

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ - ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਡਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਸੂਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦਾ ਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹਲਕੀ ਦਰਦ ਦਾ ਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਗਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਉ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਚਾਰ (4) ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ (ਟੈਂਪਰੇਚਰ) ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਸਾਫ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਜਾਂ ਸਾਫ ਸੂਪ ਦੀ ਤਰੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ।
- ਦਰਦ ਹਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਰਮ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲ, ਬਰੈੱਡ, ਕਰੈਕਰ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਸਾਫ ਆਲੂ, ਜਾਂ ਐਪਲ ਸੌਸ।
- ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਬੂਰੇ (ਬਰਾਨ) ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੈਂਡੀ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪੀਉ (ਕੋਫੀ, ਕੋਲਾ, ਆਦਿ)।

ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਹੁਣ ਇਕ ਖਾਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਧੌਣ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕੌਫੀ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਆਇਲਟ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (101.3 ਫਰਨਹਾਈਟ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਕਰੜਾ, ਸਖਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਦੁਖਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਸੂਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਘਟਣ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਸੁੱਕਾ, ਚਿਪਚਿਪਾ ਮੂੰਹ, ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ, ਸੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
- ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਤਾਲੂਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਵਿੱਡ ਵਿਚ ਦਰਦ - ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ - ਜਾਰੀ
Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home - *continued*

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।