

# ARTHRITIS آرٹھرائٹس

جوڑوں کے درد اور....  
سوزش کا عارضہ....



Original **GERMAN MADE** Homoeopathic Medicines

**DR. RECKEWEG & CO**  
GERMANY

GMBH

# آرتھرائٹس اور سوزش کا عارضہ جوڑوں کے درد

آرتھرائٹس (گھٹیا) وہ بیماری ہے جو ہمارے جوڑوں (Joints) (وہ جگہیں جہاں ہماری ہڈیاں آپس میں ملتی ہیں اور حرکت کرتی ہیں) کو متاثر کرتی ہے۔ آرتھرائٹس کے شکار افراد کو جوڑوں میں درد اور سوجن کے باعث چلنے پھرنے اور حرکت کرنے میں تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عموماً یہ بیماری 40 سال سے زائد عمر کے افراد میں پائی جاتی ہے۔ لیکن بچے اور نوجوان افراد بھی اس کا شکار بن رہے ہیں۔ آرتھرائٹس جسمانی طور پر تکلیف کے ساتھ ساتھ انسان کی نفسیات کو بھی متاثر کرتا ہے۔ آرتھرائٹس کی وجہ سے ذیابیطس، موٹاپا اور دل کی بیماریاں بھی پیش آسکتی ہیں یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ عام ہے۔ موٹاپے کے شکار افراد میں بھی آرتھرائٹس کی شکایت عام ہے۔ آرتھرائٹس کی کئی اقسام ہیں لیکن چند اہم اقسام کے بارے میں آگاہی نہایت ضروری ہے

## گاؤٹ آرتھرائٹس (Gout)

A disease that causes hard crystals of uric acid to form in our joints.



R-11

R-46

R-30

## آسٹیو آرتھرائٹس (Osteoarthritis)

"Wear and tear" arthritis, which develops when joint cartilage breaks down from repeated stress.



R-73

R-34

R-11

## رہیو مائٹائڈ آرتھرائٹس (Rheumatoid Arthritis)

A disease that causes the immune system to attack synovial membranes in our joints.



R-46

R-73

R-61

گاؤٹ جوڑوں کے درد کی ایک قسم ہے جو کہ جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کے باعث سائے آتی ہے جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھنے کے نتیجے میں یورک ایسڈ کرٹلر کی صورت جوڑوں کے اندر جمع ہونے لگتا ہے۔ گاؤٹ آرتھرائٹس کا آغاز پیر کے انگوٹھے کے جوڑے سے ہوتا ہے جو سرخ اور متورم ہو کر شدید درد کا باعث بنتا ہے کہ ہلکا سا چھونے پر بھی درد کی شدت بڑھ جاتی ہے لیکن یہ جسم کے دوسرے حصوں جیسے کہ گھٹنی، ہاتھ، پاؤں اور گھٹنے کے جوڑوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ اس مرض کی شرح مردوں میں زیادہ بلند ہے جسم سے یورک ایسڈ صحیح طرح سے خارج نہ ہو تو گاؤٹ ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں یورک ایسڈ ہمارے خون میں پایا جاتا ہے یہ اس وقت پایا جاتا ہے جب کیمیائی عمل کے ذریعے خوراک میں شامل پیورین نامی مرکب کی توڑ پھوڑ ہوتی ہے لہذا ایسی خوراک سے پرہیز کرنا فائدہ مند ہے جس میں پیورین کی مقدار زیادہ ہو۔ مریضوں کو چاہیے کہ تازہ پھلوں اور سبز یوں کا استعمال کریں، پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں۔ چاول، ذہل روٹی اور آلو استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں، البتہ گوشت کا استعمال کم مقدار میں کیا جائے۔ ماہرین کے مطابق گاؤٹ آرتھرائٹس کے 50 فیصد سے زیادہ مریض ایسے ہیں جن کے خاندان میں کسی اور کو یہ بیماری پہلے سے رہی ہو یہ بیماری 40 سے 50 سال کی عمر کے مردوں میں زیادہ عام ہے طبی ماہرین کے مطابق گاؤٹ کے مریضوں کو حد سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے تاکہ ان کا وزن کنٹرول میں رہے

ہڈیوں کے سرے پر ایک چکنی نرم ملائم سی تہہ کارٹیلاج (Cartilage) کی پائی جاتی ہے، جو ہڈیوں کے درمیان کشن کا کام کرتی ہے اور Shock Absorber ہوتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ جب کارٹیلاج میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ کھردری ہو کر سخت ہو جاتی اور Shock Absorber کا کام نہیں کر پاتی۔ رفتہ رفتہ ہڈیوں کے سرے آپس میں رگڑ کھانے لگتے ہیں۔ یہ بیماری Degenerative کہلاتی ہے جو جسم کے کسی بھی جوڑے، خصوصاً گھٹنے، کو لٹھے اور ہاتھ کے جوڑے کو متاثر کر سکتی ہے، جب کہ کمر اور گردن کے مہرے بھی لپیٹ میں آسکتے ہیں۔ ان مریضوں میں خاص طور پر وزن چھیلنے والے جوڑے مثلاً گھٹنے اور کو لٹھے کے جوڑے جلد اور زیادہ متاثر ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات فریکچر کی وجہ سے بھی کارٹیلاج میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل قبل از وقت شروع ہو جاتا ہے مردوں کی نسبت خواتین میں اس مرض کی شرح بلند ہے۔ علامات کا ذکر کریں تو یہ مرض رفتہ رفتہ بڑھتا ہے۔ ابتدا میں خاص طور پر گھٹنے سخت اور اکڑے ہوئے محسوس ہوتے ہیں زیادہ دیر آرام کے بعد چند منٹ چلنا دشوار لگتا ہے مگر آہستہ آہستہ بہتری آ جاتی ہے اور درد کی شدت بھی پہلے جیسی نہیں رہتی۔ جوں جوں مرض بڑھتا ہے تو درد کی شدت اور جوڑے کی سختی بھی بڑھ جاتی ہے۔ چلنا پھرنا، سیڑھیاں چڑھنا اترنا اور زمین پر اکڑوں بیٹھنا تکلیف دہ امر بن جاتا ہے۔ جوڑے متورم ہو جاتے ہیں، ان کی حرکت (Joint Movement) بھی کم ہو جاتی ہے منجھدی ہو سکتے ہیں اور مرض اگر شدت اختیار کر لے، تو ناگوں میں ٹیڑھا پن بھی آ جاتا ہے۔

اس مرض کو Autoimmune Inflammatory Diseases بھی کہا جاتا ہے کیوں کہ اس میں جسم کا مدافعتی نظام اپنے ہی نائل خلیوں کے خلاف کام شروع کر دیتا ہے جو جوڑوں کی تھلی کی سوزش کا سبب بنتا ہے۔ یہ بیماری جوڑوں کے علاوہ پیچھڑوں اور آنکھوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ مرض لاحق ہونے میں جنس کی قید ہے، نہ عمر کی۔ البتہ مردوں کی نسبت خواتین میں اس کی شرح 2 سے 3 گنا زیادہ ہے۔ رہیو مائٹائڈ آرتھرائٹس کے اسباب میں موٹاپا، تمباکو نوشی اور موروثیت وغیرہ شامل ہیں۔ مرض کی ابتدا عموماً ہاتھ یا پاؤں کے جوڑے کی تھلی متورم ہونے سے ہوتی ہے بعد ازاں جسم کے دیگر جوڑے بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ نیز، جوڑوں کو مستقل طور پر نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ بسا اوقات ایک وقت میں ایک سے زائد جوڑے متورم ہو جاتے ہیں اور درد کی شدت بڑھ جاتی ہے، خصوصاً صبح اٹھنے کے بعد جوڑوں میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ جوڑے سخت اور منجمد محسوس ہوتے ہیں، تاہم 2 سے 3 گھنٹے بعد اس علامت میں بہتری آنے لگتی ہے۔ مرض کے دیگر علامات میں نیند، بھوک اور وزن میں کمی اور تھکاؤ وغیرہ شامل ہیں۔ عام طور پر تشخیص کے لئے جوڑوں کے معائنے کے بعد ایکس رے اور خون کے مختلف ٹیسٹس تجویز کیے جاتے ہیں اس عارضہ کے علاج کا بنیادی مقصد مرض پر قابو پانا، سوجن کم کرنا اور جوڑوں کو مستقل نقصان سے بچانا ہے۔ لیکن یہ تب ہی ممکن ہے، جب بروقت تشخیص کے ساتھ درست علاج شروع کیا جائے۔

### Signs & Symptoms of Gout Arthritis

- The joint feeling hot and very tender, to the point of being unable to bear or touch.
- Swelling in and around the affected joint.
- Red, shiny skin over the affected joint.
- Peeling, itchy and flaky skin as the swelling goes down.

### Signs & Symptoms of Osteo Arthritis

- Increased pain and stiffness when we cannot move our joints for a while
- Joints appearing slightly larger or more "knobbly" than usual
- A grating or crackling sound or sensation in your joints
- Limited range of movement in your joints
- Weakness and muscle wasting (loss of muscle bulk)

### Signs and Symptoms of Rheumatoid Arthritis:

- Pain or aching in more than one joint.
- Stiffness in more than one joint.
- Tenderness and swelling in more than one joint.
- The same symptoms on both sides of the body (such as in both hands or both knees)

## What is Arthritis?

Arthritis is a broad term that covers a group of over 100 diseases. The word "arthritis" means "joint inflammation." Inflammation is one of our body's natural reactions to disease or injury. It includes swelling, pain, and stiffness. Inflammation that lasts a very long time or comes back, as in Arthritis, may lead to tissue damage.

Arthritis is a disease that affects our joints (areas where our bones meet and move). Arthritis usually involves inflammation or degeneration (breakdown) of our joints. These changes can cause pain when we use the joint. Arthritis is most common in the following areas of the body:



Hands



Feet



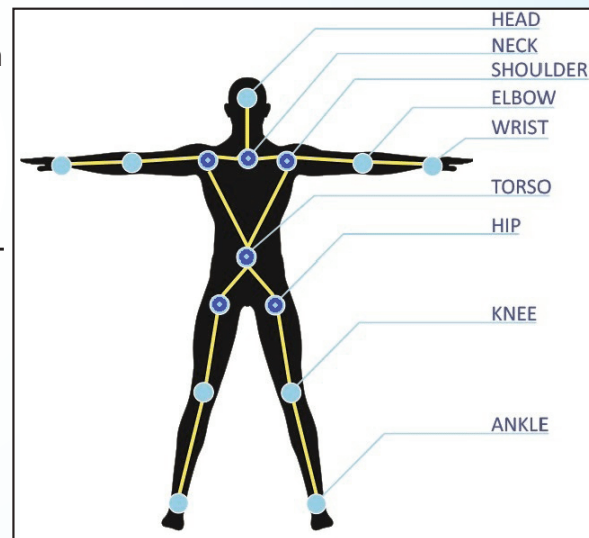
Lower back



Knees

## What is a joint?

A joint is where two or more bones come together, such as the hip or knee. The bones of our joints are covered with a smooth, spongy material called cartilage. It cushions the bones and allows the joint to move without pain. The joint is lined by the synovium. The synovium's lining produces a slippery fluid called synovial fluid that nourishes the joint and helps limit friction within. Outside it is a strong fibrous casing called the joint capsule. Strong bands of tissue, called ligaments, connect the bones and help keep the joint stable. Muscles and tendons also support our joints and allow us to move.



## What causes Arthritis?

The cause of many types of Arthritis is unknown. Researchers are looking into the role of genetics (Heredity) and lifestyle in the development of Arthritis. However there are several things that may raise our risk for Arthritis, including:

**Age:** Over time, our joints tend to get worn down. That's why the risk of developing arthritis, especially osteoarthritis, goes up with age.

**Gender:** Most types of arthritis are more common among women, except for gout.

**Genes:** Certain types of arthritis run in families. Conditions like rheumatoid arthritis, lupus, and ankylosing spondylitis, for example, are linked to certain genes.

**Excess weight:** Being overweight puts extra stress on weight-bearing joints, increasing wear and tear and the risk of arthritis, especially osteoarthritis.

**Injuries:** They can cause joint damage that can bring on some types of the condition.

**Infection:** Bacteria, viruses, or fungi can infect joints and trigger inflammation.

**Work:** Some jobs that use repetitive movements or heavy lifting can stress the joints or cause an injury, which can lead to Arthritis, particularly Osteoarthritis.

# Homoeopathic Medicines

## for treatment of Arthritis

### R-11 | Rheumatism Drops

نیا اور پرانا پتھوں کا درد، کمزور جڑوں درد کا بار بار حملہ، پانی میں بھیجنے، سردی لگنے، موج آنے یا زیادہ مشقت کا کام کرنے کے بعد جسم کا درد، پتھوں میں بالغ ہونے کی عمر میں ہونے والا جسمانی اور ہڈیوں کا درد (عرق النساء) ایڑی یا ریزہ اور دوسری ہڈیوں کی بد صورتی، بوجھ کی ہڈی کا درد۔

**Formula:** Berberis D4, Calcium phosphoric. D12, Causticum Hahnem. D6, Dulcamara D4, Nux vomica D4, Rhododendron D4, Rhus Toxicodendron D4, Ethanol, Aqua pur.

### R-46 | Arthritis Drops

بازو اور پچھتے کے جوڑے یا انگلیوں کے چھوٹے جوڑوں کا درد جس کے ساتھ جوڑوں میں سوجن بھی ہو، جوڑوں میں سن ہونے کا احساس یا دم، جب جوڑوں میں درد ہو اور وہ بد شکل ہو گئے ہوں عام طور پر ایسے مریض موسم کی تبدیلی سے زیادہ تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ کندھے کا درد، ریزہ کی ہڈی میں درد، کولے کا درد، پسلیوں کے جوڑوں کا درد یا سر کی ہڈیوں کا درد۔

**Formula:** Ferrum phosphoric. D12, Lithium carb. D12, Natrium sulfuric. D30, Nux vomica D30, Rhododendron D6, Spiraea Ulmaria D12, Ethanol, Aqua pur.

### R-71 | Sciatica Drops

عرق النساء (لنگڑی کا درد) ریزہ کی ہڈی میں خرابی کی وجہ سے ٹانگ میں درد، متاثرہ حصہ کا سن ہو جانا اور چھین کا احساس۔

**Formula:** Aconitum D4, Arsenic. album D30, Colocynthis D4, Gnaphalium polycephalum D3, Magnesium phosphoricum D8.

### R-73 | Osteo-Arthritis Drops

عمر میں زیادتی کے ساتھ جوڑوں کے خشک اور کھردرے ہو جانے کی وجہ سے خاص طور پر بڑے، جوڑوں میں درد، لگنے اور کولے کے جوڑے کا درد، ریزہ کی ہڈی میں درد۔

**Formula:** Acid. sulfuricum D6, Argentum D12, Arnica D4, Bryonia D4, Causticum Hahnemanni D12, Ledum D3.

### R 50 | Gynecological Sacroiliac Complaints

عورتوں میں ریزہ کی ہڈی کے نیچے حصہ کے آس پاس اور کمر کا درد خواہ کسی بھی وجہ سے ہو اور خاص طور پر جب پینٹ کے اعضاء کی بناویوں کی وجہ سے پیٹھ میں ریزہ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ہونے والا درد، کمر کا ایسا درد جس کی واضح وجہ معلوم نہ ہو سکے

**Formula:** Aesculus D6, Cimicifuga D4, Colocynthis D6, Natr. chlorat. D30, Nux vomica D30, Phytolacca D8, Strontium carb. D12, Ethanol, Aqua pur.

### R-34 | Recalcifying Drops

ہڈیوں کی نشوونما کرتی ہے اور ان کو مضبوط کرتی ہے، ہڈی کی غیر سرطانی رسوائی، ہڈی کی جھلی کی سوزش، ہڈیوں کا کمزور ہو جانا ہڈیوں کا نرم ہو جانا، پتھوں میں کپشیم کی کمی کی وجہ سے دانت اور ہڈیوں کا کمزور ہونا اور اس کی شکل خراب ہو جانا (ریکٹس) ہڈی کا دم، ریزہ کی ہڈی کے مکملوں میں خرابی یا تریا۔

**Formula:** Calcium carbon. Hahnem. D30, Calcium uorat. D12, Calcium phosphoric. D12, Calcium hypophosphor. D6, Chamomilla D6, Hekla Lava D12, Mezereum D6, Mercur. praec. rubr. D12, Silicea D30, Ethanol, Aqua pur.

### R-61 | Rheumatism Ointment

جوڑوں کا درد کسی بھی وجہ سے، بڑھاپے میں ہڈیوں کے جوڑے خشک یا کھردرے ہونے سے درد، شدید گھٹیا کا درد یا گھٹیا ہڈی پتھوں کا درد، جوڑوں کا سخت ہو جانا، گردن اور پیٹھ کی پٹھن اور شدید درد، بازو کے پتھوں میں درد، پسلیوں کا اعصابی درد اور لنگڑی کا درد (عرق النساء) گردن اور پتھوں کی پرانی سوزش اور آڑن، پتھوں کے سروں اور جوڑوں میں گھٹیا کے اثرات۔

**Formula:** Berberis vulgaris D1, Camphora (oleos) D3, Dulcamara D1, Nux vomica D1, Oleum Gaultheriae 10 % 3,5 g, Oleum Lavendulae 1 g, Oleum Pini silvestris 10 % 2 g, Rhododendron D1, Rhus toxicodendron D1, Unguentum Alcoholum lanæ ad 100 g.

### R-30 | Universal Ointment

جوڑوں اور پتھوں کا درد، اعصابی درد، ریزہ کی ہڈی کے مکملوں کا درد، جوڑوں میں بڑھاپے کی وجہ سے ہونے والا درد، کھردرہا پتھ (اوسٹیو آرتھرائٹس) ٹانگ، لٹو، ہڈی کا دم، سوجن چل جانے کی وجہ سے ہونے والی تکلیف اور درد پتھوں کا بہتر دم، کھردرہا پتھ، سوجن، پتھ اور شب چراغ (کاربنکس) کے درد اور عرق النساء کے لئے R-11 استعمال کریں۔

**Formula:** Arnica D3, Belladonna D3, Calendula D3, Camphora, Dulcamara D3, Echinacea angustifolia D3, Hamamelis D3, Hypericum D3, Millefolium D3, Nux vomica D3, Oleum Olivarium, Oleum Pini silv., Oleum Rosmarini, Rhus Tox. D3, Unguentum Alcoholum Lanæ.

(For External Use)

(For External Use)

## How to reduce the risk of Arthritis

Some causes of arthritis are beyond our control, like growing older, being female or having a family history of Arthritis. But we can take steps to reduce our risk of arthritis or delay its onset.

### Here's how to keep our joints healthy

• **Stay at a healthy weight.** Extra pounds put pressure on weight-bearing joints like hips and knees. Each pound you gain adds nearly four pounds of stress on your knees and puts six times the pressure on your hips.



• **Control your blood sugar.** High blood sugar can stiffen the tissue that supports your joints and make them more sensitive to stress.



• **Exercise.** Just 30 minutes of exercise five times a week helps joints stay limber and strengthens the muscles that support your knees and hips. Focus on low-impact exercises like walking, cycling or swimming.



• **Avoid injury.** An injured joint is more likely to develop arthritis than one that was never injured. Wear protective gear when playing sports and always lift with your knees and hips, not your back.



• **Quit smoking.** Smoking puts stress on tissues that protect your joints and can lead to arthritis pain. Learn how Blue Cross can help you quit.



• **Eat fish twice a week.** Eat fish high in Omega-3s, like salmon, trout and mackerel. Omega-3s have many health benefits and may reduce inflammation.



• **Get routine preventive care.** Your doctor may be able to suggest lifestyle changes that can help reduce your risk or slow the progress of arthritis.



## آرتھرائٹس کے خطرات کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟

آرتھرائٹس کی بعض وجوہات ہمارے قابو سے باہر ہو سکتی ہیں جیسے بڑھاپا، یا آرتھرائٹس کا فیملی میں موروثی ہونا لیکن بہر صورت ہم آرتھرائٹس کے خطرات کو کم کرنے یا اس کے شروع ہونے میں تاخیر کے لئے کچھ اقدامات ضرور کر سکتے ہیں۔

### اپنے جوڑوں (Joints) کو صحت مند رکھنے کیلئے۔

(a) **صحت مند انداز وزن رکھیں:** اپنے وزن کو متوازن رکھیں، زیادہ وزن کی وجہ سے آپ کے جوڑوں، کولہوں اور گھٹنوں پر دباؤ بڑھ سکتا ہے۔ BMI سے مطابقت نہ رکھنے والا ہر ایک کلوگرام بڑھا ہوا وزن آپ کے گھٹنوں پر 4 کلوگرام اور کولہوں پر 6 کلوگرام کا دباؤ ڈالتا ہے۔

(b) **اپنا بلڈ شوگر کیوں کنٹرول رکھیں:** خون میں شکر کی زیادہ مقدار نشوونما کو سخت کرتی ہے جو ہمارے جوڑوں کو سہارا دیتے ہیں بلڈ شوگر کی زیادتی سے نشوونما زیادہ حساس (Sensitive) بن جاتے ہیں۔

(c) **ورزش کو معمول بنائیں:** ہفتہ میں 5 بار کم از کم 30 منٹ روزانہ کی ورزش ان جوڑوں اور پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے جو ہمارے گھٹنوں اور کولہوں کو سہارا دیتے ہیں۔ چہل قدمی کرنا، تیراکی کرنا یا سائیکل چلانے جیسی ہلکی ورزشیں (Low-impact exercises) مفید ہیں۔

(d) **چوٹ سے بچیں:** کوشش کریں کہ کوئی چوٹ نہ لگے زخمی جوڑوں میں آرتھرائٹس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ کھیل کھیلتے وقت حفاظتی پوشاک پہنیں اور ہمیشہ اپنے گھٹنوں اور کولہوں سے اٹھائیں۔ اپنی پیٹھ سے نہیں۔

(e) **تمباکو نوشی ترک کر دیں:** تمباکو نوشی ان نشوونما پر دباؤ ڈالتی ہے جو ہمارے جوڑوں joints کی حفاظت کرتے ہیں اور جوڑوں کے درد کا باعث بن سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے جلد از جلد جان چھڑائیں یہ دیگر بیماریوں کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

(f) **مچھلی کا استعمال کریں:** ہفتہ میں 2 بار مچھلی کھائیں۔ مچھلی میں اومیگا 3 جیسے بہت زیادہ صحت کے فوائد موجود ہیں۔ مچھلی کا استعمال سوزش اور سوجن میں بھی کارآمد ہے۔

عمومی احتیاط اپنا اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دی ہوئی ہدایات پر عمل کریں اس طرح آپ آرتھرائٹس کے ممکنہ خطرات سے بچ سکتے ہیں



## DR. SALIM AHMED & CO.

704 - 7th Floor, Block A, Saima Trade Tower,  
I.I. Chundrigar Road, Karachi. 74000 Pakistan.

021-32271777, 32275000

www.reckeweg.pk

0336-2850727

marketing@reckeweg.pk

Dr.Reckeweg.pk

