

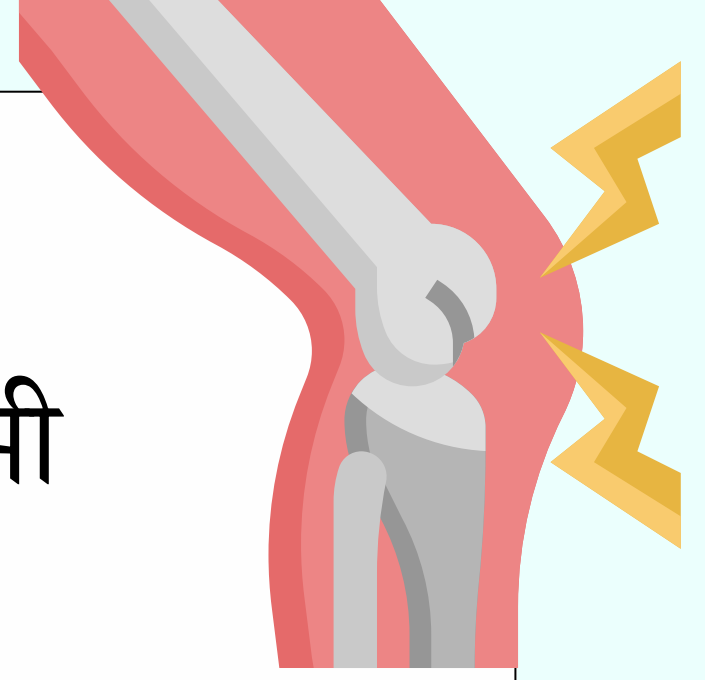
गठिया

(Arthritis)

गठिया एक रोग है जिसमें जोड़ों में सूजन, दर्द, अकड़न और चलने-फिरने में कठिनाई होती है।

आमतौर पर दिखने वाले लक्षण:

- जोड़ों में लगातार दर्द और अकड़न
- हिलाने-डुलाने में कठिनाई या सीमा में कमी
- जोड़ों में सूजन, गर्माहट, लालिमा
- छूने पर संवेदनशीलता या कोमलता
- जोड़ हिलाने पर चटकने जैसी आवाज़ें



बचाव और प्रबंधन:

- हर दिन हल्का व्यायाम करें – जैसे टहलना, योग या आसान स्ट्रेच
- वजन संतुलित रखें – ज़्यादा वजन जोड़ों पर बोझ डालता है
- सादा और पोषक खाना खाएं – दाल, सब्जियां, मेथी, हल्दी, ओमेगा-3 वाले खाद्य पदार्थ जैसे अलसी, अखरोट
- धूम्रपान और शराब से दूर रहें – ये सूजन और दर्द बढ़ा सकते हैं
- ठंड या नमी से बचें – सर्दी में जोड़ों को ढककर रखें
- अगर दर्द या सूजन बढ़े, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें