



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

## ہاسپٹل اتھارٹی ہیلتھ گائیڈ

### گٹھیا

#### (1) گٹھیا کیا ہے؟

گٹھیا سوزشی آرتھرائٹس ہے، جو ایک دردناک کیفیت ہے جو جسم میں یورک ایسڈ کی سطح بڑھنے سے ہوتی ہے اور اور یوریت جوڑوں اور دیگر بافتوں میں جمع ہونے لگ جاتا ہے۔

#### (2) جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کیوں ہوتی ہے؟

یورک ایسڈ پیورائٹس کی شکست و ریخت سے بنتا ہے، یہ کئی خوراک کے ذریعوں سے کشید ہوتا ہے اور فطری طور پر بدن اسے پیدا کرتا ہے۔

یورک ایسڈ عموماً پیشاب اور آنت کے راستے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ جب یورک ایسڈ خون میں مکمل طور پر تحلیل ہونے کے لیے بلند سطح تک پہنچ جاتا ہے تو، کرسٹلز بن جاتے ہیں اور یہ جوڑوں، جلد اور گردوں میں جمع ہونے لگ جاتے ہیں جس کے باعث گٹھیا پیدا ہوتا ہے اور اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

#### (3) کیا گٹھیا کا حملہ دردناک ہوتا ہے؟

- گٹھیا عام طور پر زیادہ تر کسی ایک جوڑے، عام طور پر بڑے تلوے، یا ٹخنے، گھٹنے، کلائی اور انگلی میں شدید سوزش کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔
- متاثرہ جوڑے سرخ، سوجن زدہ ہو جاتا ہے جس میں شدید درد ہوتا ہے۔ درد محض چند ایام میں کم ہونے لگ جائے گا۔
- اگر خون میں یورک ایسڈ کو قابو میں نہ رکھا جائے تو، یہ متعدد جوڑوں کو متاثر کر سکتا ہے اور اکثر بار بار پلٹ سکتا ہے۔ سنگین صورتوں میں جوڑوں کی ہیئت بدل جائے گی اور مریض کام کرنے کی اہلیت سے محروم ہو سکتے ہیں۔
- یوریت کی اضافی سطحیں جوڑوں کے علاوہ جسم کے دیگر حصوں، جیسا کہ گردے اور جلد میں جمع ہو سکتی ہیں۔ گردے کو ہونے والا نقصان سنگین نتائج پر منتج ہو سکتا ہے۔

#### (4) کیا گٹھیا کا علاج ہو سکتا ہے؟

گٹھیا ایک عام حالت ہے جس کا علاج نہیں ہو سکتا ہے۔ موزوں ادویات اور غذائی پریپز اس کے دوبارہ حملوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

## (5) انتہائی نگہداشت

مقصد: جوڑوں کے شدید درد، سرخی اور سوجن کو کم کرنا۔

طریقہ:

- متاثرہ جگہ کو آرام دیں
- درد میں راحت پہنچانے کے لیے برف کی ٹکور کریں
- ادویات:

- نان اسٹیرائڈل اینٹی فلیمیٹری ادویات اور کولکیکائن عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔  
- ادویات کے ضمنی اثرات:

- نان اسٹیرائڈل اینٹی فلیمیٹری ادویات پیٹ کی خرابی اور السرز کا باعث بن سکتی ہیں۔ معدے کی دوا (اینٹیسڈ) کے ساتھ لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- کولکیکائن سے پیچش، پیٹ درد، متلی اور قے ہو سکتی ہے۔

## (6) طویل مدتی دیکھ بھال

مقصد: دوبارہ ہونے والے حملوں سے بچاؤ کرنا:

طریقہ:

- غذائی پریز (مخصوص غذاؤں سے بچیں) \*\*اہم\*\*  
مریضوں کو درج ذیل خورد و نوش سے پریز کرنا چاہیے:
  - شراب، بالخصوص بیئر
  - اوفل، سمندری غذا، زائد مقدار میں سرخ گوشت
  - مچھلی جو کہ ہڈیوں کے ساتھ کھائی جائے، جیسا کہ سیرڈائنز، کیپلن اور نوڈل فش
  - سبزیوں جیسا کہ خشک شدہ پھلیاں، کھمبی، پھول گوبھی، پالک اور تازہ ایسپیراگس کی زائد مقدار
  - میٹ سٹاک، میٹ ایسنس، چکن ایسنس

## (7) کیا گٹھیا کا صرف دوا سے علاج ہو سکتا ہے؟

- گٹھیا کے علاج کے لیے ادویات اور غذائی پریز کا اہتمام کیا جائے تاکہ مرض کے دوبارہ پلٹنے کے موقع کو کم کیا جا سکے۔
- جب شدید حملے کی علامات کم ہو جائیں تو، خاندانی معالج مریض کے لیے انفرادی نگہداشتی منصوبہ تشکیل دے گا۔
- اگر ادویات تجویز کی جائیں تو، ادویات پابندی سے لیں الا یہ ڈاکٹر کی ہدایات آجائیں یا ضمنی اثرات سامنے آنے لگ جائیں۔
- وزن میں اضافے سے بچیں۔
- حملے کے دوران مریض شدید تکلیف سے دوچار ہوں گے۔ مرض کے دوبارہ پلٹ آنے کو کم کیا جا سکتا ہے اگر زائد پیورائن کی حامل مذکورہ بالا غذاؤں سے سختی سے اجتناب کیا جائے، اور اس کے ساتھ جب ضروری ہو تو تجویز کردہ ادویات کا موزوں استعمال کیا جائے۔

## (8) احتیاطی پیش بندیوں کے حوالے سے علامات

- مریضوں کو مجوزہ طریقے کے مطابق ادویات لینی چاہئیں۔ جیسا کہ ہدایت کی جائے سختی کے ساتھ اسی شیڈول کے مطابق ادویاتی شیڈول کی پابندی کریں۔
- اگر علامات کی شدت کم نہ ہو اور بگڑتی جائیں تو، فوری طور پر طبی مشاورت طلب کریں۔
- اگر ادویات لینے کے بعد علامات جیسا کہ چہرے، ہونٹوں، زبان یا دیگر ممبرینز کی سوجن کے ساتھ ادویاتی الرجی ہوتی ہو، سانس لینے میں دشواری یا جلد میں کھجلی ہو تو، فوری طور پر ادویات لینا ترک کر دیں اور علاج کے لیے فوری کلینک میں جائیں۔ سنگین الرجی کے ری ایکشنز ہونے کی صورت میں، فوری طور پر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔

تیار کردہ از کوآرڈینیٹنگ کمیٹی ان ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی

ہاسپٹل اتھارٹی

دسمبر 2021