

ایڈکٹو لوزنگ/فقرہ ورم

سڈ پونڈیڈ لیڈس

ہونڈیڈ کاکرنڈے کامزیدادہ جاگ نامیں صبح ساتہکے گردن والی اکڑن اور دکھتی ایڈک پرتور خاص سمجھیں، نہ بات معمولی اسے توہے رہتی بہرقرار حال صورت لیکن ہے۔ سڈکتا ہوممکن جلدی جتناہیں۔ کرتے تجریہ کادردغیر معمولی اکٹرمیں جوڑوں اور ہیں جوان آپاگر ہو۔ علامت کی اسڈپینڈائڈٹس انڈکٹو لوزنگ یہ ہے سڈکتا ہوک یونڈکے ریوں، حاصل مشورہ طبی

(اسڈپینڈائڈٹس انڈکٹو لوزنگ اسڈک کی مرض روموڈک سوزشی سے وجہ کی فعل فساد مدافعتی) ہے۔ شڈکل 90 مریض زائد سے %B27-HLA تریزیدادہ ہیں۔ ہوتے حامل کے جن ایڈکٹو لوزنگ اسڈمرد مریض سے ذوعمری پرتور عام حملہ میں جن ہیں، 40 سے وجہ کی سوزش ہے۔ ہوتا واقع تک عمر کی سال سخت لیڈگام پینڈس اور ڈپینڈونز کہ جیساباف تین نرم کی مریض گارد کے ہڈی کی ریڈھ ہڈی کی ریڈھ سوزش دائمی کی ریڈھ الوقت، زائد ہیں۔ جاتی ہو شڈکار کا اکڑن اور جیسی چونڈے سڈب کے جس گ، جائے ہو سخت طرح کی بانڈس جسم پورا ہے۔ سڈکتی بن سڈب کا پگھلاؤ کے گ۔ جائے بن انداز ساہوا جھکا آگے یا معنوری جسامنی بہ الاخر اور گی، ہو مشکل میں حرکت و نقل بن وجہ کی سوزش بھی میں اعضاء یا باف تون دوسری سڈپونڈیڈ لیڈس ایڈکٹو لوزنگ/فقرہ ورم سوزش کی آن تو اور پٹلی کی آن کھکے جیسابہے، سڈکتا

کمر علاج پرتور عام کاس میں مرحلہ ابتدائی اور ہے نامعلوم نسبتاً لئے کے لوگوں عام مرض یہ میں کرنڈے تشخیص ہے۔ جاتا ک یا پرتور کے وغیرہ جانڈے گھس کے ہڈی یا پرتور کے درد ہو۔ چکاہو واقع نقصان کاف تی تلافی ناقابل ہے سڈکتا ہوتک وقت اس ہیں، جاتے لگ سال اکٹرو الوقت، فی اسڈکے ادویات نئی اور علاج مناسب تشخیص، فوری تہم، ہے۔ نہہیں علاج کوئی کا سڈکتا جاک یا علاج کررکھک نٹرول زیرک و بدہڈی کی جوڑوں کومرض ساتہ، کے تعارف سڈکیں۔ آواپس پر کام اور زندگی کی روزانہ اپنی مریض تاکہ ہے،

1. ہے؟ کیا سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم

نظام مدافعتی کے جسم ہے، مرض کا سوزش دائمی ایک سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم اڈرپرجوڑوں سے کرؤل یٹک اور ریڑھ جو ہے، شکل ایک کی رومائڈزم سے وجہ کی توازن عدم میں سے یکرم پر جہاں ہیں ہوتے واقعہ میں حصوں نچلے کے کے مر جوڑ سے کرؤل یٹک ہے۔ ہوتا انداز سوزش ہے۔ ہوتا آغاز کا مرض پر طور عام جہاں ہے، حصہ کا جسم ہے، جڑت سے ہڈیوں ایک نئی پر طور کے حصہ کے ہونے ٹھیک کے جسم اور ہے کرتی حملہ پر جوڑوں سے کرؤل یٹک صورت کی جانے بن سیمنٹ کے ہڈی کی ریڑھ نتیجہ کا وقت، زائد ہیں۔ پاتے تھکیل ہڈیاں علامات کے چیساگی۔ جائے ہو ختم حرکت میں ہڈی کی ریڑھ سے وجہ کی جس گاہ، نکلے میں بھی کوہون بیک نچلی کے حتیٰ اور ہڈی کی ریڑھ تھوہوراسک گردن، یہ ہیں، جاتی ہوتی بدتر کی ریڑھ ہیں، جاتی ہو سخت لیگامینٹس کے ریوالی منسلک کوہڑی کی کے مر ہے۔ کرتا متاثر کرنا حرکت اور سکنا چھک کا مریض سے وجہ کی جس ہے، دیتی پگھلاک و حصوں کے ہڈی ہوتا متاثر جسم پورا اور کدھے کے حتیٰ کوہے، ہڈی، نچلی کی کے مر وقت، زائد ہے۔ جاتا ہونا ممکن گاہ جائے ہو سخت جسم پورا اور گاہ،

تقریباً سے میں مریضوں 40 سوزشی اور سوزش کی (حصہ رندگار کا آندکھ) وقت ہی ایک کو % گاہ بنے سبب کا اسہال اور درد میں پیٹ جو گاہ، جائے ہو آرتھرائٹس کا مرض کا آندتوں

2. ہیں؟ کیا عوامل والے خطرے سے وجہ کی سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم

ہیں ذیل درج عوامل والے خطرے زیادہ:

- کے ہونے سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم میں مردوں میں مقابلے کے خواتین: مرد تناسب کا مریضوں ہیں۔ امکانات زیادہ 3 سے میں مردوں 1 ہے۔ عورت
- پر طور عام آغاز: عمر 16 سے 40 جبکہ ہے، ہوتا میں عمر کی سال 20 سے 30 کے اس عمر کی ہیں۔ گروپ کے عمر ترین عام لٹے کے آغاز
- تر زیادہ کے سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم کے ہے چلتا پتہ سے تحقیق: وراثت جسے ہے ہوتا جین ایک میں مریضوں HLA-B27 ورم کے ورن ایک کے خاندان آگ رہیں۔ کہ تے اراکین دیگر کے خاندان کے ہے امکان تو ہے، جاتا ہوا سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ گاہ جائے آذریعے کے جین یہ بھی میں

3. ہے؟ سکتا جاہ چاک سے سے سپونڈیلایٹس اینڈ نیکیلوزنگ/قرہ ورم

ایک کے خاندان آگے رہے۔ نہ ہیں علاج کوئی کا اس پونڈی لیس ای نیکیلوزنگ/قرہ ورم وقت اس
چاہئے رہنا خردار میں بارے کے علامات بالامندرجہ کو آپتو ہے، جاتا ہوا لاحق مرض یہ کہ ورن
کریں۔ طلب مشورہ طبی ورنہ پشہ پر طور فوری پر، ہونے واقع علامات کے طرح اسی اور

4. ہیں؟ وجوہات کی ایک سی پونڈی لیٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم

میں اس آگ رچہ ہ میں، نہ ہیں وجوہات معلوم کی وڈی کی سی پونڈی لیٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم ای نڈیجن B27-HLA مطابق، کے شمار و اعداد ت اہم، ہے۔ ہوتی مدسوس شمولیت کی B27-HLA افرادہ ت بت میں ان ہ میں، ہوتی مدسوس شکار کے امراض اس مریض کے جن AS صرف مواقع کے ہونے 2 ہ میں۔ % جاذب، دوسری B27-HLA کے ان ہے، نہ ہیں دارر شدتہ کی وڈی حامل کے مرض اس کے جن افرادہ ت بت۔ صرف عامل کا خطرے 20 کہ ہے خیال یہ ہے۔ جاتا بڑھتا % B27-HLA دیگر علاوہ، کے انڈیجن سی پونڈی لیٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم جوہ میں، موجود ان فیکشن ہیک ڈیریل کہ جیسا عوامل، ہ میں۔ ہنتے سبب کا

5. جاپہچانا سے آسانی کی وعلامات کی سی پونڈی لیٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم کی یا ہے؟ سکتا

ہیں شامل میں مرحلے اب تداوی

- کم از کم میں حصے نچلے کے 3 صد بج پر طور خاص سے، اکڑن اور درد کے ہینے بعد کے فعی غیر اور (ہے جاتا اکھا اکڑن کی صد بج جسے) وقت کے
 - کے کمرمیکانی ہے۔ ہوتی واقع کمی میں درد اکثر بعد کے کرنے سرگرمی اور حرکت ورم ہے، سکتی آہ تری ہی بحدیر رکچھکے آرام صرف میں جس بوعکس کے درد ہو مدسوس بتر بعد کے آرام کی و لوگوں حامل کے سی پونڈی لیٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم گ۔
 - دمچی) ہڈی کی کی ولہے جو ہے، ہوتام میں جوڑوں کے ہڈی تیکونی پہلے سے سبب آغاز کا درد (ہڈیوں جاذب دونوں کے کی ولہوں) ہڈیوں حرقتی اور (ہڈی کی اوپر راستہ راہ کے ہڈی کی کے سامنے کمر، اوپری کی ولہے، یہ آہ آہ آہ سبب بعد کے اس ہ ہیں۔ ہوتی واقع درمیان کے ہے۔ جاتا پھیل تک گردن اور سینے
 - ہے۔ آتا بگاڑا اکثر میں نیند وقت کی رات سے، وجہ کی درد کے کمر
- پنجرا کا پسلیوں اور ہے جاتی ہوتی خراب حرکت کی ہڈی کی ریڑھ کی مریض آہ سبب، آہ سبب شامل میں علامات مزید دہے۔ کرتا محدود وفع اور صلاحیت کی پھیپھڑوں جو ہے، ہوتام تاثر ہیں

- تھکاوٹ
- ہے، جاتی ہو سوزش میں ان اور جاتے ہو سخت جوڑ میں حصے نچلے اور اوپری کے جسم سمیت ایڑی اور کی ولہا کی ہنی، کندھے، بشمول،
- درد میں پشت کی ایڑی

- پر طور خاص ہے، پ ن تا سبب کا درد اور سرخی میں آنکھ: سوزش کی (پروویڈ ٹس) قزحیہ
- ساتھ ہکے نقص میں بصارت ہوئے، دیکھتے کے روشنیوں تیز
- انداز ساک بڑا جانب کی آگے ایک
- لگنا نہ بہ ہوک
- بخار زیادہ ساتھ ہوڑا
- ہونا کم وزن

سوزش کی آنکھوں

ہوتے شدید دیکر کہ جب ہیں ہوتے مع تذل کے چھ ہیں۔ ہوتی مڈ تلف علامات کی مریضوں مڈ تلف ناکام میں جھکانے آگے کے خود آپ اچانک اور ہے ہوتا سامنا کا درد واضح گیرک و آپ آگ رہیں۔ یورپی خلاف کے رومڈ زم چاہئے۔ کرنا حاصل مشورہ طبی پر طور فوری کے و آپ توبہ ہیں، رہتے (لیگ EULAR کا اچار کم سے کم میں علامات پانچ ذیل مندرجہ کے و فرد کی سی آگے مطابق، کے (تو ہے، ہوتا تجربہ 92% درد کے کم) ہو معاملہ کا درد کے سوزش پر طور ممکنہ کہ ہے امکان %): (میں مقابلے کے اقسام دوسری کی

- درد وقت کے رات
- بولنا دھوا سے چپکے
- 40 دھوا کا مرض میں عمر کم سے سال
- بہ تری ساتھ ہکے ورزش
- ہوتی نہ ہیں بہ تری کے وڈی ساتھ ہکے آرام

6. کریں؟ کس سے تشخیص اور تہذیبیاتی کی سپونڈیلائٹس ایڈیولونگ/قرہ ورم

گاہکے دریا فٹ میں بارے کے تاریخ طبعی کی خاندان اور علامات کی مریض رومٹ و لوجسٹ پیلوس، کمر، ساتھ کے انداز کے چلنے اور حرکت کی ہڈی کی ریڑھ جو معائنہ کے لیکریکل مزید دگے۔ جائیں کے ہی جلد ہیں، کرتے مرکز ورتہ وجہ پر ایڑی اور جوڑوں کے ہڈی تھکونی ہے سکتی ہو ضرورت کی معائنہ نوں

- ایڈیولونگ
- کے خصوصیات کی اس آگ چہ ہے، کرتا مدد میں جانچ کی حد کی سوزش میں جوڑوں ایڈیولونگ سے ہیں۔ ہوتے نہیں ظاہر میں مرحلہ اب تداوی کے سپونڈیلائٹس ایڈیولونگ/قرہ ورم اذرات

• (ٹوموگرافی کی کمپیوٹرائڈ (CT) امیجنگ گونج مقناطیسی یا (MRI):

- ہے۔ دی تا مدد میں لگانے پر تہ کا سپونڈیلائٹس ایڈیولونگ/قرہ ورم اب تداوی
- ٹیسٹ کے خون

○ (شرح سپیڈیمینڈیشن ریپورٹ (ESR) پر روٹین ردعمل۔ سی یا (CRP) کے سوزش): واضح سوزش تو ہوں، پر اخذ تاہم بلندا پنے تائج آگراور کریں پڑتال کی علامات ہے۔ ہوتی

○ (ٹیسٹ کا شمار کے خون مکمل CBT اندیم یا سپونڈیلائٹس ایڈیولونگ/قرہ ورم): ہے۔ سکتا بن باعث CBT ہے۔ ایڈیولونگ رہے سکتا کہ مدد میں کرنے تہین یہ

○ B27-HLA: ایڈیولونگ/قرہ ورم موجودگی کی ایڈیولونگ ضروری تاہم، ہے۔ کرتی تہ جویز امکان کا کہیں لے کے ہونے کے سپونڈیلائٹس کہ نہ ہیں HLA-27 ایڈیولونگ/قرہ ورم پر طور لازمی میں لوگوں مٹبت۔ ضرورت کی ڈیسٹس دیگر لے کے تصدیق ہو۔ رفت پیش کی سپونڈیلائٹس ہے۔

معیار نیویارک شدہ ترمیم پر طور کے معیار تریں عام لے کے تشخیص ماہرین طبعی 1984: ہیں شامل میں جس ہیں، کرتے اخذ تیار کو

1 کم از کم 3 سے مدد کی ورزش میں جس اکڑن، اور درد میں حصے نہ چلے کے کمر لے کے ماہ ملتا نہ ہیں سکون کوئی سے کرنے آرام لیکن ہے آتی بہ تری

2 ہونا محدود کارف تار کی حرکت کی ریڑھ لہمیر میں جھکنے جانب دونوں کی پیچھلے اور آگے۔ (حصہ نہ چلا کا کم)

3 اقدار۔ عمومی متعلقہ لے کے جنس اور عمر نسبتاً حد کی توسیع کی سینے۔

4 جانب ایک یا دتر، اطراف دونوں کی جوڑوں سے پیکروئیلک یا تابدی لیوں معمولی جوائیکسریز .
دکھائے۔ کورتابدی لی مع تدل

نقطہ اگر 4 پوائنٹس 1، 2 یا 3 ورم یقیناً تہے، ہوتا واقع ساتھکے کسی سے میں
ہے۔ سپونڈیلائٹس ای نکیلوزنگ/فرہ

سراغ کا سپونڈیلائٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم میں مرحلے اب تداوی اپ نے ای کسرے چونکہ
بارے کے مرض ہے سکتا ہو ہیں، جاتی آپر سطحات علامات ساتھکے وقت ہے، سکتا لگانہ ہیں
کے تیشی اب تداوی کی مرض چنانچہ، چلے، پتہ کا جانے پورفت پیش سے عرصہ کچھ میں
انٹرنیشنل سپونڈیلائٹس ای نکیلوزنگ/فرہ ورم ہو۔ مقرر معیار الاقوامی بین یا ایک لے
(سوسائٹی ASAS نے 2009 ورم تحت کے جن ہیں، کرائے متعارف اصول رہ نما نئے میں
معیار نیل درج لے کے جانے کے تیشی ص پر طور کے سپونڈیلائٹس ای نکیلوزنگ/فرہ
ہے ضروری ات رنا پورا پر

3.1 درد کا مرتبہ عرصہ زائد سے ماہ

2 آغاز کا مرض 45 ہے ہوتا میں کم سے سال

3 یا ای کسرے MRI؛ * ساتھکے علامات طبی ایک ساتھ ہیں، کرتے تصدیق کی سوزش ڈیسٹ
یا B27-HLA * علامات طبی دو بمع مٹ بت۔

ورمی کا پخانے چنبل، یو ویٹس، اینتھیسس، آرتھرائٹس، درد، میں کمر میں علامات کی لیکل *
ترب اندتاریخ، کی خاندان مرض، ای نٹی سٹیرائڈل غیر ساتھ، کے لیول پروٹین ردعمل۔
(ادویات سوزش NSAIDs ردعمل۔ اچھاتہ نئی کے)

7. ہاں؟ دست‌تیب علاج ک یا لئے کے سے پونڈی لپٹس ای نکلوزنگ/قره ورم

جو ہے، شامل اسد تعمال ک اورزش اور ادویات میں علاج کے سے پونڈی لپٹس ای نکلوزنگ/قره ورم ریڑھ اور ہے ہ ناتا اب ہ ترک و حرکت و نقل کی ریڑھ ہے، دی تامدم میں روک نے ک واکٹن اور درد مریض ایک پہلے سے ہونے عارضہ ک اجوڑوں آگ رہے۔ دی تامدم میں روک نے ک و ہ دہ ڈیٹی کی روک ی ادویات اور ہے سک تاجارک ہا اخ تیار زی ر ک و مرض ت و ہے، ہوتا حاصل علاج ط بی مناسب ک و عارضہ ک اجوڑوں آگ رت اہم، ہے۔ جاتی ہونہ ہیں ہ ہ تری میں صورت حال کہ تک جب ہیں سک تی جا ہے۔ سک تی ہو ضرورت کی آپ ریڈیشن سرجیکل پہر ہے، روک تاک و حرکت و نقل جو ہو ہوا واقع

i ادویات .

• (ادویات سوزش ان سداد سے ڈیرا نیٹل غیر NSAIDs)

زیادہ پر طور کے علاج دفاعی پہلے سے سب لئے کے ہ چنے سے اکٹن اور درد سوزش، کی حرکت ہی نہ اور لئے کے علاج ت و نہ انہ ہیں لپٹن ادویات، جانہ یوالی کی اسد تعمال ت ر کی اسد تعمال عمومی ہے۔ جاتا ک یا اسد تعمال لئے کے کے شروع دوبارہ ک و صلاحیت اثرات ضمنی کے جن ہیں، شامل نہی پروکسین اور انڈومیتھیسین میں ادویات جانہ یوالی میں معاملات نادر ہ بعض کہ حتیٰ اور ہ ہنا، خون اندر کے پیٹ ہونا، سیٹ اپ کا پیٹ میں ہیں۔ شامل ہ ہی مسائل کے جگر اور گدے

• (ادویات رومیٹک ایڈیوٹی والی کے رنے ترمیم میں مرضوں DMARDs)

ہے دی تامدم میں روک نے ک و عمل نی لی ہے، دی تامدم میں ہ ناتا ہے ہ ترک و نظام مدافعتی سدستی میں خرابی کی جوڑرفت پیش اور ہے ہ ناتا سبب ک آرتھرائٹس سوزشی جو اور سلفاسیلازان میں ادویات جانہ یوالی کی اسد تعمال پر طور عام ہے۔ لاتا کی پیٹالرجی، جلدی اثرات ضمنی میں معاملات ک چھ ہیں۔ شامل میٹھوڈریکسیٹ، سک تے بن سبب ک اپن معمولی غیر میں شمار کے خون اور نقصان کے جگرت کلایف، ہیں۔

• (ایڈیوٹی عامل نیپکروسس ڈیومر ایڈیوٹی TNF)

آگ ر NASID ایڈیوٹی کہ جیسا ایڈیوٹی ایڈیوٹی ت و ہیں نہ ہیں مؤثر TNF اسد تعمال ک و ہے۔ سک تاجا ک TNF سوزش ایک میں آرتھرائٹس روماتائڈ پیڈ جو ہے پیروٹین سیل ایک کی جوڑوں یا ڈینڈر اکٹن، درد، روک ناک و پیروٹین اس ہے۔ کرتا کام پر طور کے ایڈیوٹی کی جوڑوں ہے، کرتا اضافہ میں حرکت کی ریڑھ ہے، دی تامدم میں کے رنے کم ک و سوجن زیرک وگ یسٹروائڈیریڈیشن اور پیوپیٹس ساتھ ساتھ کے اس ہے، روک تاک و ہ دہ ڈیٹی

ہے۔ رکھتا کہ نہ ٹرول

انفلوینزا سے بیمار اور ایڈاڈا یمیمیب، میں ادویات جانہیوالی کی اسد تعال عام ہونے انفلوینزا اور ناکامی، کی دل نہ تیجہ کا اثرات ضمنی کے ادویات تاہم، ہیں۔ شامل اور دقتی فاعل میں مریضوں جنہے۔ سکتا نہ کل میں صورت کی اضافی میں مواقع کے حیات یاتی چاہئے۔ لینی نہ ہیں دوائیں یہ نہ ہیں ہے ہوتا امراض کا ڈیمیلینڈینگ لٹے کے پہلے سے انکشاف تڈیں کے دقتی تب کو مریضوں قہل، سے لینے ایجنٹس لٹے کے کرنے پڑتال TB باقاعدگی دوران کے ادویات اور چاہئے کے راناڈیست مخفی چاہئے۔ کے راناڈیست کے افعال کے جگر اور ڈیست کے خون سے

ii تھراپی ورزش .

وجہ کی جانے بن غیراچکار کے بافتیں منسلک سے جوڑوں سے وجہ کی کمی کی حرکت اہمیت ان تھائی ورزش لٹے کے مریضوں حامل کے سپونڈیلایٹس اینڈیلونگ/قرہ ورم سے، جیساورزشیں کردہ ہدایت سے طرف کی تھراپی سٹوارانہ پیشہ یافزیوتھراپی ہے۔ حامل کی پٹھوں اور جوڑوں رکھنا برقرار انداز جسمانی اور ہونا کھڑے سیدھا پس، پشہ پٹھک، اڈھک نہ ہے۔ دی تا مدد میں رکھنے برقرار کے لچک میں

دی انجام میں پانی گرم نہ ہے بہ تر ہے، شکل تریجی ایک کی ورزش بہ ہی ہائڈرو تھراپی نسوں اور پٹھوں دباؤ کا پانی اور ہیں، سکتے کے حرکت میں پانی پر طور آزادانہ مریض جاڈے۔ ہے۔ سکتا کہ دور کے واکٹن کی جوڑوں ساتھ ساتھ کے اس ہے، سکتا نامضبوطک و

نہ ورزش کے بہار کے بھی چاہئے۔ کرنی پر بنیاد کی روزانہ لازماً ورزش ساتھ کے قدمی ثابت جانے پر بنیاد اور جاگنا جلدی وقت کے صبح تھکانہ ہیں۔ نہ حد کے خود اور کریں ہوتے میں حالت کی اکٹن اور تھکاؤٹ جوڑ اور پٹھے چونکہ ہے۔ وقت اچھا کاورزش پہلے، سے ہے۔ سکتی بنا بہ ترک و طاقت جسمانی اور ہے سکتی دے فروغ کے لچک ورزش ہیں،

کے بچنے سے اکٹن چاہئے۔ لپنا وقتہ میں ورزش کو مریضوں تو بہو شدید آرتھرائٹس جب کسے بنا تو ہے، ہوتی کمی میں درد جب لگائیں۔ پانی گرم نہ پاپیک آڈس پر جوڑوں لٹے کریں۔ جاری کے ورزش بہ تدریج کے جلدی

iii سرجری .

سرجری متبادل جوڑ مصدوعی اسے تو ہے، آتی بہ نہی تی میں جوڑ کے کے ولہے کے مریض جب پاتے آرام سے سوزش اور درد جوڑ کے کے ولہے بہ بعد، کے سرجری ہے۔ سکتی ہو ضرورت کی بہوئے جھک تے جانب کی آگے مریض بہاں، مزید بہ ہیں۔ سکتے کے شروع لچکار ہی ہوئے، بہ ہیں۔ سکتے رکھ بہرے رانا سیدھا ساتھ کے امدادہ آرام بہرے دست

اس یا تا تک قریب کے سینے ٹھوڑی کہ ہے زیادہ اتنی خمیدگی جاذب کی آگے کی مریض اگر اپنا فرائض ایک، (بے جا اجانا پر طور کے عارضہ کے ٹھوڑی پر سینے جسے) ہے جاتی لگ سے اوس ڈیوڈومی ایک ہے۔ سکتی ہو ضرورت کی اوس ڈیوڈومی ایک تو ہو، قاصر سے اٹھانے سر کے و سروں کے ہڈی ہے۔ جاتا اکاٹا اکا و ہڈی لٹے کے کے رنے درست کے و دبڈی تی زوئیائی دوران، کے کے و ہڈی کی ریڑھ دورا کے ہونے ٹھیک ہے۔ جاتا ادیا ہونے ٹھیک اور جاتا اک یا آہنگ ہم دوبارہ کے و پگھلاؤ اور عمل آلاتی کے ریڑھ ساتھ کے اوس ڈیوڈومی ایک لٹے کے کے رنے مسد تحک ہے۔ سکتا جا کہ یا کجا

8. ہیں؟ کیا پیدگی یاں کی اسد پینڈا ناڈ ٹس ای نکیلونزنگ

- بدبذیتی کی کی بیوی ٹی تھورا سک یہ توبے، جاتا ہوب دتر مرض اگر: جراحی کی پی پی پی پھڑوں گا، کرے محدود و صلاحیت کی کرنے اختیار وسعت کی پی پی پی پھڑوں جوگا، بنے باعث کا اور پی لیوری ٹس یہ میں، صورتوں کے چھگابنے باعث کا چڑھنے سانس اور کھانسی جو ہے۔ سکتابن وجہ کی فیبروسس پلمونری ایڈیوپی تھک
- تیز جب پرتور خاص ہے، درد اور سرخی میں آنکھ خصوصیت کی عنذیہ ورم: عنذیہ ورم جاتی ہوب دتر علامات اگر ہے۔ کرتا پیدانقص میں بصارت اور جائے، دیدکھا کروشنیوں (کوریوریڈیونوپیتھی سیرس مرکزی یہ توبہ میں، CSC بڑھنے کے دباؤ انڈراوک یولریا (IOP) بعمض اور ہے، نکلتا میں صورت کی گلوکوما نتیجہ کا جس ہے، بنتاباعث کا) کا اپن اندھے میں معاملات
- بنوجہ کی چوڑمیں والو کے دل سپونڈی لیتس ای نکیلونزنگ/قره ورم: امراض کے دل سکتابور ساؤکافائبریلیشن آرڈریل یاوالوایورٹیک میں نتیجے کے جس ہے، سکتابہے۔
- پیٹ میں نتیجے میں جس گے، ہونشکار کالاسرپی پٹک مریض کے چھ: سوزش کی آن تون گے۔ ہون مسائل کے بپنے خون دوران کے حرکت کی آن تون اور اسپال درد، میں
- یہ میں معاملات نادر: نیفرائٹس IgA نتیجہ کا جس گے، بنے سبب کا نیفریوپی تھی میں پییشاب میں جس گانکالے میں صورت کی حالات پی ایک ہیمائوری، مائیکرو اسکوپک ہے۔ آتی مقدار معمولی کی خون

9. بہال دیدکھ کی خود مریض کے کے دینس کے سپونڈی لیتس ای نکیلونزنگ/قره ورم ہیں؟ کرتے کی سے

ساتھ ساتھ کے وقت علامات کی جس ہے مرض دائمی ایک سپونڈی لیتس ای نکیلونزنگ/قره ورم مطابق کے مشورے طبعی ورنہ پییشہ مریضوں کے ہے جاتی کی سفارش یہ ہیں۔ رپتی بدلتی اہمیت مساوی یہ علاوہ، کے ادویات ہیں۔ ادویات اور کرائیں پڑتال سے باقاعدگی اور ریں عمل ایک اور رکھیں برقرار انداز جسمانی سدیدھاکی ریں، ورزش سے باقاعدگی مریض کے ہے حامل کا ہیں جارہے کے مشورے کے چھ یہاں گزاریں۔ زندگی طرز مند صحت

1 ورزش پر بنیاد کی باقاعدگی

اور ہڈی کی ریڑھ اور لینا سانس گہرے لئے کے وسعت کی پی پی پی پھڑوں میں ورزشوں کی روزانہ کی تیراکی ہے۔ شامل کرنا ورزش کی پی پی پی پھڑوں کے لئے کے بنانے بہترک و حرکت میں جوڑوں مدد میں کرنے دورک واکرٹن اور درد جو میں، پانی گرم نیم پرتور خاص ہے، جاتی کی سفارش کے بنانے بہترک و لچکداری میں جوڑوں ایروبیکس اور چیٹائی پیوگا، برآن، مزید ہے۔ دیتا

ہیں، نہ ہی اچھی ورزشیں تمام لٹے کے سپونڈیلوٹیسائٹس اینڈ نیورولوجی/قرہ ورم ہیں۔ موزوں لٹے عقبی کی ایڑی بھی، جاگنگ بال۔ باسکٹ یا جوڈو کہ جیسا کہ ہیل والے مار زیادہ پر طور خاص ورپیشہ کے و مریضوں قبل سے کرنے ورزشیں ہے۔ سکتا بن وجہ کی سوزش میں پٹھوں جاذب چاہئے۔ کہنا حاصل مشورہ طبی

2 رکھنا برقرار کے انداز جسمانی اچھے .

کی توسیع کی کم رکھنے ضروری حد از بات یہ ہیں، نیند یا بیٹھیں ہوں، کھڑے بھی جب کی ریڑھ رکھیں۔ برقرار انداز جسمانی درست ہونے، دیتے اجازت کی دینے انجام کے ورزشوں سپہراپریٹریس مسد حکم ایک کہ ہے جاتی کی سفارش لٹے کے بچنے سے خمیدگی میں ہڈی قبل، سے جانے پر بہتر یا وقت کے صبح چاہئے۔ لٹے 20 کے کے مرورزش اپ پش کی منٹ لٹے کے وقت مدت کے چھ اور چاہئے لٹے نہیں اشیاء بھاری کے و مریضوں ہے۔ مندفائدہ لٹے کام پر کم پیوٹر چاہئے۔ کہنا نہ ہیں اختیار انداز جسمانی متعین ہی ایک اور اٹھانا اشیاء بھاری ہر وقت کے 10 میں ماحول کے کے کرنے کام کا مریض اگر چاہئے۔ لٹے یا وقت فہ ایک بعد کے منٹ جاری کام اسے آہستہ چاہئے لٹے یا مشورہ طبی اسے تو ہے، پڑتاجھکنا بار بار سے کے ثرت چاہئے۔ کہنی ملازمت اور کوئی یا چاہئے رکھنا

3 صوفہ اور بستری کا سونے .

نہ اسد تعمال میٹریس نرم اور تکیہ اونچا لٹے کے تھام روک کی جھکاؤ یا خم میں ہڈی کی ریڑھ دور سے صوفوں نرم اور کریں مذتخب کریں والی پشت سیدھی لٹے کے لٹے سپہرا کریں۔ رہیں۔

4 دیں چھوڑنوشی تم باک و .

جائے بڑھ خدشہ کا ہونے زخمی کے پھیل پھڑوں سے اس کے یونکہ رہیں دور سے نوشی تم باک و گا۔ بٹائے پیچیدہ کہ و دشواری میں لٹے سانس اور گا

5 رہیں خردار سے تبدیلیوں جسمانی .

نگرانی سے احتیاط کی اکڑن کی صبح کہ جیسا جوڑ اور ہڈی کی ریڑھ حصے نچلے کے کے مر کریں۔ طلب مشورہ طبی پر طور فوری تو جائیں، ہوبدتر علامات اگر کریں۔

6 غذا مند صحت .

کم کے و خطرے کے سوزش کی آنتوں اور ہے رکھتی مضبوطک و جسم غذا متوازن اور مند صحت ایک ہے۔ سکتی کر

7 گروپ معاون کے مرید ضوں .

پر علاج اور نرسنگ ذریعہ کے سیمینارز جانے والے کیے منظم ذریعہ کے گروپ مرید مرید ،
فارم پلیٹ ایک لٹے کرنے اشتراک کا معاونت باہمی اور تجربات جوہیں ، سکتے کر حاصل معلومات
ہے۔ دی تا تشکیل پر طور کے