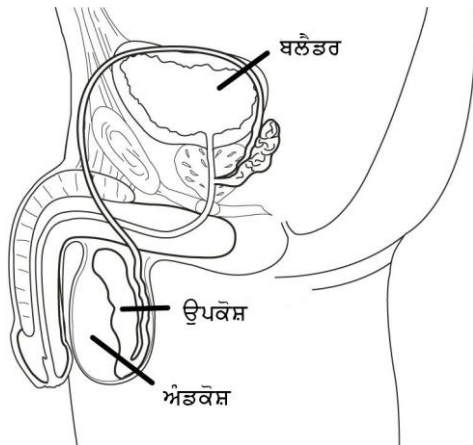


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਐਪੀਡਿਡਾਇਮੀਟਿਸ Epididymitis

ਐਪੀਡਿਡਾਇਮੀਟਿਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਪੀਡਿਡਾਇਮਿਸ (ਉਪਕੋਸ਼) ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਪੁੰਧਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਪੀਡਿਡਾਇਮੀਟਿਸ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਲਵੇਟਵੀਂ ਟਿਊਬ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੀ (ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ) ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਊਬ ਹਰੇਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਜਸ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼

ਇਹ ਕਿਸ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ?

ਐਪੀਡਿਡਾਇਮਿਸ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਲਾਂਘੇ (ਧੁਰਿਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ) ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਗਦੂਦ (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ) ਗ੍ਰੰਥੀ
- ਗਦੂਦ (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣਾ
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁਰਿਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਐਪੀਡਿਡਾਇਮਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੇਖੋ)। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾੱਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਤੇ ਜਖ਼ਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਕ ਰਿਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਾਪਸ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° ਸੀ (101.3° ਐਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ 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

- ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੁਸਖਾ (ਪ੍ਰਿਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਭਰੋ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਦਵਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਐਪੀਡਿਡਾਇਮਿਟਿਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਠੰਡ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ। ਹਰ 1-2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੇਖੋ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਵਾਰ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਤੇ ਆਈਸਿੰਗ ਜਰੂਰ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ 15 ਮਿੰਟ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਲੋਟੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਮੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਲਵੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਜੌਕ ਸਟ੍ਰੈਪ ਜਾਂ ਕੱਛਾ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ), ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਰਟਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ)।

ਆਪਣੀ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਤੇ ‘ਆਈਸ’ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:
 - ਇੱਕ ਸੁੱਕਾ ਤੌਲੀਆ
 - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਕਿ ਬਰਫ਼ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ (ਜੰਮੇ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਚੂਰਾ ਕੀਤੀ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਆਈਸ ਕਯੂਬਾਂ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਸਾੱਫਟ ਜੈਲ ਆਈਸ ਪੈਕ)
- ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਲਓ।
- ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਥੈਲੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਨੋਟ- ਕਦੇ ਵੀ ਆਈਸਪੈਕ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਭਰਿਆ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਕਰਖਾਧ (ਫ਼੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਡਕ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੱਕਰਖਾਧ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੇਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ‘ਜੀਏ.500.ਈ65’ (ਮਾਰਚ2012) ਤੋਂ ਰਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।