

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

Emergency Services

## ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ Gallstones

### ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ (ਗਾਲਸਟੋਨਜ਼) ਸਖਤ, ਪਥਰੀ ਵਰਗਾ ਜਮਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਿੱਤੇ (ਗਾਲਬਲੈਡਰ) ਵਿਚ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਰੇਤੇ ਦੇ ਕਿਣਕੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗੌਲਫ ਦੀ ਗੇਂਦ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਥੈਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਥੈਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ (ਲਿਵਰ) ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਿੱਤ (ਬਾਇਲ) ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਫੈਟਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਿੱਤਾ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ (ਛੋਟੀ ਇਨਟੈਸਟਾਈਨ) ਵਿਚ ਨਚੋੜਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਵਿਚ ਦੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਜੇ ਪਿੱਤੇ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਤਾਂ ਉਹ ਪਿੱਤ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਫਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਪਿੱਤੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਫਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਹਨ?

ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਗਾਲਬਲੈਡਰ ਅਟੈਕ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਹਮਲਾ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

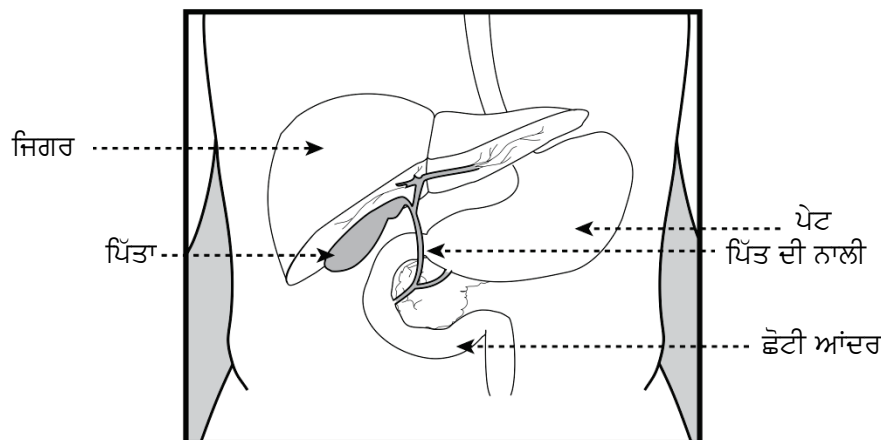
ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
- ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ

ਦਰਦ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼, ਮੱਠੀ, ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਘਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਹੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਦਾ ਬਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਦਾ ਬਰਾਂਡ) ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਲਉ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਮੁਤਾਬਕ ਲਉ।

ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝੋ ਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ।
- ਮੀਟ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸਾਰੀ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ, ਕਾਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਮੱਖਣ (ਬਟਰ) ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਪੀਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਉ।

ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਪਥਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੈਡ ਡਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਸ਼ ਡਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ 3 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38.0 ° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (100.4 ° ਫਰਨਹਾਈਟ) ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤੋਂ
  - 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1)। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਉ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
  - [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ।