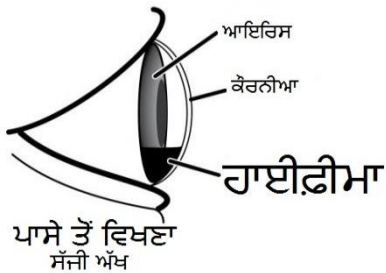
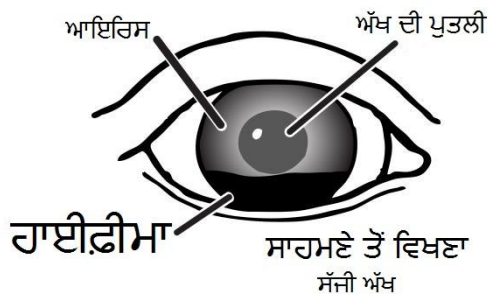


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਹਾਈਫੀਮਾ Hyphema

ਹਾਈਫੀਮਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਅੱਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਕੋਰਨੀਆ ਅਤੇ ਆਇਰਿਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੂਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਖੂਨ ਅੱਖ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੂਨ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੁਬਾਰਾ ਵੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ।

ਹਾਈਫੀਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਖੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਦੇ ਥੱਲੜੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ, ਆਇਰਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਧਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਿਖਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖ 'ਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖ 'ਚ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ 'ਚ ਵੇਖਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ (ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ)।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

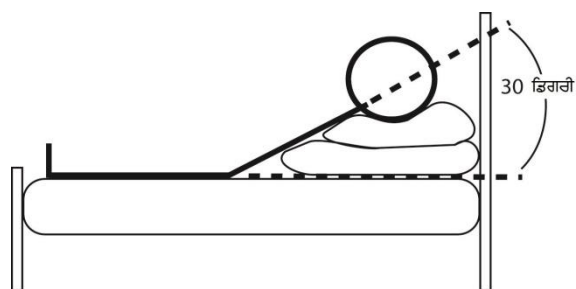
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜਾਂ ਵਾੱਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ 'ਚ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ 'ਚ ਅਚਾਨਕ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਜਾਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਆਈ ਸ਼ੀਲਡ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਡੱਰਾਪ ਪਾਓ। ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਆਈ ਡੱਰਾਪ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਈ ਸ਼ੀਲਡ ਲਗਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇਟਾਮਾਈਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਏ ਐਸ ਏ (ਐਸਪ੍ਰਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਮੋਟ੍ਰਿਨ, ਐਡਵਿਲ, ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਨਾ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ 30 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਨ ਤੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



** ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡੀਮਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਾਈਡੀਮਾ ਵਿਖਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

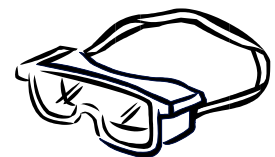
ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ:

- ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਾਓ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਦੋਂ:

- ਕੋਈ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਵੇ
- ਪਾਵਰ ਟੂਲਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੂੜਾ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉੱਡ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਆ ਕੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca