

# ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੋਜੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ, ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸੋਜੇ ਹੋਏ ਉੱਗਲੀ (ਡੈਕਟਾਈਲਾਈਟਿਸ) ਅਤੇ ਨੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋੜ (ਅਕਸਰ ਉੱਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਕਲਾਈ ਜਾਂ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ) ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ-ਡੁਲੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤੀ ਦਾ ਇਹ ਪੈਟਰਨ, ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਢਿੱਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਧਾਰਨ ਘਸਾਵ-ਪੱਟੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਉੱਗਲੀ (ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਉੱਗਲੀ) ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਾਕ ਵਾਂਗ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ **ਡੈਕਟਾਈਲਾਈਟਿਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਛੇਕ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰੇਪਨ, ਰੇਖਾਵਾਂ, ਨੱਖ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦਾ ਹੋਇਆ ਪੀਲਾਹਟ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਜਾਂ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਟੁੱਟਣਾ। ਉੱਗਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਜੋੜ, ਜੋ ਨੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਏੜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ।

ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ **ਸੋਰੀਆਸਿਸ** ਨਾਲ ਵੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਲ, ਪੱਠੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਕੋਹਣੀਆਂ, ਘੁਟਣਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ। ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਡੂੰਘੀ ਥਕਾਨ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਰਿਉਮੈਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਜੋੜ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ **ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਰਿਉਮੈਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ** 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੱਖਰੀ ਪੇਜ ਦੇਖੋ; ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।)

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਇਮਿਊਨ-ਚਾਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਰੀਆਸਿਸ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਲੀ ਉਹੀ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ, ਵਿਲੱਖਣ ਤੌਰ 'ਤੇ, **ਐਂਥੀਸੀ** (entheses), ਜਿੱਥੇ ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਜਾਵ, ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸੱਪ ਵਰਗੇ ਸੁਜਾਵ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਹੈ। ਨੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੱਖ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਉਸ ਆਖਰੀ ਜੋੜ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਹ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ “ਪਹਿਨਣ-ਘਸਣ” ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ; ਇਹ ਰਿਊਮੈਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸੋਜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਰੀਆਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੋਜ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ **ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ** ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਪਸ਼ੇਰੀਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ, ਜੋੜਾਂ, ਨਖ਼ਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ X-ਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਰਗੀਆਂ ਇਮੇਜਿੰਗ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- **ਰੋਗ-ਸੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ (DMARDs)** ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਮੈਥੋਟ੍ਰੈਕਸੇਟ** ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਤਿ-ਸਰਗਰਮ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਬਾਇਓਲੋਜਿਕ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਦਵਾਈਆਂ** ਉਦੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ DMARDs ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ। ਇਹ ਸਟੀਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੋਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਇਮਿਊਨ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੋੜਾਂ, ਇਨਥੀਸੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ** ਪਸ਼ੇਰੀਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸਦੀ ਸਮਨਵਿਤ ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਵਰਜਿੰਗ** ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਫੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨੀ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜੀ ਹੋਈ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ**: ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪਸ਼ੇਰੀਟਿਕ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ

ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉੱਭਾਰ ਅਤੇ ਡੁੱਬਾਅ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦੌਰ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਹਮਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ। ਇਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਵਾਦਾ ਅਸਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ: ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

## ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- **ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਾਲੀ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ**, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਪੂਰੀ ਉੱਗਲ ਸੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਘਟੇ: ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਊਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- **ਸੋਰਾਈਸਿਸ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਹੋਈਆਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਰਾਈਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ; ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਨੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੇਕ, ਰੇਖਾਵਾਂ, ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਨੱਖ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਉੱਗਲ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਜੋੜ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ।
- **ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਟੈਂਡਨ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ** (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੋਹੜੀ ਜਾਂ ਏੜੀ 'ਤੇ) ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
- **ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ, ਵਿਗੜਿਆ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ**: ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।