

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) (ਬਾਲਗ) Dehydration (Adult)

ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਕੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣਾ।
- ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ:
 - ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ)
 - ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਣੀ
 - ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਣਾ
 - ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਣੇ
 - ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਗੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਖੱਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਲੱਤਾਂ 'ਚ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
 - ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
 - ਤੁਸੀਂ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਉ।

www.fraserhealth.ca

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਚ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਓਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਯਰ ਟੀਮ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਫੋਰਮ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਦਲਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਹਟਦਾ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਬਦਹਵਾਸ, ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਖੜਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀਆਂ।

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਪੂਰਾ ਗਲਾਸ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 'ਚ ਨਾ ਪਿਉ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ। ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪ੍ਰਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਡਿੰਕਸ ਦੇ ਉਦਹਾਰਣ ਹਨ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਿੰਕਸ। ਇਹਨਾਂ ਤਰਲ ਪ੍ਰਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪਿਉ।
- ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿੱਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪਾਣੀ ਪਿਉ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ

www.HealthLinkBC.ca