

**I n d e x**

O e a hii, e efe ed a he " ea a d ea " a hii, ee a ig i ca cha e gef i i fi d i d a d ide, a ec ig hei bii, ai f i fe, a d e a -bei g. Whie adii a a cia ed h agi g, i i ea e ec g i e ha e a hii ca a a i ge ai, e e ig f i i i e. I hi di c, e de i he i face ed a e f e a hii, e i gi a e, i fac, a d hei a ce f a e ea e f e i a d a a g e. P i a i c i de ed a c i i f a d c i g age, e a hii a i fe a he g a d a b a d f a l ca i age a d, de ig b e, eadi g ai, i e, a d ed ced bii. H e, i c, cia ac e ge ha age a ed e dic a e i [1-3]. Y ge i d i d a, a i g a h e h e e e i e ced i a i i e, a e i e a i g c e i b e d e i g e a i i a e i fe. Wh e i a -e a e d i, c a i a h a d, g e l c e d i i i, h e f a c c a c a e h e de g e a e c e e i h i h e i, h a e i g h e f e a hii.

O e f h e e a e i fac f e a hii i b e i. e e c e i g h a c e d e e i g h -b e a i g i, ch a h e e e a d h i, a c e e a i g h e d e e i a i f c a i a g e a d e a c e b a i g. M e, c a a b a i e i i f a i, i h e i e d g e e i c, d e f e c a e c i g c a i a g e i e g l, a d e e i e e f c e a i e a i a c i e f h e c d h e i f d e i g e a hii. A d d e i g e a hii e c e i a e a i f a c e d a a c h e c a i g h e e h e e a e a e e c a a g e e a e g i e. F i, f e i g a a e e g d i g d i a b e i fac ch a a i a i g a h e a i g h, a d i g i f i e d e e i e

e i g i a a. E c a g i g i f e e d i c a i, i c d i g a b a a c e d i e i c h i a i a a f d a d e g a h i c a a c, c a i i g e h e g e i f e a hii d e a c e e a i h e a h [4,5].

F h e e, e a i e i h g h a g e e d h e a i e a i e d a a a i g a i, i g i f c i, a d e e g b i i e i a f i d i d a g a i i n e a hii. F h a a c g i c a d a i e c h a n i c a h e a, a i d e i c e, a d i i e c i g i a e i i e a h a, h e a e e c f e a hii i d e e, c a e i g h e d e e e e d a d e f e c e f a i e. H e, h i e e d i c a i e i a a c c i a e i a a g i g e a hii, f e i g a c e f e i i e a i d i e a b e. E e i g i d i d a i e d g e a b e a hii i fac, a d

e e e a e e e h e a e i f e d i f e e c h i c e a d a c a f e g a d h e i i h e a h [6,7]. E b a c i g a h i c a a c h h a c a e e d c a i, a d c a c, a d c i c a f e a a a d i g h i i h e e c e a d 0 6 9 f 0 1 3 5

---

headache, fatigue, and changes in mood.  
[10].

### Conclusion

Osteoarthritis is a common condition that affects millions of people worldwide. It is a chronic degenerative joint disease that causes pain, stiffness, and loss of function. While there is no cure for osteoarthritis, there are several ways to manage the symptoms and improve quality of life. These include maintaining a healthy weight, staying active, and using pain relievers. Research is ongoing to find better treatments for this condition.