

Mga Katunayan Tungkol Sa Arthritis



Ang arthritis ang nangungunang dahilan ng pagiging baldado dito sa America

Mga Palatandaan Nang Arthritis

- Kirot o sakit
- Pamamaga
- Paninigas
- Problemang igalaw ang mga kasukasuan

Kung ang mga palatandaang ito ay nararamdaman ng higit sa dalawang linggo, isanguni sa doktor. Ang doktor lamang ang makapagsasabi kung ito ay arthritis.

Paggamot Nang Arthritis



- Reseta o gamot para makatulong sa kirot at pamamaga.
- Maghehersisyo para mabawasan ang kirot, magaang paggalaw, menos sa kapaguran at mabuting pakiramdam. Magpahinga pagkatapos ng hehersisyo para magkabawi ng sigla.
- Lapatan ng mainit o malamig ang sumasakit na kasukasuan o kalamnan para makatulong sa panandaliang ginhawa sa sakit at paninigas. Makakatulong din ito bago maghehersisyo.
- Gamitin ang *self-help aids* para gumaan ang araw-araw na gawain.
- Lagyan ng proteksyon ang kasukasuan para maiwasan ang labis na sakit habang abala sa mga araw-araw na gawain.
- Maaring makatulong ang operasyon, subalit karamihan nang may arthritis ay hindi mangangailangan nang operasyon.
- Sanayin na tulungan ang sarili para makayanan ang sintomas ng arthritis na nakaka-apekto sa araw-araw na pamumuhay.

Ang *Oklahoma Arthritis Network* ay isang koalisyon sa Oklahoman na ang misyon ay palawakin ang kaalaman ng publiko tungkol sa arthritis at ang mga karamdamang kaugnay nito at para mapabuti ang buhay ng mga Oklahomans na apektado nang arthritis sa pamamagitan ng pagbubuo nang pamamaraan, promosyon nang tamang health care management at pagbibigay ng kaalaman tungkol sa arthritis.

The Oklahoma Arthritis Network meets on the first Thursday of each month at the Oklahoma State Department of Health, 1000 NE 10th St. in Oklahoma City. For more details call (405) 271-6127.

