

ਬਵਾਸੀਰ Hemorrhoids

ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਹੈਮਰੌਇਡ' ਜਾਂ 'ਪਾਈਲਜ਼' ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਮਲ-ਤਿਆਗ (ਟੱਟੀ) ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਹ ਢਿੱਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਨ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹਟਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੰਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਾੱਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਜ਼ੋਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
 - ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਦਿਨ 'ਚ 3 ਵਾਰ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਬੈਠੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਐਪਸਮ ਲੂਣ ਵੀ ਘੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ (ਆਈਸ ਪੈਕ) ਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਿਚਕਾਰ ਕਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੂਲ ਸੌਫ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਮਲ ਤਿਆਗ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਟੱਟੀ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਗੁਦਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਨਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੂੰਝੇ (ਵਾਈਪਸ), ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ। ਸਿਰਹਾਨੇ ਜਾਂ 'ਡੋਨੱਟ' ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫੱਲ, ਜਵੀ ਅਤੇ ਛਾਣ ਦੇ ਆਟੇ (ਓਟ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਨ ਸੀਰੀਅਲ) ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਬਵਾਸੀਰ – ਚਲਦਾ ਹੈ Hemorrhoids - *continued*

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

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

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ 'ਐਫਕੇ.730.ਐਚ376 ਹੈਮਰੋਇਡਜ਼' (ਅਪ੍ਰੈਲ 2007) ਤੋਂ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।