

آرت ہرائڈ ٹس روماڈائٹ

سے روماڈائٹ کے قسماً تلف لوگ ہزار تیس سے بیس میں کاندگ ہانگ کہ ہے گایا اندازہ (ات ہارڈی ہسپتال ہیں۔ ہوتے متاثر HA مطابق، کے شمار و اعداد کے (2004 اور 2006 دوران کے (کلیڈیکس پشڈنٹ آؤٹ خصوصاً SOPCs کے روماڈائٹ میں (11,800 تھے، کپسز اپ فالو زائد سے سے میں جن 40) آرت ہرائڈ ٹس روماڈائٹ یڈ زیادہ سے %RA تھے۔ کے)

RA ہڈی تلی اور اکڑن درد، سوجن، کی جوڑوں مخ تلف نہ نہ تیجہ کاجس ہے مرض دائمی ایک ہڈی لڈج لڈ، پھی پھڑوں، دل، عضلات، ہشمول اعضاء مخ تلف یہ ہلکہ ہے، نہ کلاتا میں صورت کی ہگاڑ ہتدریج نہ تیجہ کاکمی کی علاج مناسب ہے۔ پہنچاتا نہ قسان ہھی کوا عصاب اور وی سلز گانہ کلمے میں صورت کی موت اور HA مطابق، کے شمار و اعداد کے RA کی افراعام میں مریضوں کے تعداد کی جوڑوں والے پہنچنے نہ قسان ہے۔ ہوتا ازادگ ناچار سے تین خطرہ کاموت نہ سبت ہے۔ ہوتا اضافہ میں شرح کی موت میں تناسب ساتھ

طور مؤثر علاج مناسب اور فوری تہام، ہے۔ نہ ہیں علاج کی وئی کآرت ہرائڈ ٹس روماڈائٹ یڈالوقت، فی مریض جو ہے، سدتا لاتخ فیف میں پہنچان قسان کوباف توں کی جسم اور جوڑوں اور حالات پر ہے۔ نہ ناتاقابل کے کے رنے شروع دوبارہ کوا کام اور زندگی کی روزانہ کوا

1. RA ہے؟ کیا

RA کی جوڑوں سے غلطی نظام مدافعتی کے امریہ ضوں میں جس ہے عارضہ امیون کے بار خود ایک طرف کی سڈیٹوکینز توجہ کا اس ہے۔ بتاتا سبب کا سوزش اور ہے کرتا حملہ پر سڈینوویم کو لیکمائنٹس اور ٹینڈونز کے آرٹھیٹس، پٹیوں، جوگا، نکلے میں صورت کی حملہ پر جوڑوں سے اور کرنے کے کام سوجن، اور درد توجہ کا جس گا، بنے سبب کا اپہ نجانے نقصان مزید گاہی ہونے پر طور کے کرنے اختیار بہ ڈیٹیٹی RA اور دل جلد، آنکھوں، کھجیسا اعضاء دیگر اسٹروک اور انفریکشن مایوکارڈیل سبب کے اس ہے، سکتا کہ حملہ بھی پر پھیپھڑوں ہے۔ امکان کا ہونے لاحق امراض سنگین جیسے RA اور ہے نہ ہیں وراثتی 30 اور 50 درمیان کے سال ہے۔ سکتا ہوا واقعہ میں فرد بھی کسی کے عمر کے

2. RA ہیں؟ کیا عوامل والے خطرے کے

RA: ہیں سکتے بڑھاؤ خطرے عوامل ذیل مندرجہ لیکن ہے، سکتا ہوا و شخص بھی کسی

- میں خواتین: صدف RA ہے۔ زیادہ گنا تین سے دونوں سبب کی مردوں خطرہ کا
- عمر: RA لیکن ہے، سکتا ہوا لوگوں کے عمر بھی کسی 30 اور 50 درمیان کے ہے۔ عام اندتھاڈی
- کورکن ایک کے خاندان اگر بتاریخ کی خاندان RA مرض اس بھی میں اراکین دیگر تو ہو، کہ مرض اس راست بہ راہ مریض کہ ہے یقین کو پیشہ طبی ہے۔ امکان کا ہونے متاثر سے ہے۔ ہوتا میلان تہیں کے مرض بہ جائے کے اس کرتی،/کرتا نہ ہیں حاصل میں وراثت کے ان سے وجہ کی عوامل کے خطرے دیگر، بالفاظ RA ہے۔ امکان زیادہ کا ہونے شکار کا
- نوشی تمباکو کہ ہے یا ظاہر نے کاروں تحقیق کہ چھ نوشی تمباکو RA میں خطرے کے مادوں کی میاڈی موجود اندر کے سگریٹ کیونکہ ہے یہ وجہ کی اس شاید ہے۔ کرتی اضافہ جس ہے، سکتا بن باعث کا مداخلت میں نظام مدافعتی جانالے میں سانس میں مقدار کی کو ہے۔ ملتی تحریک کو پھیپھڑوں نے مرض اور سوزش سبب کے

3. RA کی رین؟ کیسے تھام روک دی

الوقت، فی RA خاندانی کی مرض اس میں لوگوں جن ہے۔ نہ ہیں طریقہ کوئی کاروک نے کو چاہ ڈیے۔ رہنا خردار انہیں ہے، تارپخ RA کے کے رنے کم سے کم کو خطرہ کے سے سکے ہو نوشی تم باکو اور دباؤ اور رکھیں بہرہ رار عادت کی غذاؤیت اور زندگی طرز مند صحت ایک لے، کریں۔ اح تراز سے

4. RA ہیں؟ کی یا وجوہات کی

RA اور جینز کے ہے یہ قین کو ماپرین کے پیشے طیبی ہے۔ غیرواضح بدستور سے بباصل کا گے۔ بہڑھائیں کو خطرہ کے مرض اس عوامل ماحولیات کی کردہ حاصل

5. ہے؟ سک تا جا پہچانا سے آسانی کی و علامات کی آرت پھرائ ٹس رومائڈ ایڈک یا

اور میں، کلائیوں پر طور عام ہے، کرتا م تاثر کو جوڑوں چھوٹے میں آغاز آرت پھرائ ٹس رومائڈ ایڈک اگر ہیں۔ ہوتے واقع ساتھ کے تانسب پر طور عام وہ کو۔ جوڑوں دوسرے اور پہلے کے انگلیوں وہ ہیں۔ ہوتی ہی ساتھ ہی رہات ہدائیں اکثروہ تو ہیں، ہوتی واقع پر رہات ہدائیں علامات ہے، جاتا ہوتا بدتر مزید مرض یہ کہہ جیسا ہیں۔ بدنتی وجہ کی سوچن اور گرمی درد، ہیں۔ جاتی پہیل تک وغیرہ گردن اور جڑے گھٹنوں، کہہ نیوں، کاندھے،

ہیں شامل میں علامات دیگر

- اور جوڑ، ہوئے اکڑے وقت کے صبح کہہ جیسا علامات، تریں عام: اکڑن وقت کے صبح ہے۔ سک تارہ جاری دن پر وراپاگہنٹے، دو یا ایک ایسا
- تھکاوٹ
- بخار ہلکا
- لگانا نہ بہوک
- منہ اور آنکھیں خشک
- گلاٹیاں رومائڈ ایڈک وڈھیلوں/ابہار مسد حکم نہیچے کے جلد پر رہات ہوں اور کہہ نیوں
- ہیں کہہ تے
- ان فیکشن میں آنکھوں
- درد میں سینے وقت لیتے سانس

ایک یا امہ ی نون چند علامات کی مریہ ضوں ب عض اور ہ یں، سکتی ہو مڈ تلف علامات کی مریہ ضوں پر نہ یں نہ قصان کوئی ک وجسم اور ہ یں، جاتی ہو غائب پھر اور ہ یں، سکتی رہ رہ رقرار تک سال ہو ب دترین اوقات ب عض اور ہ یں، ہوتی واقع ہار ہار علامات کی مریہ ضوں ب عض ہے۔ پ ہنچتا ہے سکتی آہ ہ تری میں ان اوقات ب عض اور، (ہے جاتا ک ہا شدت یا اب ہڑک نا جسے) ہ یں سکتی مرحلہ فعال تک عرصہ طویل جو ہ یں ہوتے مریہ ضوں ای سے ل یکن، (ہے جاتا ک ہا تا خ فیف جسے) ہے۔ سکتا نکل میں صورت کی معذوری نہ قصانات، سدنگین نہ تیجہ کاجس ہ یں، رہتے میں

6. کریں؟ کسے تشخیص اور ترقیاتی لہجے کے آرٹھرائٹس رومٹائڈ پیڈ

کی اس کی یونکہ ہے مشکل کی رنات تشخیص کی آرٹھرائٹس رومٹائڈ پیڈ میں مرحلے اب تداویٰ جو نہ ہیں، ڈیسٹ واحد کی وقت فی اور ہیں، ہوتی ہے جیسی امراض دیگر علامات اب تداویٰ کی کرنے ڈیسٹ مختلف وڈاک ٹرہو۔ سکتا کرتا تشخیص کی آرٹھرائٹس رومٹائڈ پیڈ کی امراض دیگر اور ترقیاتی میں ہارے کے ہسٹری طبی کی مریض بشمول ہے، ہوتی ضرورت ڈیسٹس ذیل مندرجہ لہجے کے کرنے اخراج کا شکایات تشخیص

i کرنا۔ پڑتال جانچ کی گرمی اور سوجن میں وغیرہ طاقت کی پٹھوں جوڑوں، معائنہ جسمانی .

ii ڈیسٹ کے خون .

- -ای نٹی) ڈیسٹ ہائیڈریز ای نٹی پی پیٹائڈ پیڈ سپیٹروپین پیٹائڈ سائیکلک ای نٹی CCP ان :
-ای نٹی نے جنہوں لہجے کے افراڈ CCP کے وان جائے، دیارعمل مثبت تئیں کے مذفی کہ ہے سکتا ہولہ یکن ہیں۔ زیادہ بہت امکانات کے ہونے آرٹھرائٹس رومٹائڈ پیڈ طرح اس مریضوں تمام کی یونکہ جائے کی یا نہ خارج پر طور لازمی کی والوں دیئے ردعمل ساتھ، کے نقصانات زیادہ میں جوڑوں ہیں۔ سکتے ہونہ ہیں حامل کے ہائیڈریز ای نٹی کے ڈیسٹ یہ ہیں۔ ہوتے بیمار سخت پر طور عام مریض حامل کے ہائیڈریز ای نٹی کے طرح اس ہے۔ دی تادم میں کرنے تشخیص پر طور فوری کی وڈاک ٹر
- میں ڈیسٹ اس ڈیسٹ فیکٹور رومٹائڈ پیڈ 50 سے 70% مریض آرٹھرائٹس رومٹائڈ پیڈ % ہونے سبب کے وائرس کہ جیسا وائرس دیگر جو یا افراڈ زرگ گے۔ دیں ردعمل مثبت ہیں۔ سکتے ہونے ثابت میں ڈیسٹ یہی مریض کے حق تپ اور پیٹائڈ ٹس والے
- (شرح سپیڈیمینڈیشن اری تھرو سائڈ ESR دونوں اگر ڈیسٹس پروٹین عمل رد سی اور) ہے۔ فعال سوزش اندر کے جسم کہ ہے یہ مطلب تہو ہے، ہڑھتی سطح کی شمار واعداد
- کیا کہ ہے لہجے کے کرنے تصدیق کی بات اس یہ بتعداد کی خلیوں سرخ کے خون ہے۔ انیمیا

iii کی نگرانی کی رفت پیش کی مرض اور پیہنچنے نقصانات کی جوڑوں یہ :ایکسریز .
مدد میں تشخیص ای کسرے میں، مرحلے اب تداویٰ کے مرض تہو، ہے۔ لہجے کے کرنے تصدیق وڈاک ٹرتو ہوا، ضروری اگر رہیں۔ ہوتے ہونے نہ ہیں خراب جوڑک یونکہ ہیں سکتا تادے نہ ہیں اسد تعمال امیجنگ ریزوننس مقناطیسی یا ساؤنڈ الٹرا لہجے کے مدد میں تشخیص کی مریض ہے۔ سکتا کر سفارش کی کرنے

iv سیال کی جوڑوں کے مریضوں وڈاک ٹرتو ہیں، سڈنگ میں سوجن اگر :معائنہ نہ کام سیال کے جوڑوں .
کی امکان کے ہونے متلام میں مرض دوسرے کی سی ای ان فیکشن کی سی تاکہ ہے سکتا نکال

میں کرنے نشانہ دہی کی مریضوں آرتھرائٹس روموڈائٹس کے مرحلے اب تداویٰ سکے۔ جا کا یا خارج نے روموڈوائجی آف کالج امریکن لٹے، کے مدد 2010 نے لٹے کے آرتھرائٹس روموڈائٹس میں EULAR-ACR چھ سے میں اشد پاء نیل مندرجہ مریض ایک آگ رک یا۔ اجراء کا معیار کے بندی درجہ کا آرتھرائٹس روموڈائٹس پر طور مع تبرک و اس تو ہے، کرتا حاصل زیادہ سے اس یا اسکور ہے جاتا سمجھا حامل

A شمولیت کی جوڑوں .

- 1 اسکور) جوڑ بڑا (0)
- 10-2 اسکور) جوڑ بڑے (1)
- 3-1 اسکور) جوڑ چھوٹے (2)
- 10-4 اسکور) جوڑ چھوٹے (3)
- >10 اسکور) جوڑ 5)

B کم سے کم لٹے کے بندی درجہ) سیرالوجی 1. (ہے ہوتی ضرورت کی نتیجہ ڈیسٹ

- مڈ فی RF1 مڈ فی اور ACPA2 اسکور (0)
- مڈ بت کم RF مڈ بت کم یا ACPA اسکور (2)
- مڈ بت زیادہ RF مڈ بت اعلیٰ یا ACPA اسکور (3)

C کم از کم لٹے کے بندی درجہ) متعاملی مرحلہ شدید 1. (ہے ضرورت کی نتیجہ ڈیسٹ

- نارمل CRP3 عام اور ESR4 اسکور (0)
- معمولی غیر CRP معمولی غیر یا ESR اسکور (1)

D مدت کی علامات .

- <6 اسکور) ہفتے (0)
 - ≥6) ہفتے (1 اسکور)
- فرمائیں نوٹ 1. RF ہے؛ عامل روموڈائٹس 2. ACPA سیرالوجی ڈیسٹ سائیکلک مخالف ہے؛ دیکھا حوالہ کا بڈی ایڈیٹی پروڈکشن 3. CRP = C. ین؛ حامل کی رد عمل 4- ESR = شرح۔ سیرالوجی ڈیسٹیشن اری تھرو سائٹ

7. ہاں؟ موجود علاج کا یا کے آرتھرائٹس روماتزمائڈ یڈ

میں جلن پہ نجاندا، آرام میں سوزش اور ک رنا ذختم درد علاج، بڑے لائے کے آرتھرائٹس روماتزمائڈ یڈ ہاں۔ سرجری اور ادویات ساتھ کے مقاصد کے روک نے کونقضان مسلسلک وجوڑوں اور لائاکمی بڑھانے کواحاساس اچھے ایک اور رکھنے برفرار کوجسم فعال ایک علاج کھہے جاتی کیامید کی فہرہمی کی علاج مخ تلف اور شرکت، کی ماہرین طبی مخ تلف میں اس ہے۔ سک تادے مدد میں ہوشامل تھراپسٹ ورنہ پشہ اور تھراپسٹ فزیو ماہرین، روماتزمائڈ ووجسٹم میں جس ہے، ضرورت ہاں۔ سک تے

ا: ادویات .

ادویات لائے کے لانے تبدیلی میں مرض اور درد دافع ادویات، لائے کے آرتھرائٹس روماتزمائڈ یڈ کے مرید ضوں جوہاں، گئے کے تیار بھی ایجنٹس حیاتیاتی میں، برسوں حال یہ ہاں۔ شامل مرید ضوں ہاں، ک یا ان تخاب کھ پڑتاناہیں فریق سے بات اس ہاں۔ کرتے پیش ان تخاب زیادہ لائے تبدیلی کومرض اور اثرات کے درد دافع مرید ضوں، کچھ چاہئے۔ ہوناناہیں دست بردار سے خود کولائے کے کرنے تبدیلی وہ پر، طور کے مثال ہاں۔ لیتے کر جلا ملاک و ادویات لائے کے کرنے ہاں دیتے چھوڑوہتوہے، جاتا ہوکم درد جب ہاں۔ سمجھتے ادویات درد دافع سے غلطی ک و ادویات حالات کی جوڑوں کھحتی اور ہاں، کرتا م تاثر ک و عمل کے علاج جوہاں، کرتے کم ک و خوراک یا ہے۔ دی تاب ناب دترک و

• ادویات درد دافع

- (ادویات سوزش ای نٹی اسڈیراڈ یڈل غیر NSAIDs لائے کے آرتھرائٹس روماتزمائڈ یڈ وہ:) سک تی کر کم سے تیزی ک و سوزش وہ ہاں۔ رکھتی تعلق سے ادویات عمومی پہلی کونقضان کے جوڑوں وہ لیکن ہاں، سک تی دے سکون میں ک و اکڑن اور درد ہاں، سے انجکشن ذریعے کے رگوں یا دہانی انہاں پر، طور عام ہاں۔ سک تی نہ ہاں روک اور گدے مسائل، کے دل الہ سر، کمامعدہ معدہ، اور آنتوں میں اثرات ضمنی ہے۔ جاتا لیا ای بوپروفن، میں ادویات کی اسد تعمال عام ہاں۔ شامل عوارض کے ناکامیوں کی جگر ہاں۔ شامل وولڈین اور نیپروسن
- COX II ہاں، ورڈنڈ لائے کے ادویات سوزش انسداد اسڈیراڈ یڈل غیر یہ: انہاں ہیڈر اثرات ضمنی کے جن ای ٹوریکوک سکوب اور سیڈلایکوک سکوب شمول NSAIDs جیسے ہاں۔ ہلکے نسبتاً اثر ضمنی کے ان پر آنتوں اور ہاں،
- پر طور دہانی ک و ک و سد ڈیراڈ یڈزک ورڈی توہوا، ضروری اگر ک و سد ڈیراڈ یڈزک ورڈی اکڑن اور سوجن درد، وہ ہے۔ سک تاجا دیا سے انجکشن راستہ راہ میں جوڑوں متاثر رہا ہاں موتیابا ند، آسڈیوپروسس، میں اثرات ضمنی ہاں۔ سک تی کر مدد میں کرنے کم ہاں۔ شامل گلوکوزب لڈہانی اور پریشرب لڈ

• (ادویات روم پٹک اپ نٹی والی کرنے ترمیم میں مرضوں DMARDs)

آرتھرائٹس روماتائڈیٹ اور ہیں سکتی کر فراہم سکون کے جوڑوں ہونے سے سوجے ادویات یہ
سے نقصان مزید کم میں باقی توں کی جوڑوں اور ہیں سکتی کر دست و رفت پیش کی
ہے۔ سکتا ہے میں وقت ہی ایک ادویات چندی ادوا واحد مریضوں ہیں۔ سکتی ہے چا DMARDs کے
تقریباً میں ہونے مرتباً رات اور ہے، جاتالہ یا کر ملا ساتھ کے درد دفع پر طور عام 6 سے 8
عمومی ہیں۔ لگتے ہفتے DMARDs زائی ہائیڈروکورتھون ریڈیوٹھریکسٹ، سڈ فاسفیلزائڈ، میں
کے دوا ہیں۔ شامل ہے سائیکلوسپورین اور آزاتیو پورین، لیفلونومائیڈ، کوروکون،
پھی پیٹھروں اور دب انداکوگورے کے ہڈی نقصان، کارجراہجہ میں، اثرتا ضمنی اپنی
اور گاہ، ہوکرنا عمل پر ہدایات کی ڈاکٹر لٹے کے لیے ادویات کے مریض ان فیکشن۔ کا
سے باقاعدگی لٹے کے کرنے پڑتال کی سطح کی الہیومین سیرم اور خلیوں کے خون
چاہئے۔ کرنی نگرانی کی افعال کے جگر اور چاہئے کے رائے ڈیسٹ

• TNF انہی بیٹھراہ۔

نسبتاً انہی ڈاکٹر تہ ہے، کرتا ظاہر ردعمل پر طور معمولی غیر پر ادویات روایتی مریض اگر
نئے TNF ایکروسسٹیمو وہ ہے۔ سکتا ہے توجیزکی کرنے اسدعمل انہی بیٹھراہ۔ فا۔
اور روک نے سے ردعمل کے سوزش انہی طرح اس ہیں، سکتے کر مدد میں دباندے کے و ایجنٹس
فوری وہ ہے۔ دیتا مدد میں روک نے سے پہنچنے نقصان کے و باقی توں کی ہڈیوں کی جوڑوں
ہیں۔ سکتی کر کم درد اور ہیں پہنچاتے سکون میں علامات پر طور موثر اور TNF الہ۔ فا۔
تقریباً بعد کے لیے انہی بیٹھراہ 70 ہیں۔ گئے ہو پہتر حالات کے مریضوں فیصد
جوڑوں اور گاہا جے ہو دست میں سال دو یا ایک نقصان سے وجہ کی آرتھرائٹس روماتائڈیٹ
ہے۔ سکتی جاکے تہم روک کی ہونے واقع ہڈیوں اور نقصان مزید کم TNF الہ۔ فا۔
میں مریضوں طرح اس ہے، سکتا کر کم بھی کمی پر پیمانے بڑے ہڈیوں انہی بیٹھراہ
مقرر لٹے کے آرتھرائٹس روماتائڈیٹ الوقت، فی ہے۔ کرتا تہم روک کی آسڈیو پروسس
TNF ادویات یہ ہیں۔ شامل انہی فلیکسیمیڈ اور انڈیسٹیروئڈ ایڈیوٹ، مہمب، میں انہی بیٹھراہ
اثرتا ضمنی سنگین وہ تہم، ہیں۔ جاتی لے کر ملا ساتھ کے و مریضوں ریڈیوٹھریکسٹ پر طور عام
مرکزی میں لوگوں جن ہیں۔ سکتے بن سبب کا انہی فیکشنز اور ناکامی کے دل جیسے
کی اس لیے انہی ہوتا مرض کا ڈیمیلینڈنگ یا دقتبفعال میں نظام اعصابی
ہے۔ جاتی کے نہیں سفارش TNF تصدیق کے و مریض پہلے، سے ادویات کی انہی بیٹھراہ۔ فا۔
ادویات چاہئے۔ کرانائڈیسٹکاپیٹی مہفی ہے، نہیں دقتب اسے کے لیے کرنے
کے کے رائے معائنہ کا افعال کی جگر پائڈیسٹ کے خون سے باقاعدگی اسے دوران، کے
گاہا ہوکرنا عمل پر ہدایات کے ڈاکٹر لٹے

ii : سرجری کی ہڈی .

ڈاکٹر تہ ہے، ہونے واقع ہڈیوں یا پہنچانے نقصان پر طور سنگین کے جوڑوں کے مریض اگر

کی عضلہ تہ بدیلی، کی جوڑ پورے کہ چیساپہیں، سکتے دے مشورہ کا کہ رانے سرجری اسے
کے و افعال کے جوڑوں متاثر رہ اور کہ رنے کم درد پہ لگنا۔ کہ و جوڑ پاپا ٹانہ کہ و تہہ کی جوڑ مرمت،
ہیں۔ لے کے پناہے بہ تر

iii تہراپی ورنہ پشہ/فزیوتہراپی .

کے جوڑوں دیئے، سکون کے چھم میں درد کے مریضوں تہراپی سٹورنہ پشہ یا فزیوتہراپی سٹ
ورزشیں بہ عضلہ کے پنے سے آنے بہ گناڑ مزید اور بہ چنے، سے کہ رنے کہ ٹیار بہ ذیاتی
مزید گنا۔ دے مدد میں کہ رنے حل کے مسائل کے زندگی کی روزانہ کے چھ اور گنا، دے ہدایت کی کہ رنے
جوڑوں کے مریض کے یونکہ ہے، کہ رتا ادا کہ ردار اہم ایک ٹریٹمنٹ واٹر میں عمل کے علاج بہ رآن،
دیئے انجام کے و کارروائی بہ ہی کہ سی اسے جو ہے، سکتا ہوا مدد سوس آرام میں پانی گنہم کہ و
کہ چیساپہیں، سکتے کہ رنے ہیں پرنہ زمین سے وجہ کی درد کے جوڑوں وہ جو ہے بہ ناتا اقبال کے
کہ و پٹھوں کے مریضوں مزاحمت کی پانی کے پنے بہ رآن، مزید کہ رنا۔ رقص یا سائیکل موٹر
ہے۔ کہ رتی اضافہ میں صلاحیت کی کہ رنے حرکت جو ہے، سکتی کہ رمدد میں دیئے تہر بہ
جو ہیں سکتے دے انجام کہ ام کے چھم میں پانی مریض ساتھ، کہ رنے پناہی کی فزیوتہراپی سٹ
ہیں۔ سکتے دے مدد میں کہ رنے ختم کہ و درد کے جوڑوں

8. ہاں؟ ک یا پ یچیدگی کی آرتھرائٹس رومٹائڈ یٹ

بدشکل اور پھنچنا نواقصان کے وجوہوں کے مریضوں تو وہی ہوتی سڈنگ بین حالت کی مرض جب نفل کی مریضوں آپ سڈتہ آپ سڈتہ ہے۔ سڈک تانکل میں شکل کی معذوری نڈیجہ کاجس ہاں، ہوتے پھنناک پڑے یا جوڑناک و بالوں کے جیساکاموں سادہ کچھوہ اور ہے، جاتی ہوتی متاثر حرکت و ایسا اب وہ کے ہے لگتا ناہاں ساتھ ساتھ کے وقت اور ہاں، کرتے/کرتی محسوس مشکل طور سڈنگ بین صلاحیت کی کرتے بھال دیکھا اپنی ہاں۔ رہے ناہاں قابل ہاں بھال کے کرتے سماجی اور نفاستی کی ان میں، مدت طویل کی یاہی ذکر رکاموں کے ان ہے، ہوتی متاثر رپر رومٹائڈ یٹ گا۔ جائے ہوڈپریشن شاید ناہاں میں، نڈیجہ ہاں۔ سڈکتی ہوم تاثر ہاں سرگرمیاں ہے کرتا حملہ ہاں پراعضاء دوسرے یہ ہے۔ کرتا ناہاں ہاں متاثر رہی کے وجوہوں صرف آرتھرائٹس ہے سڈک تان بن سڈبب کالامراض ذیل مندرجہ اور

- صلب یہ سوزش
- پانی میں پھیرے اور پھیرا والا رومٹائڈ یٹ
- ہے نفاست سڈبب کالانے کمی میں کام کے گردوں جو امیلوڈ یٹوسز،
- لم فوما
- بننا سڈبب کالامرض کے دل کے ورنری یا اسٹروک بڈستگی، خون
- سڈنڈروم کا سوگ رہاں

9. رکھیں ک یسے خیال اپنا مریض حامل کے آرتھرائٹس رومٹائڈ یٹ

کے جانچ اپ فالو سے باقاعدگی کے مریض ہے۔ عمل طویل ایک علاج کا آرتھرائٹس رومٹائڈ یٹ قابل کے کرتے پیروی کی حالات کے جسم اور جوڑوں کے وڈاک ٹروں تاکہ چاہئے، جانالئے جالائی کمی میں مواقع کے حالات کی بنانے بدترک و حالات کی مرض طرح اس سڈکے، جابنا یا میں سلسلے اس اور چاہئے جاننا مزید میں بارے کے مرض اس ہاں خود کے مریضوں ہے۔ سڈکتی مندرجہ چاہئے۔ کرنا عمل پر ہدایات کی فزیوتھراپ سڈسٹس یا ڈاک ٹروں اور رکھیں، ک یسے خیال ہاں سڈکتی ہوڈابت مددگار لئے کے مریضوں ت جاویذ ذیل

اپر جوڑوں اور بنانے مضبوطی و پٹھوں مقدار مناسب کی ورزش رکھنا جاری تریب اور ورزش . کی چیٹائی کے کی تصدیق نے دانوں تحقیق سے بہت ہے۔ دیتی مدد میں کرتے کم و دباؤ جاگنگ زیادہ بہت تہم، ہے۔ کرتا مدد میں لانے آرام میں درد کرنا ورزش میں پانی اور کرنا مشق نفاستان کے جوڑوں سے ان کی یونکہ کریں کوشش کی ہچنے سے اٹھانے وزن یا دوڑنے، کرتے، کریں کوشش کی کرتے آرام لئے کے دیر رکچھہ بعد، کے کرتے ورشن ہے۔ سڈکتی آتیزی میں مثلاً) کہ ہے یہ مطلب کا اس ہے، جاتا بڑھ جائے، کی ہونے کم درد کا جوڑوں اگر۔ (گھنٹہ

ہے۔ ضرورت کی بنا پر نائے مطابق ک وقت/مقدار کی ورزش اس اور ہے، زیادہ بہت ورزش

ii مرض جب ہے۔ سہ تادے مدد میں ک رنے ک م ک و تہ کاوٹ اور سوزش آرام خواہ خاطر ک ریں آرام خوب .

ہے۔ ہوتی ضرورت کی آرام اضافی طور خاص تو ہو، فعال

iii چاہئے ک رنات حد فظ ک اجوڑوں اپ نے سے احتیاطک و مریضوں: دیں توجہ پر حد فضاظت کی جوڑوں .

شامل میں ت جاویز کی ت حد فظ کے جوڑوں سکے۔ جا چایا سے نقصان یا سوزش زیادہ انہیں تاکہ نہ ہوں:

• کے اٹھانے ک و اشد بپہاری ک نہ چیساکرین، اس تعمال ک و جوڑوں طاق تور زیادہ اور بڑے

ک رنا۔ اس تعمال باتہ پورا بجا کے ان گلیوں لے

• کے اس بچہ۔ سے ک رنے اس تعمال ک اجوڑوں لے کے ک رنے عمل ہی ایک تک دیہ زیادہ

کی پھیلانے اعضاء سے باقاعدگی اور ک رنے تہ بدیل ک و انداز کے بپہلے بجا کے، کریں۔ کوشش

• ہوتہ بیزرف تار کی ہونے بپہلے تہ میں جوڑوں سے جن بچہ، سے ک رنے کام اپ سے

لیکن ک رنا، اس تعمال بپہلی لے کے ک ہول نے ڈھکن کے بوتل مثلاً ہے، سکتی

میں ان گلیوں چھوٹی ک رنا اپ سادیہ بگرت صورت ک یونکہ ک رنا، نہ اس تعمال ان گلیاں

گادے کرتہ بیزرک و عارضہ کے ہونے بپہلے تہ بپہلے ک رنے

• رکھیں۔ پھیلانے ک و جوڑوں متاثرہ اور رہیں، لپٹے بل کے ک موقت پر ہونے، لپٹے

• بپہلے پاپہلے ک ہڑے آپ ک نہ پڑتہ انہیں فرق ک وڈی رکھیں۔ بقرار انداز جسمانی درست

رکھیں۔ سیدھا ک و ہڈی کی ریڑھا پنی ہیں، ہونے

• بستر پہلے سے ہونے ک ہڑے لے کے ک رنے ک م ک و درد اور اکٹن تہ و جائیں، جاگ جب

ہو واقع اکٹن میں گھٹنوں بحد، کے بپہلے تہ تک دیہرت ہوڑی پھیلانے ہیں۔ ک و جوڑوں پر

کی پھیلانے اور موڑنے ک و جوڑوں مرتہ بہ چند پہلے سے ہونے ک ہڑے ہے۔ سکتی

فعال میں ہونے تہ بیز اور ک رنے نرم ک و جوڑوں لے کے ہونے ک ہڑا نہ کریں۔ کوشش

گادے

• دیں توجہ پر درد کے جوڑوں

• کریں ک م ک و دیہنے ک ہوتہ واندائی میں کام

• زپنگ، ک نہ چیساکرین غور پر ک رنے اس تعمال آلات مددگار ک چھتہ و ہو، ضروری اگر

ہارن، شووالے پینٹل لمبے آلات، مددگار لے کے پہلے موزے اس ڈکس، چاپ شدہ ترمیم

سے ڈالنے دیہ زیادہ پر جوڑوں پہ وغیرہ۔ ریڈ لٹ اور ڈوائٹ لٹ بٹا بٹا بڑے

ک و صلاحیت کی رہنے پر طور آزادانہ کے مریض اور ہیں سکتے ک رمدد میں بچانے

ہیں۔ سکتے بڑھا پھی

iv اور پینڈگرم جانہ والے کے سے اس تعمال پر طور عام: کریں اطلاق ک ماتہرا پکی کی سردی/گرمی .

ک ر م ک و درد کے جوڑوں اور ہیں سکتے دے آرام ک و پٹھوں سے طریقے مؤثر رہیں۔ پینڈ سرد

ک م سوزش تہ و، (دوران کے بپہلے ک و ایک) ہیں جاتی ہو بڈتہ زیادہ علامات اگر ہیں۔ سکتے

ایک ایسا ہے۔ سکتے جا کے استعمال پر یٹز کے ہر فلٹے کے دیے آرام میں درد اور کمر کے تقریباً سیشن پر اور ہے، سکتا جا کے یا مرتبہ بہتین سے دو میں دن 15 علامات جب ہے۔ ہوتا کا منٹ کو پو یٹز گرم لٹے کے کے کمر کے واکٹن اور درد سوزش، پر جوڑوں تو ہے، آتی بہتری میں ہے۔ ملتا آرام کو پو ٹھوں سے طرح اس ہے، سکتا جا آزمایا 30 پر یٹز گرم دیے زیادہ سے منٹ سے جانے کو جلد ہے۔ سکتا جا کے یا مرتبہ بہتین سے دو میں دن ایک ایسا اور کریں، نہ اسے استعمال چاہئے۔ دیے توجہ پر حرارت درجہ لٹے کے بچانے

v سے، لینے حصہ میں گروپ سے پورٹ: کریں اخذتے پار شمولیت میں گروپوں معاون کے مریض۔ دوسرے پاس کے ان ہے۔ سکتا جا کے اضافہ میں علم اپنیے میں بارے کے علاج اور مرض اس مریض لٹے کے ان طرح اس لہذا ہیں، سکتے ہو مواقع زیادہ کے کے رنے اش تراک ساتھ مریضوں ہیں۔ سکتے بڑھا معاونت نفاذیاتی

vi بے رقرار غذا متوازن میں رکھنے بے رقرار کو جسم مند صحت ایک رکھنا بے رقرار زندگی مند صحت۔ جب پر طور خاص چاہئے، کرنا احتراز سے مشروبات والے الیکھل بے رآن، مزید ہے۔ اہم بہت رکھنا ہو۔ سکتا نا پھنچنا قصاب کو جگر سے جن ہوں سکتے ہو اثرات ضمنی کے ادویات کے ردہ توجیز کے بچنے سے ڈالنے بوجھ مزید پر جگر انہیں ہیں، رہے لے ادویات کی طرح اس جو مریض کے کے کمر کے واکٹن لٹے کے مرض بے رآن، مزید چاہئے۔ دیے نیچھوڑنوشی شراب لٹے کریں۔ کوشش کی کمر کے واکٹن ناؤ نہنی سے طریقے مناسب لٹے

vii کے سڈیراٹ یٹز کے جیسا ادویات اور آرتھرائٹس روماتائڈ یٹ: روکنا و آسڈیو پوروسس۔ زیادہ کو مریضوں ہیں۔ سکتے کے اضافہ میں خطرہ کے ہونے آسڈیو پوروسس اثرات ضمنی سکتے کرچیت بات ساتھ کے ڈاکٹروں اپنیے کے بچاؤ اور ہے ضرورت کی دیے توجہ ہیں۔

viii جتنا کو مریضوں ہے۔ سکتی بن سبب کے ہونے بے رقرار مریض نوشی تہا کو: چھوڑنا نوشی تہا کو۔ چاہئے۔ کرنی کوشش کی چھوڑنے اسے ہو ممکن جلد