ਓਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਸ
(Osteoarthritis)

ਓਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਕੀ ਹੈ
(What is osteoarthritis?)

ਓਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਣ, ਮੋੜਣ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਚਰਚਰਾਹਟ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਉੱਪਰ ਨੀਚੇ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਅਸਾਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕੁਝ ਕਦਮ ਤੁਰਣਾ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਠੀਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀੜ, ਕਮਰ, ਹੱਥ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਗਠੀਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਠੀਏ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਵ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਓਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ
(What causes osteoarthritis?)

ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਚਬਨੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਸਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਦੇਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਸਖਤ, ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਚਿਕਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਅਤੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਿਲਕੇ ਜੋੜ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਬਨੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸੱਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਚਬਨੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਰਾਬੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਮਰ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੱਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ
(What are the symptoms?)

- **ਦਰਦ।** ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਤਿੱਖਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਅਕੜਾਅ।** ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜਰਜ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮੂਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।** ਜੋੜਾਂ ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਜੋੜ।** ਜੋੜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬੇਢੰਗੇ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗਠੀਆ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਚਲਣ ਦੀ ਰੇਂਜ਼ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਤਮ ਹੋਣਾ।** ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਠੀਆ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕਣ, ਮੋੜਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- **ਚਰਚਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਰਮਰਾਉਣਾ।** ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਚਰਚਰਾਹਟ, ਚਰਮਰਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਓਸਟਿਓਆਰਥਰਾਈਟਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾਹੈ
(How is osteoarthritis diagnosed?)

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ/ਪੁੱਛੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੀ ਦਰਦ, ਉਤੇਜਕ, ਦੁਖਦੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਆਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਕੜਾਅ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾਹੈ
(How is it treated?)

ਗਠੀਏ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਏਸਟਮੀਨੋਫੇਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਟੇਲੀਨੋਲ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੈਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਨਐਸਏਆਈਡੀ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਆਮ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਐਨਐਸਏਆਈਡੀ ਵਿੱਚ ਬਰੂਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਡਵਿਲ ਅਤੇ ਮੋਰਟਿਨ) ਅਤੇ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਲੇਵ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਗੜੀ ਡਾਕਰਟ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸ਼ਾਟਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਜੋੜ ਤੇ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ।** ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਫ ਵਧੀਆ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਮਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦੇ ਭਾਰੇ ਹੋ।** ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਠੀਏ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।** ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਾਕੀ, ਬਾਇਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਦਰਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜ ਬਦਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜ਼ਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਈ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਰਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਦਸਤੇ ਦਾ ਕਵਰ, ਟੇਪ, ਬ੍ਰੇਸ, ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਂਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੂਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੋਗਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੀਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਆ ਕੀਤੀ : 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023

ਲੇਖਕ : www.myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਿ ਤਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਿ ਕਸੇ ਿ ਵਸ ਸ ਉਦੇਸ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਛਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਿਮਆਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।