

## ਖਾਰਿਸ਼ Itching

### ਕਾਰਣ:

- ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ
- ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ
- ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ (ਇਕ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ। ਗਾੜਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਬਨ ਘੱਟ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਐਲਰਜੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ)।

ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਰੀਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Need more info?

ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

-ਜਾਂ-

ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ:

[www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

[www.kidneyschool.org](http://www.kidneyschool.org)

[www.nephron.com](http://www.nephron.com)



**fraserhealth** Better health.  
Best in health care.

(Punjabi Feb, 2008) Printshop#262508

## ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

*Common  
Problems  
From Kidney  
Disease  
& what to do  
about them*



ਰੀਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
*Renal Program*

**fraserhealth** Better health.  
Best in health care.

## ਕਬਜ਼ (ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣਾ) Constipation

### ਕਾਰਣ:

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਰੁਝੇਵੇ) ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਣਾ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਣਾ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਕੋਲੇਸ (ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਜੈਲੀ ਗੋਲੀ) ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਜੁਲਾਬ ਲਉ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



## ਵੱਟ ਪੈਣਾ (ਲੱਤਾਂ, ਪੇਟ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ) Cramps (legs, belly, feet, hands)

### ਕਾਰਣ:

- ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਵਹਿਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣਾ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ।

### ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਵੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ Nausea

### ਕਾਰਣ:

- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਜੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਇਲੇਸਿਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



## ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਤਾਂ Restless Legs

### ਕਾਰਣ:

- ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।