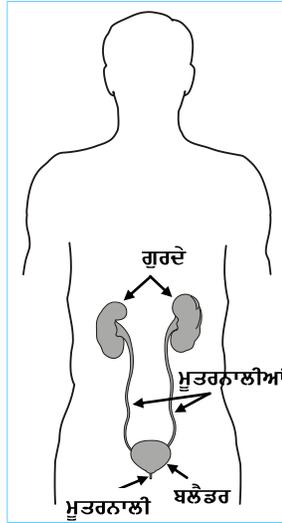


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ (ਰੀਨਲ ਕੋਲਿਕ) Kidney Stones (Renal Colic)

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਲੌਰ, ਜੋ ਕਿ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੇ ਆਪਸ 'ਚ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਰਵੇਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਥਰੀਆਂ ਰੇਤ ਦੇ ਕਣ ਜਿੰਨੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਬੰਟੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਪਥਰੀਆਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਨੁਕੀਲੀ ਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਥਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ 'ਚ ਰੁਕੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਥਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹੋਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਲੂਣ ਆਪਸ 'ਚ ਜੁੜ ਕੇ ਪਥਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਥਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚੁੜਾਈ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦਰਮਿਆਨ ਚਲਦੀ ਪਥਰੀ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚਕਾਰ ਪਥਰੀ ਦਾ ਅੜ ਜਾਣਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਪੀੜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤੇਜ਼ ਪੀੜ ਨਾ ਹਟੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀ ਸਕੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਿਗਲ ਨਾ ਸਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 38.5° ਸ (101.3° ਫ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਪੁੰਧਲਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਜਾਂ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਯਾਦ ਰਖੋ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੀੜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਦੇਈਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਰਫੀਨ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖਾ ਦੇਈਏ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀ ਟਾਇਲਨੋਲ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 12 ਘੰਟੇ ਤਕ ਗੱਡੀ ਜਾ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਚਲਾਉ।

www.fraserhealth.ca

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

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ (ਗੀਨਲ ਕੋਲਿਕ) — ਚਲਦਾ ਹੈ Kidney Stones (Renal Colic) - continued

ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?
ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ
ਪੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਦੋ (2) ਦਿਨਾਂ 'ਚ
ਅਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ। ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ
ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਪਥਰੀ ਏਡੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ
ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਏ ਫਸ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ
ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ
ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
ਉਦੋਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਦਿਨੋਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਲੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਥਰੀ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਥਰੀ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ
ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ:

ਕਿਡਨੀ (ਗੁਰਦਾ) — ਇਹ ਫਲੀ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ
ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੇਕਾਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ
ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਯੇਰੇਟਰਜ਼ (ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ) — ਇਹ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ
ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਤੋਂ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਲੈਡਰ — ਇਹ ਖੋਖਲਾ ਅੰਗ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ
ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਯੇਰੀਥਰਾ (ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ) — ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਘੱਟ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੀ
ਨਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਤੋਂ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੇਰਿਨ (ਪਿਸ਼ਾਬ) — ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਬੇਕਾਰ ਦਾ
ਤਰਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ 'ਪੀ' ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਯੇਰੀਨੇਟ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ) — ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ
ਕੱਢਣ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਟੋਇਲੈਟ ਜਾਣਾ' ਜਾਂ 'ਪੀ ਲਈ ਜਾਣਾ'
ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ — 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੌਲੇ ਜਾਂ
ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ
ਜਾਓ: www.HealthLinkBC.ca

ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇ 'ਕਿਡਨੀ ਸਟੋਨਜ਼ - ਗੋਇੰਗ ਹੋਮ' (ਜੁਲਾਈ
2010) 'ਚੋਂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

www.fraserhealth.ca

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