

ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਉੱਦਮ

ਇੱਕ ਸਾਡਾ ਤਨ ਹੈ, ਤਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੀਉ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੇਡ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ ਹਨ। ਤਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਥੂਲ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਤ-ਸੰਤੋਖ-ਸੁਭ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਤਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੀ ਖੇਡ ਬੜੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਹ ਬੈਠੇ ਭਾਰ ਬੇ-ਮਰਯਾਦਗੀ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਖੇਡ ਬੇਸੁਰੀ ਤੇ ਬੇ-ਰਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੇ-ਸੁਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਾਤੇ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਖੀ-ਸੁਹੇਲਾ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰੂ ਚਾਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤਨ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸੁਹਿਰਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇ, ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕਰਾਉਣਾ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਹੋ ਚੰਬੜਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਤਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ ਜੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਬੜਾ ਨਾਮਨਾ ਖੱਟਿਆ। ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫੁਰਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਦ-ਪਰਹੇਜ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਹਰਕਤ (ਕਸਰਤ) ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਬੜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਐਮ.ਡੀ. ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ *ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ* ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁਸਤਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਮੌਖ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਥੋੜੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਵਡਮੁੱਲਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਰ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਕਾਰਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਲਾਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਗੁਰੂ-ਅਸੀਸ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਸਕਣ !

ਸ਼ੁੱਭ ਅਸੀਸਾਂ ਸਹਿਤ,

ਸੰਤ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਰਾਮਪੁਰ ਖੇੜਾ ਸਾਹਿਬ।

ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਦਮ

**ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰਾ ਕਟਿਆ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਘਟਿ ਬਲਿਆ ॥
ਹਰਿ ਲਧਾ ਰਤਨੁ ਪਦਾਰਥੋ ਫਿਰਿ ਬਹੁੜਿ ਨ ਚਲਿਆ ॥**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਉਪਮਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਗੁਣਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਤੈਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚੇ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਡੁੱਬਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰਨਗੀਆਂ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇਕਰ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਸੀ, ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਕੁਦਰਤੀ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਸੀ। ਖੁਰਾਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਦੀ ਸੀ। ਇਨਸਾਨ ਮਿਹਨਤੀ ਸਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਪਲੀਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਘਟਣ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਭਾਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਜਾ ਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ❖ 13

ਗਿਆਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਾਲਚੀ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਆਇਆ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਏ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਸੀ। ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਨਾ ਕੁ ਗਿਆਨ ਆਪ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਬੁਖਾਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਵੀ ਇੱਕ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਅੰਧਾਪਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਅੰਧਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਗਿਆਨ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ *ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ* ਲਿਖ ਕੇ ਬੜਾ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਸਾਡੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ!

ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ (ਡਾ.)

ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.),
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਫਰਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ, ਸਮਝ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕੇ। ਇਹ *ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ*, ਜੋ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਲੋਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਉਦੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ।

ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ ਦੀ ਇਸ *ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ* ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਕੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਡਾ. ਧੁੱਗਾ ਆਪਣੀ ਮੁੱਢਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾ. ਧੁੱਗਾ ਨੇ ਐਮ.ਡੀ. ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਜਾ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ।

ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦੇਣ!

ਕੇ.ਡੀ. ਸਿੰਘ (ਡਾ.)

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ,

ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ❖ 15

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ

ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ ਦੁਆਰਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਹ **ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ**, ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ** ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ, ਡਾ. ਧੁੱਗਾ ਨੇ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ, ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ।

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਧੁੱਗਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਿੰਮਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ **ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ** ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ

ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

ਡੇਵਿਡ ਡੈਂਜ਼ਾਈਸਨ (ਡਾ.)

(ਐਮ.ਡੀ.)

ਮੁਖੀ, ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ,

ਕਾਇਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟੇ,

ਫੋਅਰਫੀਲਡ, ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ, ਯੂ.ਐਸ.ਏ.

ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਮੰਤਵ :

“ਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਉੱਚਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਨਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਲਿਖਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੰਤਵ ਸਫਲ ਹੋਇਆ ਸਮਝਾਂਗਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ :

“ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ; ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖ ਸਕੀਏ।” (ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ)

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਜਦ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਚੁਨੌਤੀ :

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਨੌਤੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸੌਖੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਟਰਮੀਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਨੌਤੀ ਸੀ।

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ❖ 17

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ :

ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

“ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਹੈ।”

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ,
ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ, ਐਮ.ਡੀ.

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੰਡੋਰਾ ਪਿੱਟਣ ਵਾਲੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਾਲੀ ਭਾਂਡੇ ਦਾ ਹੀ ਐਲਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੀ ਹਨ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅਜੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰਚੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਆਖ਼ਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਭਰੋਸੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਨਿਆਮਤ ਹੋਵੇ :

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥

(ਅੰਗ 288)

ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਅਮੋਲਕ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਰੋਗ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਯੁ ਲਾਇ ॥

(ਅੰਗ 288)

ਅਤੇ :

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

(ਅੰਗ 922)

ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ :

ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥

(ਅੰਗ 135)

ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ :

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ❖ 19

**ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥
ਦੁਖ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ ॥**

(ਅੰਗ 1340)

ਅਤੇ ਫਿਰ :

**ਪਰਮੇਸਰਿ ਦਿਤਾ ਬੰਨਾ ॥
ਦੁਖ ਰੋਗ ਕਾ ਭੇਰਾ ਭੰਨਾ ॥**

(ਅੰਗ 627)

ਸੋ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿ :

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥

(ਅੰਗ 288)

ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ :

**ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ ॥
ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥**

(ਅੰਗ 714)

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ,
ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ, ਐਮ.ਡੀ.

ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ...

ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਉਸ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ, ਜਿਸਨੇ ਸੋਝੀ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਬਖ਼ਸ਼ ਕੇ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਵਾਇਆ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ, ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸੰਤ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਠਾਕਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਅਧੂਰਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਪੰਥ ਦੇ ਮਹਾਨ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਿੰਸੀਪਲ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਦਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਣਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ।

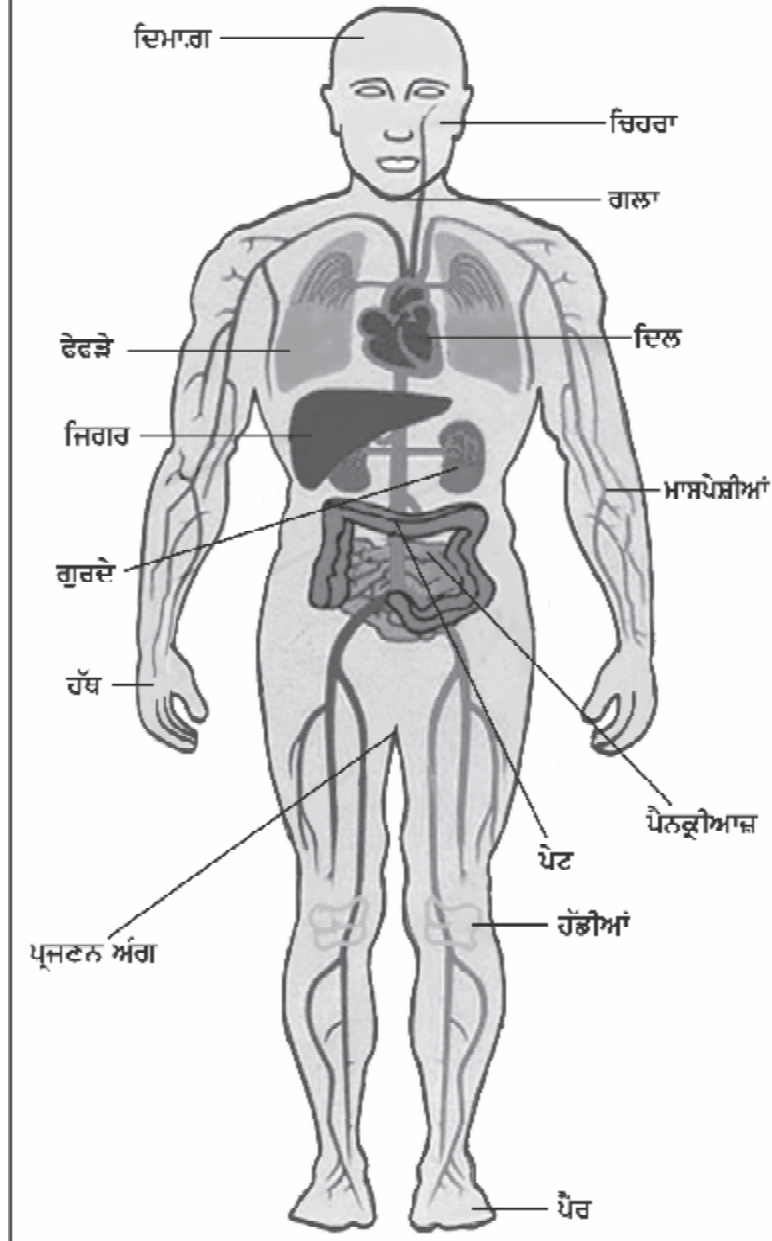
ਪਿਆਰ ਭਿੱਜਿਆ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਡਾ. ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਧੁੱਗਾ, ਬੇਟੇ ਅਰਜਨ ਅਤੇ ਕਬੀਰ ਦਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਰ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਡਾ. ਮਨੋਹਰ ਸਿੰਘ, ਐਮ.ਡੀ., ਐਲ.ਐਲ.ਬੀ., ਐਮ.ਏ. (ਜਰਨਲਿਜ਼ਮ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰਿਆ।

ਮੈਂ ਸੈਮਸਨ ਮਸੀਹ, ਮੋਹਿਨੀ ਕੌਰ ਬਿਆੜਾ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਰਕੇਸ਼ ਸੰਧੂ, ਐਮ.ਡੀ. ਦਾ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ, ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਜੋੜ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ।

ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ-ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰਾ ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ



ਸਫਾ 22

+

+



+

+

ਸਫਾ 23

+

+

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਧਨ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਗਵਾ
ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਧਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ
ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਗਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 24

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੁਕਤੇ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ 7 ਆਦਤਾਂ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੱਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ :

ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਗੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉੱਚਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿੱਚ ਖਾਵੋ। ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

2. ਕਸਰਤ :

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਰਜਾ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4-5 ਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਚੁਣਾਓ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ' ਦੇ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

3. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ :

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

4. ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡੋ :

ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਗਰ, ਪੇਟ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਟੀਕਾਕਰਨ :

ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਟੀਕਾਕਰਨ' ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

6. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ :

ਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

7. ਸੁਰੱਖਿਆ :

ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੜਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਦੇਵੋ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਰ ਸਮੇਂ ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

— XXX —

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ।
2. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦੇਣਾ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ।
4. ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।
5. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।
6. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ।
7. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
8. ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣਾ।
9. ਵਧੀਆ ਨੀਂਦਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
10. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
11. ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣਾ।
12. ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ।

ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ?

1. ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ : ਤੁਸੀਂ ਤਕਰੀਬਨ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ : ਕਸਰਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਮੌਸਮ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ : ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚਾ : ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੱਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
6. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਾ ਦੇਣਾ।

ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ :

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ।
2. ਬਿਨਾਂ-ਨਾਗਾ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਇਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋਗੇ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

1. ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।
2. ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ।
3. ਹੌਲੀ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ ?

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
2. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ।
3. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ।

— XXX —

ਕਸਰਤ

ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ
ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਤਕ।



ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ
ਹੋਏ ਲੋੜ ਤੋਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਖਾ
ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਐਕਟੀਵਿਟੀ	ਕੈਲਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਪੜੇ ਧੋਣਾ	153
ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣਾ	157
ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ	163
ਵੈਕਯੂਮ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ	180
ਰਾਸ਼ਨ ਖਰੀਦਣਾ	259
ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣਾ	316
ਕਾਰ ਧੋਣਾ	326
ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ	326
ਬਾਗਬਾਨੀ	345
ਜਿੰਮ 'ਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ	403
ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ	422
ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ	431
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	470
ਰੈਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣਾ	470
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ	499
ਭੁਕਾਨਾ ਫੁਲਾਉਣਾ	508
ਟੈਨਿਸ ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ	585
ਤੈਰਨਾ	643
ਦੌੜਨਾ	720



ਮੋਟਾਪਾ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਲੋਕ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ :

1. ਵਿਰਾਸਤੀ (ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ)।
2. ਖਾਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
3. ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਜ।

ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਨਾ ਕਿ ਭਾਰ 'ਤੇ :

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ : ਕਸਰਤ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ :

1. ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।
3. ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ।
4. ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਤੇ :

1. ਜੋ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਚੁਣਾਓ ਕਰੋ।
2. ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
3. ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
5. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ (ਡਾਈਟਿੰਗ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ :

1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਠੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਤੁਸੀਂ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁੰਜਾਓ (ਕਦੇ ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਰਹੋ) :

1. ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
2. ਕਦੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ।
4. ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਨਾਸ਼ਤਾ) ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
2. ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8-10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਓ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੋ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
4. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਥਿਰ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕ੍ਰੈਸ਼ ਡਾਈਟ ਕੋਰਸ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਥਾਈਰੋਇਡ ਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਪਿਚੁਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ, ਜੇ :

1. ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

—xxx—

ਟੀਕਾਕਰਨ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)

ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ। ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੇਡਿਏਟ੍ਰਿਕਸ (ਬੱਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ) ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਓ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਝਾਓ ਥੋੜੇ-ਥੋੜੇ ਅਲੱਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ।

1. ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. (ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪਰਟਿਊਸਿਸ, ਟੈਟਨਸ) :

2 ਮਹੀਨੇ, 4 ਮਹੀਨੇ, 6 ਮਹੀਨੇ, 1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ।

2. ਪੋਲੀਓ (ਅਪੰਗਤਾ) :

2 ਮਹੀਨੇ, 4 ਮਹੀਨੇ, 1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ।

3. ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. (ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ) :

1 ਸਾਲ, 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ।

4. ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) :

ਤਕਰੀਬਨ 1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ।

5. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ-ਬੀ :

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਟੀਕੇ। ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਟੀਕਾ, ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ।

6. ਹਿਮੋਫੀਲਸ ਇਨਫਲੂਇੰਜਾ-ਬੀ :

2 ਮਹੀਨੇ, 4 ਮਹੀਨੇ, 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ।

7. ਟੈਟਨਸ :

ਤਕਰੀਬਨ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਰ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ।

8. ਨਿਉਮੋਕੋਕਲ (ਨਿਮੋਨੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ) :

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰੀ।

9. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ, ਅਜੇ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ) :

60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰੀ।

10. ਇਨਫਲੂਇੰਜ਼ਾ (ਫਲੂ ਦੀ ਦਵਾਈ) :

ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ।

11. ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. (ਹਿਉਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ) ਦੀ ਦਵਾਈ :

11 ਤੋਂ 26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਟੀਕੇ ਕੁਝ ਅੰਤਰਾਲ ਬਾਅਦ।

—xxx—

ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ-ਥੋੜੇ ਅਲੱਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਮਿਲੋ। ਇਹ ਸੁਝਾਓ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਨ।

1. **ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਟੈਸਟ** : 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਓ।
2. **ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ** : 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 1-2 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. **ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ** : 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ।
4. **ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ** : 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 2-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ।
5. **ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ** (ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ) : 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਪੂਰੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ) ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ ਰਿਪੋਰਟ ਠੀਕ ਨਾ ਆਵੇ।
6. **ਸ਼ੂਗਰ** : ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ (ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ) :

1. **ਸੈਲਫ਼ ਬਰੈਸਟ ਟੈਸਟ** (ਆਪ ਖੁਦ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ) : ਹਰ ਮਹੀਨੇ।
2. **ਪੈਪ ਟੈਸਟ** : 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ।
3. **ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ** (ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ) : 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 1-2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਓ।

—XXX—

ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

1. ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤੀ ਪੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।
3. ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤੀ ਪੱਤਰ ਲਵੋ।
5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਚੱਲੋ ਫਿਰੋ।
7. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਏਅਰ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ।
8. ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਈਡ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
9. ਮਲੇਰੀਆ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਅਤੇ ਟਾਈਫੋਇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
10. ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਇਜਾਜ਼ਤੀ-ਪੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲਓ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਸਟ ਦਿਓ।
4. ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਕਾਰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ :

1. ਮੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ।
2. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੋ।
4. ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
5. ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
6. ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
7. ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
8. ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

—XXX—

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

1. ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ :

- (ੳ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- (ਅ) ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- (ੲ) ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।

2. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ :

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

4. ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਠੀਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

5. ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।

6. ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
8. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
9. ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
10. ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

—XXX—

ਬੁਢਾਪਾ

ਜਨਮ, ਵਿਆਹ, ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਮੌਤ; ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਾਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇੱਥੋਂ ਰੁਖਸਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ :

1. ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਾਡੇ ਲਈ ਮੌਤ ਬਾਬਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਸ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨ ਫੈਸਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
4. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਬੁਢਾਪੇ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਸਲੇ :

1. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ ?
2. ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਬਟਵਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ?
3. ਜਦੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕੌਣ ਲਵੇਗਾ ?
4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਿਊਣ ਲਈ ਸਾਹ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ? ਅੱਜ ਕੱਲ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

1. ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ।

2. ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ।
3. ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ।
4. ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲ।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

1. ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹੇਗੀ।
4. ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ :

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ 'ਪੀ.ਓ.ਐਲ.ਐਸ.ਟੀ.' ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

— x x x —

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜੇਕਰ :

1. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
2. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਾਵਲਾਪਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
4. ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
5. ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ :

1. ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
2. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣੇ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ :

1. ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ।
2. ਕੰਮ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ।
3. ਝਗੜੇ ਕਾਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹਾਦਸੇ ਹੋਣੇ।

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ :

1. ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।

42 ❖ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ

2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ।
3. ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ (ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)।
4. ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ।
5. ਪੇਟ ਦਾ ਫੋੜਾ (ਅਲਸਰ)।

ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜਿਗਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈੱਕਅਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ 'ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ' ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

—XXX—

+

+

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਪੈਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਪਰ ਪੈਸਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ।

+

+

ਸਫਾ 44

+

+



ਫਸਟ ਏਡ

+

+

ਸਫਾ 45

+

+

ਸਾਵਧਾਨੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਇਕ
ਫਸਟ ਏਡ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 46

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :

1. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :
— 911 ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ।
— 108 ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ।
— ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :.....।
2. ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :.....।
3. ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :.....।
4. ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ :.....।
5. ਫਾਇਰ-ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ :.....।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ :

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ :
 - * ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ।
 - * ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ।
 - * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ।
 - * ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ।

—xxx—

ਘਰੇਲੂ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ

ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ :

ਦਵਾਈਆਂ :

1. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ।
2. ਸਨਬਰਨ (ਸੂਰਜੀ ਤਪਸ਼) ਲਈ ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੈੱਲ।
3. ਜ਼ਖਮਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮੱਲ੍ਹਮ।
4. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਐਸਿਡ ਦਵਾਈ।
5. ਡਾਇਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ।
6. ਖ਼ਾਰਸ਼ ਲਈ ਕੈਲੇਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ।
7. ਰੈਸ਼ ਲਈ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਰਟੀਸੋਨ ਕਰੀਮ।
8. ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਦਵਾਈ।
9. ਗੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਸ਼ਨ ਪੈਕੇਟ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ)।

ਸਪਲਾਈ :

1. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਵਾਈਪ (ਜ਼ਖਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ)।
2. ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂੰਈ ਦੇ ਫੰਬੇ।
3. ਦਸਤਾਨੇ (ਗਲਵਜ਼)।
4. ਸਪੁੰਨ/ਸਟ੍ਰੈਨ (ਖਿਚਾਓ/ਮੋਚ) ਦੇ ਲਈ ਇਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪੱਟੀ (ਕਰੇਪ ਬੈਂਡੇਜ਼)।
5. ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ)।
6. ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇਅ।
7. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ।

ਔਜ਼ਾਰ :

1. ਟੌਰਚ।
2. ਕੈਂਚੀ।
3. ਥਰਮਾਮੀਟਰ।
4. ਮੋਚਣਾ (ਕੰਡੇ ਵਗੈਰਾ ਕੱਢਣ ਲਈ)।
5. ਬਕਸੂਏ (ਸੇਫ਼ਟੀ ਪਿੰਨ)।

— x x x —

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. **(ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰਿਸੋਸੀਟੇਸ਼ਨ)**

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਨਬਜ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ ਆਵੇ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਆਵੇ।

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡੁੱਬਣ, ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਇੱਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਨਾ ਜਾਓ।

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।
2. ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੈ? ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਥੱਪਥਪਾਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?”
3. ਸਾਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ (ਪੀੜਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਪੁੱਠਾ ਹੱਥ ਕਰ ਕੇ)।
4. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਾਓ (911 ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਲਈ ਅਤੇ 108 ਇੰਡੀਆ ਲਈ), ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੁਲਾਓ।
5. ਪੀੜਤ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ।
6. ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ-ਏ-ਬੀ ਸਟੈੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
7. ਸੀ-ਕੰਮਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਦਬਾਓ)
ਆਪਣੇ ਹੱਥ (ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਤੇ), ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦਿਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

- 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ (100 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ)।
- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
- 2 ਇੰਚ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਏ—ਏਅਰ-ਵੇਅ (ਸਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ)
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਬੀ—ਬਰੀਦਿੰਗ (ਸਾਹ ਦੇਣਾ)
- ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ (ਮੁਝੋਟੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਹ ਦਿਓ। ਸਾਹ ਨਾਲ ਹਰ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਫੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

8. 30 ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ 2 ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ।
9. ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪਾਸਾ ਦਿਵਾ ਕੇ) ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. (1-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. (1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

—xxx—

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਨਿਰਦੇਸ਼

ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ 8+ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ

1 ਡਾਇਲ 911 (USA)/108 (India)

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ AED ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੀ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ AED ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।



2 30 ਵਾਰੀ ਦਬਾਉਣਾ

- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ 2 ਇੰਚ ਤਕ ਦਬਾਉ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਵਾਰੀ ਹਰ 2 ਸੈਕੰਡ 'ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਬਾਉ।
- ਜੇ CPR ਟਰੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ 30 ਵਾਰੀ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਸਟੈਪ 5 'ਤੇ ਜਾਉ।



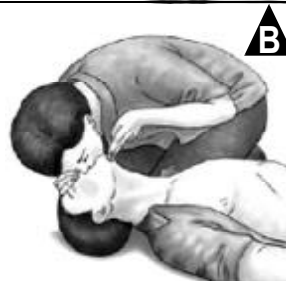
3 ਹਵਾ ਲਈ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ

- ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਪੀੜਤ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਸਿਰ ਟੇਡਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣਾਉ।
- ਪੀੜਤ ਦਾ ਨਾਰਮਲ ਸਾਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



4 ਦੋ ਸਾਹ

- ਉਸ ਦੇ ਸਾਹ ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਹਵਾ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਭਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸੈਕੰਡ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ। ਛਾਤੀ ਹਰ ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਉੱਠੇ।



5 ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ

- ਦਬਾ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਪੀੜਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।
- ਜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ AED ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਵੱਢਣਾ

ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੇਕਰ :

1. ਉਸ ਕੁੱਤੇ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
2. ਅਵਾਰਾ ਕੁੱਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

1. ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
3. 7-10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਵਿੱਚ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ।
4. ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਬੀਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।
2. ਜਦੋਂ ਕੁੱਤਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਅਵਾਰਾ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ।
4. ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਰੇਬੀਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਆਵਾਰਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਝੱਗ ਆਵੇ ਤੇ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੇ।
3. ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
4. ਜੇਕਰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ।
5. ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਸੋਜਿਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।

—XXX—

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ)

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬੁਖਾਰ 104 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ।
2. ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਲਝਣ (ਕਨਫਿਊਜ਼ਨ) ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ।
3. ਚਮੜੀ ਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣਾ।
4. ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
5. ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8-10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਓ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
3. ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਂ ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
3. ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਲਝਣ (ਕਨਫਿਊਜ਼ਨ) ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣ 'ਤੇ।
2. ਬੁਖਾਰ 104 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

— xxx —

ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਲਣਾ (ਸਕਿੱਨ ਬਰਨਜ਼)

ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਲਣਾ ਅੱਗ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਲਣ :

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਫੂਹਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਲਣ :

ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵੀ ਜਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਲਣ :

ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਜਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਪਟਾਖੇ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
2. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਲਾਉਣੇ।
3. ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ :

1. ਦੌੜੋ ਨਾ, ਇਹ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਰੁਕੋ, ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੋਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ।
3. ਕਿਸੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਜਲਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜਲੇ ਹੋਏ ਸਥਾਨ 'ਤੇ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
2. ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

3. ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਅੰਗੂਠੀਆਂ, ਕੜੇ, ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦੇਵੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਜਲੇ ਹੋਏ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਮਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੰਨੋ।
6. ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟੇਗਾ।
7. ਪਾਣੀ ਤੇ ਜੂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਜਲਣ ਸਮੇਂ।
2. ਜੇਕਰ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਜਲੇ ਹਨ।
3. ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਜਲੇ ਹੋਏ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ)।
4. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ : ਬੁਖਾਰ, ਪੀਕ, ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਹੋਣਾ।
5. ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— XXX —

ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ)

1 ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਤੀਹੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ (ਅਡੋਲ) ਰੱਖੋ। ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਾਸ ਹੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਰੀਜ਼ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

2 ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ। ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉ।



3 ਜੇ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਲੱਗੀ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪੁੱਜੇ।



4 ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਦੋ ਫੱਟੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ।



ਫੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ

ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਫੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅਚੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ।

ਗਲ-ਪੱਟੀ
ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਗਲ-ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



5 ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਫ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਬਰਫ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ (ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਉਪਰ ਬਰਫ ਨਾ ਰੱਖੋ)।



ਜਦੋਂ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮਰੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੀ ਪਿੱਠ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਟੇਚਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

+

+



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

+

+

ਸਫ਼ਾ 57

+

+

ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਵੀ
ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ।

+

+

ਸਫਾ 58

ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਮੂੰਹ :

1. ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੈਲੀਵਰੀ ਗਲੈਂਡ ਬੁੱਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮ (ਅਮਾਈਲੇਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਜੀਭ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਭ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਇਸੋਫੇਗਸ (ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਲੀ) :

1. ਇਹ ਇੱਕ ਨਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੁੱਥੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਪੀਗਲੋਟਿਸ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (ਟਰੈਕੀਆ) ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।

(ਬ) ਪੇਟ :

1. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ 2-3 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਪੈਪਸਿਨ ਅਤੇ ਗੈਸਟਰਿਨ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ :

1. ਡਿਊਡਿਨਮ, ਜਿਜ਼ਨਮ, ਅਤੇ ਈਲੀਅਮ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ :

1. ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
3. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟਿਨ ਇੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਕ) ਹੋਰ ਅੰਗ :

1. ਜਿਗਰ : ਬਾਈਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਪਿੱਤਾ : ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਾਈਲ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਿੱਤਾ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ :
 - ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
 - ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

1. ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ 3-4 ਜਾਂ 5 ਵਾਰ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
2. ਪਾਣੀ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6-8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਚਰਬੀ :
 - ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ : ਮੁੰਗਫਲੀ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ (ਔਲਿਵ), ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ, ਬੀਜ, ਨੱਟਸ, ਐਵੋਕੈਡੋ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
 - ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ : ਮੱਖਣ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਰਜੇਰੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੋਓਨੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
4. ਦਹੀਂ : ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪ੍ਰੋ-ਬਾਇਓਟਿਕ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਗੁੜ : ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਗੁੜ, ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਗੁੜ ਸੀਲੇਨੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।
6. 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਲਵੋ (ਕਰੀਬ 1500 ਐਮ.ਜੀ. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 400-600 ਆਈ.ਯੂ. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ)।
7. ਮੱਕੀ (ਕੌਰਨ) : ਇਹ ਖਾਣੇ ਦੇ ਫ਼ਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-1, ਬੀ-5, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

—xxx—

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਬਰਾਉਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਵਗੈਰਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਮਿੱਠਾ ਘੱਟ ਲਓ। ਮਿੱਠੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
3. ਨਮਕ ਘੱਟ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਨਮਕ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
5. ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।
6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰੋ।
7. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
8. ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ

ਧਾਰਮਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਧ ਉਮਰ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਥੋੜਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਖਾਣੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਓ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸ੍ਰੋਤ ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ, ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਲੈਂਟਿਲ, ਡਰਾਈ ਫ਼ਰੂਟ, ਨੱਟਸ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਟੋਫੂ, ਵੈਜੀ-ਬਰਗਰ ਹਨ।
2. **ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-12** : ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-12 ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-12 ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ।
3. **ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ** : ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।
4. **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ** : ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ : ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

5. **ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) :** ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ : ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਲਕ, ਦਾਲਾਂ, ਪੂਰੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਅਤੇ ਡਰਾਈ ਫ਼ਰੂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਗੀ।
6. **ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ :** ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ : ਅਲਸੀ, ਸੋਇਆ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਪੱਤਗੋਭੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ।

—XXX—

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ :
ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਈ ਚੰਗੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ :
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਅਤੇ ਡੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

1. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ।
2. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ।
3. ਨਸਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ।
4. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ।
5. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

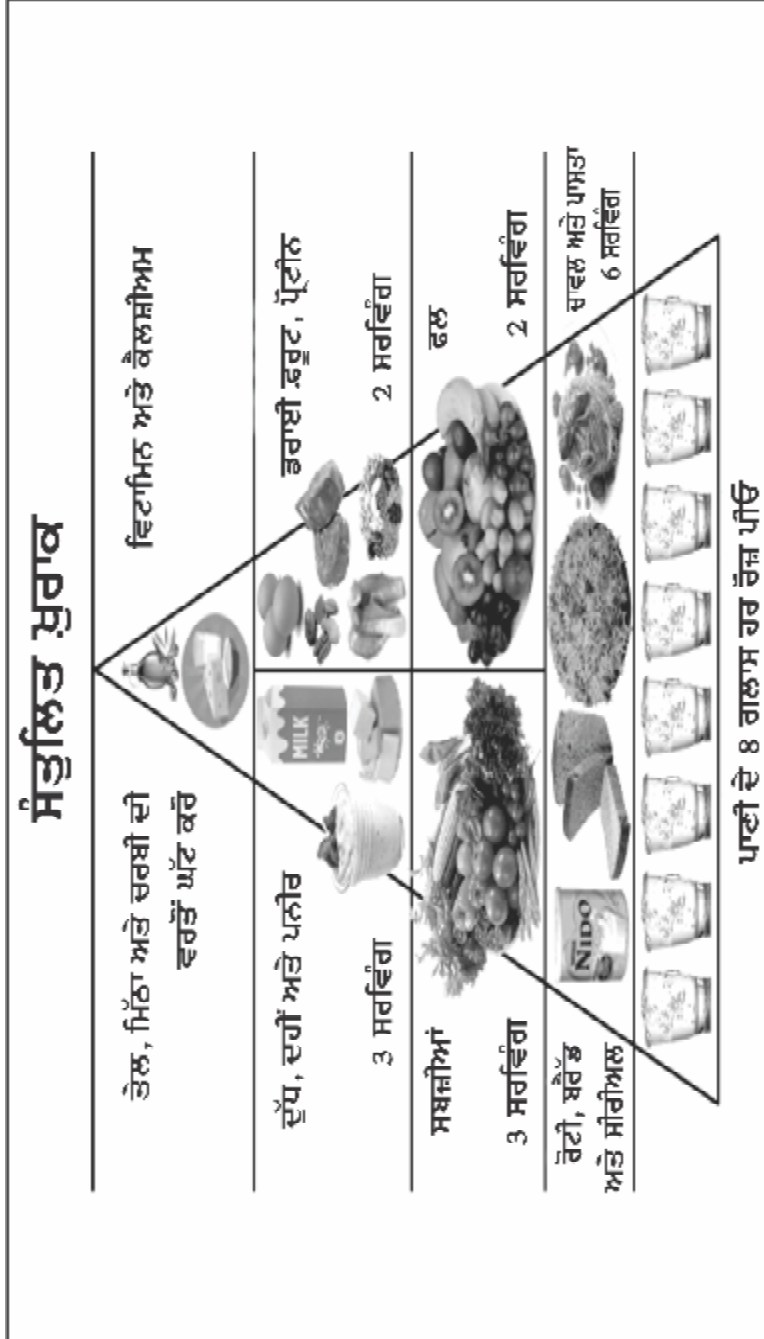
1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ।
2. ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।

4. ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ।
5. ਕਿਸੀ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਡੀ, ਜੋ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

—XXX—



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ

ਹੈਲਥੀ ਤੇਲ (ਜਿਵੇਂ ਆਲੀਵ ਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਟਰਾਸ਼ ਫੈਟ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਆਲੂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਘੱਟ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਹੀ ਲਵੋ। ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਂਹ ਮੌੜੋ। ਆਟਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਆਟੇ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਆਟੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਡਾਇਟੇਮੰਦ ਹੈ। ਹਿਫਾਇੰਡ ਗ੍ਰੇਨ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਸਫ਼ੇਦ ਚਮਕਦੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦਾਲਾਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀ, ਮੇਵੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਬੁਸਤ ਰਹੋ।

ਫਲਾਂ ਦਾ ਨਿਉਟਰੀਸ਼ਨ ਚਾਰਟ

ਫਲ	ਸਾਈਜ਼	ਸੋਡੀਅਮ	ਚਰਬੀ	ਫਾਈਬਰ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਕਾਰਬਜ਼	ਕੈਲਰੀਆਂ
ਸੇਬ	1 ਮੀਡੀਅਮ ਸੇਬ	0mg	0g	5g	0g	22g	80
ਆੜੂ	1 ਮੀਡੀਅਮ ਆੜੂ	0mg	0g	1.5g	.06g	10g	40
ਨੈਕਟਰੀਨ	1 ਮੀਡੀਅਮ ਨੈਕਟਰੀਨ	0mg	1g	3g	1g	16g	70
ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ	1 ਮੀਡੀਅਮ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ	0mg	0.41g	1g	0.52g	8.6g	36
ਏਸ਼ੀਅਨ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	1 ਮੀਡੀਅਮ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	0mg	0.1g	4g	0.9g	13g	59
ਸਟਰੋਬੈਰੀਜ਼	8 ਮੀਡੀਅਮ ਸਟਰੋਬੈਰੀਜ਼	0mg	0.5g	3g	1g	17g	70
ਰਸਬੈਰੀਜ਼	10 ਰਸਬੈਰੀਜ਼	0.2mg	0.1g	1.2g	0.2g	2.3g	10
ਬਲੂਬੈਰੀਜ਼	1 ਬਲੂਬੈਰੀਜ਼ ਕੱਪ	1mg	0.5g	3.5g	1.1g	21.0g	83

ਨੋਟ: ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਵ ਕਿਸਮ ਤੇ ਗਿਣਤੀ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਮਾਪਦੰਡ ਫਲਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਦਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹਨ ।

ਮਿਠਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਉਟਰੀਸ਼ਨ ਚਾਰਟ

ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਂ	ਮਿਕਦਾਰ	ਕੈਲਰੀ
ਬਰਫੀ	40 ਗ੍ਰਾਮ	100
ਹਲਵਾ	40 ਗ੍ਰਾਮ	570
ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ	40 ਗ੍ਰਾਮ	100
ਜਲੇਬੀ	40 ਗ੍ਰਾਮ	200
ਮੈਸੂਰ ਪਾਕ	40 ਗ੍ਰਾਮ	357
ਰਸਗੁੱਲਾ	40 ਗ੍ਰਾਮ	150
ਲੱਡੂ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਪੇਠਾ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਬਾਲੂ ਸ਼ਾਹੀ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਇਮਰਤੀ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਪਤੀਸਾ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਮੇਸੂ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250
ਰਸ ਮਲਾਈ	40 ਗ੍ਰਾਮ	250

+

+



ਇਨਫੋਕਸ਼ਨ

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ/ਵਾਇਰਲ

+

+

ਸਫਾ 71

+

+

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ-ਸਮਾਨ ਹਨ,
ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤਿਆਂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

+

+

ਸਫਾ 72

ਬੁਖਾਰ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ (ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ) ਰੱਖੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਨਹਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ)।
2. ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
3. ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਹੋਣਾ।
4. ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਨਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
5. ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ :

1. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਵਾਂਗ ਕੰਬਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
2. ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਐਸੀਟਾਮਨੋਫਿਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

—xxx—

ਮਲੇਰੀਆ

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਏ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਦਸ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਪਰਜੀਵੀ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਟਡ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ :

1. ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।
2. ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ।
3. ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
4. ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਚੱਕਰ :

ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਕਿਸੇ ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਪਰਜੀਵੀ) ਇਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਪਰਜੀਵੀ), ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਫਿਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੱਕਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

1. ਖੂਨ ਦਾ ਘਟਣਾ (ਅਨੀਮੀਆ)।
2. ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
3. ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਣਾ।
4. ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ (ਸੇਰੇਬਰੇਲ ਮਲੇਰੀਆ) - ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
5. ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ : ਸਪ੍ਰੇਅ ਕਰੋ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3. ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਟਾਇਫ਼ੋਇਡ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਵੋ।

ਜਾਂਚ :

ਮਲੇਰੀਏ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪੈਰਾਸਾਈਟਾਂ (ਪਰਜੀਵੀਆਂ) ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ, ਇਹ ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਪਰਜੀਵੀ) ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਡੋਂਗੂ ਬੁਖਾਰ

ਡੋਂਗੂ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ ਏਡੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੋਂਗੂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ 4-6 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।
2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
3. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ।
5. ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ।
6. ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੈਸ਼ ਪੈਣੇ, ਜੋ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
7. ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ)।

ਡੋਂਗੂ ਹਿਮੋਰਹੇਜਿਕ ਬੁਖਾਰ :

ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ :

ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਵੈਕਸੀਨ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹਨ।
2. ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸਪ੍ਰੇਅ ਕਰੋ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ :

1. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
3. ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਐਸਪੀਰਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।
4. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੈਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

—xxx—

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ (ਟਾਈਫਾਇਡ)

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ 'ਸਾਲਮੋਨਿਲਾ ਟਾਈਫੀ' ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਦੁਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਟਾਈਫਾਇਡ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਲ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਗਰ, ਸਪਲੀਨ (ਤਿੱਲੀ) ਅਤੇ ਗਾਲ ਬਲੈਡਰ (ਪਿੱਤੇ) ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 3-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ।
5. ਥਕਾਵਟ।
6. ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ।
7. ਦਿਮਾਗੀ ਉਲਝਣ।

ਜਾਂਚ :

ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਟੈਸਟ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ

- ਤੋਂ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
2. ਕੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ। ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
 3. ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਓ।
 4. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਓ।
 5. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 6. ਬਰਫ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਇਸਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਓ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

1. ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ।
3. ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਮਲ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

— XXX —

ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਬਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਉੱਭਰੀ ਹੋਈ ਗਿਲਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡ)।
2. ਕੈਂਸਰ (ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਲਿੰਫ ਨੋਡ)।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਣ।
3. ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ।
5. ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ (ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ)।

— xxx —

ਵੈਜੀਨਾਈਟਿਸ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ-ਅੰਗ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)

ਜੇਕਰ ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ-ਅੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੈਜੀਨਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਲਈ ਗੁਪਤ-ਅੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਵੈਜੀਨਾਈਟਿਸ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

— x x x —

+

+

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕੁਝਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਦੀ ਕਦਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 82

+

+



ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਐਂਡੋਕਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ

+

+

ਸਫਾ 83

+

+

ਘੱਟ ਖਾਣਾ + ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ = ਘੱਟ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

+

+

ਸਫਾ 84

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਕੀ ਹੈ ?

ਜੇ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਖਾਣਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ (ਹਾਰਮੋਨ) ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਂਨਕ੍ਰਿਆਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਕਿਸਮ-1 : ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਕਿਸਮ-2 : ਜਦੋਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
3. 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ।

ਲੱਛਣ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ।

4. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ।
5. ਥਕਾਵਟ।
6. ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
7. ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣੇ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਕਿਸਮ-1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਕਿਸਮ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਬਚਾਅ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
5. ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ)।
6. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
7. ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ (ਜੂਸ) ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਚਿਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ

ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ-1ਸੀ)
ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3. ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
4. ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
5. ਜੇਕਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘੱਟੇ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਖਾਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ :

1. ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੁਕਰਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਖਾਓ।
2. ਘੱਟ ਖਾਓ ਪਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
5. ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਓ।

— XXX —

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਹਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਲੱਛਣ :

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

1. ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
2. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
3. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਖੋਹ ਪੈਣੀ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ।
5. ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
6. ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਲਝਣ (ਕਨਫਿਊਜ਼ਨ)।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਖਾਓ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

—xxx—

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ :

1. ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੱਟ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਰੋ :

1. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਟ, ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।
2. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
4. ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਸਿੱਧੇ ਕੱਟੋ।
5. ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਰਾਬਾਂ ਹੀ ਪਹਿਨੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ :

1. ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਚੱਲੋ।
2. ਗਲਤ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਰਾਬਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਕੱਟੋ।
4. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੇ ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
6. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— XXX —

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਥਾਈਰੋਇਡ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ (ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਾਇਣ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦਾ ਘੱਟਣਾ (ਹਾਈਪੋਥਾਈਰੋਇਡਿਜ਼ਮ)

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਘੱਟ ਬਣਨਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਥਕਾਵਟ।
2. ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ।
3. ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
4. ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ।
5. ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ .
6. ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ।
7. ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ।
8. ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।
9. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।

ਇਲਾਜ :

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦਾ ਵਧਣਾ (ਹਾਈਪਰਥਾਈਰੋਇਡਿਜ਼ਮ)

ਕਾਰਨ :

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਵੱਧ ਬਣਨਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
2. ਥਕਾਵਟ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਣੀ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।
5. ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ।
6. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣਾ।
7. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ (ਪੈਲਪੀਟੇਸ਼ਨ)।
8. ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ।
9. ਭੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਣਾ।

ਇਲਾਜ :

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਪ੍ਰੋਸ਼ਨ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਕਿਰਨਾਂ) ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰੋਇਡ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਜੇ ਕਦੇ ਗਲੇ ਦਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਕਿਰਨਾਂ) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥਾਇਰੋਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਥਾਇਰੋਇਡ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਥਾਇਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ।
3. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।
4. ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।

ਜਾਂਚ :

ਥਾਇਰੋਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਥਾਇਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਥਾਇਰੋਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਕਿਰਨਾਂ) ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿੱਲੜ (ਗੋਆਇਟਰ)

ਜਦੋਂ ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀ ਗੰਥੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਿੱਲੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਿੱਲੜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲਾ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੜ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਬਣਨਾ ਨੌਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵਧੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਆਈਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਗਿੱਲੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਓਡੀਨ ਨਾਲ ਸੰਯੁਕਤ ਲੂਣ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿੱਲੜ ਦਾ ਇਲਾਜ :

ਜੇਕਰ ਇਸਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗਿੱਲੜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

—XXX—

+

+



+

+

+

+

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

+

+

ਸਫਾ 94

ਮਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ :

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਐਂਡੋਰਫਿਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਇੰਟਰਫਿਰੋਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਈਕੋ-ਨਿਯੁਰੋ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ :

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ (ਵਿਗਿਆਨ) ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ 'ਸਾਈਕੋ-ਨਿਯੁਰੋ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ :

ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁੱਖ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦੋ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ

ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉੱਤੇ (ਅਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ)। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ/ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ :

ਇੱਕ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 100 ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚੁਣੇ ਗਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਤਕਰੀਬਨ 35% ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ। ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ‘ਪਲੇਸੀਬੋ ਇਫੈਕਟ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ‘ਪਲੇਸੀਬੋ ਇਫੈਕਟ’ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹੈ।

ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੋਣਾ :

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੱਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਸਮਝੋ :

ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ :

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਦੁੱਖ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣੋ :

ਬਿਮਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਗ਼-ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਸਟ੍ਰੈੱਸ

ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਦੀ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ।
2. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
3. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
4. ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣਾ।
5. ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੁੱਖਣਾ।
6. ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਖਿੜਣਾ।
7. ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਕਾਬੂ ਹੈ।
2. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈੱਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੈੱਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਸਾਰੇ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕੁਝ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ :

1. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਇਹ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
3. ਦਵਾਈਆਂ : ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।
4. ਆਤਮਹੱਤਿਆ : ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਕਰੋ :

1. ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਰੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਰੋਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ।
3. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਇਸਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ।
5. ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਗ਼-ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਆਦਿ।
7. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
8. ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ: ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
9. ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

—XXX—

ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਭੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਨੀਚੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਪੇਟ ਨਾਲ ਲਵੋ, ਨਾ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨਾਲ। ਪੇਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਵੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੇ ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੇ ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਇਹ ਹੈ ਭੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ।
3. ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਓ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ :

ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

1. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਅੰਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
2. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ।

ਮਨ ਨੂੰ ਤਣਾਓ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਜਦੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ।
2. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

—xxx—

ਉਨੀਦਰਾ (ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ)

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 6-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 3-4 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਸੌਣਾ ਉਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਸੌਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ (ਸੌਣ ਲਈ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ)।
2. ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਆ ਜਾਣੀ।
3. ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।

ਕਾਰਨ :

1. ਚਿੰਤਾ, ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ।
2. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ।
3. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ।
4. ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ (ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ)।
5. ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੋਗ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
3. ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
5. ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੌਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਨਾ ਦੇਖੋ।

6. ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
7. ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ (ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ)।

—xxx—

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤੱਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਿੰਤਾ ਉਦੋਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਵੇ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਉਵੇਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣ :

1. ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ।
2. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
3. ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣੇ।
4. ਥਕਾਵਟ।
5. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਠੰਡੇ ਹੋਣੇ।
6. ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ।
7. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।
8. ਖਿੜਣਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ।
9. ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਘਟੇਗੀ।

ਫੋਬੀਆ ਕੀ ਹੈ ?

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੀੜ

ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਫਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ, ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਡਰ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।
2. ਕਸਰਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ।
6. ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
7. ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
8. ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਉਨੀਦਰੇ' ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।
9. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
10. ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਾ ਉੱਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਦਾ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗੇ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

—XXX—

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
2. ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ।
3. ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ।
4. ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ।
5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
6. ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ :

ਉਦਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 4-5 ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
2. ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣੇ।
3. ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ।
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਾ ਹੋਣੀ।
5. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।
6. ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਘਟਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3. ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
5. ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ, ਆਸਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ; ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
8. ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

—xxx—

ਸੋਗ

ਮੌਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ :

1. ਰੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਰੋਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ।
2. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
3. ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

— x x x —

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ

ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਆਸ ਦਾ ਛੱਡਣਾ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

1. 80% ਲੋਕ ਜੋ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।
2. ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੌਤ ਬਾਬਤ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ।
3. ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
4. ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
3. ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਭਾਸ਼ਣ' ਦਿਓ।
4. ਮੱਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
5. ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।
6. ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
7. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖੋ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬਣੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਓ।
2. ਜੇਕਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

— xxx —

+

+

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਊਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਦੇ ਪਛਤਾਵੇ ਅਤੇ
ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ
ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

+

+

ਸਫਾ 110

+

+



+

+

ਸਫਾ 111

+

+

ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਹੈ,
ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ
ਇਹ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਵੇ।

+

+

ਸਫਾ 112

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਦਿੱਸਣਾ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਵੇ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ :

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾਓ ਹੋਣਾ।
2. ਧੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।

3. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਧੇ।

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ (ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ)

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਥਰੋਬਿੰਗ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੌਲਾ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕਦਮ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
2. ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਜੋ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਵੇ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ :

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾਓ ਹੋਣਾ।

2. ਪੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।
3. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਧੇ।

ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ (ਤਕਰੀਬਨ 90%)। ਇਹ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
2. ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ : ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਵੇ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ :

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾਓ ਹੋਣਾ।
2. ਪੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।
3. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਵੇ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

1. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਨਿਗਾਹ ਘਟਣ ਜਾਂ ਗਲਾਉਕੋਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
2. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
3. ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ - ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
4. ਸਵੇਰੇ ਸੌ ਕੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ - ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ।

—xxx—

ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ (ਸਟ੍ਰੋਕ)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦੇ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੁਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ) ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿੰਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਿੰਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੰਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਣਾ।
2. ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣਾ।
3. ਧੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ।
4. ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
5. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
6. ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣਾ।
7. ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ।

ਕਾਰਨ :

1. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।
3. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ) ਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਏਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ)।

5. ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
6. ਮੋਟਾਪਾ।
7. ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ (ਐਨਿਯੁਰਿਜ਼ਮ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣਾ।
2. ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ : ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ।
3. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇੱਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ (ਪੈਲਪੀਟੇਸ਼ਨ)।
6. ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਰਹੋ।
7. ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿੰਨੀ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਦਿੱਸਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ)।
3. ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣਾ।
4. ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣਾ।

ਜਾਂਚ :

1. ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ.।
2. ਗਲੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ (ਕੈਰੋਟਿਡ ਆਰਟਰੀ) ਦਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ।
3. ਦਿਲ ਦਾ ਈ.ਕੇ.ਜੀ. (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.)।
4. ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ।

ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਟੀ.ਪੀ.ਏ. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ (ਰੀਹੈਬੀਲੀਟੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ (ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਇਲਾਜ), ਔਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਇਲਾਜ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

— XXX —

ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ

(ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਘਟਣਾ)

ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ (ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਘਟਣਾ) ਇੱਕ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬੁਢਾਪਾ।
2. ਸਟ੍ਰੋਕ (ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ)।
3. ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
4. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ; ਸਟ੍ਰੋਕ (ਲਕਵਾ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
3. ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ।

ਲੱਛਣ :

1. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਣਾ; ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦਾ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ।
3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਣੀ।
4. ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਲਝਣ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ (ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ)।
3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ।

ਇਲਾਜ :

ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

— x x x —

ਪਾਰਕਿੰਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬੇਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪਾਰਕਿੰਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੇਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ 50-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹਨ :

1. ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ (ਮੁੱਕੋਬਾਜ਼ੀ)।
2. ਵਾਇਰਲ (ਜੀਵਾਣੂ) ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਐਨਸੈਫੇਲਾਈਟਸ)।
3. ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।
4. ਸਟ੍ਰੋਕ।
5. ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ (15-20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ)।

ਲੱਛਣ :

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਡੋਪਾਮੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿਲਦੇ ਰਹਿਣਾ।
2. ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਘਟਣਾ।
3. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ।
4. ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨਾ ਹੋਣਾ।
5. ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ।
6. ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ।
7. ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।

ਜਾਂਚ :

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹਨ।
2. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ (ਬ੍ਰੇਨ ਸਟੀਮਿਉਲੇਟਰ) ਨਾਲ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ - ਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ (ਕਸਰਤ) ਅਤੇ ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ (ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ)।
6. ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ।

—XXX—

+

+

ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸੂਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ,
ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

+

+

ਸਫਾ 124

+

+



+

+

ਸਫਾ 125

+

+

ਅੱਖਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹਨ।

+

+

ਸਫਾ 126

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਕੈਟਾਰੈਕਟ)

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਜ਼ ਦਾ ਧੁੰਧਲਾਪਣ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਇੱਕ ਅੱਖ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ।
3. ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿਰੋਇਡ ਦਾ ਲੈਣਾ।
4. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ।
5. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
6. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
7. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
8. ਜਮਾਂਦਰੂ (ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ)।

ਲੱਛਣ :

1. ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣਾ।
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਪੈਣੇ।
3. ਦੋ-ਦੋ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵਰਤੋ।
2. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਵੋ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।

4. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਯੁਕਤ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
5. ਸਟਿਰੋਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ :

ਸ਼ੂਰੂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਅੱਖ ਦਾ ਲੈਂਜ ਪੂਰਾ ਸਫੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 'ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ' ਜਾਂ 'ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ' ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਤੇ ਦੋ-ਦੋ ਦਿੱਸਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇ।
2. ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਓ ਆਉਣੇ।
3. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਚੁੰਧਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣਾ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 1-2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੀ ਜਾਂਚ :

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਹ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਆ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲੈਂਜ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਧੁੰਦਲੇ ਹੋਏ ਲੈਂਜ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੈਂਜ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਲੈਂਜ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਆਈ.ਓ.ਐਲ.' (ਇੰਟਰਾਓਕੁਲਰ ਲੈਂਜ) ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

1. ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਲੋ।

2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
3. ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
5. ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ।
6. ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
7. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਓ।

—xxx—

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਮੁਫਤ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਰਾਮਪੁਰ ਖੇੜਾ, ਨੇੜੇ ਗੜ੍ਹਦੀਵਾਲਾ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ, ਪੰਜਾਬ) ਵਿਖੇ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਮੁਫਤ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂਚ, ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਲੈਂਜ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਰੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ।

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਆਈ ਹੋਸਪਿਟਲ
 ਡਾਕਘਰ ਗੜ੍ਹਦੀਵਾਲਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ - 144 207 (ਪੰਜਾਬ)
 ਫੋਨ : 01886-260334

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੁਕੋਮਾ)

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ, ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਦਬਾਓ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।
3. ਸਟਿਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲੈਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

ਹਰ 5 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਦਿਖਾਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ :

1. ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਓ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਤੋ।

— x x x —

ਅੱਖ ਦਾ ਆਉਣਾ (ਕਨਜਕਟੀਵਾਈਟਿਸ)

ਕਨਜਕਟੀਵਾਈਟਿਸ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਪਰਤ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜੀਵਾਣੂ), ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ), ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੰਝੂ ਆਉਣੇ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਰਿਸਾਓ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਇਹ ਰੋਗ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖੋ।
2. ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਧੋਵੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਧੁੰਦਲਾ ਦਿੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ।
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
3. ਪੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਰੜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
5. ਜੇਕਰ ਤਕਲੀਫ਼ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

— x x x —

ਗਵਾਂਢਣੀ (ਸਟਾਈ)

ਗਵਾਂਢਣੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਵਾਂਢਣੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਉਭਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਵਾਂਢਣੀ ਛੂਹਣ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਲਕ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਗਵਾਂਢਣੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੋਜਿਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਗਵਾਂਢਣੀ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਹਰ 3-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਕੋਸਾ ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਗਵਾਂਢਣੀ ਵਾਲੀ ਅੱਖ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ।
2. ਗਵਾਂਢਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣ ਦੇਵੋ, ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਵਾਂਢਣੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
3. ਜਦੋਂ ਤਕ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਲੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਗਵਾਂਢਣੀ ਵੱਡੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ।
2. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜਦੋਂ ਗਵਾਂਢਣੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇ।
3. ਜਦੋਂ ਗਵਾਂਢਣੀ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

—XXX—

ਅੱਖ ਦੀ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਲਾਲੀ (ਸਬਕੰਜਕਟੀਵੱਲ ਹੀਮੋਟੋਮਾ)

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਹੇਠ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਫਟਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣਾ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ।
3. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ।
4. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
3. ਜੇਕਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
4. ਜੇਕਰ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖੇ।
5. ਜੇਕਰ ਅੱਖ ਦੀ ਲਾਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

— XXX —

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ (ਆਈ ਟਵਿਚਜਿੰਗ)

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ, ਜੇਕਰ :

1. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ।
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

—xxx—

ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਪੈਣਾ

1. ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਮਲੋ।
2. ਅੱਖ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

—xxx—

+

+



+

+

सं. 135

+

+

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਉਮੀਦ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ !

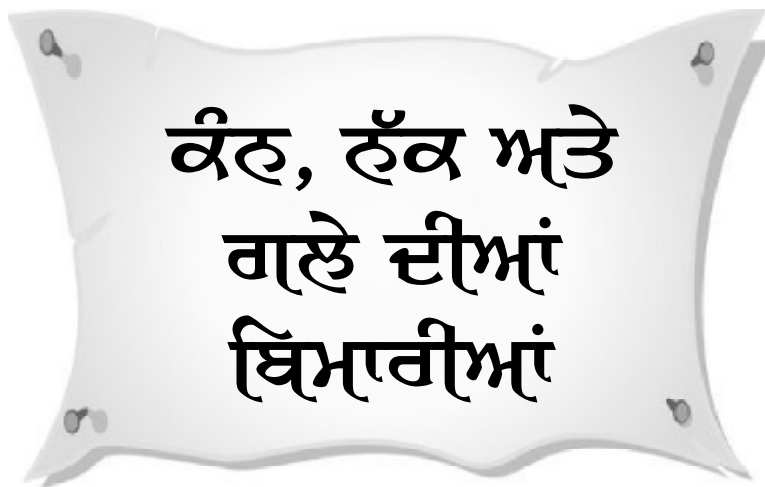
+

+

ਸਫਾ 136

+

+



+

+

ਸਫਾ 137

+

+

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੋ ਕੰਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੂੰਹ ਇੱਕ;
ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਣੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬੋਲੀਏ ਘੱਟ।

+

+

ਸਫਾ 138

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਤੰਗ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਅਜੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਜਾਂ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ), ਵੀਸ਼ਾਣੂ (ਵਾਇਰਸ) ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ (ਕੋਲਡ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾ ਕੇ ਖਿਲਾਓ, ਨਾ ਕਿ ਲਿਟਾ ਕੇ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਕ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
3. ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆ ਵਗੈਰਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ, ਕੰਨ ਨੂੰ ਸੋਕ ਦੇਵੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਕੰਨ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।
2. ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇ।

ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਛੇਦ (ਪਰਫੋਰੇਸ਼ਨ) :

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛੇਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਦੇ ਦਾ ਛੇਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ (ਟਿਨਾਈਟਸ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਨਾਈਟਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ।
2. ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਲ ਦਾ ਹੋਣਾ।
3. ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ।
4. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼।
5. ਦਵਾਈਆਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪੀਰਿਨ।
6. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੌਲੇ ਦਾ ਸੁਣਨਾ।
7. ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫ਼ੀਨ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਬਚੋ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫ਼ੀਨ ਨਾ ਲਵੋ।
3. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਓ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸਪੀਰਿਨ ਨਾ ਲਵੋ।
5. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਓ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਦਿਖਾਓ, ਜੇਕਰ :

1. ਜੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ।
2. ਜੇ ਸੌਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।

— XXX —

ਸਿਰ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ (ਵਰਟੀਗੋ)

ਵਰਟੀਗੋ ਸਿਰ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

ਵਰਟੀਗੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਟੀਗੋ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

1. ਬੀ.ਪੀ.ਵੀ. (ਬਿਨਾਈਨ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਵਰਟੀਗੋ) : ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵਰਟੀਗੋ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।
2. ਮੈਨਿਅਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ : ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਲਿਬਰਿਨਥਾਈਟਸ : ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।

ਲੱਛਣ :

ਵਰਟੀਗੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੋਟਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

1. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
2. ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
3. ਡਿੱਗਣਾ।
4. ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੀਆਂ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ? ਇਲਾਜ ਵਰਟੀਗੋ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ :

1. ਬੀ.ਪੀ.ਵੀ. : ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਮੈਨਿਅਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ : ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ : ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟਿਰੋਇਡ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ।
4. ਐਕੁਪੰਕਚਰ : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਿਛਲੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਨ ਤਾਂ ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੇ ਘੁੰਮਣ (ਵਰਟੀਗੋ) ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ (ਡੀਜ਼ਨੈੱਸ) ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ :

ਡੀਜ਼ਨੈੱਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਟੀਗੋ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

— x x x —

ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮੈਲ (ਵੈਕਸ)

ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਧੂੜ ਨੂੰ ਛਾਣਦਾ (ਫਿਲਟਰ ਕਰਦਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਦਾਰਥ ਠੋਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਤੇਲ ਪਾਵੇ। ਕੋਸਾ ਤੇਲ ਮੈਲ ਨੂੰ ਤਰਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਘੱਟ ਸੁਣਨਾ।
2. ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਦਰਦ।
3. ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੀਆਂ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ :

1. ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ (ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
2. ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਪੁੰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।

—xxx—

ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟ-ਪਤੰਗੇ ਫਸਣਾ

1. ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟ) ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਕੀਟ-ਪਤੰਗੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਕੀਟ-ਪਤੰਗਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਾ ਤੇਲ ਪਾਵੋ, ਕੀਟ-ਪਤੰਗਾ ਤੈਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

— x x x —

ਬਦਬੂਦਾਰ ਸਾਹ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਖੁਦ ਇਸ ਬਾਬਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਕਾਰਨ :

1. ਕਈ ਖਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ।
2. ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ : ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਦਬੂਦਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।
4. ਸਾਈਨਸ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
5. ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਹੀ ਪਾਚਣ ਨਾ ਹੋਣਾ।
6. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
7. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।
8. ਫੇਫੜੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਉਹ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।
5. ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸੂੜੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
2. ਜੇਕਰ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

—XXX—

ਨਕਸੀਰ (ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ)

ਕਾਰਨ :

1. ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ।
2. ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ।
3. ਐਲਰਜੀ।
4. ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨੀ।
5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਈਨ ਨੇਜਲ ਸਪ੍ਰੇਅ (ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੈਸਲੀਨ ਲਗਾਓ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛਿੱਕ ਨਾ ਮਾਰੋ।
3. ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।
4. ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।
5. ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
2. ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਫਿਰ ਦਬਾਓ।
3. ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਤਕਰੀਬਨ 10-30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਖੂਨ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਾ ਰੁਕੇ।
2. ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

—XXX—

ਘੁਰਾੜੇ (ਸਨੌਰਿੰਗ)

ਲੋਕ ਘੁਰਾੜੇ ਕਿਉਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਬਣ ਨਾਲ ਘੁਰਾੜੇ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘੁਰਾੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ, ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਮੋਟਾਪਾ।
2. ਟੌਂਸਿਲ (ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦਾ ਵਧੇ ਹੋਣਾ।
3. ਯੂਵਿਓਲਾ ਦਾ ਵਧੇ ਹੋਣਾ (ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ)।
4. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ।
5. ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜੁਕਾਮ ਆਉਣਾ।
6. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂਵੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
3. ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰੇਅ (ਫਿੜਕਾਅ) ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪਾ ਕੇ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ :

1. ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਹੀ ਹੈ।
2. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ।
3. ਕੁਝ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

—xxx—

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਦਾ ਰੁਕਣਾ)

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ :

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ : ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੈਂਟਰਲ : ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਮੋਟਾਪਾ।
2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ।
3. ਨੱਕ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।

ਜੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ :

1. ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ :

ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਲੀਪ ਸਟੱਡੀ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਮਸ਼ੀਨ ਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਪੈਪ ਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਦੇਣਗੇ।
2. ਸਰਜਰੀ : ਯੁਵੂਲਾ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ।

— XXX —

ਸਾਈਨਸਾਈਟਸ (ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)

ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੱਕ ਜੋ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖੋਖਲੇ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਨਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਾਈਨਸਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ) ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ (ਵੀਸ਼ਾਣੂ) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
2. ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ।
3. ਹਵਾ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਸਾਈਨਸਾਈਟਸ)।
2. ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ (ਪੋਸਟਨੇਜਲ ਡਰਿੱਪ)।
3. ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਹੋਣਾ।
4. ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮੁਆਦ ਜਾਂ ਪੀਕ ਦਾ ਆਉਣਾ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਈਨਸਾਈਟਸ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
2. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
3. ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ 'ਨੇਤੀ' ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪ੍ਰੇਅ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਨੱਕ ਦੀ ਦੂਜੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਈਨਸਾਈਟਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜੀਵਾਣੂ) ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਦਾਰਥ (ਮਿਊਕਸ) ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਕਰੋ।

2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।
3. ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।
4. ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਜਾਂ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫੈਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
5. ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸਪ੍ਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਜੋ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਜਾਂ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫੈਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਾਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜੇਕਰ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੈ।

—xxx—

ਲੇਰਿੰਜਾਈਟਿਸ (ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ)

ਲੇਰਿੰਜਾਈਟਿਸ, ਗਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਥਾਈ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਫਟਣਾ (ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ) ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਤਾਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਫਟਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੇਰਿੰਕਸ (ਗਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ।
2. ਐਲਰਜੀ।
3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ।
5. ਪੇਟ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਉਲਟਾ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਉਣਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਫਟਣਾ (ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ)।
2. ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
3. ਬੁਖਾਰ।
4. ਥਕਾਵਟ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਲੇਰਿੰਜਾਈਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ।
3. ਘੱਟ ਬੋਲੋ।
4. ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ (ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ)।
5. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

152 ❖ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਫਟਣਾ 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਖਾਣਾ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

—xxx—

ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ

ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੇ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਪੀਗਲੋਟਾਈਟਿਸ।

ਕਾਰਨ :

1. ਗਲੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਦੋਖੇ ਸਫ਼ਾ 149)
2. ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਦੋਖੇ ਸਫ਼ਾ 150)
3. ਐਪੀਗਲੋਟਾਈਟਿਸ (ਦੋਖੇ ਸਫ਼ਾ 150)
4. ਟੋਂਸਿਲਾਈਟਿਸ (ਦੋਖੇ ਸਫ਼ਾ 151)

—xxx—

ਗਲੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਕਾਰਨ/ਲੱਛਣ :

1. ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜੀਵਾਣੂ) : ਜੇਕਰ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
(ੳ) ਬੁਖਾਰ
(ਅ) ਟੌਂਸਿਲਾਂ (ਗਲੇ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਰਤ।
(ੲ) ਗਲੇ ਦੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼।
2. ਵਾਇਰਲ (ਵੀਜ਼ਾਣੂ) : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।
2. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
3. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਵੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ। ਨਮਕ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ।
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ।
3. ਗਲੇ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
4. ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ (ਰੈਸ਼) ਹਨ।

— XXX —

ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਖੁੱਕ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

—xxx—

ਐਪੀਗਲੋਟਾਈਟਸ

ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਢੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਆਉਣਾ, ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ, ਜੋ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਪੀਗਲੋਟਾਈਟਸ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਚਾਨਕ ਰੁਕਾਵਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—xxx—

ਟੌਸਿਲਾਈਟਸ

(ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼)

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਟੌਸਿਲ, ਇੱਕ ਗੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਥੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਟੌਸਿਲਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼।
2. ਬੁਖਾਰ।
3. ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣਾ।
4. ਟੌਸਿਲ ਗੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਕ (ਮੁਆਦ) ਬਣਨਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ।
2. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫਿਨ (ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
3. ਗਲੇ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
2. ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਗਲੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
3. ਟੌਸਿਲ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣਾ (ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ)।
4. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰਾੜੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ :

ਟੌਸਿਲ ਗੰਥੀ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ

ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲਾਭ ਘੱਟ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ :

1. ਜੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਟੈਂਸਿਲ ਗੰਥੀ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 4-5 ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

— x x x —

ਐਲਰਜੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਮੀਕਲ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਹਿਸਟਾਮੀਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਇਸ 'ਹਿਸਟਾਮੀਨ' ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ/ਕਾਰਨ :

1. ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਕਣ, ਪੂੜ, ਘਾਹ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇ ਐਲਰਜੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂੜ ਜਾਂ ਸਲਾਬ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਬਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ।
2. ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਦਾਇਰੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਨੱਕ ਦਾ ਵੱਗਣਾ।
4. ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
5. ਧੱਫੜ (ਹਾਈਵ)।
6. ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅਲੱਗ ਹਨ ?

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਾਓ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੋ।
3. ਪੂੜ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲਵੋ।
4. ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਪੂੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੰਭੀਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ :

1. ਜੇਕਰ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਸਾਈਨੁਸਾਈਟਸ (ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)।
3. ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।
2. ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ, ਹੁੰਮਸ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
5. ਦਵਾਈਆਂ : 1. ਨੱਕ ਦੇ ਸਪ੍ਰੇਅ, 2. ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ (ਉਹ ਦਵਾਈ ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਿਸਟਾਮੀਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ), 3. ਡੀਕੋਨਜੈਸਟੈਂਟ (ਉਹ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ)। ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
6. ਐਪੀ-ਪੈਨ : ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਐਪੀ-ਪੈਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਇਮਿਓਨੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਐਲਰਜੀ ਰੋਕਣ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਲਰਜੀ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਣੀਆਂ)।

2. ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।
3. ਐਨਾਫ਼ਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕਦਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾਫ਼ਾਈਲੈਕਟਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

—XXX—

+

+

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਨਿਆਮਤਾਂ ਹਨ ।

+

+

ਸਫਾ 162

+

+



ਦਿਲ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ

+

+

ਸਫਾ 163

+

+

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਾਂਗ
ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

+

+

ਸਫ਼ਾ 164

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 'ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿੱਲਰ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ (ਦਬਾਅ) ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵੱਲ ਧਕੇਲਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਜਿਸ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

1. ਸਿਸਟੋਲਿਕ (ਉੱਪਰਲਾ ਅੰਕ) : ਉਹ ਦਬਾਅ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ (ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਫੈਲਦੇ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ (ਹੇਠਲਾ ਅੰਕ) : ਉਹ ਦਬਾਅ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਮੇਸ਼ੀਆਂ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਨ) ਨੂੰ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਨਾਰਮਲ ਬੀ.ਪੀ. : 140/90 ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
4. ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. : 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਲੱਛਣ :

1. ਥਕਾਵਟ।
2. ਸਿਰ ਦਰਦ।
3. ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ।
4. ਗੁੱਸਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
5. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਘਟਣਾ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ।

2. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਘਟਣੀ।
3. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

ਕਾਰਨ :

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਤਕਰੀਬਨ 90%), ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ।
2. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
3. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
5. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
6. ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣਾ।
7. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ।
8. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
2. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਲਵੋ (ਨਮਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ)।
5. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
6. ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਦੋ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਸਰਤ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 130/80 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤ :

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

—XXX—

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਮਾਇਓਕਾਰਡੀਅਲ ਇਨਫਾਰਕਸ਼ਨ)

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
2. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
3. ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
5. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।
6. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
7. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
8. ਮੋਟਾਪਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ।
2. ਇਹ ਦਰਦ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਗਲੇ, ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁੱਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਜੀਅ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ।
4. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧਣਾ।
5. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1-2 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
3. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।
4. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਐਸਪੀਰਿਨ 325 ਐਮ.ਜੀ. ਦੀ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਇੱਕਦਮ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗੇ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਹੋਵੇ।

— XXX —

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਧਿਆਨਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ 1-2 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ :

1. ਨਿਉਮੋਨੀਆ : ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਦਾ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਪੇਟ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਉਣਾ (ਐਸਿਡ ਰਿਫਲੈਕਸ) : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ : ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ/ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ : ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸਿਰਫ 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਜਨੇਊ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) : ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ (ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਦਿਲ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
2. ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ।
3. ਦਿਲ ਨੂੰ ਅਨਿਯਮਤ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ (ਕੋਰੋਨੇਰੀ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)
4. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।
5. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ।
2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼।
3. ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋਣਾ।
5. ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਨਮਕ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨਮਕ)।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
3. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ।

ਜਾਂਚ :

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ,

ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ, ਈ.ਕੇ.ਜੀ. (ਈ.ਸੀ.ਜੀ.), ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਸਕੈਨ)।

ਇਲਾਜ :

1. ਦਵਾਈਆਂ : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋ।
2. ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਇਲਾਜ।
3. ਦਿਲ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਹਾਰਟ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ)।
4. ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

—xxx—

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੀ ਕਿਸਮ ਵਾਲੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਚੰਗਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ.): ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ. ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ.): ਇਸਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ।
3. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
5. ਸ਼ਰਾਬ।

ਜਾਂਚ :

40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 2-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 200 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 200-240 ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 240 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਖਾਵੋ (ਮੱਖਣ, ਘੀ, ਮਾਸ)।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ।

—xxx—

+

+



+

+

ਸਫਾ 175

+

+

ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ,
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵੀ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਸੀ।

+

+

ਸਫਾ 176

ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ)

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਲਸਰ (ਫੋੜੇ), ਬਵਾਸੀਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ।
2. ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12 ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।
3. ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ।
4. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ (ਖੂਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ)।
5. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
6. ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ।

ਲੱਛਣ :

1. ਥਕਾਵਟ।
2. ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ।
3. ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
5. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।

ਕਿਸਮਾਂ :

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਅਨੀਮੀਆ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ : ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।

2. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ : ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ (ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ (ਫੋੜਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
4. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ (ਆਇਰਨ) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
2. ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਹਵਾਰੀ।
3. ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
4. ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ।
5. ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ।
6. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੇ।

—xxx—

ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਲਿਊਕੀਮੀਆ)

‘ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ’ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬੋਨਮੈਰੋ (ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬੋਨਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ : ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਲਾਲ ਸੈੱਲ : ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ : ਖੂਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

ਖੂਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
2. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।
3. ਥਕਾਵਟ।
4. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਣਾ।
5. ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।
6. ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼।
7. ਵਾਰ ਵਾਰ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ।

ਜਾਂਚ :

ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ :

1. ਖੂਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਜਕੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
2. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ), ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਵਿਕਿਰਣਾਂ), ਅਤੇ ਬੋਨਮੈਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਦਲਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
3. ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਖੂਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

—xxx—

+

+



ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ

+

+

ਸਫਾ 181

+

+

ਉਮੀਦ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,
ਜਿਵੇਂ ਜਿਊਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ।

+

+

ਸਫਾ 182

ਨਿਮੋਨੀਆ

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਖੂਨ ਤੱਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਨਿਮੋਨੀਆ, ਬੈਕਟਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ।
2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲਗਮ ਆਉਣੀ।
3. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
5. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
2. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।
3. ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।
5. ਨਿਮੋਨੀਆ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਰ ਰਹਿ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ
ਕਰਦੀਆਂ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ
ਹਨ।

6. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ
ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਨਿਮੋਨੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ :

1. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ।
2. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲਗਮ ਆਉਣੀ।
3. ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
5. ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।

—xxx—

ਦਮਾ (ਐਸਥਮਾ)

ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਮਾ (ਐਸਥਮਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਦਮਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
2. ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਆਉਣਾ।
3. ਖਾਂਸੀ।
4. ਬਲਗਮ ਦਾ ਆਉਣਾ।

ਕਾਰਨ :

1. ਐਲਰਜੀ।
2. ਕਸਰਤ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
4. ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ (ਵਾਇਰਲ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ (ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ)।
2. ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ)।
3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।
4. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੰਧ ਵਾਲੇ ਇਤਰ ਨਾ ਲਗਾਓ।
5. ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲਵੋ।
6. ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਮੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।
2. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਇਨਹੇਲਰ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ।
4. ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਮਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।
6. ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਦਮੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਗਲੇ ਅੰਦਰੋਂ ਥੁੱਕ ਹਰੇ, ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਰਗੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ।
4. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

— x x x —

ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

1. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
2. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੜੋ।
3. ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ।
4. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
5. ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
6. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।
7. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

—xxx—

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਬਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ 40-55 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ) ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ।
2. ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।
4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।

ਜਾਂਚ :

1. ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।
2. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ : ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੈ, 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਵੀ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਇਲਾਜ :

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸਦੇ ਆਕਾਰ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਪ੍ਰੋਸ਼ਨ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ), ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਵਿਕਿਰਣ) ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

—XXX—

+

+



+

+

+

+

ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਸਦਿਆਂ-ਹੱਸਦਿਆਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਦਰਦ
ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼-ਕਿਸਮਤ ਸਮਝੋ।

+

+

ਸਫਾ 190

ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ (ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਆਉਣੇ)

ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ, ਜਲਣ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਫੋੜਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਸਰ ਪੇਟ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ।

ਲੱਛਣ :

1. ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣਾ।
2. ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ।
3. ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਣਾ (ਹਾਰਟ-ਬਰਨ)।
5. ਖੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
6. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ।
7. ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣੇ।

ਕਾਰਨ :

ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੋਣ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ।
2. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
3. ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਐਚ.ਪਾਈਲੋਰੀ)।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
5. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਅਲਸਰ (ਫੋੜਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਉਹ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਚੌਕਲੇਟ ਆਦਿ।
2. ਸ਼ਰਾਬ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।

3. ਐਸਪੀਰਿਨ, ਨੈਪਰੋਕਸਿਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਵੋ।
4. ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਨਾ ਖਾਓ।
5. ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਰਹੋ।
6. ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ।
7. ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ/ਮੰਜੇ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ 2-3 ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ।
8. ਐਂਟੀ-ਐਸਿਡ (ਤੇਜ਼ਾਬ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
9. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਮਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
2. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ।
4. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
5. ਐਚ.ਪਾਈਲੋਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਦਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

—xxx—

ਉਲਟੀਆਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
2. ਦਵਾਈਆਂ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਓ/ਤਣਾਓ।
4. ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ)।
5. ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ।
6. ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਕ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
2. ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।
3. ਅਦਰਕ, ਜੀਅ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
5. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਥੁੱਕ ਆਦਿ।
7. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ। ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ : 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, 3-4 ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ 2-3 ਦਿਨ ਤਕ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਪਿਛਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
2. ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
3. ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਇਆ।
4. ਉਲਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
6. ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

—XXX—

ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ)

ਤਰਲ ਮਲ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ, ਪਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜਹਿਰੀਲਾ ਖਾਣਾ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ)।
2. ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ (ਜੀਵਾਣੂ)।
3. ਦਵਾਈਆਂ।
4. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
5. ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾ ਪਚਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 12-24 ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਓ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕੁਝ ਖਾਓ।
2. ਪਹਿਲੇ 10-12 ਘੰਟੇ ਪੇਚਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਜੀਵਾਣੂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
3. ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਨਾ ਪੀਓ।
5. 2-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਓ।
6. ਚੌਲ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
7. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।
8. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੇਚਸ਼ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

9. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ। ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ : 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, 3-4 ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ 2-3 ਦਿਨ ਤਕ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
6. ਜੇਕਰ ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

— xxx —

ਕਬਜ਼ (ਕੌਨਸਟੀਪੇਸ਼ਨ)

ਮਲ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਲ ਨਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਲ ਦੂਸਰੇ ਜਾਂ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕਾਰਨ :

1. ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਾਰਨ।
2. ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਲੈਣ ਨਾਲ।
3. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ।
4. ਮਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ।
5. ਯਾਤਰਾ (ਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ)।
6. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ - ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
2. ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ - 8 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
4. ਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਲ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਕਬਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖਾ ਪੇਟ ਦਰਦ।
2. ਸਖ਼ਤ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ।
3. ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

—XXX—

ਅਪੈਂਨਡਿਸਾਈਟਿਸ

ਅਪੈਂਨਡਿਕਸ ਇੱਕ 2-4 ਇੰਚ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸੱਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਪੈਂਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਪੈਂਨਡਿਕਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਸੀਂ ਅਪੈਂਨਡਿਕਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਪੈਂਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 10 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਅਪੈਂਨਡਿਕਸ ਦੀ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਪੈਂਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਪੁੰਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੱਧਮ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 10-12 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮੱਠਾ ਮੱਠਾ ਬੁਖਾਰ।
3. ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।
4. ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ।
5. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਲੈਕਸੇਟਿਵ (ਕਬਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਧੇਗਾ।
3. ਪੇਟ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸੇਕ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਜਾਂਚ :

ਅਪੈਂਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਅਪੈਨਡਿਕਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਪੈਨਡੈਕਟਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਪੈਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੈਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਪੈਨਡਿਕਸ ਫਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ

ਲੱਛਣ :

1. ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ।
2. ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ)।
3. ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਮੱਠਾ-ਮੱਠਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
3. ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ ਨਾ ਖਾਓ।
4. ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
5. ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਫ਼ ਨਾ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਰਫ਼ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ 24-48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਚਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪਾਣੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
3. ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ। ਰੀ-ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ : 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਨਮਕ, 3-4 ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ 2-3 ਦਿਨ ਤਕ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ।
2. ਜੇਕਰ ਪੇਚਸ਼ (ਡਾਇਰੀਆ) ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ।

— XXX —

ਪੀਲੀਆ

ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪੀਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀਲਾ ਰੰਗ 'ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ' ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਦੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਦਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਇਸ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀਆ

ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ' ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀਆ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੀਲੀਆ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀਆ

ਕਾਰਨ :

1. ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
2. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ (ਜਿਗਰ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ)।
3. ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਕਾਰਨ ਬਾਈਲ ਡਕਟ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਹਿਮੋਲਿਟਕ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ)।
5. ਪੈਂਕਰੀਏਟਿਕ ਕੈਂਸਰ।

ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ❖ 201

6. ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬਾਈਲ ਡਕਟ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।
7. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ।
8. ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਟਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਲੱਛਣ :

1. ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ (ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ੇਦ ਹਿੱਸੇ) ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ।
2. ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ।
3. ਥਕਾਵਟ।
4. ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ।
5. ਕਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ।
6. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।
7. ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ (ਇਨਸੋਮਨੀਆ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

ਪੀਲੀਆ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ :

ਫ਼ਿਜ਼ੀਕਲ ਟੈਸਟ, ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ :

ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— x x x —

ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ

ਦਰਦ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਇਲਾਜ :

ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਪਿੱਤੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—xxx—

ਬਵਾਸੀਰ (ਹੀਮੋਰੋਇਡਜ਼)

ਕਾਰਨ :

ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ :

1. ਮਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣਾ।
3. ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
2. ਇੱਕੋ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮਲ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
2. ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

— XXX —

ਹਰਨੀਆ

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਪੇਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਹਰਨੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰਨੀਆ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਜੋੜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਧੁੰਨੀ ਜਾਂ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰਨੀਆ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ।
2. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖਾਂਸੀ।
3. ਪੇਟ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
4. ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀਵਾਰਾਂ।
5. ਕਬਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ।

ਲੱਛਣ :

1. ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
2. ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਕੇਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
3. ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਨਾਲ ਹਰਨੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ :
 - (ੳ) ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਮੋੜੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
 - (ਅ) ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਵੋ।
 - (ੲ) ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ।
 - (ਸ) ਜੋ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਉਠਾਓ।

3. ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਓ।
4. ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ ('ਕਬਜ਼' ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਭਰੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਧੱਕ ਸਕੋ।
3. ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।
4. ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੈ।

—XXX—

ਹਿਚਕੀਆਂ

ਹਿਚਕੀਆਂ ਡਾਇਆਫ਼ਾਮ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜੋ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਇੱਕਦਮ ਸਪਾਜ਼ਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਇਆਫ਼ਾਮ ਦਾ ਸਪਾਜ਼ਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਇੱਕਦਮ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਿਚਕੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਹਿਚਕੀਆਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿਚਕੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਹਿਚਕੀਆਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਿਚਕੀਆਂ ਜੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ।
2. ਸਟ੍ਰੈੱਸ।
3. ਸ਼ਰਾਬ।
4. ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣੀ।
5. ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਾਣਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 1 ਤੋਂ 10 ਤਕ ਗਿਣੋ।
2. ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ।
3. ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਓ।
4. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਹਿਚਕੀਆਂ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ।
2. ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇ ਹਿਚਕੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ।

ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਵੀ ਨਾ ਹਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਚਕੀਆਂ ਲਈ ਡਾਇਏਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— x x x —

+

+

ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਰੱਖਣਾ,
ਆਪ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 208

+

+



+

+

ਸਫਾ 209

+

+

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ
ਸਮਝ ਲਵੋ ਬੁਢਾਪਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 210

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਲੰਬਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਅੰਤਰਾਲ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
3. ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਰੋਕੋ।
3. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।
6. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਹੀਂ ਖਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।
3. ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।

4. ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਫਲੈਂਕ ਪੇਨ (ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ)।
5. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ।

ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—xxx—

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣਾ (ਇਨਕੋਟੀਨੈਂਸ)

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਘਟਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਦਬਾਓ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣਾ : ਖਾਂਸੀ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣਾ : ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ; ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣਾ : ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

1. ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ।
2. ਹਰ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
3. ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕੈਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਬਾਓ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚੂਲ੍ਹੇ (ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ) ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣੀ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣਾ।
3. ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ :

1. ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ।
3. ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ।
4. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਕਾਹਲੋਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

—XXX—

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਦਾ ਵਧਣਾ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ 'ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਆਵੇ।

ਲੱਛਣ :

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੁਪਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ)।
2. ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ।
3. ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ)।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਐਂਟੀ ਹਿਸਟਾਮੀਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਨਾਡਰਿਲ), ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਪੀਓ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਉਰੈਟਿਕਸ ਜਾਂ

ਐਂਟੀ-ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
3. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਵਧਦੇ ਜਾਣ।

ਇਲਾਜ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।

— x x x —

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਲੱਛਣ :

1. ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣੀ।
2. ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ।
3. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ।
4. ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
5. ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ)।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
2. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
3. ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ।

— XXX —

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਾਰਨ :

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ (ਪੀ.ਐਸ.ਏ.) ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਯਕੀਨਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ (ਪੀ.ਐਸ.ਏ.) ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

ਇਲਾਜ :

ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ (ਬੈੱਡ-ਵੈੱਟਿੰਗ)

ਬੈੱਡ-ਵੈੱਟਿੰਗ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
4. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਿਸਤਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਦਲੋ।
5. ਗੰਧ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇ।
2. ਜੇਕਰ 6-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।
4. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

— x x x —

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ (ਕਿਡਨੀ ਸਟੋਨ)

ਪੇਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧਣਾ। ਦਰਦ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ। ਬਹੁਤ ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਵੇ।

ਇਲਾਜ :

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਪੱਥਰੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

— x x x —

+

+



+

+

ਸਫਾ 221

+

+

ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਤਾਂ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਪਰ ਜੁਬਾਨ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜ਼ਖਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ।

+

+

ਸਫਾ 222

ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ

ਕਾਰਨ :

1. ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ।
2. ਗਠੀਆਂ।
3. ਐਂਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)।
4. ਗੀੜ੍ਹ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਨਰਮ ਹਿੱਸਾ (ਡਿਸਕ) ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ।
5. ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਓ ਪੈਣਾ।
6. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
7. ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਆਦਿ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਬੈਠਣਾ।
8. ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ।
3. ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ :
(ੳ) ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਮੋੜੋ, ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
(ਅ) ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਵੋ।
(ੲ) ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ।
(ਸ) ਜੋ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਉਠਾਓ।
4. ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਬੈਠੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਬਰਫ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਸੇਕ ਦਿਓ (ਗਰਮ, ਗਿੱਲਾ ਤੌਲੀਆ)।

3. ਆਈਬੂਪੋਫਿਨ ਅਤੇ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ।
4. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੈਠਣ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ-ਫਿਰ ਜਾਂ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
6. ਜੇਕਰ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ।
7. ਜੇਕਰ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਰਦ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਿਐਟੀਕਾ (ਗੀਂਹ ਦਾ ਦਰਦ) ਕੀ ਹੈ ?






ਸ਼ਿਐਟੀਕਾ ਦੀ ਨਸ 'ਤੇ ਦਬਾਓ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਦਰਦ, ਸੁੰਨਾਪਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਗੀਂਹ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸ਼ਿਐਟੀਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਐਟੀਕਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ।

ਪਿੱਠ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ :

ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

—xxx—

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

<p>1. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੂੰ ਆਉ। 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਨੂੰ 5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।</p>	
	<p>2. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਉ। ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉ।</p>
<p>3. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿਚਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 5 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।</p>	
	<p>4. ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿਚਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 5 ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।</p>
<p>5. ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਚਾਉ ਪਾ ਕੇ ਪਿੱਠ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟੋ। ਇਸ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਸੈੱਟ ਨੂੰ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।</p>	

ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ

ਕਾਰਨ :

1. ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
3. ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ।
4. ਗਰਦਨ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ।
5. ਨਸਾਂ ਦਾ ਦਬਾਓ।
6. ਸਰਵਾਈਕਲ ਡਿਸਕ (ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਰਮ ਪਦਾਰਥ) ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ।
7. ਗਰਦਨ ਦੀ ਸੱਟ।

ਲੱਛਣ :

ਗਰਦਨ ਦੀ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ।
2. ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਉੱਠਣ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
3. ਜਦੋਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮੋਨੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤਾ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਫ਼ਲੈਟ ਸਿਰਹਾਣਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
6. ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਠੰਡੀ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਸੇਕ (ਗਿੱਲਾ ਗਰਮ ਕੱਪੜਾ) ਰੱਖੋ।

2. ਆਈਬੂਪੋਫਿਨ ਜਾਂ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੋ।
3. ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਨਾਪਣ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ)।
5. ਜਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

—xxx—

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ



ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰਵ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਸਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਸ)

ਗਠੀਆ ਇੱਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਠੀਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਆ (ਔਸਟੀਓ ਆਰਥਰਾਈਟਸ) : ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਔਸਟੀਓ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਲੱਛਣ : ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ।
2. ਗੀਉਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਸ (ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਆਉਣਾ) : ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਲੱਛਣ : ਛੋਟੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਣਾ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ। ਜੋੜ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ।
3. ਗਾਊਟ ਦਾ ਗਠੀਆ : ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਟਲ (ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਖ਼ਤ ਕਣ) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ, ਮੀਟ (ਮੱਛੀ, ਕੈਂਕੜੇ ਆਦਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ) ਇਸ ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਲੱਛਣ : ਤੜਕਸਾਰ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਮੋਟਾਪਾ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

3. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਗਾਊਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
2. ਜੇਕਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਪਰ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਸੋਕ ਦਿਓ।
3. ਜੇਕਰ ਜੋੜ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ (ਬਰਫ਼) ਲਗਾਓ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
5. ਐਸਪੀਰਿਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਦਰਦ, ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ (ਰੈਸ਼) ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੈ।
4. ਜੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

—XXX—

ਗੀਉਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ

ਗਠੀਆ ਇੱਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੀਉਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ।
2. ਇਸ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਕੜਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
4. ਥਕਾਵਟ।

ਕਾਰਨ :

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਗੀਉਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ।

ਜਾਂਚ :

ਗੀਉਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ, ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
2. ਜੇਕਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਪਰ ਸੋਜਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਸੇਕ ਦਿਓ।
3. ਜੇਕਰ ਜੋੜ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ (ਬਰਫ਼) ਲਗਾਓ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
5. ਐਸਪੀਰਿਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਦਰਦ, ਸੋਜਿਸ਼

ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ (ਰੈਸ਼) ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੈ।
4. ਜੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
2. ਸਟਿਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ।
3. ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
4. ਜਦੋਂ ਗਠੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋੜ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)।
6. ਚੁੰਬਕੀ ਇਲਾਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਰੀਉਮੈਰੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਦਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ :

ਗਲੂਟਨ ਰਹਿਤ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟਰੇਰੀਅਨ ਖਾਣਾ (ਕਣਕ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਇਸ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ। ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

—xxx—

ਗਾਊਟ

ਗਾਊਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਗਾਊਟ, ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਇਕਦਮ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਲਗੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਊਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੜਕਸਾਰ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਊਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਗਾਊਟ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਹੀ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਲਾਲਗੀ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ
2. ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
3. ਮੋਟਾਪਾ
4. ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕਸ
5. ਸ਼ਰਾਬ
6. ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਸ਼ਰਿੰਪ ਆਦਿਕ
7. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ

ਲੱਛਣ :

1. ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
2. ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼
3. ਜੋੜ ਦੀ ਲਾਲਗੀ
4. ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ

ਜਾਂਚ :

1. ਗਾਊਟ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਲੱਛਣਾਂ ਦੁਆਰਾ
2. ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ
3. ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਵਧਣਾ

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ।
2. ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਉ।
4. ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਉ।
2. ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
4. ਚੈਰੀ ਫ਼ਰੂਟ ਵੱਧ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਘੱਟ ਖਾਉ।
5. ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

1. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਗਾਊਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਠੀਆ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀਆਂ।
3. ਮਾਸ ਦੀ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਟੋਫੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ ?

1. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਗਾਊਟ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ।
2. ਗਾਊਟ ਦਾ ਅਟੈਕ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਵੇ।

ਇਲਾਜ :

1. ਗਾਊਟ ਅਟੈਕ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਕੋਲਚਿਸੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਰਦ/ਸੋਜਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੰਡੋਮੀਥਾਸਿਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਗਾਊਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਐਲੋਪੂਰੀਨੋਲ, ਪਰੋਬੈਨਸਿਡ ਅਤੇ ਯੂਲੋਰਿਕ ਆਦਿਕ।

—XXX—

ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ)

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਾ ਬਦਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਠੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਕੀ ਗੋਡੇ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ?

ਇਹ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਰਲ ਅਨੈਸਥੀਜ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਲ/ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਅਨੈਸਥੀਜ਼ੀਆ (ਤੁਸੀਂ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ 6-10 ਇੰਚ ਚੀਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧਾਤ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕੇ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋੜ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਨਕਲੀ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲੀਗਾਮੈਂਟਾਂ (ਜੋ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਸੀਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਵਾਕਰ (ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ) ਜਾਂ ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲੋਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ (ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ) ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦਵਾਈ :

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਂਦੇ ਸੀ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

ਨਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ ਤੇ ਨਾ ਘੁਮਾਓ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ ਚੜ੍ਹਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੀ ਮਿਆਦ :

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਜੋੜ 20 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਠੀਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ।
2. ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਦਰਦ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਲਾਲ ਤੇ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
4. ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ (ਪਿੰਡਲੀ) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ (ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਣਨ ਕਰਕੇ)।
5. ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਿੱਲਣਾ)।

—XXX—

ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ

ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ (ਟੀ.ਐਮ.ਜੇ.) ਕੰਨ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਬਾੜਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਜੋੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ।
2. ਇਸ ਜੋੜ ਦਾ ਗਠੀਆ।
3. ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ।
4. ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਜਕੜਨ।
5. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰਗੜਨਾ।
6. ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਾ ਬੈਠਦੇ ਹੋਣ।

ਲੱਛਣ :

1. ਇਸ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਜਬਾੜਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਕਲਿੱਕਿੰਗ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ।
3. ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।
4. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿਚ ਦਰਦ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
2. ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
3. ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
4. ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਇਸ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜੋੜ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ।
2. ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੇਕ ਦਿਓ।
3. ਜਕੜਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

4. ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਬਾੜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ।
3. ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

—xxx—

ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਦਰਦ (ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁੰਨਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ :

1. ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਟਾਈਪ ਕਰਨਾ।
2. ਕਢਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਣਾ।
3. ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ।

ਕਾਰਨ :

ਗੁੱਟ (ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਨਸ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਇਸ ਨਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਓ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੇ ਸੁੰਨਾਪਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
2. ਕੁਝ ਅੰਤਰਾਲ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਠਣ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਪਲਿੰਟ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
2. ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਐਸਪੀਰਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਬਰਫ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੰਬੇ ਰੱਖੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-6 ਲਵੋ।
5. ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਘਟੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

— x x x —

ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਦਰਦ

ਕਾਰਨ :

1. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ।
2. ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਗਠੀਆ।
3. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਮੋਚ (ਸਪ੍ਰੇਨ) ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਠੀਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਮੋਚ (ਸਪ੍ਰੇਨ) ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦਾ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. ਦਾ ਤਰੀਕਾ :
(ੳ) ਰੈਸਟ (ਆਰਾਮ) : ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।
(ਅ) ਆਈਸ (ਬਰਫ) : ਠੰਡਕ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ।
(ੲ) ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘੁੱਟਣਾ) : ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।
(ਸ) ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (ਉਠਾਉਣਾ) : ਜ਼ਖਮੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
2. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਜੋੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਮ.ਐਸ.ਏ. ਤਰੀਕਾ :
(ੳ) ਐਮ - ਮੂਵਮੈਂਟ (ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ) : ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
(ਅ) ਐਸ- ਸਟ੍ਰੈਂਥ (ਤਾਕਤ) : ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
(ੲ) ਏ - ਆਲਟਰਨੇਟ ਐਕਟੀਵਿਟੀਜ਼ (ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ) : ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

3. ਐਸਪੀਰਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸਪੀਰਿਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਘੁੰਮ ਜਾਂ ਮੁੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਹੈ (ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ)।
3. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਨਾ ਘਟੇ।
4. ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

—xxx—

ਅੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ

ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੱਲਣ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਡੀ ਦਰਦ (ਪਲਾਂਟਰ ਫੋਸ਼ਾਈਟਿਸ) ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਫੋਸ਼ੀਆ (ਅੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ) ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕੀਲੈਸ ਟੈਂਡੀਨਾਈਟਿਸ (ਉੱਚ ਪੱਠਾ ਜੋ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਲੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਦਣਾ।
3. ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਸਤਹ (ਜਗ੍ਹਾ) ਦੇ ਭੱਜਣਾ।
4. ਫਲੈਟ ਫੁੱਟ (ਚਪਟਾ ਪੈਰ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਕ (ਚਾਪ) ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਆਰਚ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚਾਪ ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਓ।
3. ਐਸਪੀਰਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ।
4. ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਦੌੜੋ ਨਾ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਵੀ ਹੋਈ ਜਾਵੇ।
3. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

— xxx —

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਮੋਚ (ਸਪ੍ਰੇਨ)

ਕਾਰਨ :

ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲੀਗਾਮੈਂਟਾਂ (ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਚਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਮੋਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

ਮੋਚ (ਸਪ੍ਰੇਨ) ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਨਾ ਉਠਾਓ।
2. ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੜੋ ਹੋਵੋ।
3. ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਮੋਚ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦਾ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਇਲਾਜ ਕਰੋ :

1. ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. (ਰੈਸਟ (ਆਰਾਮ), ਆਈਸ (ਬਰਫ਼), ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘੁੱਟਣਾ), ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (ਉਠਾਉਣਾ)) ਦਾ ਤਰੀਕਾ :
(ੳ) ਰੈਸਟ (ਆਰਾਮ) : ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।
(ਅ) ਆਈਸ (ਬਰਫ਼) : ਠੰਡ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।
(ੲ) ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘੁੱਟਣਾ) : ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।
(ਸ) ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ (ਉਠਾਉਣਾ) : ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।
2. ਐਸਪੀਰਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਦਰਦ ਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੋਚ ਤੋਂ ਬਚਾਅ (ਐਮ.ਐਸ.ਏ. ਤਰੀਕਾ) :

1. ਐਮ - ਮੂਵਮੈਂਟ (ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ) : 1-2 ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰ ਕੇ ਫਿਰ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਐਸ - ਸਟੈਂਬ (ਤਾਕਤ) : ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
3. ਏ - ਆਲਟਰਨੇਟ ਐਕਟੀਵਿਟੀਜ਼ (ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ) : ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਘੁੰਮ ਜਾਂ ਮੁੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਹੈ (ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ)।
3. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਦਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ (ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ)

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ (ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਨੂੰ 'ਬਰਿੱਟਲ ਬੋਨ ਬਿਮਾਰੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਰਮ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬੁਢਾਪਾ।
2. ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਰੁਕਣਾ (ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਕਮੀ)।
3. ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ।
4. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
5. ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼।

ਲੱਛਣ :

1. ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
2. ਹੱਡੀ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ।
3. ਜੋੜਾ ਦੀ ਸੋਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦਰਦ।
4. ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
3. ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ।
2. ਅਚਾਨਕ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ।
3. ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ।
4. ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈ ਸਕੋ।

— xxx —

ਐਕੁਪੰਕਚਰ

ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਚੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀਕ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਕੀ ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਬਹੁਤਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੈ :

1. ਸਿਰ ਦਰਦ।
2. ਜੀਅ ਮਚਲਾਉਣਾ।
3. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ।
4. ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ।
5. ਗੋਡੇ ਦਾ ਗਠੀਆ।

—xxx—

ਕਾਈਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਇਲਾਜ (ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਲਾਜ)

ਕਾਈਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

ਕਾਈਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ ?

ਕਾਈਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਇਲਾਜ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ :

1. ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ।
2. ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ।
3. ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ।
4. ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ।

—XXX—

ਚੁੰਬਕੀ ਇਲਾਜ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੁੰਬਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੰਬਕ ਨੂੰ ਬਰੇਸਲੈੱਟ (ਹੱਥ ਕੜਾ), ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚੁੰਬਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਚੁੰਬਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਚੁੰਬਕੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ :

ਚੁੰਬਕਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੈ ਤਾਂ ਚੁੰਬਕੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਓ :

1. ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਮੇਕਰ ਲੱਗਾ ਹੈ।
2. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੰਟ ਦੇ ਕੇ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਡੀਫ਼ਿਬਰੀਲੇਟਰ) ਲੱਗਿਆ ਹੈ।
3. ਇੰਸੂਲਿਨ ਪੰਪ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ)।

—xxx—

+

+



+

+

ਸਫਾ 251

+

+

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸਲੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਨਹੀਂ,
ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

+

+

ਸਫਾ 252

ਮੁਹਾਸੇ (ਐਕਨੇ)

ਮੁਹਾਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮੁਹਾਸੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ।
2. ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੰਨੋ।
3. ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
4. ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕੇ ਨਾ ਰਗੜੋ।
2. ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜੋ।
3. ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਲਈ ਬੈਂਨਜ਼ੋਇਲ ਪਰਆਕਸਾਈਡ 5% ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਮੁਹਾਸੇ ਵੱਡੇ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ।
2. ਜੇਕਰ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

— x x x —

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ (ਐਲੋਪੇਸ਼ੀਆ)

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ 100 ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਆਮ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਇੱਕ ਕੌਸਮੈਟਿਕ (ਦਿਖਾਵਟ) ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਵਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੜਦੇ ਹਨ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ।
3. ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣ ਕਾਰਨ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ।
4. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ)।
5. ਸਿੱਕਰੀ।
6. ਜੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
7. ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
8. ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ।
9. ਐਲੋਪੇਸ਼ੀਆ ਏਰੀਆਟਾ (ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਲ ਝੜਨੇ)।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
2. ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
3. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
4. ਸਿੱਕਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ, ਖਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਅਚਾਨਕ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ

ਦੇ ਵਾਲ ਉਤਰਨ ਕਾਰਨ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ।

2. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਣ।
3. ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਕਰੀ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।
5. ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

—xxx—

ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ)

ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਪਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਰੈਸ਼, ਅਤੇ ਮੱਠੇ-ਮੱਠੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੈਸ਼ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੈਸ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਛਾਲੇ ਹਲਕੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੁੱਟ ਕੇ ਪਾਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੂਤ-ਛਾਤ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਛਾਲੇ ਸੁੱਕ ਕੇ ਪਾਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਬੈਨਾਡਿਲ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਐਸਪੀਰਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਵੋ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
2. ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾਰਿਸ਼ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣ।

4. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ।
5. ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸਟਿਰੋਇਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

1. ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਸ (ਜਦੋਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ) : ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।
2. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਜਨੇਊ) : ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਣੇ : ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੰਨੋ।

— x x x —

ਜਨੇਊ (ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼)

ਕਾਰਨ :

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਇੱਕ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੋਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਘਟਣ ਕਰਕੇ, ਜਨੇਊ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲਨ ਵਰਗੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ 1-2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਦਰਦ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ ਛਾਤੀ, ਪੇਟ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬੈਂਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।
3. ਰੋਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਰੋਸ਼ ਫਿਰ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਦਰਦ ਲਈ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀ ਰੈਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
2. ਜੇ ਰੈਸ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਇਲਾਜ :

1. ਵਾਇਰਸ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
2. ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
3. ਖਾਰਿਸ਼ ਲਈ ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ।

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ :

1. ਜੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੈਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ 'ਪੋਸਟ ਹਰਪੈਟਿਕ ਨਿਊਰੈਲਜੀਆ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਜੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—XXX—

ਫੁਲਵੈਰੀ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫੁਲਵੈਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਹਰਾ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਆਦਿ।

ਕਾਰਨ :

ਚਮੜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰੰਗ 'ਮੈਲਾਨਿਨ' ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਨਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਫੁਲਵੈਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਟੀ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ 'ਆਟੋ-ਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੁਲਵੈਰੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

1. ਫੁਲਵੈਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਿਰਫ਼ 30%)।
2. ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ 'ਆਟੋ-ਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਉਮੈਟੋਇਡ ਗਠੀਆਂ।
3. ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੁਲਵੈਰੀ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਇਹ ਛੂਅ-ਛਾਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

ਫੁਲਵੈਰੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਖਾਵਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਂਚ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਫੁਲਵੈਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਨਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
2. ਫੁਲਵੈਰੀ ਛੂਅ-ਛਾਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਬਤ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
4. ਚੇਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਯੂ.ਵੀ. ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਸਟਿਰੋਇਡ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਫੇਦ ਪੱਥਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

—XXX—

ਐਕਜ਼ੀਮਾ

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਵਾਲੇ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੇ ਰੈਸ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ।
2. ਐਲਰਜੀ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਓ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।
5. ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਨਾਡਰਿੱਲ, ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਰੈਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਜਦੋਂ ਮੁਆਦ (ਪੀਕ) ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
2. ਖਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋਵੇ।
3. ਰੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

—xxx—

ਫੋੜੇ (ਇੰਪੈਟਿਗੋ)

ਫੋੜੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ :

ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਗੇ ਫੋੜੇ ਹੋਣੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਆਦ (ਪੀਕ) ਦਾ ਆਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ।
2. ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ।
2. ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਮੱਲੂਮ ਲਗਾਓ।
3. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਤੌਲੀਆ/ਰੁਮਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਫੋੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ। ਡਾਕਟਰ ਇਸਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

— x x x —

ਦੱਦਰੀ (ਰਿੰਗਵਰਮ ਰੈਸ਼)

ਦੱਦਰੀ ਗੋਲ, ਛੱਲਿਆਂ ਵਰਗੀ ਰੈਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫੰਗਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੈਸ਼ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੰਗਸ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

— x x x —

ਸੋਰਾਏਸਿਸ

ਸੋਰਾਏਸਿਸ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਮੋਟੇ ਪਾਪੜੀਦਾਰ ਰੈਸ਼ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਟਿਰੋਇਡ ਮੱਲੂਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

— x x x —

ਸਿੱਕਰੀ (ਡੈਂਡਰਫ)

ਸਿੱਕਰੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਯੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਸਿੱਕਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ :

ਸਿੱਕਰੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਠ-ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ।

—XXX—

ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ :

1. ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਚਿਹਰੇ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੇਢੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੱਕੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ :

1. ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹੋਣੀ।
2. ਇਸਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਇੱਕ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ।
3. ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰੰਗ ਹੋਣੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਢੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਦਾਗ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ :

1. ਇਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਇੱਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
2. ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
4. ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।
5. ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

— XXX —

+

+

ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

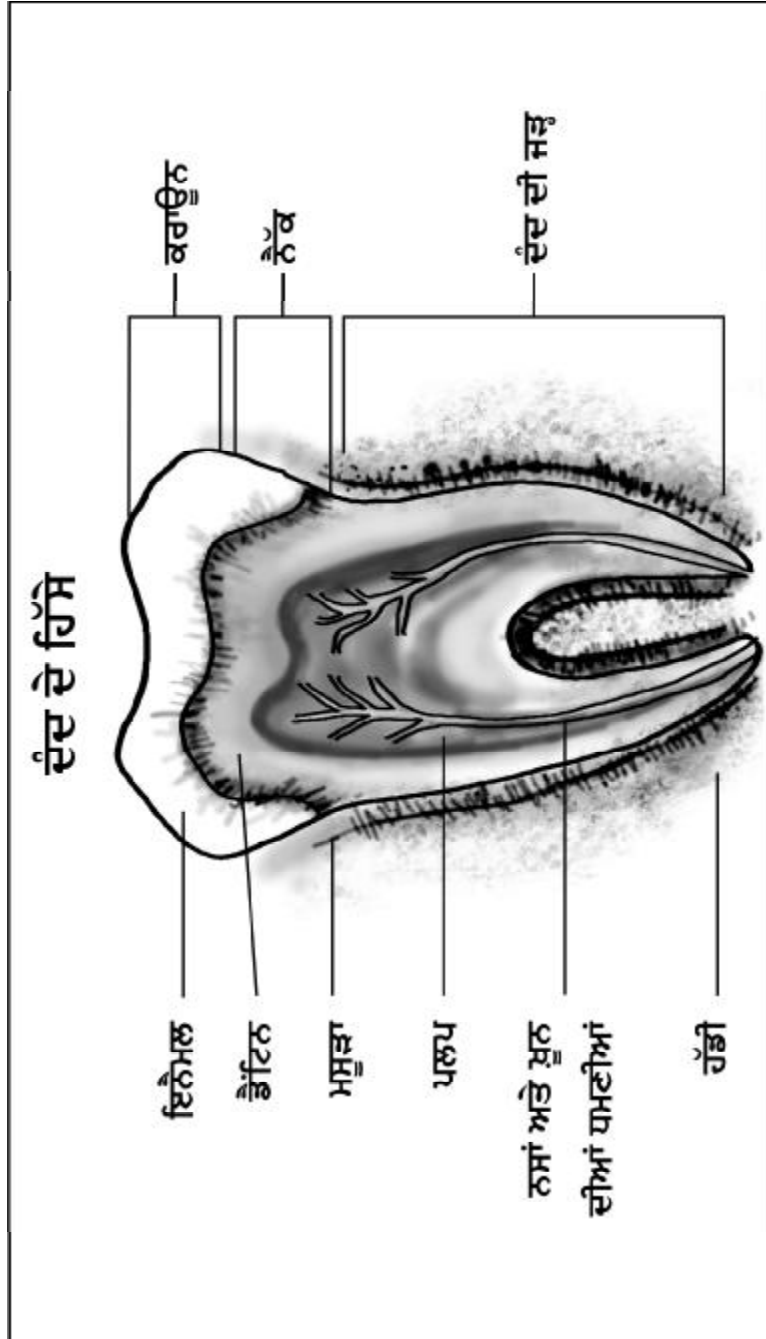
ਸੰਪਾਦਕ :

ਡਾ. ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਧੁੱਗਾ
ਡੀ.ਡੀ.ਐਸ.

+

+

ਸਫਾ 267



ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ

ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ। ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰੀ, ਤਕਰੀਬਨ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰੇਗਾ।

ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਦਾ ਚੁਣਾਓ :

1. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ।
2. ਜਿਸ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ (ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ)।
3. ਹਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਬੁਰਸ਼ ਬਦਲੋ।
4. ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੈੱਪ :

1. ਪਹਿਲਾ ਸਟੈੱਪ : ਮਸੂੜੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਦੂਸਰਾ ਸਟੈੱਪ : ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 2-3 ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
3. ਤੀਸਰਾ ਸਟੈੱਪ : ਇਹੋ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਜੀਭ ਵਾਲੀ ਸਾਈਡ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ।
4. ਚੌਥਾ ਸਟੈੱਪ : ਹਰੇਕ ਦੰਦ ਦੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ। ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ (ਇਨੈਮਲ) ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

5. ਪੰਜਵਾਂ ਸਟੈੱਪ : ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਤਾਜ਼ਾ ਆਵੇ।
6. ਛੇਵਾਂ ਸਟੈੱਪ : ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਫਲੌਸ)।
7. ਸੱਤਵਾਂ ਸਟੈੱਪ : ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਬਚਿਆ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਫਲੌਸਿੰਗ :

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਲੌਸਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ। ਫਲੌਸਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੌਸਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

— x x x —

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

1. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਓ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
3. ਜੇਕਰ ਦੰਦ ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰੇਸ (ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਲਗਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਢਾ, ਚੌਕਲੇਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਖਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

—xxx—

ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ)

1. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰਾ ਪੀ ਲਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੇ।
3. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਨਾ ਪਾਓ।
4. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

—xxx—

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਿਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ।
2. ਬਦਬੂਦਾਰ ਸਾਹ ਆਉਣਾ।
3. ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਲੱਗਣਾ।
4. ਮਸੂੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
5. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਾ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ : ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਮਸੂੜੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਪੈਰੀਓਡੋਂਟਾਈਟਿਸ : ਇਹ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦ, ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ : ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਭ 'ਤੇ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

2. ਫਲੋਸਿੰਗ : ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਫਲੋਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਸਿੰਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
3. ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
5. ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ।
6. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਖਾਓ।

ਇਲਾਜ :

1. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ।
2. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।

—xxx—

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦ ਇੱਕ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਇਨੈਮਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਰਤ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੋਣਾ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ)।
2. ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ ਹੋਣਾ।
3. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
4. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਚਣਾ।
5. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੇਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸਟ।
6. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਢਾ, ਨਿੱਬੂ ਜਾਂ ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ (ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜੂਸ) ਪੀਣ ਨਾਲ।
7. ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਜਾਂ ਦੰਦ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ : ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਭ 'ਤੇ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
2. ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ : ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

3. ਨਰਮ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦ ਕਿਰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਊਥ ਗਾਰਡ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਲਗਾਓ।
5. ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
6. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਖਾਓ।
7. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਠਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ :

1. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ।
2. ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫ਼ਾਈ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਲਿੰਗ ਕਰਵਾਓ।
4. ਫਲੋਰਾਈਡ ਦਾ ਲੇਪ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

— xxx —

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖੋਲ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼)

ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖੋਲ ਜਾਂ ਕੈਵੀਟੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ।
3. ਸੋਢਾ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ (ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜੂਸ)।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ।

ਲੱਛਣ :

1. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਲੱਗਣਾ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਰਦ।
3. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖੋਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ : ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਭ 'ਤੇ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
2. ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ : ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਿਸਿੰਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

3. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉਹ ਪੇਸਟ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੋਵੇ।
4. ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਖਾਓ।

ਜਾਂਚ :

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ।

ਇਲਾਜ :

1. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਫਿਲਿੰਗ : ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਖੋਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਲਿੰਗ, ਚਾਂਦੀ (ਸਿਲਵਰ) ਜਾਂ ਸਫੇਦ (ਕੰਪੋਜ਼ਿਟ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਰੂਟ ਕਨਾਲ : ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੰਦ ਦੀ ਨਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦੰਦ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮੇਤ ਦੰਦ ਦੀ ਨਸ ਤਕ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੰਦ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਕਰਾਊਨ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਨਾਲ ਦੰਦ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—XXX—

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ।
3. ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

ਲੱਛਣ :

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ।
2. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ।
3. ਬੁਖਾਰ।
4. ਬਦਬੂਦਾਰ ਸਾਹ ਆਉਣਾ।
5. ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜੇ।
6. ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਲੱਗਣਾ।
7. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ : ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਭ 'ਤੇ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
2. ਫਲੋਸਿੰਗ : ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਫਲੋਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਸਿੰਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

3. ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਖਾਓ।

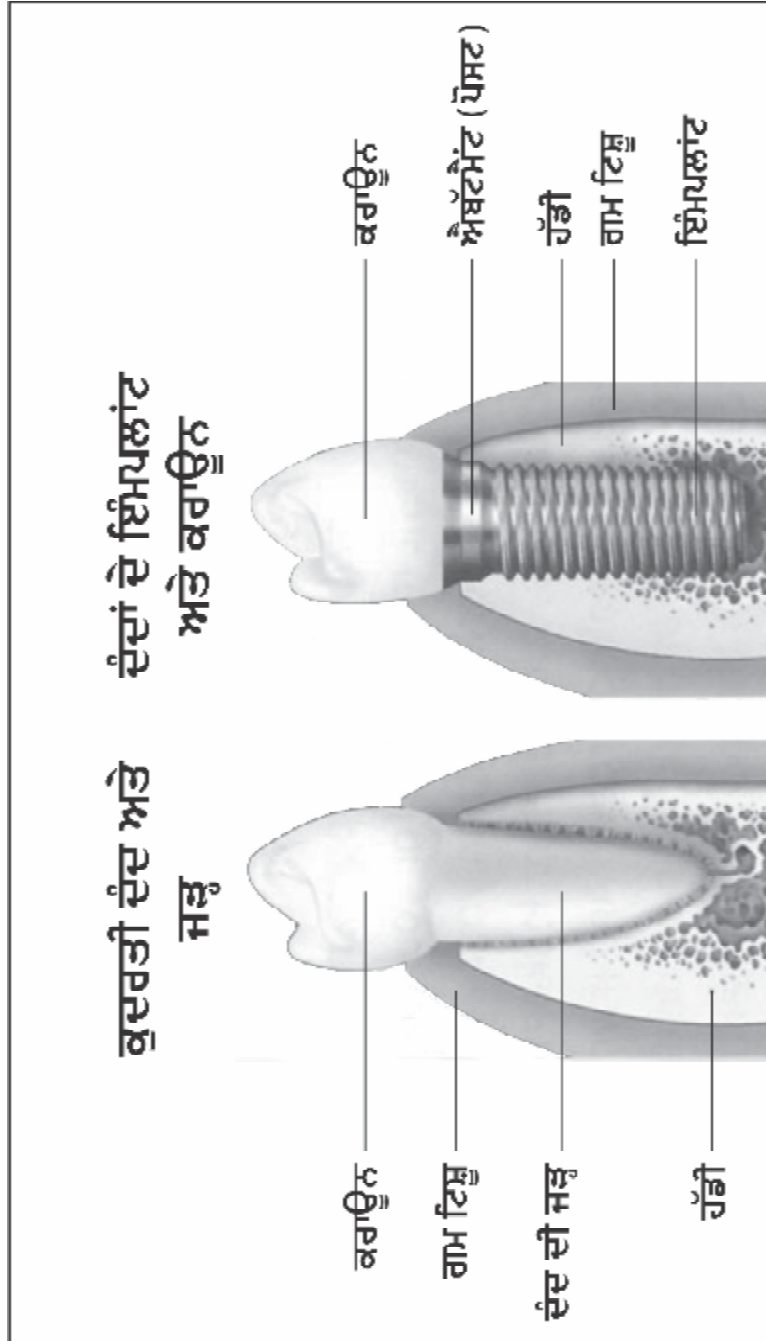
ਜਾਂਚ :

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।
3. ਰੂਟ-ਕਨਾਲ : ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਜੇਕਰ ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖੋਲ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਦੰਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ।

—XXX—



ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇੰਮਪਲਾਂਟ

ਕਈ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਮੀ ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਿਰਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਬਰਿੱਜ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਕੀ ਹਨ ?

ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਟਾਈਟੇਨੀਅਮ ਮੈਟਲ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਹਨਾਂ ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ 3-5 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ :

ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਹਿਲਦੇ ਜਾਂ ਖਿਸਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖੁਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਕੌਣ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਪੂਰੇ ਸਫਲ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇੰਮਪਲਾਂਟ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ :

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਲਾਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਲਈ ਜਾਓ।

— x x x —

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਚਣਾ (ਬਰੱਕਸਿਜ਼ਮ)

ਜੇਕਰ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਿਰਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ।

ਕਾਰਨ :

1. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤਣਾਓ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੇ-ਤਰਤੀਬਾ ਹੋਣਾ।
3. ਜੇ ਦੰਦ ਪੂਰੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਚਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਿਰਚਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਚਣਾ ਹਰ ਰਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲੈਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਿਰਚਣ ਨਾਲ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਥੱਕਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਬਾੜਾ ਜਾਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਕੜ-ਕੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸਖ਼ਤ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ।
2. ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚਿੰਗਮ ਆਦਿ ਨਾ ਚਬਾਓ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ 'ਗਾਰਡ' ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਚਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗਾਰਡ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਜੇਕਰ ਜਬਾੜਾ ਦਰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
3. ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸੇਕ ਦਿਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਠੰਡਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇ ਜਬਾੜਾ ਜਾਮ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।
3. ਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।

—xxx—

ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ (ਸੋਰ)

ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਆਮ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਕੈਂਕਰ ਸੋਰ : ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲਾ।
2. ਕੋਲਡ ਸੋਰ : ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲਾ ਹੋਣਾ।
3. ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ : ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਛਾਲਾ ਜੋ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੈਂਕਰ ਸੋਰ

ਲੱਛਣ :

ਕੈਂਕਰ ਸੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।
3. ਬਹੁਤ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ।
4. ਚਬਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਗੱਲੂ ਦਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ।
5. ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ।
3. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਦਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਲੇਪ ਬਣਾਓ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਲੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
3. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
5. ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ (ਐਂਗਾਬੇਸ)।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਛਾਲਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇ ਛਾਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲਡ ਸੋਰ

ਲੱਛਣ :

ਇਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਹਰਪੀਸ ਵਾਇਰਸ।
2. ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਮੀਊਨਿਟੀ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਦਾ ਘਟਣਾ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤਕ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ, ਉਸਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ :

1. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਛਾਲੇ ਉੱਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲੋ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
4. ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਮੱਲੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
5. ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈਏ :

1. ਜੇਕਰ ਛਾਲਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇ ਛਾਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਲੱਛਣ :

1. ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ।
2. ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲਾ ਪਾਨ ਚਬਾਉਣਾ।
3. ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ।
4. ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ।
5. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ/ਬਚਾਅ :

1. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਇਲਾਜ :

1. ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ - ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਬਾਇਓਪਸੀ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ।
3. ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਛੱਡੋ।
4. ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ : ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਿਰਣ (ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

—xxx—

