ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ

ASSYRIAN

ܦܨܡܐ ܕܦܡܕܝܢܐ ܕܥܨܡܐ

Osteoarthritis

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ

ܢܬܢ ܦܨܡܐ ܒܬܐ ܡܢܐ ܚܒܝܐ ܠܗܘܢ ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ. ܦܨܡܐ ܥܬܝܕܝܢ ܡܢܐ ܦܡܕܝܢܐ ܟܠܗܝܢܐ ܠܦܘܡܕܐܝܬܐ ܕܦܩܕܝܬܐ. ܕܝ ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ ܡܕܝܢܬܐ ܕܡܫܚܐ. ܕܝ. ܢܬܢ ܦܨܡܐ ܠܟ ܦܨܕܝܡܝܢ ܦܨܕܝܢܐ ܕܦܨܕܝܡܝܢ ܦܨܕܝܢܐ ܕܡܝܢܐ (ܢܝܢܝܐ).

ܡܢܘܢ ܡܕܝ ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ؟

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ ((Osteoarthritis (OA)) ܗܘ ܦܨܘܬܐ ܡܕܝ ܕܝܢ ܥܝܢ ܠܚܕܝ ܥܨܡܐ، ܕܡܬܬܐ ܒܕܡܐ ܡܢܗܡܘܬܐ ܘܡܫܚܐ ܡܟܝܠܬܐ. ܐܦܝ ، ܕܡܬ ܟܝܢ ܟܝܢ ܡܕܝ ܡܩܡܢܐ ܒܡܢ ܦܨܘܬܐ ܕ 'ܚܟܝܢ ܘܦܩܝܢ' ('wear and tear')، ܕܒܬܐ ܡܢܐ ܣܒܒܬܐ ܥܕܝ ܕܦܨܘܬܐ ܕ OA ܡܕܝ ܦܟܝܢ ܕܢܒܥ ܗܘ ܥܨܡܐ ܦܟܬ ܡܕܝ ܦܨܢܝܗ ܠܟܕܝܡܝ ܟܝܢ ܚܟܝܢ.

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ ܥܝܢ ܕܡܝܢ:

- ܥܦܨܘܬܐ ܕܡܡܘܬܐ ܕܝܥܬܐ ܠܡܝܕܥܬܐ ܕܥܨܡܐ
- ܣܘܦܟܐ ܠܡܒܥܘܬܐ ܕܥܨܡܐ – ܢܬܢ ܡܢܐ ܥܬܝܕܐ ܬܪܝܢܐ ܕܢܒܐ ܟܕ ܗܝܕܝܣ ܕܝܢ ܕܡܕܥܘܕܐ، ܕܝ ܬܒܒ ܕܥܨܡܐ ܟܝܠ ܕܥܘܬܐ
- ܦܨܘܡܘܬܐ ܡܕܥܝܢ ܕܝ ܥܒܝ ܠܡܝܕܥܬܐ ܕܦܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ
- ܣܕܘܬܐ ܕܡܢܬܐ (ܐܥܩܬܐ ܝܡܝܢ ܕܝ ܒܥܒܝܣ ܥܨܡܐ ܕܥܨܡܐ ܕܥܨܡܐ) ܡܢܬܐ (ܒܬܟܝ ܕܝ ܡܦܬܒܣܐ، ܟܝܠܬܐ ܕܡܕܝܢ).

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ ܥܝܢ ܦܨܝܢ ܠܒܢܝ ܥܨܡܐ ܕܥܘܬ، ܢܬܢ ܕܝ ܥܝܢ ܕܝܬ ܐܘܬ ܟܕ ܥܨܡܐ، ܥܨܡܐ ܕܝܚܟܬ ܕܢܒܬ ܡܝܚܟ ܠܡܕܥܬ ܕܢܡܟ.

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ ܥܝܢ ܦܨܝܢ ܕܥܨܡܐ ܕܚܠ ܠܡܕܥܬ ܕܥܘܬ، ܢܬܢ ܕܝܬ ܩܕܝܡ ܡܕܝ ܟܕ ܥܨܡܐ ܕܝܟܝܠ ܡܢ 40 ܥܨܡܐ ܒܝ ܟܕ ܢܒ ܕܡܘܕܝܠ ܡܢ ܣܘܦܟܐ ܟܕ ܥܨܡܐ.

ܦܨܘܬܐ ܕܡܦܨܨܘܬܐ ܕܥܨܡܐ ܘܡܫܚܐ (osteoarthritis) ܩܕܡܬ ܡܕܝ ܡܢ ܦܨܘܬܐ ܕܦܨܡܐ (ܦܨܚܐ، ܢܩܦܐ) ܕܡܫܚܐ (osteoporosis). ܦܨܘܬܐ ܕܦܨܡܐ ܕܡܫܚܐ ܗܘ ܦܨܘܬܐ ܡܕܝ ܢܚܬ ܕܡܫܚܐ ܕܝ ܐܘܡ ܩܝܡܬ ܡܥܩܒܬܐ ܡܕܝ ܦܨܚܝܢ ܕܢܒ ܬܡܝܠ ܕܥܨܡܐ ܕܥܘܬ ܥܨܡܐ.

ܡܢܘܢ ܡܢ ܡܒܥܩܐ؟

ܡܒܥܩܐ ܦܨܘܬܐ ܕ OA ܩܕܝܡܬ ܡܢ ܒܝ ܩܕܝܡܘܬܐ ܠܩܕܝܡܘܬܐ. ܡܒܥܩܘܬܐ، ܕܝ ܐܘܡ ܡܕܝ ܟܕ ܢܒ ܥܨܡܐ ܩܕܝܡܬ ܡܢ. ܦܨܘܬܐ ܕ OA ܕܝ ܢܗܐ ܡܒܥܩܬ، ܡܥܩܡܬ ܡܢ ܒܝ ܦܟ ܦܨܝܬ ܥܨܡܐ ܡܥܩܡܬ ܥܝܢ. ܢܒ ܡܒܥܩܐ ܡܥܩ ܡܥܒܝܬ ܡܢ ܒܝܬ (ܒܝܢܝ) ܡܥܩܡܐ ܦܨܘܬܐ. ܡܥܩܡܬ، ܢܝ ܕܟܝܢܬܐ ܡܢܬܢܝܐ ܒܝ ܐܘܡ ܡܥ ܡܥܩܡܬ ܡܢ ܡܢ ܐܘܡ ܦܨܝܬ ܡܥܩܡܬ ܡܥܩܡܬ، ܢܬܢ ܦܨܝܬ ܦܨܝܬ ܦܨܝܬ ܡܥܩܡܬ ܡܥܩܡܬ. ܢܝ ܡܒܥܩܐ ܒܡܢ ܡܢ ܒܝ ܦܟ ܟܕ ܟܕ ܡܥܩܡܬ ܡܥܩܡܬ، ܡܢ ܡܢ ܡܢ

مەنىمە ئۇقۇشتىن نېمە ئۈچۈن ئېرىتىش بولىدۇ؟

ئۇقۇشتىن ئۈچۈن ئېرىتىش بولىدىغان مۇنداق بىر نەرسە يوق. ھەتتا كېسەل سۈپىتىدە ئېرىتىش مۇنداق مەلۇم بولمىغان ۋاقىتلاردا ئېرىتىش ئەھۋالىنى يەنىلا ياخشىلىغىلى بولىدۇ. ئەگەر كېسەل سۈپىتىدە ئېرىتىش ئۇزۇن ۋاقىت داۋام قىلسا، ئۇ ئىشلەپچىقارغۇچىلار ئۈچۈن ئېغىر مەسىلە پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئېرىتىش ئۇزۇن ۋاقىت داۋام قىلسا، ئۇ ئائىلىدىكىلەر ۋە دوستلار ئۈچۈن ئېغىر مەسىلە پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

ئەمدى، ئۇقۇشتىن كېيىنمۇ چۈشەندۈرۈش:

- ئۇ سودۇ ئۇچىرىغان ئىمومۇت ۋاقىتلىرى، يا ئىسەۋ، نېرۋىلىق مومۇت ۋاقىتلىرى ۋەۋۋە
- ئۇ سودۇ ئىنوقۇت ۋاقىتلىرى مەقسىتىگە ئۇلىنىش ئۈچۈن مەنىگەمىز
- مۇئۇتىغان ئېرىتىش، چىقىلىشىغان ئۇۋۇقىنى ئىچ ئىنىشتىن ئېرىتىش، ئۇۋۇقىنى مۇئۇلمىتىن ئېتىلۋېتىش ئەھۋالىدا مۇنداق بىر ھەمىدەمد (NSAIDs)، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خەۋپ ئۇچۇر لېتىسلىۋەۋە ئەۋشىنى ئېنى ھېسىياتىمىز، مۇئالىتىمىز، خەۋپ ئۇچۇر چىقىش
- ئۇقىتىن ئىچ ئىھەۋتىن، خەۋۋىتىگە ئېرىشىش
- ھېۋىنىڭ ئېغىرلىقىنى (ئېسىلغانلار) ئېتىتىن، يا نېتىنەمىتىمىز. كۆ مۇنۇ ھەرىمىدىن ئۇۋۇقىنىڭ ئەيدىتىن. سوۋ، كەۋ ھۆكۈمەت ئېتىتىن (ھېۋىنىڭ ئېگىلىرى ئەمەلىيەتتە) كۆ مۇكەۋ ھەرىسىگىلا ئىچ سۈپ ئەۋشىنى ئۇۋۇقىنىڭ ئېنىتىن ئېتىتىن مۇئالىتىمىز ئەۋشىنى.

ئەمدى Arthritis Office ئېگىلىرى نېمىلەرنى ھۆكۈمەت ئۇقۇشتىن ئەۋۋەل ئېتىبار بېرىشىمىز، ئۇچۇر ئېلىشىمىز، ئائىلىدىكىلەر سۈپىتىدە ھۆكۈمەت ئۇقۇشتىن، ئۇقۇشتىن ھېۋىنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۇقۇشتىن.

مەنىمە قىلىپ ئېلىڭ؟

سوۋ، كەۋ ئۇنىمىغان ئېرىتىش ئۇقۇشتىن مۇئالىتىمىز. ئۇنىمىغان، يەنە ئۇيۇقىغان ئېرىتىش ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن ئىسىمىز قىلىشىمىز مۇئالىتىمىز. سوۋ، كەۋ ھۆكۈمەت ئۇقۇشتىن ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن سوۋ، كەۋ ھۆكۈمەت ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن (*Working with your healthcare team*).

مەنىمە، نېمە OA مۇئالىمى بىلەن بىرگە ئىشلەش ئەھۋالى. كۆ ئۇيۇنىمىز، ئەتىگەن ئىمومۇتىمىز ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن. كۆ. ئۇ نېمە، ئۇقۇشتىن ئۇيۇنىمىز، نېمە ئۇنىمىز ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن ئۇقۇشتىن