

# ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੌਂਡੀਲਾਈਟਿਸ (ਏ.ਐਸ.)

- ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੌਂਡੀਲਾਈਟਿਸ ਗਠੀਏ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੌਂਡੀਲਾਈਟਿਸ (AS) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੋਜ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਸਪਾਈਨ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਹ ਜੋੜ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਕਰੋਇਲੀਏਕ ਜੋੜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ AS (ਏ.ਐਸ.) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜੋੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਵੀ।

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ AS (ਏ.ਐਸ.) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 15 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ AS (ਏ.ਐਸ.) ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

AS ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਦਾਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੋਣ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ AS (ਏ.ਐਸ.) ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕੜਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਾਧੂ ਹੱਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ

AS ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਪਿੱਠ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਨਸਾਂ (ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ (ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਦਰਦ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਅੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ।

ਲੱਛਣ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੋਅਰ (ਭੜਕਣ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਅਰਸ ਅਣ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

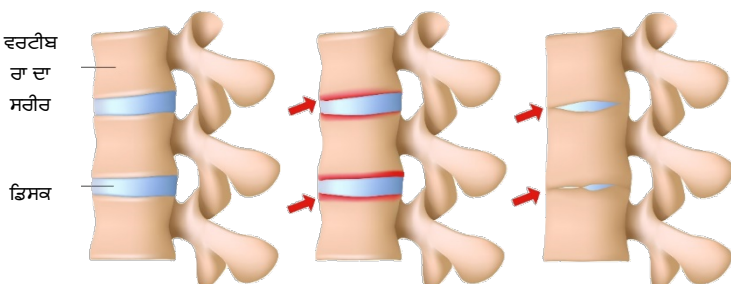
## ਕਾਰਨ

ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ AS ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣਾਂ (ਜੀਨਾਂ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ AS ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

AS ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ HLA-B2 ਨਾਮਕ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣ (ਜੀਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ AS ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ

## ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੌਂਡੀਲਾਈਟਿਸ



ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਣਵੰਸ਼-ਕਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ AS ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਜਾਂਚ

ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ
- ਸਕੈਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ, CT (ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ), MRI (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ)
- ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ
- ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

### ਇਲਾਜ

AS ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਦਵਾਈ

AS ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ (ਜਾਂ ਪੀੜਨਾਸ਼ਕ) - ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ
- ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ (NSAIDs) - ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ
- ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ - ਸੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਰੋਗ-ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਰਾਇਮੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (DMARDs) - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬਿਓਲੋਜਿਕਸ ਅਤੇ ਬਾਇਓਸਿਮਿਲਰ (DMARDs) - ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕਸਰਤ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਸਰਤ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ AS ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ (ਹਾਈਡਰੋਥੈਰੇਪੀ) ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ** - ਆਪਣੇ AS ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ** ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ** ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।

**ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ** - ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੀਟ ਪੈਕ (ਗਰਮ ਥੈਲੀ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਸੋਜ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਹਿਜ ਕਸਰਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ** - ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਨੈਕਰੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

**ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚੰਗੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ** ਆਮ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ।

**ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ** - ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ** - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ AS ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਰ, ਨਿਰਾਸ਼, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

**ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ** - ਤੁਹਾਨੂੰ Ankylosing Spondylitis Group of Victoria (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੋਂਡੀਲਾਈਟਿਸ ਗਰੁੱਪ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ AS ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ
- ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ
- Musculoskeletal Australia  
[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)  
MSK ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ: 1800 263 265

### ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ MSK ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ 1800 263 265 ਜਾਂ ਈਮੇਲ [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au)

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੋਂਡੀਲਾਈਟਿਸ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਆਗਾਮੀ ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਗਮ।

### ਹੋਰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ

- Australian Physiotherapy Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)  
[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia (ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) [www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Spondylitis Association of America (ਸਪੋਂਡੀਲਾਈਟਿਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਅਮਰੀਕਾ)  
[www.spondylitis.org](http://www.spondylitis.org)
- NASS - National Ankylosing Spondylitis Society(UK) (ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਨਕਾਈਲੋਜ਼ਿੰਗ ਸਪੋਂਡੀਲਾਈਟਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ) (ਯੂ.ਕੇ) <http://nass.co.uk>
- Versus Arthritis UK (ਵਰਸਜ਼ ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਯੂ.ਕੇ)  
[www.versusarthritis.org](http://www.versusarthritis.org)
- Arthritis Foundation (USA) (ਗਠੀਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਅਮਰੀਕਾ) [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

This resource was developed with funding from Novartis.

