

ਸਿਹਤਕਾਮਾ

Contributers :

Dr. Harkesh Singh Sandhu, M . S(ENT), M . D . (Medicine)

Dr. Dalvir Singh Pannu Dentist,

Dr. Rajinder Singh Ophthalmologist (eye doctor),

Dr Hardeep Singh Sur Ph . D

Dr. Upinderjit Singh Harrad, Psychiatrist

S . Mohit Singh, Abbotsford, Canada

Dr. Nirmal Tej Singh, Ph.D

Late Mrs. Kulwant Kaur Sandhu

S. Janmeja Singh Johl, Punjab

Sehatnama

Address for more information:

3781 Monte Sereno Terrace,
Fremont, CA 94539 U . S . A .

Day : 925-372-2000 x5801

Even . & Weekned: 510-333-1488

Fax : 925-372-2804

Visit:

www.sahaita.com

info@sahaita.com

Reprinted with permission from Health at Home Lifetime by Don R. Powell, Ph.d..

single copies available for \$19.95 from AIPM at 30445 Northwestern Hwy., Ste. 350, Farmington Hills, MI 48334-3102

ਸੁਚਨਾ: ਇਸ ਸਿਹਤਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੀ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸ ਸਿਹਤਨਾਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਆਪ ਨਾ ਕਰੋ । ਇਸ ਸਿਹਤਨਾਮੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਰਟ ਕਚਿਹਰੀ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਪੰਨਾ ਤੇ ਸਿਰਲੇਖ

- 5 ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ
7 ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ
13 ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ
17 ਖੂਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ(ਅਨੀਮੀਆ)
21 ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ (ਆਦਤ)
26 ਮਰੀਜ਼ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ
28 ਟਾਈਫਾਈਡ
31 ਮਲੇਰੀਆ
34 ਏਡਜ਼ (ਹਿਊਮਨ ਇਮੀਨੋਡੈਫੀਸ਼ੈਨਸੀ ਵਾਇਰਸ)
42 ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ)
43 ਬਰਡ ਫਲੂ
45 ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ
48 ਨਜ਼ਲਾ-ਜ਼ੁਕਾਮ
50 ਨੱਕਸੀਰ (ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ)
52 ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
55 ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
59 ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ
62 ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ
64 ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ (ਬਰਕਸਿਜ਼ਮ) ਕੀ ਹੈ?
71 ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਕੀ ਹੈ?
74 ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ
76 ਕਮਰ ਦਰਦ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਨ
80 ਗਠੀਆਂ
82 ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੱਰਦਾਂ
87 ਸਿਰ ਦਰਦ
91 ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਣਾ)
93 ਸਟਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ)

- 95 ਪਾਰਕਿੰਨਸੋਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 97 ਪੈਨਕਰੀਆਟਾਈਟਸ (ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼)
 102 ਪੇਟ ਦਰਦ
 106 ਪਿੱਤੇ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ
 107 ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ
 109 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ
 112 ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ)
 114 ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ
 116 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 125 ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ
 131 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)
 133 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨੁਸਖੇ
 135 ਬਾਈਰੋਆਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
 137 ਭਾਰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ
 142 ਸਟਰੋਸ
 144 ਨਿਰਾਸ਼ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
 150 ਚਿੰਤਾ (ਬੇਚੈਨੀ) ਦੇ ਰੋਗ
 153 ਅਤਿ ਭੈਅ, ਦਹਿਸ਼ਤ, ਦਹਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ
 158 ਖਬਤ ਅਤੇ ਜਬਰ ਜੋਰ ਦਾ ਰੋਗ
 161 ਪਰਾਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
 163 ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੈਕ ਕਰਨਾ

ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ

ਸਿਹਤਨਾਮਾ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਸਨ । ਉਸ ਵਕਤ ਦਵਾਦਾਰੂ ਮਹਿਜ਼ ਇਕ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਖਦਾ ਸੀ । ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਿਆ । ਇਸਦੀ ਮਿਸਾਲ ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ ਹਨ ਜਿਥੇ ਕਿ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂਕਿ ਇਹਨਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਬਚਾਵ ਸੰਭਵ ਹੈ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਗੋਲਾ ਬਰੂਦ ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਇਕ ਇਤਨਾ ਵੱਡਾ ਮੁਲਕ ਜੰਗੀ ਸਮਾਨ ਤੇ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜਿੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੁਰਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ । ਅਮਰੀਕਨ ਪਰਵੈਨਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਇਨਸਟੀਚੂਟ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਡੌਨ ਪਾਵਲ ਦੀਆਂ ਲਿਖਿਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤਣ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਪਰਸ਼ੰਸਾਂ ਸੁਣਨ ਉਪਰੰਤ ਮੈਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਿਹਤਨਾਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ । ਕਿਉਂਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਇਕ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਰਹਿਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰਜਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇੰਸਟੀਚੂਟ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਸਫਿਆਂ ਦਾ ਉਲਥਾ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕੁਝ ਚੈਪਟਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਆਮ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾਂ ਕਿਤਨਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ‘ਸਿਹਤਨਾਮਾ’ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜੋ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਤਨਾਂ ਪੈਸਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਰਾਹੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਵਕਤ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਗਲਤ ਬਿਨਾਂ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਬਣੇ ਅਖੌਤੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ । ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣੀ ਚਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੱਲ ਜੀਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਸਕੇਗੀ । ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ ਪਰ ਮਹਿਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ।

ਡਾ. ਹਰਕੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿਤਨੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕਠਾਕ ਰਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਨਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੇ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬਣੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ :

- * ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਅਤੇ ਮਾਯੂਸੀਅਤ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਰਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਠੀਕ ਰਖਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- * ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹਲ ਹੈ। ਅਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ ਹੋਣਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

* ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

* ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਨਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

- * ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜੁੜੀ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਲ੍ਹਾ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ।
- * ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਪਹਿਲਾਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਹਦ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਣਾਉ ।
- * ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਕਰੋ ।
- * ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ।
- * ਜੇ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸਰਦ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ।
- * ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ ।
- * ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਕਤ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾਂ ਰੋਕੋ ।
- * ਸੰਗੀਤ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅੰਨਦ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਸੈਰ 6-7 ਦਫਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ 44% ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਚੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- * ਕਸਰਤ ।
- * ਤੈਰਾਕੀ, ਗੋਲਫ ਖੇਡੋ, ਡਾਂਸ ਖੁਦ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ।
- * ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ।
- * ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਕੁਤੇ ਬਿਲੀ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ।

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

(1) ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ:

- * ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚਲਨਾ ।
- * ਤੈਰਾਕੀ : ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁਟਾਪਾਪੱਣ ਹੋਵੇ । ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਸ

ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਵ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

- * ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ।
- * ਕਿਸਤੀ ਚਲਾਉਣਾ ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- * ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿਧਾ ਰਖੋ ।
- * ਆਪਣੀ ਪਿਠ ਸਿਧੀ ਰਖੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸਿਧੇ ਰਖੋ ।
- * ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਛੱਡੋ ।
- * ਜੁਤੀ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਾਉ ।
- * ਦੌੜ ਨਾਂ ਲਗਾਵੇ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ।
- * ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਲਾ ਕੇ ਤੁਰੋ ।
- * ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਛਤ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰੋ ਪਰ ਨਾਗਾ ਨਾਂ ਪਾਵੇ ।
- * ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਵੀ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਟੀਚਾ ਮਿਥ ਲਵੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲ ਰਖੋ।

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤ (ਵਾਰਮ ਅੱਪ)

ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਚ ਕੇ ਚੁਸਤ ਕਰਨਾ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 15-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖਿਚੋ ਪਰ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚੇ ਇਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ । ਇਹ ਇਕ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਬੋਤਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਨ:

- * ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੋਣ ।
- * ਮੋਢੇ, ਬਾਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿਠ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ।
- * ਛਾਤੀ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਪਿਠ ਦਾ ਬਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ।

- * ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁਹਰਲਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਹਿਸਾ ।
- * ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿਸਾ ।
- * ਗਿਟੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ।

2. ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਢੰਗ

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੇ ਉਹ

- * ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ
- * ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- * ਇਹ ਕਸਰਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਕਰੋ । ਇਹ ਤੁਸੀਂ 5 -5 ਮਿੰਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਦਫਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟਾਇਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- * ਇਹ ਕਸਰਤ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਕਤ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਕਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ
- * ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 60-80% ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

3. ਅਰਾਮ ਵਿਵਸਥਾ

ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਘਟਾਉ ਜਿਵੇ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਤੇ ਆ ਜਾਵੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੋੜਾ ਬੋੜਾ ਖਿਚੋ । ਖਿਚਣ ਵਕਤ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਅਤੇ ਛੁਡਣ ਵਕਤ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ ।

(2) ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

- * ਭਾਰ ਚੁਕਣਾ ।
- * ਉਠਕਾਂ ਬੈਠਕਾਂ ।

ਇਸਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :

- * ਤਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੱਕਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ।
- * ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
- * ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਰ ਚੁਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿਚਣ ਵਾਲੀ ਤਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

- * ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਭਾਰ ਲਭਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਦੋ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਵਾਰੀ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ । ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ 3 -3 ਵਾਰੀ ਅਤੇ 12 ਦਫਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਲਵੋ ।
- * ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਅਰਾਮ ਵੀ ਦਿਉ । ਅਗਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿਸੇ ਦਾ ।
- * ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਜ਼ਨ ਚੁਕੋ ਅਤੇ ਜਰਕ ਲਾ ਕੇ ਭਾਰ ਨਾਂ ਚੁਕੋ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਕ ਦਮ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਰਖੋ ।
- * ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਥੋੜੇ ਮੋੜ ਕੇ ਰਖੋ ।
- * ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਕਤ ਸਾਹ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ । ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਖਤ ਜ਼ੋਰ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ । ਜਦੋਂ ਵਾਪਿਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਤੇ ਆਵੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਕਰੋ । ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਂ ਕਰੋ ।
- * ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਹਮੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੌਲਿਆ (ਬਾਈਸੈਪਿਸ ਬਾਅਦ ਟਰਾਈਸੈਪਿਸ) ਮੂਹਰੇ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ।
- * ਪੂਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ ।

(3) ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਿਚਾਵਟ (ਸਟਰੈਚਿੰਗ) ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਕਮਾਂ ਤੋਂ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ :

- * ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਖਿਚਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਜਿਵੇਂ

ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਟਾਈ ਚੀ

- * ਤੈਰਾਕੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ ।
- * ਕਸਰਤ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸ ਪੇਸੀਆਂ ਉਸ ਵਕਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- * ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿਚਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।
- * ਛਾਲਾਂ ਨਾ ਮਾਰੋ ।
- * ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਜਦ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ।
- * ਇਹ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ ।
- * ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਸਾ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੜਕਣ ਦਾ 60-80% ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇੰਜ ਦੇਖੋ

ੳ) 220 ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਘਟਾ ਲਵੋ

220- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ = ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੜਕਣ

ਅ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੜਕਣ ਨੂੰ 0.60 ਅਤੇ 0.80 ਨਾਲ ਜ਼ਰਬ ਦਿਉ

ਵੱਧ ਧੜਕਣ ਜ਼ਰਬ 0.60=

ਵੱਧ ਧੜਕਣ ਜ਼ਰਬ 0.80 =

ੲ) ਤੁਹਾਡਾ 60 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਟੀਚੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇੰਜ ਰਖੋ

ਉਮਰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਧੜਕਣ

50 102-140

55 99-140

60 95-125

65 90-120

ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ

ਪਸੀਨਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਠੰਢਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਸੀਨਾ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਠੰਢਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਠੰਢ ਦਾ ਸੋਮਾ ਉਸ ਵਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੁੰਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਗਰਮੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਰ ਇੰਨਸਾਨ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਮਾਰੂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਦ ਬਚੇ ਅਤੇ ਵਡੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜ ਭੱਜ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਸੋਢੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੋਰ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਸੀਨੇ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪਈ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ, ਘੱਟ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੋ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਗਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਗਰਮੀ ਲਗਣ ਦੇ ਲਛਣ:

1. ਠੰਢੀ ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ।
2. ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਆਉਣਾ।
3. ਮੂੰਹ ਸੁਕਣਾ।
4. ਚਕਰ ਆਉਣੇ।
5. ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
6. ਸਿਰ ਦਰਦ।

7. ਦਿਲ ਦੀ ਘਬਰਾਟ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ।
8. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕੜੱਲਾਂ ਪੈਣੀਆਂ ।
9. ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼ ।

ਦਿਮਾਗੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਲਛਣ:

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, 104 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
2. ਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਕੀ ਚਮੜੀ
3. ਪਸੀਨਾ ਨਾਂ ਆਉਣਾ
4. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਾਹ (ਸ਼ੈਲੋ ਬਰੀਦਿੰਗ)
5. ਅਖਾਂ ਵਿਚਲੀ ਤਿਲੀ ਦਾ ਸੁਰਾਖ ਪੂਰਾ ਖੁਲ ਜਾਣਾ
6. ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਨੁਕਸ, ਭੈੜੇ ਖਿਆਲ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਿਰਗੀ ਵਰਗਾ ਦੌਰਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਗਰਮੀ ਇਕ ਦੱਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਕਈ ਬਾਰੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਜਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਠੰਢਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਸ਼ਰਾਬ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟਟੀਆਂ ਲਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਗਰਮੀ ਅਧਰੰਗ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬਚਾਉ:

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਇੰਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਨਾ ਡਕੋ ।
2. ਜਦ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਸਖਤ ਸੂਰਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਲਗਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਵੇ ।
3. ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਵਕਤ ਜਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜ ਭੱਜ ਨਾ ਕਰੋ ਸਗੋਂ

ਸੂਰਜ ਛੁਪਣ ਜਾਂ ਨਿਕਲਣ ਵਕਤ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਤਾਪਮਾਨ 82 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਹਰ ਰਹੋ ।

4. ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਟਨ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਤਾਂਕਿ ਪਸੀਨਾ ਸੁਕਣ ਨਾਲ ਠੰਢ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਵੀ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਪੇਸ਼ਾਬ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ । ਪਿਆਸ ਲਗਣੀ ਜਾਂ ਨਾਂ ਲੱਗਣੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਕਤ ਚੁਸਕੀਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ ਨਾਂ ਕੇ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ।
6. ਅਗਰ ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਕੰਜਵੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਗੈਰਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਸੌਢੇ) । ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਚੱਮਚ ਲੂਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
7. ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖਾ ਲਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਅਗਰ ਕੂਲਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
8. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਵਰਲਪੂਲ ਵਿਚ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਰਹੋ । ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ।
9. ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਪੀਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਲਦ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
10. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।
11. ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਆਦਿ ਵਿਚ ਨਾ ਲਪੇਟੋ । ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਹਾਲੇ ਬਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ।
12. ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਅਗਰ :

1. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 104 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ।

2. ਨਬਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ।
3. ਪਸੀਨਾ ਨਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ।
4. ਅਗਰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਗਲਤ ਮਲਤ ਗਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ, ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ।
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਖੜੇ ਨਾ ਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ।
6. ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ ।
7. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਚੇ ਰੱਖੋ ।
2. ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਿਲੀ ਚਾਦਰ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਟੀਆਂ ਕਰੋ । ਉਸ ਵਕਤ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।
3. ਤੁਸੀਂ ਬਰਫ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਧੋਣ, ਕਛਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
4. ਜਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 101 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ ।

ਗਰਮੀ ਲਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫ੍ਰਸਟ ਏਡ:

1. ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਵੋ ।
2. ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਠੰਢਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ।
3. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਮਕੀਨ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਉ ।
4. ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਖੂਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ(ਅਨੀਮੀਆ)

ਇਸਦਾ ਮਤਲੱਬ ਹੈ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਲਾਲ ਸੈਲ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹੇਮੋਗਲੋਬਿਨ ਘੱਟ ਜਾਣਾ । ਹੇਮੋਗਲੋਬਿਨ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਲਾਲ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਨੀਮੀਏ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :

- * ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਹੈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ।
- * ਫੋਲਿਕ-ਏਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ : ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਲਾਲ ਸੈਲ(ਕੋਸ਼ਾਣੂ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- * ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ : ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਪਰਨਿਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ।
- * ਅਨੀਮੀਆ ਜੋ ਕਿ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਫੋੜੇ (ਅਲਸਰ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਚਾਉ :

ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ:

- * ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਵੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਥੋੜੇ ਸੁਕੇ ਫਲ, ਉਹ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੱਛੀ, ਜਿਗਰ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ। ਲਾਲ ਮੀਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- * ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗਤਰਾ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ, ਨਿੰਬੂ, ਟਮਾਟਰ, ਸਟਰਾਬੇਰੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੂਟਿਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- * ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਉ ਜਾਂ ਦੁਧ ਪਾ ਕੇ ਪੀਉ । ਦੁਧ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚਾਹ ਵਿਚਲੀ ਟੈਨਿਨ ਨਾਂ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਨਿਨ ਲੋਹਾ

ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ (ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਵਿਚ ਟੈਨਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)

* ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਐਂਟੋਕਸਿਡ ਜਿਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਫਾਸਫੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਸਦਾ ਹੈ । ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਨੋਟ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਿਵੇਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ) ।

ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

* ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ :
ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟ, ਲੈਟਿਸ, ਅਸਪੈਰੇਗਸ, ਰੌਂਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਸੰਗਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਓਟਮੀਲ, ਸੀਰੀਅਲ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਮੀਟ ।

* ਤਾਜ਼ੇ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਭੁਨਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

* ਸਿਗਰਟ ਨਾਂ ਪੀਵੇ ।

* ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਂ ਪੀਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

* ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :

* ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀ 12 ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀ 12 ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ।

* ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਟੱਰਕੀ, ਮੁਰਗੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

* ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਕੁਝ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਨੀਮੀਏਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

* ਬਕਾਵੱਟ

* ਕਮਜ਼ੋਰੀ

* ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਫਿਕਾ ਗਲਾਬੀ ਲਗਣਾ : ਇਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਲਗਣਾ,

ਮਸੂਤਿਆਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪੱਣ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਨੌਹ ਹੇਠਲਾ ਮਾਸ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿਕਾ ਲਗਣਾ

* ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ

* ਥੋੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣਾ

ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹ ਹਨ ਨੌਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਬ ਲਾਲ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਕਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਜੀਬ ਦਾ ਪਕ ਜਾਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਬੀ 12 ਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਚਿਣਗਾਂ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਨ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਬੈਲਿੰਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕਾਰਣ, ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ:

ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਫੋੜਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਫੋੜੇ (ਅਲਸਿਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਇਟਸ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ।

ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਬੀ 12 ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਨਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਫਾ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ (ਇਨਟਰਿੰਜਿਕ ਫੈਕਟਰ) ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਾਬ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਕਢ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ । ਬੀ 12 ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਗਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਲਾਜ :

ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਕ ਹੱਲ ਹੈ ।

ਬੀ-12 ਦੇ ਟੀਕੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਬੀ-12 ਖਾਣ ਨਾਲ ।

ਅਗਰ ਅਨੀਮੀਆ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ।

* ਅਗਰ ਐਸਪਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜੋ ਐਸਪਰੀਨ ਵਾਂਗਰ ਹਨ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ

* ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਗਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਾਹਵਾਰੀ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ

* ਬਿਨਾਂ ਵਜਾ ਬਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ

* ਅਗਰ ਦੋ ਹਫਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

* ਅਗਰ ਪਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ (ਆਦਤ)

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ । ਜੋ ਆਦਮੀ ਸ਼ਰਾਬ ਯਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਕੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਮੱਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਉਸ ਵਕਤ ਪੱਕੀ ਮੱਨਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਬੰਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ, ਪ੍ਰੀਵਾਰਕ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਤਕ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ । ਜਦ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਯਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਠੀਕ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਗ ਪੈਦੀਆਂ ਹਨ । ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਭਰੂਣ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ (ਇਸ ਨਾਲ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜੋ ਕਿ ਜੱਮਣ ਵਾਲੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ) ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ । ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਪਰ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ । ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲਤ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਦਰ ਪ੍ਰੀਤੀ ਚਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਜ਼ਤ ਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ । ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵੀ ਕੁਝ ਦੋਸ਼ ਹੈ ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦੱਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵ

1. ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਮਾਪੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਨਾਲ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਖੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਵੋ , ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯਮ ਕੁਝ ਸਖ਼ਤ ਲਗਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਵੀ ਸੁਣੋ ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ।

4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਮਿਸਾਲ (ਅਧਾਰਣ) ਬਣ ਕੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿਉ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਕੇ ਘਰ ਪਰਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪੈਗ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹਾ ਧੋ ਕੇ ਥੱਕਾਨ ਦੂਰ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨਰਾਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਬੀਅਰ ਆਦਿ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਉ ।

5. ਘਰ ਆ ਕੇ ਟੀ ਵੀ ਲਾ ਕੇ ਯਾਂ ਬੀਅਰ ਦਾ ਗਲਾਸ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀਵੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ।

6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਨ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ ।

7. ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ੈਈ ਹੈ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

8. ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹੁਣ ਜਦ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਮ ਕਾਜ ਕਰ ਕੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਂਡੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਬਨਾਉਣ । ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

9. ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲਤ ਜੱਦੀ ਪੁਰਖੀ ਹੈ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

10. ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਬਾਬਤ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

11. ਬੱਚੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੱਢਦੇ ਹਨ । ਸਿਖਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਛਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ।

12. ਗੌਰਮਿੰਟ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਿਸਾ ਪਾ ਸਕਦੀ

ਰੈ ।

13. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਵੱਕਤ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

14. ਸਾਡੀ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੈਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੈਈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮੱਨ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜਦ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾਂ ਹੈ । ਇਸ ਕੰਮ ਉਪਰ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚਾਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਚਾਉ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਲਛਨ

1. ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ।
2. ਸਕੂਲ ਦੇ ਗਰੇਡ ਥਲੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣੇ ।
3. ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਰ ਲੇਟ ਆਉਣਾ ਜਦ ਬਾਕੀ ਘਰਵਾਲੇ ਸੁਤੇ ਹੋਣ ।

4. ਘਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਪਰਤਨਾ ।
5. ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਹੀ ਨਾਂ ਆਉਣਾ ।
6. ਘਰ ਵਿਚ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ ।
7. ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ।
8. ਜੇਬ ਵਿਚ ਵਡੀ ਰਕਮ ਦਾ ਹੋਣਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਜੋ ਹੈਸੀਅਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ।
9. ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਛੁਪਾਉਣਾਂ ।
10. ਚੁਪ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਨਾਂ ।
11. ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਣਾ ।
12. ਗੁਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਨਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ।
13. ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ।

ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ

1. ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕਢੋ । ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਰੋਧ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚੋ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉ । ਇਹ ਕੰਮ ਬੜੀ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਕਰੋ । ਬੱਚੇ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਬਤ ਉਤਰ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ । ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਬੇਟਾ ਤੁਸੀਂ ਕਲ ਰਾਤ ਇਕ ਘੰਟਾ ਲੇਟ ਆਏ ਕੀ ਗਲ ਸੀ । ਉਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸੁਣ ਲਵੋ ਪਰ ਇਹ ਦਰਸਾ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਸੀ ।

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖੋ । ਇਸਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

3. ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭੋ ।

4. ਅਫਸੋਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ । ਯਾਦ ਰਖੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਸਿਆ ਖੜੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

5. ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਵਿਚ ਸਫਲ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧਾਏ ।

6. ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉ ਨਹੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਰਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ । ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸੱਕਣ ।

7. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਸਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।

8. ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਏ ਏ ਏ (ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਅਨਾਨੀਮੱਸ) ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਅਮਰੀਕਾ, ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁਪਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕਠਾ ਕਰ ਕੇ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

9. ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

10. ਕਿਸੇ ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸੱਮਝ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਰੀਜ਼ – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ

1. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

- ੳ. ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 2-3 ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ।
- ਅ. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾਂਤੀਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ।
- ੲ. ਅਗਰ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾੜਾ ਦੌਰਾ ਪਿਛਲੇ 6 ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆ ਹੈ ।
- ਸ. ਅਗਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ।
- ਹ. ਜਿਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣ ।
- ਕ. ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ।
- ਖ. ਅਗਰ ਦਿਲ ਦੇ ਵੈਲਵ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ।
- ਗ. ਜੇਕਰ 2 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।

2. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

- 1. ਅਗਰ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ।
- 2. ਫੇਫੜੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ)
- 3. ਅਗਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹਵਾ ਭਰ ਗਈ ਹੋਵੇ ।
- 4. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ।
- 5. ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜਾ ਨਜ਼ਲਾ /ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁਣੇ ਹੀ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ।

3. ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ :

- 1. ਅਗਰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ।
- 2. ਅਗਰ ਦੋ ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ।

4. ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਾਈਨੱਸ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

- 1. ਅਗਰ ਸਾਈਨੱਸ ਦੀ ਮਾੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ।

2. ਅਗਰ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ।
3. ਅਗਰ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ।
4. ਅਗਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੱਕਸੀਰ ਫੁਟਦੀ ਹੋਵੇ (ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ) ।

5. ਸਰਜਰੀ :

1. ਅਗਰ 2 ਹਫਤੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ।
2. ਅਗਰ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਰਬੀਨ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਉਤੇ ਰਸੋਲਿਆਂ ਕਢੀਆਂ ਹੋਣ ।

6. ਔਰਤਾਂ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਮਨਾਹੀਆਂ:

1. ਅਗਰ ਗਰਭ ਦੇ 36 ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਫਤੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ।
2. ਅਗਰ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਕਿ ਭਰੂਣ ਸਹੀ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ।
3. ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰੈਗਨੈਨਸੀ (ਗਰਭ) ਵਿਚ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੋਣ ।
4. ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੁਝ ਮਨਾਹੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਹੋਣ ।

7. ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

1. ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਨਾਂ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ।
2. ਅਗਰ ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਝੱਗੜਾਲੂ ਅਤੇ ਲੱੜਾਕਾ ਸੁਭਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ।

ਟਾਈਫਾਈਡ

ਟਾਈਫਾਈਡ ਇਕ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ ਟਾਈਫੀ ਨਾਮ ਦੇ ਕਿਟਾਨੂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ :

ਇਹ ਕਿਟਾਨੂ (ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ ਟਾਈਫੀ) ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਦੁਧ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿਲੀ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਲਿਮਫ ਨੋਡਾਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਕੇ ਵੱਧਣ ਫੁਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਟਾਨੂ ਸਿਧਾ ਪਿਤੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਜਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫਲਾਉਣ ਦੇ ਸੋਮੇ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੋਟਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਕਿਟਾਨੂ ਕਈ ਸਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਈ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਉਭਰਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ:

1. ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬੁਖਾਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੱਰਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 103-104 ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਕਈ ਦਫਾ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਰੈਸ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਪਾਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ (1/4 ਇੰਚ) ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧਬੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਦੂਸਰੇ ਹਫਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2-5 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
4. ਇਸ ਅੰਦਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ।
5. ਕੱਬਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
6. ਕਈ ਦਫਾ ਟੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
8. ਹਰ ਵੱਕਤ ਠੰਡ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਸੁਕੀ ਖਾਂਸੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
9. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਸਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਕਈ ਰੰਗ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ।
10. ਕਈ ਦਫਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
11. ਨਕਸੀਰ
12. ਹਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ
13. ਦੋ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 3-5% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਛੇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
14. ਕਈ ਵਾਰ ਨਮੂਨੀਆਂ 2-3 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
15. ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਟੈਸਟ:

1. ਖੂਨ ਵਿਚ ਚਿਟੇ ਸੈਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
2. ਅਗਰ ਖੂਨ ਦਾ ਕਲਚਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਲਮੋਨੈਲਾ ਲਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
3. ਟੱਟੀ ਦਾ ਟੈਸਟ
4. ਐਲੀਸਾ ਟੈਸਟ ਪਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਕਿਟਾਣੂ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
5. ਪਲੇਟਲੈਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ(ਇਹ ਖਾਸ ਸੈਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜਮਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ)
6. ਟਾਈਫਾਈਡ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਐਂਟੀਬੋਡੀ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਇਲਾਜ:

1. ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਘੱਰ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਫੱਲ ਆਦਿ ਨਾਂ ਖਾਵੋ ।
2. ਉਹ ਖਾਣਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਅੰਦਰ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇ ਨਾਂ ਖਾਵੋ । ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ । ਗਲੀ ਵਿਚ ਫਿਰਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਗਲਤ

ਚੀਜਾਂ ਲੈ ਕੇ ਨਾਂ ਖਾਵੇ ।

3. ਉਹ ਖਾਣਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਛਿਲ ਲਾਹ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਫੱਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਛਿਲਤ ਨਾ ਖਾਵੇ ।
4. ਦੁਧ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਚਾਹ ਪੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
5. ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਪੀਉ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਕੁਲਫੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਫ ਨਾਂ ਵਰਤੋ ।
6. ਦੂਸਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਬਚਾ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾ ਕੇ ਜਾਵੋ ਅਗਰ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਾ ਹੋਵਾ ਜਿਥੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਤਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਲਗਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਐਸੇ ਥਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਦੂਸਰੇ ਹਨ ਕੈਪਸੂਲ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰ ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਣ ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ।
7. ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ । ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਾਰਨ ਕਿਟਾਨੂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ । ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 98% ਲੋਕ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ
8. ਕਲੋਰਐਮਫੈਨੀਕੋਲ ਇਕ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਸੀ ਪਰ ਗਲਤ ਉਪਯੋਗ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਕਿਟਾਨੂਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ । ਸਲਫਾ ਅਤੇ ਸਿਪਰੋਫਲਾਕਸਿਨ ਜਾਂ ਓਫਲਾਕਸਿਨ ਵੀ ਦੋ ਹਫਤੇ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੈਫਲੋਸਪੋਰਿਨ (ਸੈਫਟਰੈਕਸਿਨ) ਵੀ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ ।
9. ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ 4-6 ਹਫਤੇ ਵੀ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤੇ ਅੰਦਰ ਪੱਥਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ (ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਿਤੇ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰਨਾਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
10. ਆਮ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸੌਕੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਮਲੇਰੀਆ

ਮਲੇਰੀਆ ਇਕ ਮੌਸਮੀ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਦਾ ਮੱਛਰ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਪੀੜ੍ਹਤ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਉਸ ਨੂੰ ਡੰਗ ਕੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਕਿ 2000 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਥਲੇ ਹਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਇਲਾਕੇ ਜਿਵੇਂ ਹਿਮਾਚਲ, ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਸਿਕਮ ਭਾਵੇਂ 2000 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਹਨ ਇਥੇ ਵੀ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੰਬਈ, ਦਿੱਲੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ

- * ਅਚਾਨਕ ਠੰਡ ਦਾ ਲੱਗਣਾ, ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਉਪਰ ਲੈਣ ਦੀ ਮੰਗ।
- * ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕੜ ਜਾਣਾ।
- * ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਜਲਨ, ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਦਿਲ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- * ਸਖਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ।
- * ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਉੱਤਰ ਜਾਣਾ।
- . ਮਰੀਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- . ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਛਰ ਦੇ ਕਟਣ ਤੋਂ 7-9 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਅਗਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਲੇਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਬੁਖਾਰ

ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਦਾਰੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

- * ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਲੋਰੋਕੁਇਨ ਦੀ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਓ ।
- * ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਲਾਈਡ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ।
- * ਦਵਾਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾ ਖਾਵੋ ।
- * ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ।

. ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ।

. ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੁਣ ਕਲੋਰੋਕੁਇਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੱਛਰ ਖਤਮ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

- ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਮੱਛਰ ਮਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛੜਕਾ ਕਰਵਾਓ ।
- ਮਕਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਛੜਕਾ ਕਰਵਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੋ ।
- ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਡਰੱਮ ਆਦਿ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ/ਕੂਲਰਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ।

- ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਹੇਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਫਲਾਕੁਇਨ ਜਾਂ ਡੋਕਸੀਸਾਈਕਲਿਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਰਈਮਾਕੁਇਨ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ਡੋਕਸੀਸਾਈਕਲਿਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ 100 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ।
- ਭਾਰਤ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ।
- ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਰ ਹਫਤੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਡੋਕਸੀਸਾਈਕਲਿਨ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ।

ਮੈਫਲਾਕੁਇਨ ਦੀ ਵਡਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਹੈ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਵੋ। ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਲਵੋ। ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਖਾਣੇ ਬਾਅਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਾਬ ਭੁੱਖ, ਉਲਟੀਆਂ, ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ, ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦਾ (ਮੈਫਲਾਕੁਇਨ) ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ:

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤਣ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਰਾਈਮਾਕੁਇਨ: ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ ਸਿਕਸ ਪੀ ਡੀ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਰੁਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 526 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਵਕਤ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਲਵੋ।

ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨਾ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਅਲੱਰਜੀ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਏਡਜ਼ (ਹਿਊਮਨ ਇਮੀਨੋਡੈਫੀਸ਼ੈਨਸੀ ਵਾਇਰਸ)

ਇਹ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸਫੇਦ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਵਾਇਰਸ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਵਧ ਕੇ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਸ਼ੱਕ ਪੈਣ ਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜਦ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਗ੍ਰਹਿਣ ਆਦਮੀ ਕੀ ਕਰਨ

1. ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਾਹ ਜਾਵੋਗੇ ਪਰ ਨਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ।
2. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
3. ਪੌਸ਼ਟਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਏਡਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਏਡਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਵਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬੈੱਡ ਕੋਲ ਐਸੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਹ ਏਡਜ਼ ਪੀੜਤ ਹੈ ।

ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ:

- ਸਾਬਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ।

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਬੈੱਡਸ਼ੀਟ ਆਦਿ 'ਚ ਉਸ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

- ਰੋਗਾਨੂੰ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ।

- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਵੇ ।

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਚਾ ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਪੱਕੇ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਨਿਭਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ । ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਖੈਰ ਸੁੱਖ ਹੀ ਹਨ, ਸੁੱਖਾਂ ਵੇਲੇ ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਰੱਬ ਵੀ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਅਸਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੁੱਖ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਦੇਖਦੇ-ਦੇਖਦੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤ ਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਹਿਰ ਬਣ ਕਿ ਟੁੱਟਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਿਆਨਕ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ । ਬਾਈਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਸ਼ੁੱਧ ਰੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਮੱਧ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਲੇਗ ਨੇ ਕਾਲੀ ਮੌਤ ਬਣ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਨਾਸ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਈਫਾਇਡ, ਕਾਲਰਾ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ

ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਹਮਲਾ ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜਾ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਂਸੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਫਾਂਸੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਪੱਕੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਜਾਣੀਏ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਰਾਖਸ਼ਸ਼। ਏਡਜ਼ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਚਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ A . I . D . S. ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਤੇ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਬਣਦਾ ਹੈ (ਐਕੁਆਇਰਡ ਇਮੂਨੋ ਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਸਿਨਡਰੋਮ) ਐਕੁਆਇਰਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ (ਪਰ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਨਹੀਂ) ਇਮੂਨੋ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਤੇ ਸਿਨਡਰੋਮ) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲੈਟਿਨ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੂਲ ਅਰਥ ਹੈ ਪਤਲ ਦੂਫ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ। ਵਾਇਰਸ ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਏਡਜ਼ ਰੋਗ ਇਕ ਰਿਟਰੋਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੀ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਆਈ.ਐੱਲ.ਵੀ.) ਜਾਂ ਲਿਮਫੈਡੋਨੋਪੈਥੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਲ.ਏ.ਵੀ.) ਜਾਂ ਹਿਉਮਨ ਇਮਿਨੋਡੈਫੈਸ਼ੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੰਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਏਡਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਹੋਂਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਟੀ-4 ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਸਫੈਦ ਸੈੱਲਾਂ (White Blood Corpuscles) ਨੂੰ ਤਹਿਸ ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਬਚਾਓ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਤਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਏਡਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਲੂਕੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ) ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਕੁਦਰਤੀ' ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਇਕ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ । ਪਰ ਲੂਕੀਮੀਆਂ ਨਹੀਂ ।

ਏਡਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਸ ਇਹ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਤਾਂ ਬੱਸ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਹੈ 'ਪਾਪ ਤੇ ਰੋਗ' ਛੁਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ । ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ । ਪਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਛੁਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ? ਕਿਸ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਗੱਲ ਛੁੱਪ ਜਾਏਗੀ? ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ? ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਾਂਗੇ

ਏਡਜ਼ ਫੈਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਰੋਤ:

ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ 17 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ।

1. ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਵਿਸ਼ਮ ਲਿੰਗੀ (ਜੋ ਔਰਤ-ਪੁਰਸ਼ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਏਡਜ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ।)
2. ਏਡਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਨ ਵਸਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕਦੇ ਲੈਣੇ ਪਏ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਏਡਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਹੋਵੇ
3. ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਕ ਹੀ ਸੂਈ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ।
4. ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੀ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਏਡਜ਼ ਪੀੜਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ।
5. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਤ ਕਢਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਔਜ਼ਾਰ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਕੰਨ ਛੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਵਜਨਿਕ ਗੋਦਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਆਦਿ ਬਣਵਾਉਣ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਬਲੇਡ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

6. ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ।
7. ਇਹ ਰੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਏਡਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ । ਏਡਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਖੂਨ ਵਿਚ, ਲਿਮਫ ਵਿਚ, ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੂਵ ਵਿਚ, ਹੰਝੂਆਂ ਵਿਚ, ਸੈੱਲ ਫਰੀ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਵਿਚ, ਵੀਰਜ (ਸੀਮਨ) ਵਿਚ, ਰੋਗੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ, ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਵਿਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ, ਰੋਗੀ ਦੀ ਲਾਰ/ਬੁੱਕ ਵਿਚ, ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੂਵ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਜਿਵੇਂ:-
ਇਕ ਹੀ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਸ਼ਨਾਨ ਘਰ, ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਲਾ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਟਾਈਪਰਾਈਟਰ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਹੇਤੂ ਚੁੰਮਨਾ, ਖਾਂਸੀ, ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਉਡਨ ਵਾਲੇ ਦੂਵ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ।

ਏਡਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਏਡਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਭਾਰਨ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਲੱਛਣ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਏਡਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

1. ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ (ਲਿਮਫ ਨੋਡ) ।
2. ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ।
3. ਦਰਦ ਭਰੀ ਖਾਂਸੀ ।
4. ਨਿਮੋਨੀਆ ।
5. ਬੁਖਾਰ ।
6. ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੇਚਿਸ਼, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ।
7. ਪਲੀਹਾ ਜਾਂ ਸਪਲੀਨ ਵਿਚ ਸੋਜ ।

8. ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ।
9. ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ।
10. ਦੁਖਦਾਈ ਫਿਨਸੀਆਂ ।
11. ਨੀਲੇ ਭੂਚੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚਕੜਿਆਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਉਭਰ ਆਉਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ।
12. ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਔਰਲ ਵਾਇਰਲ ਲਿਓਕੋ ਪਲੇਕੀਆ :-

ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੁੱਧੀਆਂ ਵਾਲਾਂ ਵਾਂਗੂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਦਾਗ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਔਰਲ ਕੈਨਡੀਡੀਏਸਿਸ:

ਕੈਨਡੀਡਾ ਅਲਬੀਕੋਨ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਚਮੜੀ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਵਸਨ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਹਰਪੀਜ਼ :

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਨ ਹੋਈਆਂ ਫਿੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਵ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਜ਼ੀਰੋਸਟੋਮੀਆਂ :

ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਨਾ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੰਪੋਸੀ ਸਾਰਕੋਮਾ : ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਖੂਨ ਤੇ ਲਿਮਫ ਲੈ ਜਾਨ ਵਾਲੀ ਨਾਲਿਕਾਵਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਹੋਮੋਸੈਕਸੂਅਲ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਖਤ ਤਾਲੂ ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ 30% ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ, Squamous Cell Carcinoma ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਚਾਣੇ ਗਏ ਕਈ ਵਾਰ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਮਸੂਤ੍ਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਰਜੀਵ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਮਸੂਤ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਵਜੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਸੂਤ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

13. ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਦੇਖਣ ਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅੰਤਮ ਦੌਰ ਵਿਚ ਬੌਧਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮਲ ਮੂਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਦ੍ਰਵ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਿੱਚਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਪੈ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਏਲਿਜ਼ਾ ਡਾਂਟ ਬੈਸਟਰਨ ਬਲਾਟ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੈਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਏਲਿਜ਼ਾ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਏਡਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

ਏਡਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

1. ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇੰਨਜੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ।
2. ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ।
3. ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇੰਨਜੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ।

ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ । ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਥਾਨ, ਸਪੈਸੀਮਨ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਗਾਊਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਟਰਲਾਈਜੇਸ਼ਨ ਤੇ ਵਰਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਸਪੈਸੀਮਨ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਵਸਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਭਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੀਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੋਗੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੋਗੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ

ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਉਸ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੈਸੀਅਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਏਡਜ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ ।

1. ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ।
2. ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਸਤਰੀ/ਮਰਦ ਨਾਲ ਯੋਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖੋ ।
3. ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵ. ਪੋਜ਼ਟਿਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਯੋਨ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਖੁਦ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ਖੂਨ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੇ ।
5. ਏਡਜ਼ ਰੋਗੀ ਅੰਗ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ।
6. ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ।

ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ)

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰਕਤ ।
2. ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਈ ਜਾਣਾ ।
3. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੱਕਤ ਜਲੱਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ।
4. ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ।
5. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਫਿਰ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।
6. ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਜਾਂ ਕਮੱਚ ਵਿਚ ਦਰਦ ।
7. ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕਾਂਬੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ।
8. ਜੀਅ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣੀਆਂ ।
9. ਕਈ ਵਾਰੀ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਨਤੁਲਨ ਵੀ ਇਕ ਦਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
10. ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਖਾਸ ਤੌਰਤੇ ਬਿਰਧ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਕਿ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- 1 ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ।
- 2 ਬਾਬ ਰੂਮ ਜਦ ਵੀ ਹਰਕਤ ਹੋਵੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- 3 ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂ ਵਰਤੋ ।
- 4 ਘਟੇ ਘੱਟ 8 ਵਡੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੀਉ ।
- 5 ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਪਸ਼ਾਬ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- 6 ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਯੋਨ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ।

ਬਰਡ ਫਲੂ

ਬਰਡ ਫਲੂ ਨੂੰ ਫਾਊਲ ਪਲੇਗ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਨ 1878 ਵਿਚ ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਬਰਡ ਫਲੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਬੱਤਖਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀ ਹੀ ਮੁਰਗੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਫੀਡ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਰਗੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਰਗੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਖਾ ਸਾਹ ਅਤੇ ਖੜ ਖੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਕਲਗੀਆਂ ਅਤੇ ਲੂਹਲਾਂ ਦਾ ਨੀਲਾਪਣ, ਚਮੜੀ ਥੱਲੇ ਖੂਨੀ ਧੱਬੇ ਆਦਿ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਉਪਰੰਤ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਤਿੱਲੀ, ਚਰਬੀ, ਦਿਲ ਆਦਿ ਉਪਰ ਖੂਨੀ ਧੱਬੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ .5ਟੀ1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਰਾਜ ਵਿਚ 18 ਫਰਵਰੀ, 2006 ਨੂੰ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਮੁਰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਨਾ ਕਰ ਲਏ ਇਸ ਕਾਰਣ ਬਚਾਓ ਵਿਚ ਹੀ ਬਚਾਓ ਹੈ। ਸੂਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਲਾਗਲੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੋਲਟਰੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਮੁਰਗੀ ਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਇਓਸਕਿਓਰਟੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਕੁਝ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:-

ਕੀ ਪੋਲਟਰੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

- ਜੀ ਹਾਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨਕੇ ਖਾਓ।

ਕੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਜੀ ਨਹੀਂ।

- ਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਦ ਨਾਲ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਖਾਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?
- ਜੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਖਾਦ ਬਣਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।
 - ਕੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਲਤੂ ਪੰਛੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?
 - ਜੀ ਨਹੀਂ ।
 - ਕੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
 - ਜੀ ਨਹੀਂ ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਲਫ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

- 1 ਬੁਖਾਰ
- 2 ਖਾਂਸੀ
- 3 ਗਲਾ ਪੱਕ ਜਾਣਾ
- 4 ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- 5 ਅੱਖਾਂ ਪਕ ਜਾਣੀਆਂ (ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)
- 6 ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
- 7 ਨਮੂਨੀਆਂ
- 8 ਇਹ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ

ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਇਹ ਨਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲੱਰਜ਼ਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਲੱਰਜ਼ੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲੀ, ਕੁੱਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅਲੱਰਜ਼ਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

1. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸਿਸਟਮ (ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
2. ਪੋਲਨ, ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ, ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ।
3. ਸਿਗਰਟ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਧੂਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ।
4. ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚਲੇ ਸਲਫਾਈਟ ਤੋਂ।
5. ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਜਾਂ ਨਮੀ ਦਾ ਵਧਣਾ।
6. ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ।
7. ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਪੀਰੀਨ, ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ।
8. ਉੱਚੀ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਧਾ ਮਾਰਨ ਕਾਰਨ।

ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਖੰਘ ਜਿਹੜੀ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵਧ ਤੱਕ ਰਹੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ।
3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼।
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ।
5. ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਕੜਨ।

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

1. ਜੇ ਟੱਬਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਦਮੇ ਜਾਂ ਅਲੱਰਜ਼ੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਦਮਾਂ ਔਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ (ਬਿਨਾ ਪਰਚੀ ਦਵਾਈ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕਰਾਓ ।

3. ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ

- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ।

- ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ।

- ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ।

ਘਰੇਲੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਸੂਪ) ਪੀਓ ।

2. ਦਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

3. ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਨੂੰ ਅਲੱਰਜਨ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ ।

- ਬਗੈਰ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਸੌਂਵੋਂ । ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ।

ਪੁਰਾਣਾ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

- ਬੈਡ ਦੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਰੋਕੂ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਪਟ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਦਰੀ ਜਾਂ ਰੱਗ ਜੋ ਸਾਫ (ਧੋ) ਹੋ ਸਕੇ, ਵਰਤੋ ।

- ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਧੋ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇ ਵਰਤੋ

- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੈਕੂਊਮ ਅਤੇ ਡਸਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਹ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ ।

- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ ।

- ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚੋ । ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ ।

- ਜੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਬਗੈਰ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ (ਬਿਨਾ ਪਰਚੀ ਦੀ) ਦਵਾਈ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

- ਦਵਾਈ ਵਕਤ ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਸ ਰੱਖੋ ।

- ਦਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਲੋਟੇ ਨਾ, ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ

1. ਜੇ ਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।
2. ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ।
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਸਾਹ ਚਾਰ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ।
5. ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਖਾਤਰ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ।
ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਨਜ਼ਲਾ-ਜ਼ੁਕਾਮ

ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਓ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ।
2. ਜੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਦੂਰ ਰਹੋ ।
3. ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅੱਛੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟੋ ।
4. ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਫ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੂਲ-ਮਿਸਟ ਭਾਫ ਯੰਤਰ ਰੱਖੋ ।

ਨਜ਼ਲਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਨਾ ਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ।
2. ਗਲੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ।
3. ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ।
4. ਹਲਕਾ (101 ਤੋਂ ਥਲੇ) ਬੁਖਾਰ (ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਨਾਲ ਖੰਘ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਹੋਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

1. ਨਜ਼ਲਾ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਾਇਰਸ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਤੌਲੀਆ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਨੋਟਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ।

2. ਟਾਈਮ ਤੇ ਬਚਾਓ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਿਵਾਈ (ਐਂਟੀਬਿਊਟਿਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਸੂਪ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਆਦਿ) ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ।
2. ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ (ਬਗੈਰ ਪਰਚੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਦਾ ਹੈ ਵਰਤੋ ।
3. ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਨੱਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ ।
4. ਕੂਲ-ਮਿਸਟ ਭਾਫ ਯੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ।
5. ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
6. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
7. ਜੇ ਗਲਾ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ।
2. ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ 102 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ । (ਵਛੋਰੀ ਉਮਰੀ ਵਿਚ 101 ਤੋਂ ਉੱਪਰ)
3. ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ:
 - ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ 'ਚੋਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਦਾ ਆਉਣਾ ।
 - ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ ।
 - ਗਲੇ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿਟੇ ਧੱਬੇ ਹੋਣੇ ।
 - ਪੀਲੀ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਰੰਗੀ ਬਲਗਮ ਦਾ ਆਉਣਾ ।
4. ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ 4-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ । ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ।

ਨੱਕਸੀਰ (ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ)

ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਫੱਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਵਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਗਰ ਖੂਨ ਨੱਕ ਦੇ ਬਹੁਤ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਹਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਨੱਕ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ।
2. ਨੱਕ ਦੇ ਮੁਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗਲੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਪੈਣਾ।

ਕਾਰਣ :

1. ਅਲੱਰਜੀ ਜਾਂ ਠੰਡ /ਜ਼ਕਾਮ ਕਾਰਣ।
2. ਆਬੋ ਹਵਾ ਅਗਰ ਨਮੀ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਹੋਵੇ।
3. ਅਗਰ ਨਜ਼ਲੇ ਵਕਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰੋਂ।
4. ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਤੇ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੋਵੇ।
5. ਕਈ ਦਫਾ ਅਗਰ ਨੱਕ ਵਿਚ ਉਂਗਲਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੱਖਮ ਕਰ ਲਵੇ
6. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਕੇ ਨੱਕ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
7. ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਕਸੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਟਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗਦੂਦਾਂ ਲਈ ਦਵਾ ਹਾਈਟਰਿਨ, ਐਸਪਰੀਨ, ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
8. ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਖੱਤ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁਟ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਫੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
9. ਕਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਈ ਬਾਰੀ ਨੱਕਸੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਟਦੀ ਹੈ।

10. ਅਗਰ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਕੈਸਰ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀਆ ਹੋਣ ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- * ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ।
- * ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੁਹਰੇ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇਕ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਦੋਹਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਘੁਟਕੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪਾਕੇ ਰਖੋ ।
- * ਇਸਤਰਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਫੜੀ ਰਖੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ ।
- * ਅਗਰ ਖੂਨ ਫਿਰ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਕਬਾਰ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।
- * ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉਚੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰਖੋ ।
- * ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁਕੋ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।
- * ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨੱਕ ਸਾਫ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ ਨਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਮਾਰੋ ।

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ :

- * ਅਗਰ ਨੱਕਸੀਰ ਨੱਕ ਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਵਜਾਅ ਨਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋਰਨ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।
- * ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਦਫਾ ਨੱਕਸੀਰ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੱਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟ ਖੂਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗੇ ਹੋਣ ।
- * ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਨੱਕਸੀਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਫੁਟਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖਾਵੇ ।
- * ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਗਰ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਵੈਸਲੀਨ ਲਗਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਝਿਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਕਦੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨੱਕਸੀਰ ਘੱਟ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ । ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਸੇ ਸਲੂਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੇਤੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਚਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- * ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਗਰ ਵਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਵੋ ।
- * ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਫੱਟਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਨਾਲ ਸਾੜ ਕੇ ਵੀ ਖੂਨ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- * ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਬੱਤੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬੌਝੀ ਬਹੁਤੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 50% ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚੈਕ ਨਾਂ ਕਰਵਾਉ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਲੋਕੋ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦਫਾ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਸੁਣਨਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

1. ਕਈ ਗਲਾਂ ਠੀਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਅਗਰ ਪਿਛੇ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਕਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕੰਨਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਉ :

1. ਉਮਰ ਦਾ ਤਕਾਜ਼ਾ : ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਣਨਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗਲਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਿਖੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਤਿਖੇ ਸੁਰ ਨਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਬੋਲੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਦਫਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਸਹਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ:

- * ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਮੈਲ ਨਾ ਜੰਮਣ ਦਿਉ
- * ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਟਾਣੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ
- * ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਾਤਾ ਅਸਰ ਜਿਵੇਂ ਐਸਪੀਰੀਨ, ਜੈਨਟਾਮਾਈਸਿਨ ਆਦਿ
- * ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- * ਕੰਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠਣਾਂ

2. ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਮਿਅਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ । ਕਈ ਦਵਾ ਅਗਰ ਬਿਮਾਰੀ (ਰਸੋਲੀ) ਕਾਰਨ ਸੁਣਨਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੱਲਦ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਕਤ ਸਿਰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਇਲਾਜ :

- * ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਨਾਲੀ ਅੰਦਰ ਮੈਲ ਨਾਂ ਜਮਣ ਦਿਉ ।
- * ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
- * ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ।
- * ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ।
- * ਕਈ ਬਾਰੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਾਉ :

- * ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲ ਕੇ ਦਸਣ ।
- * ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਇਸ ਨਾਲ ਗਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- * ਗਲ ਕਰਨ ਵਕਤ ਰੇਡੀਉ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ।
- * ਪਾਰਟੀ ਹਾਲ ਜਾਂ ਗੁਰੂਦੁਆਰੇ ਅੰਦਰ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਹਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਛੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ।

- * ਤੁਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਘਰ ਦੀ ਘੰਟੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਘੜੀ ਨੂੰ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- * ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- * ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਖੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ :

- * ਅਗਰ ਕੰਨ ਅੰਦਰੋਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਿਸਦਾ ਹੋਵੇ ।
- * ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- * ਘਮੇਟੇ ਜਾਂ ਚਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ।
- * ਕੰਨ ਬੰਦ ਲਗਦੇ ਹੋਣ ।
- * ਅਗਰ ਘੜੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ ।
- * ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਇਕਦਮ ਸੁਣਨਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
- * ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਸੁਣਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ।
- * ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਧਮਾਕੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੈਠਣ ਬਾਅਦ ਸੁਣਨਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ।
- * ਅਗਰ ਗਲੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਹਟੀ ਹੋਵੇ ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖਾਂ ਥੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਅੱਖ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਵਿਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਜ਼ਰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਸਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮੋਤੀਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਨਕ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

1. ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਲਾਓ।
2. ਐਕਸ ਰੇ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਗ਼ੈਰਾ ਤੋਂ ਅੱਖ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।
3. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਾਜਰ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਮਾਲਟਾ, ਬਰੋਕਲੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੋਤੀਏ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
5. ਸ਼ੂਗਰ ਵਗ਼ੈਰਾ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ।

ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

1. ਮੋਤੀਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮੋਤੀਆ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਨੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ, ਸਟੀਰਾਏਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅੱਖ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਬਨਵਾਓਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੜਕ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਾਰਨ ਰੜਕ ਪੈਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧੂੜ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਓ । ਧੂਆਂ, ਸਿੱਟੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ । ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ । ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ । ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਸਿੱਧੇ ਨਾ ਦੇਖੋ । ਕੁਝ ਮੇਕਅੱਪ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਲੱਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ । ਅੱਖ ਦੀ ਰੜਕ ਨਾਲ ਖਾਜ਼, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਚਮਕਾਰਾ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਦਿਸਣਾ

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਹ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ੍ਹੇਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿਸਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਅੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਆਉਣ ਕਰਕੇ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸਖਤ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹਲਾਓ ।
2. ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾ ਟਿਕਾਓ ।
3. ਝਟਪੱਟ ਨਾ ਹਿਲੋ ਜਾਂ ਚੱਲੋ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਖੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕੁਝ ਘਟਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਅਤੇ ਚਮਕਾਰ ਇੱਕ ਦਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ

ਇਹ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਨਰਵ (ਔਪਟਿਕ ਨਰਵ) ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਵੱਖੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਜਾਣਾ ।
2. ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਔਖ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ

- ਚੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ।
3. ਜੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਤੀਆ ਹੋਣਾ

1. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਅੰਦਰ ਸਖਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
3. ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।
4. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਮੋਤੀਆ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਮੋਤੀਆ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਧੇਪਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅੱਖ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਚੈਕਅੱਪ ਵੀ ਕਰਵਾਓ । ਜੇ ਡੋਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਓ ।

ਮੈਫੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ (ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਟਾਕ)

ਇਹ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆਉਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਵਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕਾਰਨ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਣਾ ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ । ਇਹ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

3. ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਨਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅੱਖ ਅਲੱਰਜੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ । ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਤੌਲੀਆ ਕੱਪੜਾ ਆਦਿ ਨਾ ਵਰਤੋ ।
2. ਅੱਖ ਦੁੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਾਓ ।
4. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਕੱਪੜਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਓ । ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 3-4 ਬਾਰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ । ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤੋ ।
5. ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ ।
6. ਜਦ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

ਜੇ ਅਲੱਰਜੀ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਰਜੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ:

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ ।
ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦ ਮਿਲੋ

1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਹੈ ।
2. ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਈ ਹੈ ।

ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਣ :

ਕੈਕਰ ਸੋਰ :

1. ਇਹ ਛੋਟੇ, ਗੋਲ, ਲਾਲ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਲਾ ਹਿਸਾ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਗਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮੂੰਹ, ਜੀਭ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਲਹਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
2. ਖਾਣ ਵੱਕਤ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਕਤ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. ਇਕ ਜਲਣ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤ ।

ਕਾਰਣ:

1. ਉਗੜ ਦੁਗੜੇ ਦੰਦਾਂ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਕਟਾ ਹੋਣਾਂ ।
2. ਠੀਕ ਬਰੱਸ਼ ਨਾਂ ਕਰਨਾਂ ।
3. ਗਰਮ ਚਾਹ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ :

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 14 -15 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪੁਣੇ ਆਪ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ :

ਅੰਦਾਜ਼ਾ:

ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇਕ ਖਾਸ ਜਲਣ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਛਾਲੇ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭੱਰ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਛਿਕੜੀ ਜਿਹੀ ਜਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਟਾਣੂ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰਪੀਸ ਵਾਇਰਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤੇ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਕਿਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਦਾ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਯੁਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਛਾਲੇ ਜਦ ਪਾਣੀ ਨਲ ਭਰ ਕੇ ਫੁਟਦੇ ਹਨ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਛੂਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ/ ਬਚਾਉ : ਕੈਂਕਰ ਸੋਰ ਲਈ:

1. ਇਕ ਕੱਪ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1/2 ਚਮਚ ਲੂਣ ਘੋਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਔਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਚਾਰ ਦਫਾ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਫੇਰਕੇ ਖੁਕ ਦਿਉ ।
2. ਛਾਲੇ ਤੇ ਬਰਫ ਰਖੋ ਜਾਂ ਕੁਲਫੀ ਚੂਸੋ ।
3. ਖੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾਂ ਖਾਉ ।
4. ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਐਲੋਵੀਰਾ ਜੈਲ, ਬਲਿਸਟਿਕਸ ਜਾਂ ਐਨਬੀਸੋਲ ਵਰਤੇ ਕੇ ਦੇਖੋ ।
5. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ
7. ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰੋ
8. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਉ ।

ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਛਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ:

1. ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਰੀਮਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ । ਤੁਸੀਂ ਬਲਿਸਟਿਕਸ, ਐਬਰੀਵਾ ਕਰੀਮ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਪਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਐਲੋਵੀਰਾ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
2. ਬਰਫ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਕੁਲਫੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
3. ਦਰਦ ਤੋਂ ਦਰਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
4. ਖੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੌੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਉ ।
5. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ।
6. ਜਦ ਛਾਲੇ ਸੁਕਣ ਲਗਣ ਤਾਂ ਠੰਢਕ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ।
7. ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭੋ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟੋ ।

ਬਚਾਉ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ:

1. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ ।
2. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲਾਸ, ਤੌਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ।
3. ਛਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਿਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਅਗਰ ਐਸਾ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਉਂਗਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗੇ ਵਰਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
5. ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਬਚਾਉ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ (ਸੈ ਪੀ ਐਫ 15) ਕਰੀਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਠੰਢ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਾਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਸ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1. ਜੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ ।
2. ਜੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।
3. ਧੌਣ ਤੇ ਗਿਲਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
4. ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਚਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
6. ਜੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਢਿਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮਸੂਤਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ : ਮਸੂਤਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਅੰਦਰ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਸ ਹਨ:

- 1 ਕਰੇਤਾ ਲਗਣਾ (ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਸ) :ਇਸ ਅੰਦਰ ਮਸੂਤੋ ਤੇ ਸੋਜ਼ਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕਰੇਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾ ਕਾਰਨ ਮਸੂਤੋ ਸੁਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
- 2 ਮਸੂਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਾ(ਪੈਰੀਉਡੋਨਟਾਇਟਸ): ਇਹ ਦੰਦ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ਼ਸ ਹੈ । ਇਹ ਉਸ ਵੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਸੂਤਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ । ਇਸ ਅੰਦਰ ਮਸੂਤਿਆਂ ਤੇ ਦੰਦ ਵਿਚਾਲੇ ਇਕ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਦੀ ਕਹ ਲਵੇ ਜੜ੍ਹ ਨੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਖਿਆਲ ਨਾਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਮਸੂਤਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਬਲੇ ਵੀ ਕਰੇਤਾ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਸੂਤੋ, ਹਡੀ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਨੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋਕੇ ਹਿਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਫਾ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ:

ਇਹਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਰੇਤਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੱਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਕਰੇਤੋ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- 1 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਡੂੰਗੀ ਸਫਾਈ (ਸਕੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੂਟ ਪਲੇਨਿੰਗ) ।
- 2 ਦਵਾਈਆਂ ।
- 3 ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ : ਇਸ ਅੰਦਰ ਫਲੈਪ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਹਡੀਆਂ ਅਤੇ ਝਿਲੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਬਦਲ (ਗਰਾਫਟ) ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ : ਜੇ

- 1 ਮਸੂੜੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁਜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ ।
- 2 ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ।
- 3 ਦੰਦ ਹਿਲਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੋਣ ।
- 4 ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੁਆਲੇ ਪੀਕ ਜਾਂ ਪੱਸ ਪੈ ਗਈ ਹੋਵੇ ।
- 5 ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾੜ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਮੂੰਹਦਾ ਸਵਾਦ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ।
- 6 ਬਹੁੱਤ ਸੈਂਸਟਿਵ ਦੰਦ ।

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ (ਬਰਕਸਿਜ਼ਮ) ਕੀ ਹੈ?

- ਬਰਕਸਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਰਅਸਲ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਦਾ ਇਕਠਾ ਹੋਕੇ, ਉਪਰਲੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਚਣਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਲਗ ਅਲਗ ਅਧਿਅਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 10-50% ਵਸੋਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ, ਇਕ ਅਚੇਤ ਵਿਹਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ! ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਹ ਦੰਦ ਕਰੀਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜਾਗਦਿਆਂ ਵੀ ਕਰੀਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦੀ ਵਢਣ ਦੀ ਤਾਕਤ (ਉਹ ਤਾਕਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਜਬਾੜੇ ਇਕਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਸਾਡੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਏ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਬਰਕਸਿਜ਼ਮ (ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ) ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੋਖਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ

- ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਠੇ ਦੁਖਣੇ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੁਖਣੇ

ਚੋਟੀ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਠੇ ਹੀ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਇਹ ਪਠੇ ਦੁਖਦੇ ਜਾਂ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਬਾੜਾ ਸਖ਼ਤ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਥ ਲਾਉਣ ਤੇ, ਮੂੰਹ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਟਸ ਟਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਠਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਪੀੜ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਦੰਦ ਪੀੜ ਜਾਂ ਧੌਣ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖੁਰਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦੰਦ

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਨਾਲ ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦ ਦੀ ਪਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਠੰਢੇ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਰਦ ਗਰਮ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਭਰਾਈ ਵਿਚ ਤਰੇੜ ਪੈਣੀ

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਤਰੇੜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਭਰਾਈ ਵੀ ਟੁਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਨਾਲ ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਉਹ ਕਬਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਜਬਾੜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਅਮਲ ਅਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕੀ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦਾ ਅਮਲ ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਚੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗਣ ਕਾਰਨ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਕਰੀਚਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚੇ ਅਲੱਗਜੀਆਂ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਿਸਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏ ਬਗ਼ੈਰ

ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ । ਜੇ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਫ਼ਣ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਸਟਮ ਗਾਰਡ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਮੂੰਹ ਦਾ ਗਾਰਡ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣੀ ਪਏਗੀ । ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਏਗਾ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਖਣ ਬਾਰੇ ਦਸਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦ

ਕਰੀਚਣਾ ਘਟ ਜਾਏ । ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੀ ਘਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵਧਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਗਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ, ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਵਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ । ਦਬਾਅ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮੂੰਹ, ਲਖਾਂ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ (ਜਰਾਸੀਮ) ਦਾ ਘਰ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਪਲਾਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਰਮ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਿਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਖੂਨ, ਲਾਰ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ, ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ । ਸੀਮਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਖਮ ਪੈਥੋਜੈਨਿਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਜੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਣ, ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਰਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਸੰਭਾਲ

- * ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦਿਓ, ਨਾ ਵਰਤੋ । ਜਿਸਮ ਦੀ ਲਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਾਂਝ ਨਾਲ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਏਗਾ, ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸਿਲਸਿਲੇ ਜਾਂ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੋਏਗਾ ।
- * ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਟੂਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਕਢਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁਕਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਧਾ ਰਖੋ । ਜੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਣ ਦਿਓ ।
- * ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਵਿਚ ਡੁਬਾਉਣ

ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਓਸੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂ ਲਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- * ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾ-ਵਾਇਲਟ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- * ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਢਕਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਡਬਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਥਾਵਾਂ (ਇਕ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ), ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਪਨਪਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।
- * ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਰ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਟੁਟਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਅਮਰੀਕਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਦੇ ਘਟ ਹੋਣ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਇਸਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ।
- * ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਗ ਮੁਕਤ ਰਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲਿਖਤਾਂ, ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਕੀ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਰਮਿਆਨ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ?

- ਮੂੰਹ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੂਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੋਜਿਸ ਨਾਲ ਜਲਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇਹ ਸਮੂਹ ਪੂਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?

— ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਚਰਬੀ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ

70% ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 40% ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਰਮਿਆਨ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ ਦੁਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲੈਟਲੈਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਕੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਲਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਇਹ ਸਮੂਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਤਪ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਲਣ ਤੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸੋਜ (ਇਨਫੈਕਟਿਵ ਐਨਡੋਕਰਡਿਟਸ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ-

- ਅਧਿਅਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਰਮਿਆਨ ਕੀ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ?

- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਨਮ - ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 7 ਤੋਂ 8 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘਟ ਦਰਜੇ ਦੀ ਲਾਗ (Low grade Infection) ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਤ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਣ

ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਨਕਲੀ ਦੰਦ-ਬੀੜ ਕੀ ਹੈ?

- ਇਕ ਦੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਇਕ ਬਦਲਣ ਯੋਗ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਟੁਟ ਚੁਕੇ ਦੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ, ਬਦਲਣ ਯੋਗ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਮੁਕੰਮਲ ਦੰਦ-ਬੀੜ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਅੰਕ ਦੰਦ-ਬੀੜ ਇਕ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਸੈਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਸੈਟ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸੈਟ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅੰਕ ਸੈਟ । ਮੁਕੰਮਲ ਸੈਟ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਤਲੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ । ਅੰਕ ਸੈਟ ਇਕ ਜਾਂ ਕਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੁਕੰਮਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਕਲੀ ਸੈਟ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਵਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਟ ਨਾਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅੰਕ ਸੈਟ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਥਿਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਸਕੇ ਫਿਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਸੈਟ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ-ਬੀੜਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੋੜ੍ਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੋੜ੍ਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ (ਘਾਤਕ) ਸੈਲ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੋੜ੍ਹ ਵਿਚ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ, ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਮਸ਼ੁੜੇ (the gingiva), ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਾਈਨਿੰਗ (the buccal mucosa), ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹੱਡੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ (the hard palate) ਅਤੇ ਅਕਲ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ (the retromolar trigone) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ 45 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੁੱਲ੍ਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੋੜ੍ਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੰਮਾਖੂ ਚਬਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਦਿਸੇ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੈਟ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੋੜ੍ਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਲਭਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਕੱਟਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੈਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਉਹ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੇਗਾ । ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਇਓਪਸੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ (ਸਥਾਨਕ ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਕਿ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਡਾਕਟਰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖੇਗਾ ।

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੌਤ (prognosis) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲ੍ਹ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ, ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਬੁੱਲ੍ਹ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਪੜਾਅ) ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੈ ।

ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਕੀ ਹੈ?

-ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਨਰਮ ਥਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਦੰਦ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ, ਰਗਾਂ, ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੂਟ ਕਨਾਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿਕੋ ਨਿਕੋ ਖਾਨੇ, ਜੋ ਉਤਲੇ ਗੁਦਾ ਚੈਂਬਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਦੇ ਰੂਟ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੰਦ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਮੈਨੂੰ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

- ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ, ਇਲਾਜ ਕਰਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਲਾਗ (Infection) ਫੈਲੇਗੀ, ਦੰਦ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਪਰਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਿਰਫ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਗੇ ਦੇ ਦੰਦ ਬੋੜ੍ਹਾ ਇਧਰ ਉਧਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਵਿਚ ਪਰੇਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਪੁਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਹਿੰਗੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਦੰਦ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ?

- ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਅਮਲ, ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਗੁਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕਨਾਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਕੇ ਦੰਦ ਦੇ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੋਏ ਸੁਰਾਖ ਨੂੰ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਗਟਾ-ਪਰਚਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੋਠੇ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਅਸਲ ਦੰਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਡੂੰਘੀ ਖੋੜ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗੁਦੇ ਵਿਚ ਲਾਗ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਗੁਦੇ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਸੈਲਿਊਲਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਦੰਦ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਾਏ, ਚਬੀ ਜਾਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

ਦੰਦ ਦੀ ਖੋੜ ਭਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਦੰਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਖੁਦ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਐਡੋ-ਡੌਂਟਿਸਟ (ਗੁਦੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਥਾਨਕ ਐਨਸਥੈਟਿਕ ਦੇਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ ਹੋਏਗਾ। ਫਿਰ ਇਕ ਰਬੜਸ਼ੀਟ ਦੰਦ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਛਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਦੇ ਦੇ ਚੈਂਬਰ ਵਿਚ, ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਰੋਂ ਸੁਰਾਖ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਖ਼ਰਾਬ ਗੁਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਅੰਦਰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੜ ਲਾਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਦੰਦ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਫਿਲਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਲੀ ਮਿਲਣੀ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਚੈਂਬਰ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਗੱਟਾ-ਪਰਚਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਗ੍ਰੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਦੰਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੰਦ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਖੋੜ ਫਿਲਿੰਗ ਦੇ ਉਪਰ ਸਟੀਲ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਖ਼ਰ ਵਿਚ, ਦੰਦ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ

ਦਿਖ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸੋਨੇ ਜਾਂ ਪੌਰਸੇਲੇਨ ਦਾ ਕਰਾਊਨ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਹੜੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹਨ ?

- ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੇ 95 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵਧ ਇਲਾਜ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦੇ ਵਗਣ, ਜਿਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕਨਾਲ ਨੂੰ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਉਪਕਰਣ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਟੁਟਣ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇੰਜ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ, ਰੂਟ ਕਨਾਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਮੁੜ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

- ਕੋਕਿਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜਲਣ ਕਰਕੇ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਕੋਕਿਾ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਾਸ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ ।

ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਤੇਜ਼, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

1. ਆਮ ਕਾਰਨ ਬਲੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।
2. ਪਿੱਠ ਦੀ ਡਿਸਕ ਦਾ ਸਲਿਪ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਤਰੇੜ।
3. ਗਠੀਆਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ।
4. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
5. ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸੋਜ।
6. ਕੈਂਸਰ।

ਸਾਵਧਾਨੀ

1. ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖੋ, ਭਾਰ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਫੈਲਾ ਕੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ। ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ।

ਬਚਾਓ

1. ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ।
2. ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁਖਦੇ ਥਾਂ ਤੇ ਠੰਡਾ ਪੈਕ (ਬਰਫ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ) ਲਗਾਓ। ਇਹ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਰੋ। 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਲ੍ਹਾ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਸੇਕ ਨੂੰ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਇੰਜ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ।
3. ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

4. ਜੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਪੇਟੀ ਪਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਿੱਲਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ।
5. ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਗੈਰ ਪਰਚੀ ਦੇ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾ ਬੈਠੋ ।
7. ਸਖਤ ਬੈਂਡ ਤੇ ਲੇਟੋ ।
8. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਨਾ ਲੇਟੋ ।
9. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

1. ਜੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥਲੇ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋਵੇ ।
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਵੇ ।
5. ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲ ਚੇਅਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਉੱਠੇ ।
6. ਜਦ ਸਾਰੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ 15 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ ।
7. ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਵੋ ।
8. ਜੇ ਧੌਣ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗੇ, ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਕੜ ਕੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਮਰ ਦਰਦ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਨ

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਬੰਮ ਹੈ । ਜੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵਰਜਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ।

ਬਿਲ ਮੋਇਰਜ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, ‘ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤੇ ਮਨ’ (ਹੀਲਿੰਗ ਐਂਡ ਦਾ ਮਾਇੰਡ) ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਵ- ਸਰੀਰ ਇਲਾਜ ਹੀ ਕਰੋਨਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ’ ਯੋਗ-ਆਸਨ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਵੀ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਹ ਗੁਣ ਯੋਗ-ਆਸਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਸਰਤੀ ਢੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਯੋਗ ਆਸਨ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ

ਕਸਰਤ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਯੋਗ-ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਬਿਸਤਰ ਉਤੇ ਲੇਟੇ ਲੇਟੇ ਜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਤੁਰ ਫਿਰ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕੁਝ ਇੱਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

* ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਕਰੋ । ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ । ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਾਹਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ।

* ਇਕ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ । ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ । ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਲੱਤ ਉਠ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਵੀ ਉਪਰ ਉਠੇ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰੋ । ਬੰਦ ਕਰਨ ਸਮੇਂ 2-3 ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਕਰੋ ।

* ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਕੱਢਕੇ ਤੁਰੋ ।

ਕਮਰ ਦਰਦ ਲਈ ਯੋਗ-ਆਸਨ

ਲੱਕ ਸੋਧ- ।

ਵਜਰ ਆਸਨ (ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਬੈਠਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰਕੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਤੇ ਰੱਖੋ । ਲੱਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੇਟ ਵੱਲ ਧੱਕੋ । ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 5-7 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕੋ । ਹੁਣ ਲੱਕ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕੱਢੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਮੁਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਓ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5 ਤੋਂ 7 ਵਾਰੀ ਕਰੋ ।

ਲੱਕ-ਸੋਧ-2

ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਕਰੋ । ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਗੋਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ । ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਦਬਾਓ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 5-8 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਰੁਕੋ । ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਲੱਕ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਕਰੋ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵੇਂ ਆਸਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਕਰੋ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਦਿਆਂ ।

ਵਕਰ ਆਸਨ

ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪਵੋ । ਬਾਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਕੋਨ ਬਣਾਓ । ਗੋਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ਫਿਰ ਇਕ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਭਰੋ । ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 5-8 ਸੈਕਿੰਡ ਠਹਿਰੋ ਅਤੇ ਆਸਨ ਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਸਰ ਲੱਕ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ । ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਰੋ । ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਕਰੋ ।

ਪਵਨ ਮੁਕਤ ਆਸਨ

ਲੱਕ ਭਾਰ ਸਿੱਧਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ । ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ । ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ

ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ 5-8 ਸੈਕਿੰਡ ਇਸੇ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋ । ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਫੜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਓ । ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਆਸਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ । ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਕਰੋ ।

ਮਕਰ-ਆਸਨ

ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਬਾਂਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ । ਮੱਥਾ ਇੰਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਉਪਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਕਰੋ । ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਮਕਰ-ਆਸਨ (ਮਗਰਮੱਛ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਿਆਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਰਪ ਆਸਨ

ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖਿਸਕਾਓ । ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਓ । ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਥਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਫਿਰ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਭਰਕੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਫਨੀਅਰ ਸੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਕ ਇਕ ਮਣਕਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤਕ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਉਠ ਜਾਂਦੇ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਰੁਕੋ । ਫਿਰ ਸਾਹ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ । ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਉੱਠਣ ਵਾਲੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਉਲਟ, ਇੱਕ ਇੱਕ ਮਣਕਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠਾਓ । ਅਤੇ ਮਕਰ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ । ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ ।

ਡੰਡਾ-ਆਸਨ ਅਤੇ ਹੋਰ:

ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ । ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਬਾਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ । ਐਸੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਡੰਡਾ-ਆਸਨ ਆਖਦੇ ਹਨ ।

ਲੱਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਵੱਲ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਰੁਕੋ । ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ । ਜਦ ਹੋਰ ਨਾ ਰੁਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਵਾਪਸ ਮੁਢਲੀ ਹਾਲਤ ਡੰਡਾ-ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ । ਇਸ ਆਸਨ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ । ਇਹ ਆਸਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਏਗਾ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਆਸਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੋਈ ਡੇਢ ਮਿੰਟ ਝੁਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਲੱਕ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਵ-ਆਸਨ

ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟਣ ਨੂੰ ਸ਼ਵ-ਆਸਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਆਸਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਰਨਾ ਉਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਤਜਰਬਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਟੇ। ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਾਹ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਏਨੇ ਹੌਲੀ ਲੈਣੇ ਹਨ ਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਛੱਤ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਛੋਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੇਹਰੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖੋ। ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਵ-ਆਸਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਆਸਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਥਕਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

1. ਖੁੱਲੀ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਥੇ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

2. ਆਸਨ ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੁਖਾਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਗਲੀਚਾ ਜਾਂ ਦਰੀ ਵਿਛਾ ਕੇ ਕਰੋ।

3. ਯਾਦ ਰਹੇ ਯੋਗ-ਆਸਨ, ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ (ਅੱਠ ਜੁੰਜਾਂ ਜਾਂ ਹਿਸਿਆ ਵਾਲਾ) ਯੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਯੋਗ-ਆਸਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸੱਤ ਜੁੰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

4. ਆਸਨ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭ-ਧੰਨਵਾਦੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ

ਯੋਗ-ਆਸਨ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਆਸਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਗਠੀਆ

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸੁਜਣ ਨੂੰ ਗਠੀਆ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸੌ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਕੋਈ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਠੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗਠੀਆ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਓ

1. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।
2. ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਠੀਕ ਰਹੇ।
3. ਕਸਰਤ ਹਲਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾਂ (ਨਾ ਕਿ ਦੌੜਨਾਂ)।
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
5. ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।
6. ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਗਠੀਏ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ)

1. ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕਤਨਾ ਜੋ ਕਿ ਹੱਥਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
2. ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਦ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜੋੜ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਠੀਏ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਗਠੀਏ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਭੰਨਤੋੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ।
4. ਗਠੀਆ ਪੁਸ਼ਤ-ਦਰ-ਪੁਸ਼ਤ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ

1. ਕਸਰਤ: ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁਕੜਦੇ ਨਹੀਂ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਡਾਕਟਰ ਠੀਕ ਕਸਰਤ ਬਾਬਤ ਦੱਸਣਗੇ ।
2. ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ । ਕੁਝ ਬਗੈਰ ਪਰਚੀ ਦੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ।
4. ਸਰਜਰੀ: ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਜੋੜ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੱਰਦਾਂ

ਇਹ ਕਾਫੀ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੱਰਦਾਂ ਵਿਚ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕਾਰਨ

1. ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਾਰਨ
2. ਅਗਰ ਮੋਢਾ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟੁਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
3. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਪੋਜ਼ ਵਿਚ ਸੁਤੇ ਹੋ, ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਧੌਣ ਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
4. ਇਕ ਦਮ ਅਗਰ ਜਰਕ ਲਗਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੁਰਾਨ ਝਟਕੇ ਕਾਰਨ ਖਿਚ ਪੈਣ ਕਾਰਨ
5. ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕੰਮ ਅਗਰ ਇਸ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕੰਨ ਅਤੇ ਘੌਣ ਨਾਲ ਦਬ ਕੇ ਰੱਖਨਾ ਆਦਿ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਕਈ ਆਮ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
6. ਅਗਰ ਧੌਣ ਪਿਛੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜ ਦੱਬ ਗਈ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
7. ਫਰੋਜ਼ਨ ਸ਼ੋਲਡਰ (ਮੋਢੇ ਦਾ ਜਕੜ ਜਾਣਾ): ਇਹ ਕਈ ਦਫਾ ਸਿਰਫ ਦੱਰਦ ਦੀ ਵਜਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਰਦ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੱਰਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪੇ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਕੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
8. ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ ਵਿਚ ਦਰਾੜ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ: ਇਹ ਇਕ ਝਿਲੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਫੱਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਪਕੜ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਢਾ ਉਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਇਕ ਕਲਿਕ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

9. ਟੈਨਡੇਨਾਈਟੱਸ(ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਹਿਸੇ ਦਾ ਦਰਦ)ਇਹ ਹਿਸਾ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਮ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਈ ਨੈਕ ਨਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੋਢੇ ਦਾ ਜੁੜ ਜਾਣਾ ਅਗਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਨਾਮ ਹਨ ਉਹ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ।
10. ਬੱਰਸਾਈਟੱਸ (ਇਹ ਇਕ ਸੋਜ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਕੁਝ ਜੋੜਾਂ ਉਪਰ): ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੱਟ, ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦੱਰਦਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦਾ ਜੋੜ ਦੱਰਦ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
11. ਆਮ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦੱਰਦ ।
12. ਧੌਣ ਦਾਆਲੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਕਾਰਨ ।
13. ਧੌਣ ਦਾ ਸਟਿਫ ਜਾਂ ਜਕੜੇ ਹੋਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀ ਮੁਨਆਦੀ ਬਾਖਾਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
14. ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

1. ਦੱਰਦ: ਇਹ ਇਕ ਜਗਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਧੌਣ ਘਮਾਉਣ ਕਾਰਨ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
2. ਸੋਜ ਜਾ ਸਟਿਫਨੈਸ(ਜਕੜਾਉ)
3. ਧੌਣ ਦਾ ਆਕੜ ਜਾਣਾ ਇਕ ਚਿੰਨ ਵੀ ਹੈ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਆਦਿ ਦੇ ਲਛਣ ਵੀ ਅਗਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਮਿਲੋ ?

- 1.ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਥੋਣ ਦੀ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੋਵੇ
- 2.ਜੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦੱਰਦ ਮੋਢੇ ਦੇ ਦੱਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- 3.ਜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ ਹੋਵੇ ।
- 4.ਜੇ ਮੌਢਾ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੋਣੇ ।
- 5.ਜੇ ਦੱਰਦ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- 6.ਜੇ ਦੱਰਦ ਬਹੁਤ ਹੈ ।
- 7.ਜੇ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਸੌਅ ਗਈ ਜਾਪੇ ।
- 8.ਜੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਅਕਾਰ ਠੀਕ ਨਾ ਲਗੇ ।
- 9.ਮੋਢੇ ਦਾ ਜਮ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ।
- 10.ਦੱਰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਸਾਂ ਅਗਰ ਬੋਣ ਤੋਂ ਬਲੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਜਾਣ ।
- 11.ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੋਢਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ
- 12.ਜੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਿਤੇ ਦਾ ਦਰਦ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ:

- 1.ਆਮ ਦੱਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ ਪਰ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਅਗਰ ਪੇਟ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਖਾਉ ।
- 2.ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਟੈਂਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਵੋ । ਪਹਿਲਾਂ 3-5 ਵਾਰੀ ਸੈਰ ਕਰੋ ਹਰ ਵਾਰੀ 5-7 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਹੌਲੋ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਬਰਸਾਈਟੱਸ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੱਟ:

1. 1-2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮ ਦਿਉ ।
2. ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਰਫ ਰਖੋ, ਇਹ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਖੋ, ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ । ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਰਫ, ਕੋਈ ਵੀ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
3. ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਬਾ ਕੇ ਰਖੋ ।
4. ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਮ ਵਗੈਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੁਝ ਆਰਜ਼ੀ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ ।

ਧੌਣ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲਵੋ । ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਉ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

1. ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੇ ਪੈ ਕੇ ਅਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
2. ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪੈਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸੀ ਵਿਧੀ ਮੁਤਾਬਕ ।
3. ਆਪਣਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਹੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਸਿਧੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦਾਇਕ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ।
4. ਤੁਸੀਂ ਧੌਣ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਧੌਣ ਦੇ ਖਾਸ ਤਕੀਏ ਜਾਂ ਤੋਲੀਏ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
5. ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਹਰ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ।
6. ਜੇ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਕਤ ਧੌਣ ਦਾ ਆਲੇ ਮਫਲਰ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ ਬੰਨ ਲਵੋ ।

ਦੱਰਦ ਦੇ ਬਚਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ:

1. ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਰਕ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚੋ । ਜੇ ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪੋਸਚਰ

ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਵਰਤੋ ।

2. ਧੌਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਇਕ ਸਾਈਡ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤਕ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਾਫੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਕਤ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਾ ਕੇ ਰਖੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਚਾਉ ਵਿਚ ਹੀ ਬਚਾ ਹੈ ।
4. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉ ।
5. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਨਾਂ ਸੋਢੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਰਮ ਸਰਾਹਣਾ ਨਾ ਵਰਤੋ । ਧੌਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤਕੀਏ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
6. ਖੜੇ ਹੋਣ ਵਕਤ ਵੀ ਸਿਧੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਸਹੀ ਜਗਾ ਰਖੋ ।
7. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਭਾਰ ਚੁਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਮੋਢੇ ਦਾ ਬੈਗ ਤਾਂ ਪਾਸੇ ਪਰਤਦੇ ਰਹੋ ।
8. ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਨਾਂ ਫੜੋ । ਇਕ ਹੈਡ ਸੈਟ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
9. ਹਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕਰੋ ।
10. ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਣ ।

ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ:

ਧੌਣ ਲਈ : ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੋਟੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਸਿਰ ਵਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪਾ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹਡੀ ਤੋਂ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਬਾਹਰ ਦੁਹਨੋਂ ਪਾਸੇ ਉਂਗਲੀ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮੋਢੇ ਲਈ : ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਜੋ ਕਿ ਧੌਣ ਤੋਂ ਮੋਢੇ ਤਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ 3 ਮਿੰਟ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਓ ਜਾਂ ਮਸਕੂਲਰ (ਪੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ) ਸਿਰ ਦਰਦ

1. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ, ਕੰਨਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਧੌਣ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਹੁਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ, ਧੌਣ, ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤਨਾਓ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੱਕਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਗਰੇਨ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ

1. ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੇਢੀ ਮੇਢੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਝਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
4. ਰੌਸ਼ਨੀ, ਰੌਲਾ (ਸ਼ੋਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਸਿਰ ਦਰਦ (ਕਲਸਟਰ)

1. ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਤਿੱਖੀ ਜਲਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 2. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਸਾਈਡਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
 3. ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਢਿਲਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗ ਕੇ 3 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਨਸ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ

1. ਇਸ ਨਾਲ ਮੱਥੇ, ਗੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ਇਹ ਦਰਦ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
3. ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਦਰਦ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖਾਰਜ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਈਨਸ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾਵੇ, ਇਹ ਦਰਦ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ ਸਫਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ:

ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਗੈਰ ਪਰਚੀ ਤੋਂ (ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ) ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖ਼ੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਦਵਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜਲਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆਂ, ਸਟਰੋਕ ਆਦਿ ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਉਪਾਓ

1. ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।
2. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦਾ ਥੱਲੇ ਦਾ ਪਾਸਾ ਦਬਾਓ । ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅੱਧ ਤਕ ਕਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ, ਮੋਢੇ, ਧੌਣ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ।
3. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ।
4. ਦੁਖਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗਰਮ ਫੈਹੇ ਰੱਖੋ ।
5. ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਓ ।
6. ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਮਸਤਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸੀਨ ਬਨਾਓ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ।
7. ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਵਧਦਾ ਹੈ (ਲਾਈਟ, ਧੂਆਂ ਆਦਿ) ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ?

1. ਜੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਲੱਗਾ ਸੀ ।
2. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਗਹਿਰਾ ਜਲਨ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਖੋਪੜੀ ਨਰਮ ਲੱਗੇ, ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ।
3. ਸਿਰ ਦਰਦ ਹਰ ਵਾਰ ਉਸੇ ਹੀ ਟਾਈਮ ਤੇ ਆਵੇ ।
4. ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਫੋਰੀ ਲੋੜ ਕਦ ਹੈ ?

1. ਜੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆਵੇ, ਬੰਦਾ ਬੌਦਲ ਜਾਵੇ, ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਖੁੱਲ ਜਾਏ ਆਦਿ ।
2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
3. ਇਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੁਆਲੇ ਸਖਤ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ।
4. ਧੁੰਦਲਾ ਜਾਂ ਦੋਹਰਾ ਦਿਸਣਾ ।
5. ਬੇਤੁਕਾ ਬੋਲਣਾ ।
6. ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਚਾਨਕ ਆਵੇ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।
7. ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ।
8. ਬੁਖਾਰ, ਆਕੜੀ ਧੌਣ, ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਣਾ ।

ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਰ ਦੱਰਦ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੱਰਦ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਰਖੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

ਟੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦਾ ਸਿਰੇ ਦਾ ਪੌਟਾ ਆਪਣੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਉਪਰ ਰੀੜ ਦੀ ਹਡੀ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਪਾਸੇ ਰਖੋ ਅਤੇ 1-2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉ ।

ਸਾਈਨੱਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਅੱਖ ਦੇ ਝਮਣਾਂ ਥਲੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਖੋ ਅਤੇ

ਇਸ ਤਰਾਂ 3 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਈਨਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਸਫੈਦੇ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਤੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਲਵੈਂਡਰ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ 2 ਚਮਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰਲਾਂ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਝੱਸਣ ਨਾਲ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਰਿਫਲੈਕਸਉਲੋਜੀ ਮੁਤਾਬਕ ਟੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਥਲੇ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਣਾ)

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਦਬਾ) ਨਾਲ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਮਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਫਰੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੰਦੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਸਿਸਟੋਲਕ) 130 ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦਾ (ਡਾਈਸਟੋਲਕ) 80 ਤੋਂ 85 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 135/85 ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ 120/80 ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਉਪਾਓ

1. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।
2. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਜੇ ਪੀਣੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ (ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੈੱਗ) ਹੀ ਪੀਓ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
5. ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਸ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

90 ਫੀਸਦੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

10 ਫੀਸਦੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅੱਧ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ । ਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
5. ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
6. ਮੋਟਾਪਾ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਮ ਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ।
7. ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਵੀ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
8. ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਹਾਈ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਤੇ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1. ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ ।
2. ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਾਓ । ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਸਰ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ।
3. ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਸਟਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਫਟਣਾ)

ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਫਟ ਜਾਣਾ । ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਟਰੋਕ ਹੈ ।

ਬਚਾਓ:

1. ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।
2. ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
3. ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ 200 ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ।
4. ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ ।
5. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਕਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ।
7. ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਓ ।
8. ਤਨਾਓ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ ।
9. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ।
10. ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਖਾਤਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਚਿਹਰੇ, ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ (ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।)
2. ਬੋਲਣ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ।
3. ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ।
4. ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦਮ ਤਕਲੀਫ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ।
5. ਇੱਕਦਮ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਦਿਸੇ ।
ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਆ ਕੇ ਖਤਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ

ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

1. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
2. ਸਿਗਰਟ ਆਦਿ ਪੀਣਾ ।
3. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ।
4. ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣਾ ।
5. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ।
6. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ । ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਲਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਹੈ ਤਾਂ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਰਕਿੰਨਸੋਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

1. ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ।
2. ਇੰਨਸਾਨ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਲਿਖਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੱਖਰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਅਗੜ ਦੁਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਅਤੇ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਇੰਨਸਾਨ ਕੋਲ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚ ਫਰਕ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ।
5. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੈਰਾਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
6. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁਸਾ ਜਿਹਾ ਆ ਜਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ।

ਚਾਰ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਿਲਣਾ: ਇਹ ਆਮ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ। 30 % ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।
2. ਬਦਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਖਤ ਜਕੜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਹਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹਿਸਾ ਬਹੁਤ ਧੀਮਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇੰਨਸਾਨ ਹਰ ਕੱਮ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ। ਇਹ ਇੰਨਸਾਨ ਕੁਝ ਝੁਕ ਕੇ ਕਦਮ ਵੀ ਸੋਚ ਕੇ ਪੁਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਿਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਤਕਲੀਫਾਂ

1. ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ।
2. ਪਾਸਾ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ।

3. ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮੱਨ ਦਾ ਕਾਹਲਾ ਪੈਣਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ।
4. ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲਾਉ ।
5. ਕਬਜ਼ ਜੱਲਦੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
6. ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ: ਦਿਨ ਵੱਕਤ ਸੌਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ।

ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੱਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਪੈਨਕਰੀਆਟਾਈਟੱਸ (ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼)

ਕਾਰਣ:

1. ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
2. ਪਿਤੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ।
3. ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਣੀ ।
4. ਗਿਲਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ।
5. ਮਾਈਕੋਪਲਾਜ਼ਮਾ ਵਰਗੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ।
6. ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਵੱਧਣਾ(ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ) ।
7. ਔਰਤ ਦਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ।
8. ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰੀ ।
9. ਪੈਰਾਥਾਈਰੋਆਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਇਹ ਗਲੇ ਵਿਚ ਬਾਐਰਾਈਡ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
10. ਸਟੀਰਾਇਡ, ਐਜ਼ਾਥਾਈਉਪਰਿਮ, ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ, ਲੇਸਕਸ, ਬਾਇਆਜ਼ਾਈਡ, ਕੰਨਟਰਾਸੈਪਟਿਵ (ਗਰਭਪਾਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ) ਕੁਝ ਏਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦੀ ।
11. ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਲੂਪੱਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ।
12. ਪਾਚਨ ਗਰੰਥੀ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਰਾਹਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ।
13. ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

1. ਪੇਟ ਵਿਚ ਦੱਰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਇਹ ਪਿਠ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮੁਹਰੇ ਝਿਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. 70-90% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. ਬੁਖਾਰ

4. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ।
5. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
6. ਪੇਟ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
7. ਕੱਲਨ ਸਾਈਨ, ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿਚ ਘਾਟ ।
8. 10-20% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਇਕ ਗੋਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਟੈਸਟ :

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- 1 ਐਮਲੇਜ਼ ਨਾਮ ਦੇ ਅਨਜ਼ਾਈਮ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ।
- 2 ਲਾਈਪੋਜ਼ ਅਨਜ਼ਾਈਮ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ।
- 3 ਚਿਟੇ ਰੱਤ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ।
- 4 ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵੱਧ ਜਾਣੀ ।
- 5 ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ।

ਹੋਰ ਟੈਸਟ :

ਕੈਟ ਸਕੈਨ ।

ਅੱਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ।

ਇਲਾਜ :

50 % ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

40% ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

10% ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰਖਣਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ

ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਮਿਕਸਚਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਰਦ ਲਈ ਕਈ ਸਖਤ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਪਰੀਡੀਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦੋਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਵੀ ਬਕਾਇਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਘਟਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਲਈ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਅਤੇ ਕੋਲੋਆਇਡ ਨਾਮ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮਾੜੇ ਨਿਤੀਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

- ਉਮਰ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ।
- ਚਿਟੇ ਸੈਲ 16, 000 ਤੋਂ ਵੱਧ ।
- ਸ਼ੁਗਰ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ।
- ਐਲ ਡੀ ਏਚ 350 ਤੋਂ ਵੱਧ ।
- ਜਿਗਰ ਦੇ ਇਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ।

ਮਾੜੇ ਸਿਟੇ :

- ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੱਸ ਪੈ ਜਾਣੀ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਣਾ ।
- ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਸਟ (ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੀ ਝਿਲੀ) ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਭਰ ਜਾਣਾ ।
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਮਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ।
- ਕੁਝ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਮ ਜਾਣਾ ।
- ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ।
- ਦਿਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭੱਰ ਜਾਣਾ ।
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕਲੈਪਸ (ਸੁੰਕੜ ਜਾਣਾ) ।
- ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣੇ ।
- ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਘਾਟ ।

ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣੀ ।
ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣੀ ।

ਕਰੋਨਿਕ ਪੈਨਕਰੀਆਟਾਈਟਿਸ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਾਚਨ ਗੁੰਝੀ ਦਾ ਰੋਗ)

ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ ਹਨ

1. ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ।

ਇਸ ਅੰਦਰ ਪਾਚਨ ਗੁੰਝੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਰੋਕ ਚਾਹੇ ਉਹ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ । ਸਿਸਟੋ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਾਚਨ ਗੁੰਝੀ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਲਛਣ / ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

1. ਪੇਟ ਦਰਦ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸ ਹੈ ਇਹ 90 % ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਦੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਿਛੇ ਕਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਦਫਾ ਅਗਰ ਮਰੀਜ਼ ਮੁਹਰੇ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ਦੂਸਰੀ ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਜ਼ਾਈਮ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਦਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਫੈਟ ਜਜ਼ਬ ਨਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
3. ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਾਚਨ ਗੁੰਝੀ ਅੰਦਰ ਪਥਰੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਜੁਸਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
5. ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਝਿਲੀਆਂ (ਟਿਸ਼ੂ) ਦਾ ਨੈਕਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
6. ਹਡੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਨੁਕਸਾਨ :

1. ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ।
2. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
3. ਹਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ।
4. ਪੇਟ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ।
5. ਪਾਚਨ ਗੁੰਝੀ ਵਿਚ ਪੱਸ ਜਾਂ ਸਿਸਟ ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਹੀਬ:

1. ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

2. ਪੈਨਕਰੈਟਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਅਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ) ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਰਦ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

3. ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਤਮਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
4. ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ ।
5. ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ।
6. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ ।
7. ਖਾਣਾ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਨਾਂ ਖਾਉ ।

ਪੇਟ ਦਰਦ

ਪੇਟ ਦੱਰਦ ਇਕ ਬਹੁੱਤ ਹੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਆ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਦੱਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਦੱਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਨੂੰ ਐਮਰਜੈਨਸੀ ਲੈਕੇ ਜਾਵੇ । ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਪੈਰੀਟੋਨਾਈਟਸ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਕੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਇਕ ਦੱਮ ਹੋਣ ਲਗਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੇ ਦਰਦ ਹੈ ਪਰ ਐਮਰਜੈਨਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਖਾਸ ਜਗਾ ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਦੱਰਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਲਾਜ ਲਈ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਰਦ 12 ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸਹੀ ਪਤਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸਤਰਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਹੈ ।

ਜੇ ਦਰਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਐਕਊਟ ਦਰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਦਰਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੌਨਿਕ (ਲਮੇ ਸਮੇਂ) ਦਰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੱਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਐਕਊਟ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪੇਟ ਦੱਰਦ ਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦੱਰਦ ਲਈ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਦੋ ਬਹੁਤ ਵਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਤਾਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਉਤੇ ਦੂਸਰੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੁਕਾਵਟ। ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੱਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀਆਂ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਸ ਥਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਪੈਨਡਿਸਾਈਟਿਸ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧੁਨੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋ ਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਬਲਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਜੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅਗਰ ਦੱਰਦ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਉਪਰਲੇ ਸਜੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿਤੇ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਫੋੜੇ ਕਾਰਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੀਲੀਏ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਪਿਤੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਜਾਂ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਮੋਨੀਏ, ਖੂਨ ਦਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਜੱਮ ਜਾਣਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭੱਰ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੱਰਦ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੋ ਇਸ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਵਕਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੱਰਦ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਸਰਕਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਬਜ਼ ਕਾਰਨ ਵੀ ਫੋਟਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਦੱਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਦੱਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਹਰਕਤ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਪੇਟ ਦੇ ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਅਗਰ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਪਲੀਨ (ਤਿਲੀ) ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਖਬੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪੇਟ ਦੇ ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਅਗਰ ਨਿਚਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਕਾਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਇਹ ਪਥਰੀ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਇਹ ਦੱਰਦ ਆਮ ਤੌਰਤੇ ਕਮਰ ਜਾਂ ਬੈਕ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹਡੀ ਦੇ ਸਜੇ ਜਾਂ ਖਬੇ ਪਾਸੇ ।

ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਦੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਦਰਦ ਇਕ ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ ਆਂਤੜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿਚ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਡਾਈਵਰਟੀਕੁਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਦਫਾ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਦਾ ਦਰਦ ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਅੰਦਰ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ ਦੱਰਦ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਧੁਨੀ ਦੇ ਥਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੱਰਦ ਅਤੇ ਪਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਗਰ ਪਸ਼ਾਬ ਦੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦਰਦ ਮੁਹਰੇ ਜਾਂ ਕਮਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜਲਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁਵੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਦੱਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਕਰੋਹਨ, ਸੀਲੀਏਕ ਜਾਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ । ਇਹ ਦੱਰਦ ਇਕ ਦੱਮ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੈ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਜਿਸਨੂੰ ਏਓਰਟਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਝਿਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਫੱਟਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਔਵਰੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਦਿ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦਰਦ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਗੱਠਭ ਦੇ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਐਂਡੋਮੀਟਰੀਓਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵੱਕਤ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਕਾਫੀ ਦੱਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ

ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸੋ ਇਹ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸੋ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੱਮਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ।

ਪਿੱਤੇ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ

ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਕਿ ਮੁਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਜਾਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਕਈ ਦਫਾ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਕੋਈ ਤਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਆਫਰਿਆ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਲਗਣਾ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ।
2. ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1/2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5 ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
3. ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਜੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ।
4. ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਵੱਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੀ ਹਰਕੱਤ ।
5. ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ।
6. ਚੱਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟਟੀ ਦਾ ਵੀ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਚਾਉ :

1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਂ ਖਾਉ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ (ਘਿਉ) ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਛੱਡ ਦਿਉ ।
2. ਇਕ ਵੱਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾਂ ਖਾਉ ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ ।
4. ਇਕ ਦਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾਂ ਘਟਾਉ । ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।
5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਹਿਸਾਬ ਵਿਚ ਰਖੋ ।

ਅਗਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਿਲੋ ।

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਲਨ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਪਾਚਨ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਕੋਟ (ਝਿੱਲੀ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਲਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਇਹ ਜਲਨ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਪਸਲੀ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਨੀਚੇ ਝੁਕਣ ਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੱਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ

1. ਐਸਪਰੀਨ, ਬਰੂਫਿਨ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ
2. ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਜਲਦੀ ਵਿਚ ਖਾਣਾ, ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ
3. ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਲਦ ਹੀ ਲੋਟ ਜਾਣਾ।
4. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਦਾ ਸੇਵਨ
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ।
6. ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ।
7. ਮਾਨਸਕ ਤਣਾਓ।

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ, ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਲੋਟਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
2. ਜੇ ਭਾਰੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਓ।
3. ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ ਤੰਗ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਠ ਦੇ ਸਰਾਹਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ 6 ਕੁ ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ, ਸਰਹਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ

ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

4. ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਪਾਓ ।
 5. ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ ।
 6. ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਘੱਟ ਵਰਤੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਪਭ ਕਰੀਮ ਆਦਿ ।
 7. ਸੌਣ ਤੋਂ 2-3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ।
 8. ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਜਲਨ ਰਹੇ ਤਾਂ ਐਂਟੀਐਸਿਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋ ਅਕਸਾਈਡ/ਮਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਟਮਜ਼ ਵਰਤੋ । ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਂਪਸਿਡ ਏ.ਸੀ. ਟੈਗਮੈਟ ਆਦਿ ਵਰਤੋ । ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਕਰੋ
 9. ਮਿੱਠਾ ਸ਼ੋਡਾ ਨਾ ਖਾਓ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
 10. ਐਸਪੀਰੀਨ ਆਦਿ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਓ । ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ 2-3 ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਓ ।
- ਜੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਲਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦਰਦ ਦਿਲ ਦੇ ਮਸਲ (ਪੱਠੇ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਘੁਟਨ, ਭਾਰੀਪਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ (ਪੱਸਲੀ ਦੇ ਥੱਲੇ) ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
2. ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਦੰਦ ਦਰਦ ।
3. ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ।
4. ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਗੈਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ।
5. ਸਾਹ ਦਾ ਫੁਲਣਾ
6. ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ।
7. ਦਿਲ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ।

ਕਈ ਬਾਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ) ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹੋ । ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅੱਗੇ ਵਾਸਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ।

ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਬਚਾਓ

1. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ, ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੇਜ਼ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ
 - ਨਾੜੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਐਸਪੀਰੀਨ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਕਰੋਗੇ ।

- ਸਿਗਰਟ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਪੀਓ ।
- ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ।
- ਜੇ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ।
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਵਾਈ ਖਾਓ ।
- ਇੱਕਦਮ ਭਾਰਾ ਕੰਮ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਸ ਨੂੰ ਭੱਜ ਕੇ ਫੜਨਾ) ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ।

ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਵਿਚ ਬਦਲਾਓ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਦਵਾਈ(ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ) ਖਾਣ ਤੇ ਵੀ 10-15 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ* ਵਿਚ ਜਾਓ । ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 325 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਐਸਪਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈ ਲਵੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪਰੀਨ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਜਾਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਲੈ ਲਵੋ ।

* ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 911 ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ

ਖੂਨ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਤਰੇੜ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਦਿਲ ਤੋਂ ਖੂਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਤਰੇੜ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੇਸ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਹੈ ।

ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਫਸਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤਕਲੀਫ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਦੀ

ਧੜਕਨ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਖੁੱਕ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਪਿੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਦ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ

ਤਪਦਿਕ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਬੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੰਘਦੇ ਤੇ ਖੂਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਰੇਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਦੇ ਹਨ । ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਵੋ ।

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ:

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਲਨ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਅੱਗੋਂ-ਪਿੱਛੋਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੇ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ (ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ)

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੂਨ ਨਾ ਮਿਲੇ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਮਰ ਕੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚਿੰਨ੍ਹ:

1. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।
2. ਬਲੱਡ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।
3. ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।
4. ਭਾਰ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ।
5. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ।
6. ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਕੋਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
7. ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ । ਇਹ ਬਾਂਹ, ਧੌਣ, ਦੰਦ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁਟਨ, ਜਲਨ, ਭਾਰੀਪਨ ਦਾ ਹੋਣਾ । ਇਹ ਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
3. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ।
 - ਨਬਜ਼ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਘਟਨਾ-ਵਧਣਾ ।
 - ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ।
 - ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾਪਨ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ।
 - ਦਿਲ ਮਤਲਾਉਣਾ ।
 - ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ
 - ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਤਾੜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਲੇ

ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧਣਾ ।

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬੇ-ਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਉਪਰ ਲਿਖਤ ਲੱਛਣ ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨਦਾਰ ਬਲਗਮ ਦਾ ਆਉਣਾ ।
- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ।
- ਬਕਾਵਟ ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ ।

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

1. ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ।
 2. ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
 3. ਨਸ਼ੇ (ਡਰੱਗ) ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਯਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
 4. ਭਾਰੀ ਕਮ ਨਾਲ, ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- ਜੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਓ ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

1. ਜੇ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਨਕਾਰ ਬੰਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦਵਾਰਾ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਪਾਸ ਦਿਲ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਨਾਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ) ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜੀਭ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ । ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਰਤੋ ।
3. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਲਾਮਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਬਣ ਵਾਸਤੇ ਐਸਪੀਰਨ ਦਿਓ ।
4. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੇਟਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ।
5. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਵੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਲਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪੰਪ ਹੈ । ਜਦ ਇਹ ਪੰਪ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਆਖਦੇ ਹਾਂ । ਦਿਲ ਆਪ ਫੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਫੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ।
2. ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ।
4. ਦਿਲ ਦੇ ਵੈਲਵ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ।

ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਸਾਹ ਦਾ ਫੁਲਨਾ ।
2. ਬਕਾਵਟ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾ ।
3. ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਇਕਦਮ ਤੰਗ ਲੱਗਣਾ ।
4. ਭਾਰ ਦਾ ਬਗੈਰ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਇਆਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਵਧਣਾ ।
5. ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਖੰਘ ਨਾਲ ਗੁਲਾਬੀ ਬਲਗਮ ।
6. ਵਧੀ ਹੋਈ (ਕਦੇ ਬੇਕਾਇਦਾ) ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ।
7. ਬੇਚੈਨੀ ।
8. ਸਾਹ ਦੀ ਘੁਟਨ, ਸਿੱਧੇ ਪੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ।

ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:

1. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣਾ ।
2. ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ।
3. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ।

4. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ।
5. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦੁਰ-ਉਪਯੋਗ ।
6. ਦਿਲ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਵਿਚ ਸੋਜ ।
7. ਦਿਲ ਦੇ ਵੈਲਵ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ।
8. ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ।

ਇਲਾਜ (ਦਵਾਈਆਂ)

ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਨਾੜੀਆਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ । ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।
2. ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫਾਲਤੂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1. ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਭਾਰ ਤੋਲਦੇ ਰਹੋ
2. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ।
3. ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ।
4. ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ ।
5. ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ ।
6. ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ ।
7. ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।
8. ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਲਵੋ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ 6 ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ।
9. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਝੱਗਦਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਨਾ ਵਜਹਾ 3 ਤੋਂ 5 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਫੇਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਕੀ ਹੈ? ਕੁਝ ਤੱਤ:

1. ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਤਕ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ।

2. ਇਹ ਉਸ ਵਕਤ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਲ ਤਕ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਰਾਹ ਨਾਂ ਬਣ ਸਕੇ।

3. ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਮਰਦਾਂ ,ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਦਰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੇ ਉਸ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰਕੀ ਨਾਲ ਹੁਣ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਗੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

6. ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਫੈਟ ਦੇ ਜਮ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਖਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. ਜਿਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ।

9. ਹਰ ਸਾਲ , ਅਮਰੀਕਾ ਅੰਦਰ 9000 ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

10. ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਦੁਗਣੇ ਚਾਂਸ ਹਨ।

11. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਧਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

12. ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮੁਟਾਪਾ ਪੱਣ, ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤਕਰੀਬਨ 90% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

13. ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 40-59 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰ ਨਹੀਂ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 6 ਸਾਲ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

14. ਅਗਰ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

15. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਸਿਗਰਿਟ ਪੀਣਾਂ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ ਮਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ 36% ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ

ਉਮਰ	ਆਦਮੀ	ਔਰਤਾਂ
40 ਸਾਲ ਬਾਅਦ	49%	32%
70 ਸਾਲ ਤੇ	35%	24%
ਪਹਿਲੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ		
ਤੇ ਉਮਰ	65.8 ਸਾਲ	70.4 ਸਾਲ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਜਿਤਨੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜੀ ਕਚਾ ਹੋਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ।

3. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹੋ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਦਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਅਗਰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਜਲਦ ਨੋਟਿਸ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਾੜੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

1. ਪਿਠ, ਧੌਣ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿਚ ਦਰਦ।

2. ਦਿਲ ਕਚਾ ਹੋਣਾ।

3. ਉਲਟੀਆਂ।
4. ਪੇਟ ਖਰਾਬ।
5. ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
6. ਬਕਾਵਟ।
7. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
8. ਸਿਰ ਹਲਕਾ/ਭਾਰਾ ਲਗਣਾ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਚਿਨ੍ਹ:

1. ਅੱਚਨਚੇਤ ਬਕਾਵਟ।
2. ਨੀਂਦ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼।
3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼।
4. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ।
5. ਪੇਟ ਖਰਾਬ।
6. ਦਿਲ ਕਾਹਲਾ ਪੈਣਾ।
7. ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਧੌਣ ਤੋਂ ਥਲੇ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਕਤ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ:

- 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਖਾਉ।
- ਜੀਭ ਥਲੇ ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਰਖੋ।
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੁਰਾਣੀ ਈ ਸੀ ਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਲ ਰਖੋ।

ਉਹ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਜਿਆਦਾ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
2. ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ।
3. ਸ਼ੂਗਰ।
4. ਮੁਟਾਪਾ ਪੱਣ।
5. ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ।
6. ਕੋਈ ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾਂ ਕਰਨੀ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਕਤ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ:

1. ਇਹ ਟੈਸਟ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਕਤ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਈ ਸੀ ਜੀ : ਆਮ ਟੈਸਟ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਕਤ ਦੀ ਈ ਸੀ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਈ ਸੀ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਈ ਸੀ ਜੀ ਵੀ ਕਈ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਈ ਸੀ ਜੀ ਦਾ ਪੌਸਿਟਿਵ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਸੋ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਸਟਰੈਸ ਟੈਸਟ: ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਉਸ ਵਕਤ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਟਰੈਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟਰੈਸ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਨ ਆਮ ਸਟਰੈਸ ਈ ਸੀ ਜੀ ਜਾਂ ਟਰੈਡਮਿਲ ਤੇ ਤੌਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਵਕਤ ਈ ਸੀ ਜੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੈਸ ਈ ਸੀ ਜੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਸੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਲਤ ਹੀ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਹੀ ਮਹਤਤਾ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਸਟਰੈਸ ਟੈਸਟ ਦੁਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਿਥੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬੜਕਣ ਟੈਸਟ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲੀ ਲੈਵਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ ਆਮ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ। ਸੋ ਸਟਰੈਸ ਟੈਸਟ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

4. ਐਕੋ ਟੈਸਟ: ਇਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਹੈ ਐਕੋ ਕਾਰਡੀਊਗਰਾਮ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਟਰੈਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਕਤ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਸਟਰੈਸ ਐਕੋ: ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਅੱਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਪਾ ਕੇ ਫਿਰ ਈ ਸੀ ਜੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

6. ਹਾਰਟ ਕੈਥ: ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਾਲੀ ਲੱਕ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਰਾਹ ਵਰਤ ਕੇ ਪਾਉਣ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਭੇਜਕੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਉ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਅਕ ਕੈਥੀਟਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਾਲੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ 40% ਤਕ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 20% ਮਰਦਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਚ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾਹਾਰੀਅਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜਨ ਅਤੇ ਦੇ ਖਣ ਲਈ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਾੜੀ ਕਿਥੇ ਬੰਦ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕਿਤਨਾਂ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ: ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵੱਕਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਬਤ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੀ ਕੇ ਐਮ ਬੀ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ 4-6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਉਗਲੋਬਿਨ 1-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਧਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤੱਤ ਦਿਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਤ ਜਿਸਨੂੰ ਟਰੋਪੋਨਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਤਕਰੀਬਨ 3-6 ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਲੈਵਲ 2 ਹਫਤੇ ਤਕ ਚੜਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਿਸ ਵਕਤ ਪਿਆ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8. ਹਾਰਟ ਸਕੈਨ: ਹੋਰਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦਾ ਸਕੈਨ ਵੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਾਫੀ ਪਰਚਲਿਤ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਬਤ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਪਤਾ ਚਲ

ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਿਤਨਾਂ ਜਮਾਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ । ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰ ਹਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਕੋਰਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

9. ਦਿਲ ਦੀ ਐਮ ਆਰ ਆਈ ਵੀ ਹੁਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲੇ ਬਹੁਤੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ:

1. ਐਸਪਰੀਨ।
2. ਪਲੈਵਿਕਸ।
3. ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ(ਜੀਭ ਥਲੇ)।
4. ਆਈਸੋਸੋਰਬਾਈਡ (ਇਹ ਕਈ ਨਾਂਵਾਂ ਥਲੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ)।
5. ਅਟਿਨੋਲੋਲ (ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਨਾਮ ਹਨ ਇਥੇ ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ)।
6. ਮੈਟਾਪਰੋਲੋਲ (ਨਾਂਵ ਕਈ ਹੋ ਸਕਦੇ)।
7. ਕੋਰਿਗ।
8. ਲੇਸਿਕਸ(ਵਾਟਰ ਪਿਲ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।
9. ਨੋਰਵੈਸਕ (ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਮਾਂ ਥਲੇ ਵੀ ਹੈ)।
10. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ: ਮੈਵਾਕੋਰ, ਜੋਕੋਰ, ਲਿਪੀਟੋਰ, ਨਾਇਆਸਿਨ ਆਦਿ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਐਸਪਰੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਘੱਟ ਚਾਂਸ ਹਨ ਨੂੰ ਐਸਪਰੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਬਲੂਨ ਐਨਜੀਉਪਲਾਸਟੀ ਅਤੇ ਸਟੈਂਟ:

1. ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੇਫ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

2. ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾਲੀ ਪਾਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਨਜੀਉਪਲਾਸਟੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

3. ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਥੀਟਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਮਰਦਾਂ ਜਿਤਨੇ ਹੀ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਐਨਜੀਉਪਲਾਸਟੀ ਦੇ।

4. ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਐਨਜੀਉਪਲਾਸਟੀ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਸਟੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6. ਅੱਜ ਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਟ ਜਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦਾ ਬਾਈ ਪਾਸ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ:

1. ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾਂੜੀਆਂ ਕਾਫੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਮੇਨ ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

2. ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੇਫ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰਿਕੱਵਰੀ ਕੁਝ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਜੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7. ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖੁਲ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਏ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਹੈ।

8. ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਕੋਪ ਪਾ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਛਾਤੀ ਪਾੜੇ ਵੀ ਬਾਈਪਾਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ:

1. ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਇਕ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਆਮ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਇਕ ਦੱਮ ਮੌਤ ਉਸ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।

3. ਇਕ ਦੱਮ ਮੌਤ 1/3 ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਪੇਸ ਮੇਕਰ ਨਾਮ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਸ ਮੇਕਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਇਕ ਹੋਰ ਮਸ਼ੀਨ ਜਿਸਨੂੰ ਆਈ ਸੀ ਡੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਣ ਵਕਤ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਬੈਟਰੀ 4-8 ਸਾਲ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਲਗੀਆਂ ਸਕਿਓਰਟੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੁਝ ਜਰੂਰੀ ਗਲਾਂ ਪੇਸਮੇਕਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ:

1. ਏਅਰ ਪੌਰਟ ਸਕਿਉਰਟੀ ਚੈਕ : ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2. ਐਮ ਆਰ ਆਈ : ਇਹ ਟੈਸਟ ਮਸ਼ੀਨ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤ ਮੈਗਨੇਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਹੁਣ ਦੇ ਪੇਸ ਮੇਕਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ

ਹਨ।

5. ਸੈਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੇਸ ਮੇਕਰ ਤੋਂ 6 ਇੰਚ ਪਰੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਜਿਹਨਾਂ ਰੋਲਰ ਕੋਸਟਾਂ ਤੇ ਵਡੇ ਮੈਗਨੇਟ ਲਗੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ।

ਟੀ ਐਮ ਆਰ:

ਇਹ ਇਕ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲਕੇ ਇਕ ਲੇਜਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਰਾਖ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ ਕੁਝ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ਾ:

ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਹਫਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ 3 ਸੈਸ਼ਨ ਹਰ ਹਫਤੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਹੋਵੇ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਤ ਦੇ 20-25% ਘੱਟ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਰੀਹੈਬ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੀਹੈਬ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਇਕ ਗਰੀਸੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵਗਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ 4 ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ । | ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ |
| 1. ਟੋਟਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ | (200 ਤੋਂ ਘੱਟ) |
| 2. ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ | (150 ਤੋਂ ਘੱਟ) |
| 3. ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਮਾੜੀ ਕਿਸਮ) | (100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 70 ਤੋਂ ਘੱਟ) |
| 4. ਵੱਧ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ) | (40-45 ਤੋਂ ਵਧ) |

ਅਗਰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਪਰਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ । ਫੈਟ ਤੋਂ 25% ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਘੱਟ ਫੈਟ ਖਾਉ:

- ੳ) ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਉ ।
- ਅ) ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ੲ) ਜਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ।

2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਹੋਵੋ ਤੇ ਕੱਸਰਤ ਕਰੋ :

ੳ) ਕੱਸਰਤ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤੁਰਨਾਂ, ਤੈਰਨਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕੱਸਰਤਾਂ ਹਨ ।

ਅ) ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰਾਂ ਕੱਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰ ਹਫਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉ ।

ੲ) ਹਰ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਕੱਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੋ ਦਫਾ ਵਿਚ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ।

ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲੋ :

ਕੱਸਰਤ, ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕੱਸਰਤ :

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੱਸਰਤ ਕਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਲਾਭ ਹਨ ।

1. ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ।
3. ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
4. ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਤਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।
5. ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਿਗਰਟ/ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾਂ :

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਇਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਇਹ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਉਪਚਾਲੇ ਕਰੋ ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
3. ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਅੱਧਰੰਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
4. ਦੰਦ ਖਰਾਬ, ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ।
5. ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਿਨਾ ਵਜਾ ਬਰਬਾਦੀ ।

ਸਮੇ ਸਿਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ:

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਨਾਂ ਕਿ ਆਪ ਹੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰੋ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਨਾ

ਕਿ ਜਦ ਦਿਲ ਕਰੇ ਜਾਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ ।

ਅਗਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦਿਲ ਖਰਾਬ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਾੜਾ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਅਗਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਦਸੋ ।

ਫੈਟ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ :

ਕਿਹੜੀ ਫੈਟ ਵਰਤੋ:

ਜਦ ਕਦੇ ਫੈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਨੋਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਕਨੋਲਾ, ਔਲਿਵ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜੋ ਮਾਰਜਿਰਿਨ ਤਰਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੰਮੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ । ਸਮਾਰਟ ਬੈਲੰਸ ਨਾਮ ਦੀ ਮਾਰਜਿਰਿਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ।

ਮੌਨੋਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇ ਔਲਿਵ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕਿਹੜੀ ਫੈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ:

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਬੱਟਰ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ, ਖਾਲਸ ਦੁਧ, ਜਾਂ ਮੀਟ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ।

ਪਾਮ ਅਤੇ ਕੋਕੋਨੱਟ ਦੇ ਤੇਲ ਵੀ ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜੋ ਮਾਰਜਿਰਿਨ ਜੰਮੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੱਚ ਨਾਲ ਕਟਣੀ ਪਵੇ ਉਹ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੈ ।

ਟਰਾਂਸ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਵੀ ਨਾਂ ਖਾਉ ਇਹ ਵੀ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਵਾਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਿਉ ਜਾਂ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ (ਹਰਬ) ਨੂੰ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸੂਪਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰੱਸ, ਸਿਰਕਾ ਆਦਿ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ ਸਲਾਦ ਤੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰੱਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਆਦਿ ਦਾਲ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ:

1. ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਮਛੀ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ।
2. ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤੋ ।
3. ਲੂਣ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
4. ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ: ਐਮ ਐਸ ਜੀ, ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ।
5. ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ ।
6. ਸਵੇਰੇ ਐਂਟਮੀਲ, ਬੂਰੇ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ, ਬਰਾਉਨ ਚੌਲ ਖਾਉ ।
7. ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਲੂ ਮਾਦੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਹਨ ਸੋ ਇਹ ਠੀਕ ਹਨ ।
8. ਅਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਦੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਏ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
9. ਸਲਾਦ ਦੇ ਉਪਰ ਸੈਲਡ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਂ ਪਾਉ ਸਗੋਂ ਫੋਰਕ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਡਬੋਕੇ ਸਲਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ ।
10. ਕੋਸ਼ੜ ਕਰੋ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਘਿਉ ਦੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਉ, ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਔਵਨ ਵਿਚ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਉ ਉਪਰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤੋ ।

ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰਖੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰੋ:

1. ਡੋਨੱਟ, ਮੱਫਿਨ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ
2. ਕੋਕੋਨੱਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਉ ਵਿਚ ਬਣੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਵਾਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਨਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ।
3. ਕਰੀਮ, ਹੋਮੋ ਮਿਲਕ (ਖਾਲਸ ਦੁਧ) ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਕਰੀਮਰਜ਼ ਨਾਂ ਵਰਤੋ ।
4. ਬੇਕਨ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਗਰਾਉਂਡ ਮੀਟ, ਕੈਨ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ ।
5. ਉਹ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਜੋ ਘਿਉ, ਕੋਕੋਨੱਟ ਜਾਂ ਪਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਵਾਉ ।
2. ਤੁਸੀਂ ਬੇਝਿਝਕ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਜ ਕੱਲ ਤਾਂ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕ ਪੁਛ ਕੇ ਖਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਾਲਿਆਂ ਲਿਖਕੇ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

3. ਸਾਸ ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਲਗ ਮੰਗਵਾਉ ।

4. ਖਾਣਾ ਇਕ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬੱਚਾਉ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲ ਦੇ ਲਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਬਰਾਇਲਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭੁਨਿਆਂ ਹੋਵੇ ।
6. ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਤਾਜੇ ਫੱਲ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ ।
7. ਮਕਸੀਕਣ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਰਮ ਟੋਰਟਿਆਂ ਲਉ ਅਤੇ ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ ਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਲਸਾ ਤੇ ਲੈਟਿਸ ਵਰਤੋ ।
8. ਆਪਣਾ ਮੇਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚੁਣੋ, ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ । ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾੜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਦੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੋਣ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਦਾ:

ਕਣਕ ਜਾਂ ਮੱਕੀ, ਚੌਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

6-10 ਸਰਵਿੰਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ - ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਜਿਵੇਂ : 1 ਸਲਾਈਸ ਬਰੈਡ ਜਾਂ ਟੋਸਟ(1 ਔਂਸ), 1/2 ਕੱਪ ਸੀਰੀਅਲ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਪਾਸਟਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਬੁਰੇ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਰੈਡ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਪੀਟਾ ਬਰੈਡ, ਮਕੀ ਦਾ ਟੋਰਟੀਆਂ, ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ, ਐਂਟਮੀਲ ਆਦਿ ।

ਸਬਜੀਆਂ:

4-5 ਸਰਵਿੰਗ - ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ - 1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਬਜੀ, 1 ਕੱਪ ਪਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, 3/4 ਕੱਪ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮੱਕਈ, ਬਰਾਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸੈਲਰੀ, ਅਸਪੈਰਾਗਸ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਲਗਮ, ਆਲੂ, ਰਾਮਤੋਰੀ ਜਾਂ ਸਕੁਐਸ਼ ਆਦਿ ।

ਫੱਲ :

4-5 ਸਰਵਿੰਗ- 1 ਸਰਵਿੰਗ- 1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਫਲ, 1/2 ਕੱਪ ਕਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੈਨ ਦੇ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ ਫੱਲ ਦਾ, 3/4 ਕੱਪ ਸੁਕੇ ਫਰੂਟ ਦਾ, 3/4 ਕੱਪ ਫੱਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਤਰਬੂਜ, ਖਜੂਰਾਂ, ਪਰੂਨ, ਰੇਜ਼ਨ, ਗਰੇਪ ਫਰੂਟ, ਸੰਗਤਰੇ, ਪਾਈਨਐਪੱਲ, ਬੇਰੀਆਂ ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ :

2-3 ਸਰਵਿੰਗ - 1 ਸਰਵਿੰਗ - 1 ਕੱਪ ਦੁਧ ਦਾ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦਾ, 1 1/2 ਔਂਸ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਬੱਟਰ ਮਿਲਕ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ ਜਾਂ ਫੈਟ ਫਰੀ ਚੀਜ਼ ।

ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ :

2 ਸਰਵਿੰਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ- ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ 3 ਔਂਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੀਟ, ਟਰਕੀ, ਮੁਰਗਾ ਜੋਕਿ ਭੁਨਿਆਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮਛੀ ਵੀ ਨਾ ਕਿ ਤਲੀ ਹੋਈ ।

ਨਟਜ਼, ਸੀਡ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ:

4-5 ਸਰਵਿੰਗ- ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ- 1/3 ਕੱਪ ਨੱਟਜ਼, 2 ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਜਾਂ ਵਡੇ ਚਮਚ ਬੀਜਾਂ ਦੇ, 1/2 ਕੱਪ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੱਟਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਬਦਾਮ, ਅੱਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰੌਂਗੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ, ਤਿਲ, ਛੋਲੇ ਆਦਿ ।

ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)

ਜਦ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸੂਗਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੂਗਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ।

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ: ਇਸ ਵਿਚ ਪਿੱਤਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਗ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ: ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਪਿੱਤਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ।

ਬਚਾਓ:

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ।
2. ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ।
3. ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ।
4. ਭਾਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਘਟ ਜਾਣਾ ।
5. ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ।
6. ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ।
7. ਚਿਤ ਮਤਲਾਉਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀ ।
8. ਗਮਰੂਰੀ ।
9. ਖਾਰਸ਼ ।
10. ਫੈਮਲੀ ਵਿਚ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ।

11. ਹੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ।
12. ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਹੋਣਾ ।
13. ਚਮੜੀ ਰੋਗ ।

ਕਾਰਨ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ।
2. ਪਿਤੋਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ।

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ

1. ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ 40 ਸਾਲ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ।
3. ਇਹ ਰੋਗ ਗੋਰੇ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਾਕੀ ਨਸਲਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦਵਾਈ: ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ
2. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੁਝਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਵਕਤ ਸਿਰ ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘਟਾਓ ।
3. ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਏਗਾ ।
4. ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਇਸਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

1. ਜੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਫਰਕ ਨਾਂ ਪਵੇ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ।
2. ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ।
3. ਜੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਾਓ ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨੁਸਖੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮਿਠੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਸਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਮਿਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ) ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰਖਣਾ

“ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਰਖਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ” ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿਸਾ ਮਿਥ ਕੇ ਖਾਉ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਕਤ ਤੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ “ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਧਾਉ” ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ” ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ” ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਲਵੋ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਹੀ ਵਕਤ ਖਾਣਾ ਖਾਵੋ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕੋ ਵਕਤ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ, ਖਾਣੇ ਵਾਰੇ ਕੀ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਥ ਕੇ ਰਖੋ। ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖੁਨਝਾਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਵੋ

ਹਰ ਵਕਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਰੋਟੀਨ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਟਾਰਚ ਰਖੋ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਕੋ ਵਕਤ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਏ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਗਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਖਾਵੋ: ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: 2 ਸਰਵਿੰਗ (1 ਸਰਵਿੰਗ = 8 ਔਂਸ) ਇਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : 2-3 ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਹਿਸੇ (1 ਸਰਵਿੰਗ = 3 ਔਂਸ) ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਮੀਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਕੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਆਂਡਾ, 1/4 ਹਿਸਾ ਕੋਟਿਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ 2 ਚੱਮਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ : 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ ਸਰਵਿੰਗ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਵੋ (1 ਸਰਵਿੰਗ = 1/2 ਕੱਪ ਬਣੀ ਹੋਈ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਲ), ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ : 6 ਸਰਵਿੰਗ (1 ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਹਿਸਾ = 1/2 ਕੱਪ ਗਰਮ ਸਿਰੀਅਲ, ਪਾਸਟਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਮਕੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ 1 ਪੀਸ ਬਰੈਡ ਦਾ, ਖੰਡ ਘੱਟ ਖਾਵੋ, ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਜਾਂ ਡਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਫਲ ਜੋ ਖੰਡ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ 4 ਔਂਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਨਾਂ ਪੀਵੋ, ਬਿਸਕੁਟ, ਜੈਲੀ, ਮਿਠਆਈ, ਜੈਮ, ਖੰਡ, ਪੇਸਟਰੀ, ਕੋਕ, ਪਾਈ, ਸ਼ਹਿਦ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕੋਕ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਵੋ

ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮੱਠਰ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੂਰੇ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਰਤੋਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਵਰਤੋਂ” ਬਿਨਾਂ ਝਿਲੀ ਦੇ ਆਲੂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋਂ, ਬਰਾਉਨ ਚੌਲ ਜਾਂ ਬੂਰੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਟਾ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਖਾਉ

ਮੀਟ ਥੋੜਾ ਖਾਉ, ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੀਟ ਖਾਉ, ਬਿਨਾ ਝਿੱਲੀ ਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਵੋ, ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਕਤ ਘੱਟ ਤੇਲ ਤੇ ਘਿਉ ਵਰਤੋ। ਖਾਣਾ ਓਵਨ ਵਿਚ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ, ਬੁਆਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਾਫ ਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਉ। ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਉ, ਐਲਿਵ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਰਟ ਬੈਲੰਸ ਨਾਮ ਵਾਲੀ ਮਾਰਜਰਿਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਬਿਨਾਂ ਨਾਂ ਪੀਉ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾਂ ਪੀਉ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਟ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ।

ਬਾਈਰੋਆਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹਰ ਵੱਕਤ ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ ।
2. ਮਾਯੂਸੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ।
3. ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿਣਾ ।
4. ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਭਾਰਾ ਰਹਿਣਾ ।
5. ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵੱਧੀ ਜਾਣਾ ।
6. ਹੱਥ ਵੱਕਤ ਠੰਡ ਲਗਦੀ ਰਹਿਣੀ ।
7. ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਘਾਟ ।
8. ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣੀ ।
9. ਵਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿਣੇ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਲੱਗ ਪੈਣੇ ।
10. ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਸਹੀ ਨਾ ਆਉਣੀ ।

ਬਾਈਰੋਆਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਧੌਣ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਸੋਜ਼ਸ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਈਰੋਆਇਡ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਆਇਟਰ ਜਾਂ ਗਿਲੜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।
2. ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
3. ਇੰਨਸਾਨ ਬਹੁਤ ਨਰਵਸ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਣ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
5. ਮੂਡ ਭਾਂਸਭਾਂਤਾ ਜਾਂ ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
6. ਗਰਮੀ ਸਹਿਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡ ਵਕਤ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਮੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ।
7. ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

8. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।
9. ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
10. ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
11. ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ।
12. ਨਬਜ਼ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
13. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦ ਮਿਲੋ ।

ਭਾਰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿਤਨਾ ਹੈ ਇਹ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਪਛੋਕੜ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਦੇ ਹੋ, ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਤਨੀ ਐਨਰਜੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- 1 ਖਾਣਾ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖਾਉ ਅਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਖਾਉ ।
- 2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕੋ ।

ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ; ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਟਾਰਚ, ਫੈਟ, ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕਈ ਧਾਤਾਂ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਟਾਰਚ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਐਨਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਖੁਰਾਕ	ਕੈਲਰੀਆਂ ਇਕ ਗਰਾਮ ਵਿਚ
ਸਟਾਰਚ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	4
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	4
ਫੈਟ	9
ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ)	7 ਕੈਲਰੀਆਂ ਇਕ ਔਂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਖਾਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਉਹ ਕੈਲਰੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਖਾਣਾ ਫੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਐਕਟਿਵ ਜਾਂ ਚੁਸਤ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਰਤ(ਬਰਨ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ ।

ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ :

1. ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਵੱਕਤ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ (ਰੋਜਾਨਾ) ਖਾਉ । ਕਦੇ ਖਾਣਾ ਸਕਿਪ ਨਾਂ ਕਰੋ (ਬੇਵਕਤ, ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣਾ) ।
2. ਹਰ ਰੋਜ਼ 6-8 ਕਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਉ ।
3. ਰੋਜਾਨਾ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ।
4. ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਚਿੰਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।
5. ਜੇ ਵਿਚੋਂ ਨਾਗ਼ਾ ਜਾਂ ਮਿਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਟੀਨ ਬਣਾ ਲਵੋ ।
6. ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਟਿਸ਼ਿਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜਾਨਾ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਵਰਜਿਸ਼(ਕਸਰਤ) ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

1. ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲੋ : ਖਾਣੇ ਬੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਉ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਨਾਂ ਖਾਵੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਫਾਈਂਡ ਤੇਲ ਨਾ ਖਾਵੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਮਾਦੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਵੋ ਜੋ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣ । ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਐਨੱਰਜ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ । ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਵੈਸੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ।

2. ਕਦੇ ਖਾਣਾ ਮਿਸ ਨਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੇਮ ਸਿਰ ਖਾਉ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਫਿਰ ਖਾਣ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
 ਭਾਵੇਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ 5-6 ਵਾਰੀ ਖਾਉ, ਚੰਗਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਉ ।
 ਸਨੈਕਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ 100-200 ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ
 ਚਾਹੀਦੀਆਂ ।

3. ਚੁਸਤ ਰਹੋ (ਐਕਟਿਵ ਰਹੋ) : ਹਰ ਵਕਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇ
 ਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਬਰਨ
 (ਵਰਤਦੇ ਹੋ) ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣੇ, ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਬਦਲਾਉ

ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
 ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਪਕਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਾਵੋ ਅਤੇ ਵਾਇਦਾ
 ਕਰੋ ।
2. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅਤਿ
 ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਸਮਝੋ ।
3. ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਰਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ
 ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ ।
4. ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਸੇਵੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ
 ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
5. ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਚੱਤੁਰੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਰਖੋ ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਕੇ ਰਖੋ
 ਕਿ ਇਹਨਾ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ
 ਹੱਕ ਹੈ ।
7. ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਕ ਸੋਮਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਨਰਜੀ, ਚੁਸਤੀ (ਫੁਰਤੀਲਾਪੱਣ) ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ।
8. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
 । ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ

ਕਿਸਤਰਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

9. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਜਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਇਕ ਉਮਰ ਭੱਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਭਾਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅੱਟਗਹਲੀ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਹ ਖਾਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ।
10. ਸਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸੋ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਖਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਫਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ । ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਅਤੇ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸੋ ਇਸ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ । ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ ਦਾਲ ਫੁਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ।
11. ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕਲ ਲੋਕ ਸੈਰ ਅਤੇ ਕੱਸਰਤ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਉਪਰੋਂ ਅਸੀਂ ਇਤਨਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭੱਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ । ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਗਤ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਵੇ ।
12. ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਟੀ ਵੀ ਮੁਹਰੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ/ਸੈਰ ਆਦਿ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
13. ਜਦ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਜਨ (ਭਾਰ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਇਦਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਵ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਅਪਣਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਿਧ ਹੋਣਗੇ।
14. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਮਿਥ ਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਲ ਚਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਟੀਚਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ । ਜਲਦੀ ਵਿਚ ਘਟਾਇਆ ਭਾਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਵੱਧ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬੈਲਾਂਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਜਾਂ ਸਬਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਚਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ :

1. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ : ਉਹ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਤਨਾਂ ਵਕਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਵਧਾਵੋ: ਕੰਮ ਜਾਂ ਘੱਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ । ਕਾਰ ਦੂਰ ਵਾਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਆਵੋ । ਘੱਰ ਆਪ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਚੈਨਲ ਖੁਦ ਉਠ ਕੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਰਮੋਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ । ਡਾਕ ਵੀ ਲੰਬਾ ਚਕਰ ਕੱਢ ਕੇ ਲਿਆਵੋ ।
3. ਤੁਰਨਾਂ : ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਪੈਸਾ ਵੀ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
4. ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਟੈਪ ਗਿਣਨ ਵਾਲੀ ਘੱੜੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਲੇ ਸਟੈਪ ਵੀ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
6. ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਰਖੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਚੰਗੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ । ਇਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ ।
7. ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ।
8. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ । ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਹਿਮਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸ਼ਟ ਨਾਂ ਦੇਵੋ ।
9. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ ।
10. ਕੁਝ ਦੇਰ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਅਤੇ ਸਟਰੈਚ ਕਰੋ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
11. ਭਾਵੇਂ ਸਰਦੀ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਟਰੈਸ

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਮਹੌਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਇੰਨਸਾਨ ਲਈ ਸਟਰੈਸ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਇੰਨਸਾਨ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸੋਚਣੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

ਦਿਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਇਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਸਾਹ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜਕੜਿਆ ਜਾਣਾ।

ਇੰਨਸਾਨ ਬਹੁਤ ਗੁਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਵੀ ਘਾਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸਟ ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਬੀਤੇ ਵੱਕਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਲਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਦਾ ਫਿਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ):

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਇੰਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ

1. ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਾਜਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਲੋਕ ਉਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਫੀਲਿੰਗ ਜਾਂ ਉਸ ਮੌਕੇ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਲੋਕ ਆਮ ਇੰਨਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਲੋਕ ਉਸ ਘੱਟਣਾ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿਸਾ ਭੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੋਜ਼ਾਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਜਜ਼ਬਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
6. ਉਹ ਝੱਟ ਹੀ ਤਰੱਬਕ ਜਾਂ ਬੌਂਦਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।
8. ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਆਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਾਗ ਝੱਟ ਪੱਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
9. ਮੂਡ ਬਹੁੱਤ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
10. ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਇੰਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਘੱਟਣਾ ਦੀਆਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਾਦਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
11. ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਘੱਟਣਾ ਬਾਰੇ ਮਾੜੇ ਸੁਫਨੇ /ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।
12. ਉਹ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

1. ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ।
2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ।
3. ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ ।
4. ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕਰਨਾ ।
5. ਬਾਬ ਰੂਮ ਵਿਚਲੇ ਹਾਦਸੇ ।
6. ਇਕਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿਣਾ ।
7. ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਫਨੇ ਨਾਲ ਜਾਗ ਜਾਣਾ ਪਰ ਸੁਫਨਾ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ।
8. ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ।
9. ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸੁਕਤ ਜਾਂ ਬੌਂਦਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ।
10. ਸੋਚ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਘਾਟ ।
11. ਇਕੱਲਾਪੱਨ ।
12. ਉਸ ਘੱਟਣਾ ਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾਂ ।

ਨਿਰਾਸ਼ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕੋਈ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਰਦੇ ਦੁਖਾਂਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਡੀਪ੍ਰੈਸਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਾਫੀ ਡੂੰਗਾਈ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ । ਹਰ ਪੰਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ 18-44 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚਪਨ ਅਤੇ ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਕੋਈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੁਆਨੀ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਕਰਨਾਂ, ਚਿਤਚਿਤਾਪਣ ਅਤੇ ਖਤਰਾ ਮੁਲ ਲੈਣਾ ਆਦਿ ।

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡੀਪ੍ਰੈਸਡ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ।

55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝ ਕੇ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਹੜੇ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਆਮ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਗਲਤ ਹੈ । ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ । ਡੀਪਰੈਸ਼ਡ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣਾ ਮੁਝ(ਮਨ) ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ।

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁਝ ਅਤੇ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਨਸੂਲੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰਾਂ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੁਝ ਬਦਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀਪਰੈਸ਼ਡ ਹੋ ?

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

1. ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
2. ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ
3. ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
4. ਡਰ

ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ : ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਸ਼ੋਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ । ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਕਦੀ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ: ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟਣਾ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧਣਾ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਲਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

2. ਨੀਂਦ : ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ ਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਾਗ ਆਉਣੀ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

3. ਯੋਗਤਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ : ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਲੋਕ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਕਈ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਮੱਧਮ ਹੋਈ, ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

4. ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਬਜ਼, ਮਚਕੌੜਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਦਰਦ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਸੋਚ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ : ਡੀਪਰੈਸ਼ਡ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਕਾਰਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬੇਸਹਾਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੀ ਸੋਚ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ । ਸਵੈਮਾਣ ਉਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਕਈ ਡੀਪਰੈਸ਼ਡ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਡਰ (ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ): ਬਹੁਸੰਮਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫਿਕਰ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਡਰ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਦਿ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਇਤਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ।

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਾਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਢੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ । ਜੇਕਰ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਲਬਧ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਦਵਾਈਆਂ: ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਐਸ ਐਸ ਆਰ ਆਈਜ਼ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । 80% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਥੈਰੇਪੀ) : ਕਈ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰੀਵਾਰਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪੁਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

ਮੈਂਨੂੰ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ?

ਚਾਹੇ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਾ ਅਜੇ ਤਕ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ

ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਜੱਦੀ ਪੁਸ਼ਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੇੜੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਘੱਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁਟ ਜਾਣਾ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ, ਬਚੋਂ ਦਾ ਜਨਮ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਥਾਈਰਾਈਡ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲਛਣ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਜੋ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਗਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵ ਅਤੇ ਢੰਗ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ?

ਬੈਰਪੀ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇਵੋਗੇ ਉੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋਗੇ। ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕਰੋਗੇ ਉੰਨੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ

ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਗਰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ । ਕਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਚੰਗਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ?

ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇ ਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲਫ਼ਣ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆ ਸਕਣ । ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰਾਪੀ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰਾਪੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦਸੇਗਾ । ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸੁਖਾਵੇਂ ਲਫ਼ਣ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਚਿੰਤਾ (ਬੇਚੈਨੀ) ਦੇ ਰੋਗ

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸੱਤਵੇਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਧਣੀ, ਕੰਬਣੀ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲੀ ਆਦਿ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਚਲ ਕੇ ਬੁਢਾਪੇ ਤੱਕ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੇਜਾ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਵਿਚ ਤਰੇੜਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀਣਤਾ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਨ 1980 ਤੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲੱਭ ਕੇ ਕਈ ਸਾਢੇ ਪਰ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਖੋਜੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਐਂਟੀਡੀਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰਪੀ ਦੁਆਰਾ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਡਰ ਚੁਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਰੋਗ: ਇਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਾਜੀ ਡਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ, ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਖਾਣ ਖਾਣ ਮੌਕੇ, ਪਬਲੀਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਥੱਬਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਬਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਨਰਵਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾ ਲਵੇ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਚੈਨੀ (ਚਿੰਤਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਸ਼ਰਮੀਲਾਪਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾ-ਮਿਲਨਸਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੰਦੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ

ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣਗੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨੀਓਰੋਸੈਂਟਰ ਤੇ ਸੋਚ ਜਾਂ ਮੂਭ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ (ਰਸਾਇਨਾਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਹੜੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਮਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਰੋਗ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ? ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

* ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਲੋਕ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ।

* ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਚਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ।

* ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮੇਲ ਜੋਲ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਡਰ, ਬੇਚੈਨੀ ।

* ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ, ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਬਾਥ ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ, ਫੋਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ।

ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਲਾਲੀ ।
- ਬਥਲਾਉਣਾ ।
- ਕੰਬਣਾ ।
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ।

- ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਧੜਕਣ ।
- ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਕਣਾ ।

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰਾ ਘਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

ਅਤਿ ਭੈਅ, ਦਹਿਸ਼ਤ, ਦਹਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇਕ ਬੌਝੇ ਜਿਹੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਦੱਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਅਸਲ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਦਸੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਗਦਾ ਜਿਵੇਂ ਘੰਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਹਰ ਸੌ ਆਦਮੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਚਾਰ ਅਚਾਨਕ ਭੈ ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਤਕਲੀਫ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕੰਬਣ ਵੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਹਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪਿੱਛੋਂ ਤਰਾਹਟ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਦਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹੀ ਥਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਘਰ ਜੋਗਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੀ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਹਿਲ ਜਾਂ ਤਰਾਹਟ ਰੋਗ ਨੂੰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵੱਧੀ ਇਹਨਾਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਸਬੰਧੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮੋਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਸ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਹਿਲ ਨੂੰ ਚੁਪ ਚੁਪੀਤੇ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਹਿਸ਼ਤ, ਦਹਿਲ, ਅਤਿ ਭੈ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਉਸ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਡਰਨਗੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੈ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਇਕ ਦਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼।
2. ਪਸੀਨਾਂ ਬਹੁਤ ਆ ਜਾਣਾ।
3. ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਲਗਦਾ।
4. ਦਿੱਲ / ਨਬਜ਼ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ।
6. ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਘਮੇਟੇ ਆਉਣੇ।
7. ਦਿੱਲ ਪੱਟ ਹੋਣਾ।
8. ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਣ ਲਗ ਪੈਣੇ।
9. ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ / ਸੌਂ ਜਾਣਾ।
10. ਕਾਂਬਾ ਲਗਣਾ।
11. ਇੰਝ ਲਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਂ ਹੋਣਾ।
12. ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ।

ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 4-5 ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਐਂਡਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿ ਭੈਅ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਈ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਕੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾ ਓਸਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਗੋੜੇ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਬਰਾਹੱਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?:

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸੇ ਕਿਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ,ਜਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਗਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਫਾਈਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

2. ਉਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨਾਂ ਲੜੋ।

3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ।
4. ਇੰਤ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ।
5. ਉਸ ਵਕਤ ਨੂੰ ਜਾ ਲੈਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੀ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉ।

6. ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਨ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਪੇਪਰ ਦਾ ਬੈਗ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਕਤ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਤੇ ਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਬੈਗ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰਖ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤਕਰੀਬਨ 8-10 ਵਾਰੀ।

7. ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰੋ ਅਗਰ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।

8. ਚਾਹ , ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

9. ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਬਾਅਦ ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਸਿਲਸਲਾ 4 ਦਫਾ ਦੁਹਰਾਉ।

10. ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਨਾਲ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

11. ਯੋਗਾ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਾਥੀ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

12. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉ । ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖਿਆਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਢਾਲ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਦਵਾਈਆਂ: ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਰੁਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ 6-12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੇਨਜ਼ੋਡਾਈਪੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਾਗਨੀਟਿਵ-ਬੀਹੇਵਰੀਅਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਅਗਿਆਤ ਵਿਚਰਨ ਵਿਧੀ ਇਲਾਜ) ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਰਨ ਵਿਧੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਖ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਲਚਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਸਿੱਖ ਜਾਵੋਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲੋ ? :

1. ਜੇ ਆਮ ਬਚਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
3. ਜੇ ਇਹ ਸੋਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਨਹੀਂ।
4. ਜੇ ਇਸ ਦੌਰੇ ਵਕਤ ਨਬਜ਼ ਸਹੀ ਨਹੀਂ , ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਗੜ ਦੁਗੜੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?:

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਸਹੀ ਰਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਹਿਪਨੋਸਿਸ ਵੀ ਇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਕਰੀਬਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਕੈਸਟ ਟੇਪਾਂ, ਪਿਕਚਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਕ ਐਸੇ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕਲਾ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਇਹ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ:

ਕਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਫੜਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ?

- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਪੈਲਪੀਟੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਫੜਫੜਾਉਣਾ) ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂਚ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰੋ ?

- ਦਹਿਸ਼ਤ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਖਤਮ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

-ਦਹਿਸ਼ਤ ਰੋਗ ਪੂਰਾਣੀ (ਦੇਰਪਾ) ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ?

-ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਬਤ ਅਤੇ ਜਬਰ ਜੋਰ ਦਾ ਰੋਗ

(ਓਬਸੈਸਿਵ ਅਤੇ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਓ.ਸੀ.ਡੀ.)

ਖਬਤ ਅਤੇ ਜਬਰ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰਇਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ ਸ਼ਭਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਹਿਮ, ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਬਤ ਜਾਂ ਜਬਰ ਰੋਗ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਂਗ ਇਹ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਆ ਗਏ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕਦਮ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸਫਾਇਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤ ਸੁਧਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਰ 40 ਬੰਦਿਆਂ ਪਿਛੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੈ। ਕੋਈ ਅੰਧਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋ ਪਰ ਪਤਾ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਜਗ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਟੱਬਰਾਂ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਖਬਤ ਤੇ ਜਬਰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਖਬਤ ਜਾਂ ਵਹਿਮ ਅਨਚਾਹੇ ਖਿਆਲ, ਚਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਦੇ ਘੜੀਮੁੜੀ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਹਿਮ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ ।

1. ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੀ ਭਿਟ ਦਾ ਡਰ
2. ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ।
3. ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋ ।
4. ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਲਗਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ।
5. ਅਯੋਗ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧਤ ਖਿਆਲ
6. ਵਧੀਕ ਮਜ਼ਹਬੀ ਜਾਂ ਆਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੱਕ
7. ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਹੋਣਾ
8. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ, ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ

ਜਬਰਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਰੀ (ਕਮਪੱਲਸ਼ਨ) ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਦ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖਬਤ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਮਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਐਨੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਨਹਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜਬਰ ਤੇ ਤਰੀਕ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਔਖਿਆਈ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਿਲੀਏ?

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਬਰਨ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਪੁੱਟਣੇ । ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੀ ਦਵਾਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਸਿੱਖਿਆ: ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਬਾਬਤ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ

ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ।

2. ਦਵਾਈਆਂ: ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ 8-12 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੇ ਪੁਖਤਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

3. ਮਾਨਸਿਕ ਇਲਾਜ: ਡਾਕਟਰ ਗਿਆਨਵਤ ਸਦਾਚਾਰੀ ਇਲਾਜ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਰਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਭਾਲਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਵਰਜਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਬਾਬਤ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਹਿਮ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਕੋਈ 12 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ 50-80 ਫੀਸਦੀ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 6-12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 6-12 ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋ । ਤਾਂ ਕਿ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆ ਸਕਣ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

? ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 8-12 ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਕਰਨ ਨਾਲ 8-10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

? ਜੇ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ 8-12 ਹਫ਼ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਪਰਾਸਟੇਟ (ਗਦੂਦ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਪਰਾਸਟੇਟ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਖੋਰਟ ਜਿੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਮਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ੳ. ਪਰਾਸਟੇਟਾਇਟਸ

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਰਾਸਟੇਟ ਵਿਚ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

1. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
3. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।
4. ਨਿਚਲੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਅ. ਪਰਾਸਟੇਟ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

1. ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
2. ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।
3. ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਰ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
4. ਸਾਰਾ ਮਸ਼ਾਨਾ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।
5. ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।

ਕੋਈ 70 ਤੋਂ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ 80 ਫੀਸਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ੲ. ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਮਰੀਕਨ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪਿੱਛੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ । ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

1. ਪਰਾਸਟੇਟ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣਾ ।
2. ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ।
3. ਨਲਾਂ ਵਿਚ ਗਟੋਲੀਆਂ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ (ਲਿਮਫ ਨੋਡਜ਼)
4. ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਮਰਦਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
5. ਪੁੜਿਆਂ, ਪਸਲੀਆਂ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੈਕ ਕਰਨਾ

ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ (ਬਰੈਸਟ ਲੰਪ)

ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹਰ ਔਰਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਸੋਲੀ ਲੱਭਣ ਤੇ ਡਰਨਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਚੰਗਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 80-90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਸੋਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਇਹ ਡਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

ਇਹ ਗਿਲਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਸਖਤ ਰਸੋਲੀ : ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਓਂਦੀਆਂ ਹਨ

- * ਲਾਈਪੋਮਾ : ਇਹ ਰਸੋਲੀ ਫੈਟ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੇ ਜਮਿਆ ਚਰਬੀ ਦਾ ਗੋਲਾ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- * ਫਾਈਬਰੋਐਡੀਨੋਮਾ (ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਗਿਲਟੀ): ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਰਸੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਗੋਲਾ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਸਖਤ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੀ ਹਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸਿਸੱਟ: ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ :

- * ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਵਡੀ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

* ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੀ ਸਿਸਟ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਨਿਪਲ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚਲੀ ਰਸੋਲੀ (ਬਣ ਦੀ ਚੁਚੀ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੀ ਰਸੋਲੀ)

ਇਹ ਰਸੋਲੀਆਂ ਬਣ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਸਿਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਖਰਾਬ ਨਿਕਾਸ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢਵਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਦੱਫਾ ਬਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ (ਬਰੈਸਟ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਫੀਸਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਲੱਖ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਲਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 45 ਹਜ਼ਾਰ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖੋਜ ਪਹਿਲੀ ਉਮਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਅਗਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਲਗੇ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਿੱਲਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਟਾਸਟੇਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਡੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਜਿਗਰ, ਲਿਮਫਨੋਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਰੂਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਹੈ

ਉਮਰ	ਚਾਂਸ	ਮੌਕੇ
25 ਸਾਲ	20 ਹਜ਼ਾਰ	ਵਿਚ 1
30	2500	ਵਿਚ 1
35	625	ਵਿਚ 1
40	217	ਵਿਚ 1
45	93	ਵਿਚ 1
50	50	ਵਿਚ 1
60	25	ਵਿਚ 1
70	14	ਵਿਚ 1
80	10	ਵਿਚ 1

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ :

- * ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।
- * ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦੇ ਔਲਾਦ ਨਾਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਬਚਾ ਹੋਵੇ ।
- * ਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ।
- * ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਗਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ।
- * ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜੀਨ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 1 ਅਤੇ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 2) ।
- * ਜੇ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਲੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ।

ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :

- * ਮੈਮੋਗਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ) ਇਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਐਕਸਰੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ।

- * ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵਕਤ ਸਿਰ ਮੁਆਇਨਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚੰਗੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ।
- * ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ।
- * ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਸੌਲੀ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ :

ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੈਕ ਅੱਪ ਅਤੇ ਇਲਾਜ । ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ, ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਤਨਾ ਫੈਲਿਆ ਹੈ । ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਸਰਜਰੀ : ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।
2. ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ।
3. ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਐਕਸਰੇ ਕਿਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ।
4. ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ।
5. ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼(ਸਟੈਮ ਸੈਲ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ) ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- * ਆਪ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਗਿਲਟੀ ਲਭਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- * ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਠੀਕ ਰਖੋ ।
- * ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ (ਲੋ ਫੈਟ) ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੋ ।
- * ਕੈਫੀਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਵਰਤੋ ।
- * ਆਪ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ।
- * ਸਿਗਾਰਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ।
- * ਉਹ ਅੰਗਣੀ (ਬਰਾ) ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੇ ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਲਈ :

- * ਥੋੜੀ ਸੇਕ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਅਦ ਬੱਰਫ 10 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਰਖੋ । ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- * ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- * ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉ ।
- * ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟੈਮੋਕਸੀਫੈਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ।
- * ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਤ ਬੂਚੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ ।
- * ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਨਾ ਵਿਚ ਸਲਫੋਰਾਫੇਨ ਜੋਕਿ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ ਖਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਊਟ ਆਦਿ ।
- * ਬਿਨਾ ਵਜਾ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਨਾ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਜਦ ਦੰਦਾ ਦੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਚਾ ਵਾਲੀ ਐਪਰਨ ਪਾਵੋ ।
- * ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਦੇ ਲਵੋ :

- * ਜਦ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਲ ਲਗੇ ।
- * ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਫਰਕ ਲਗੇ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀ ਸੀ ।
- * ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਿਪਲ ਅੰਦਰ ਖਿਚੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਸਿਮਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਕੁਝ ਜਮ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ।
- * ਜਦ ਕਦੇ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਦਬਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਜਾਂ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲੇ ।
- * ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਕਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ।
- * ਅਗਰ ਤੁਸੀ ਚੈਕ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਲਭਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਗਿਲਟੀ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਦਲਿਆ ਲਗੇ ।
- * ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ । ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

Notes

Date

ਨਾਮ :.....ਉਮਰ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ.....ਭਾਰ.....

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ.....ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ.....

ਚੰਗੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲਪਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ.....

Brief medical History/ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਾਰਤਾਲਾਪ:

Physical examination/ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ :

Assesment and Plan/ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ :