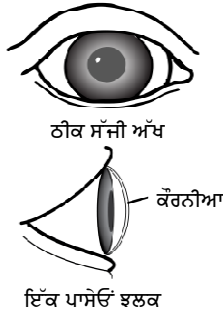


ਅੱਖ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਪੜਦੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ Corneal Abrasion

ਅੱਖ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਪੜਦੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ (ਕੋਰਨੀਅਲ ਐਬਰੇਸ਼ਨ) ਅੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਨੀਆ, ਅੱਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਝਿੱਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਨੀਆ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਪੜਦੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਝਰੀਟ, ਚੋੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਖਰਾਸ਼ (ਐਬਰੇਸ਼ਨ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸੱਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਟਾਹਣੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਂ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਪੜਦੇ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਅੱਖ ਦੁੱਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੱਖ ਦੇ ਪਹਿੱਟੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੁਝ ਹੈ, ਅੱਖ 'ਚ ਪਾਣੀ ਰਿਸੇ, ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਰਨੀਆ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖਰਾਸ਼ਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡੁੰਘੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖਰਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° ਸੈ (101.3° ਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1 ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਉ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਨਾ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖੋ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੱਧਮ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲਮ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਤੇ ਪੱਟੀ (ਪੈਚ) ਲਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਪੱਟੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਾਈ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਪਾਉਣ ਲਈ :

- ਹੇਠਲੀ ਟੇਪ ਤੋਂ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਓ।
- ਪੱਟੀ ਮੁੜ ਲਗਾ ਦਿਓ
- ਹੋਰ ਟੇਪ ਲਾਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪੱਟੀ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ। ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਨਾ ਲਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੁੱਖਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਕਾ ਸਿਰਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਐਸੇਟਾਪਾਈਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਈਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਰਟਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ)।

Adapted from 'FH.700.Ey43 Corneal Abrasion' (March 2012) with permission from Vancouver Coastal Health.