਂ ਗਰਮਾਹਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਲਉ।

### ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

#### 1. ਬਰਫ ਲਗਾਓ

ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਤੇ ਬਰਫ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਲਗਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਲਉ ਜਾਂ ਢਕ ਲਉ।
- ਤੌਲੀਏ 'ਤੇ ਜੈਲ ਆਈਸ ਪੈਕ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ, ਜਾਂ ਰੰਦੀ ਹੋਈ ਬਰਫ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢੀ ਬਰਫ ਤੋਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬਰਫ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਹੋਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਰਫ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਲਗਾਓ। ਬਰਫ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਫ ਲਗਾਓ।

#### 2. ਆਪਣੇ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਵੋ

ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਵੋ। ਖੁੰਡੀ, ਫਹੁੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### 3. ਉੱਚੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠੋ

ਨੀਵੀਂ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ, ਸੋਫੇ, ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਤੋਂ 2" (5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਉੱਪਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸੋਫਾ:** ਸੰਘਣੀ ਫੋਮ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਉੱਪਰ ਬੈਠੋ। ਅਜਿਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੱਥੋ ਬਣੇ ਹੋਣ।
- ਪਲੰਘ:** ਪਲੰਘ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ "ਬੈੱਡ ਬਲਾਕਸ" (ਲੱਕੜ ਦੇ ਖਾਸ ਗੁਟਕੇ) ਰੱਖ ਕੇ ਪਲੰਘ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਧਾਉ।
- ਬਾਥਰੂਮ:** ਉੱਚੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### 4. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾਓ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ

- ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ:** ਗਰੈਬ ਬਾਰ, ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਕੁਰਸੀ, ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਟ, ਅਤੇ ਹੱਥ 'ਚ ਫੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ:** ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ "ਸੂ-ਹਾਰਨ" ਅਤੇ "ਸੌਕ ਏਡਜ਼" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ:** ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ: ਵਸਤਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੱਥਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ:** ਲੰਮੇ ਦਸਤੇ ਵਾਲੇ ਸੰਦ ਵਰਤੋ ਤੇ ਪੌਦੇ ਉੱਚੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜੋ।

#### ਸਹਾਇਕ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਨੇੜਲੀ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਉਪਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (Medical Equipment Loan Cupboard) ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [www.vch.ca/oasis](http://www.vch.ca/oasis) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ।

#### 5. ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ

- ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾ ਲਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰ ਲਓ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾ ਲਓ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?” ਆਪਣੇ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਫ਼ਰਸ਼ ਧੋਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਖੇ ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਅਣਖੀ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

### ਕੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ! ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕੋ। ਆਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਕਸਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਾਈਲਾਨੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਐਨਲਜੈਸਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਜਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪ੍ਰਿਨ, ਆਈਬੋਪ੍ਰੂਫ਼ਿਨ ਅਤੇ ਸੈਲੀਬਰੈਕਸ ਸੋਜਿਸ਼ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀੜ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸਹੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

### ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਜੋੜ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜੋੜ ਨੂੰ ਚਲਦਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

### ਸੇਕ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੇਕ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼, ਗਰਮਾਹਟ, ਜਾਂ ਫ਼ੜਫ਼ੜਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨਾ ਸੇਕ ਨਾ ਦਿਉ।** ਸੇਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਜਾਂ ਢਕ ਲਵੋ।
- ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਰਮਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵਰਤੋ। ਸੇਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਤੇ ਸੌਂ ਨਾ ਜਾਣਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਿੱਲਾ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਜਾਂ “ਹੌਟ ਪੈਕ” ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਜਿਕ ਬੈਗ)।
- ਸੇਕ ਸਿਰਫ਼ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਦਿਉ।

### ਕੀ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਕ ਦੇ ਬੈਠਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ! ਜੋੜ ਦੀ ਵਧੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਵਧ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੋੜ ਸੁੱਜਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਓ।