



ਖੁਰਾਕ

- ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਨਾਮ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਪਰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ (Arthritis) ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਨਾਮ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਜੋ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਸਕਿਲੋ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਮ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਮਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ, ਰੁਮੈਟਿਕ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੀਟ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਦ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਊਰੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਗੰਠੀਆਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਫਾਇਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਗੰਠੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਇਰਾ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਭਾਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁਖ-ਸਾਂਦ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਸੂਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ (ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ) ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਲਾਹ ਲਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾ ਲਾਈ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਜਾਉ – ਜਿਵੇਂ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ – ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ। ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਐਸਟੋ-ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਵਧੇ ਖਤਰੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਫਾਲਤੂ ਭਾਰ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੂਲਿਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਅਕੜਾਅ, ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਮੈਟਿਕ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿਰੁਦ੍ਰਿਹ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦੂਸਰੇ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਮੱਛੀ – ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨਜ਼
- ਅਲਸੀ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ
- ਕੈਨੋਲਾ (ਤਾਰਾਮੀਰਾ ਦਾ) ਤੇਲ
- ਅਖਰੋਟ
- ਓਮੇਗਾ-3 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਆਂਡੇ
- ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ (ਕੋਡ ਲਿਵਰ ਔਇਲ, ਹੈਲਬਟ ਲਿਵਰ ਔਇਲ) ਨਾਲ ਰਲਗਡ ਨਾ ਕਰੋ। ਫਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਔਇਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ

ਗੰਠੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ, ਗੰਠੀਏ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ, ਗੰਠੀਏ ਦਾ ਹਮਲਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਆਥ੍ਰਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਯਥਾਰਥਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਖਟਾਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ – ਉਦਾਰਨ ਵਜੋਂ ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ
- ਨਾਈਟ-ਸ਼ੇਡ ਭੋਜਨ – ਉਦਾਰਨ ਵਜੋਂ ਟਮਾਟਰ, ਆਲੂ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਐਂਗੋ-ਪਲਾਂਟ
- ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ

- ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੋਣ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ ਪਦਾਰਥ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਅਨਾਜ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਖੋਖਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ – ਫਾਲਤੂ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ।
- ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗਾੜਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਲੱਛਣ ਉਘੜੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਮਨਫੀ ਨਾ ਕਰੋ – ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ – ਆਥਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਕਿਸਮ ਵਾਲੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਭੇਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਆਥਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਿਵਾਦ ਵਾਲੀ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ
- ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨ ਕੋਲੋਂ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲੋਂ
- Musculoskeletal Australia (ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਕੋਲੋਂ www.msk.org.au

MSK ਐਮ ਐਸ ਕੇ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ : 1800 263 265

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1800 263 265 ਤੇ ਸਾਡੀ MSK (ਐਮ ਐਸ ਕੇ) ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ helpline@msk.org.au ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

- ਗੰਠੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਕਿਲੇ-ਸਕੈਲੇਟਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣਾ ਹੈ
- ਪੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਅਗਾਂਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਵਸਰ

ਹੋਰ ਖੋਜ ਲਈ

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (ਈਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ – ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਾਇਟਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼) www.eatforhealth.gov.au
- Dietitians Association of Australia (ਡਾਇਅਟਿਸ਼ਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਆੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ) www.betterhealth.vic.gov.au

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੀ, [ਡੋਨੇਟਿੰਗ ਟੂਡੇ](#) ਰਾਹੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼

ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਅਨਾਜ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਣ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ) ਭੋਜਨ, ਨਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



ਚਰਬੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਪੁਰਗੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਤੇਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ/ਫਲੀਆਂ

ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ



ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ/ਫਲੀਆਂ



ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ, ਨਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ

ਕੋਵਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ

