

ਧੌਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

(ਸਰਵੀਕਲ ਸਪਾਇਨ ਸਰਜਰੀ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ

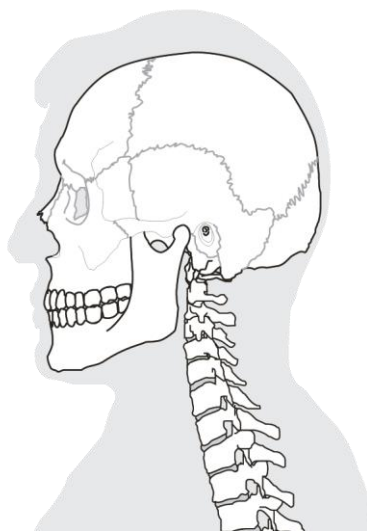
Neck Surgery

(Cervical Spine Surgery)

Your surgery and recovery at home

ਮੇਰੀ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ
- ਲੈਮਿਨੈਕਟਮੀ
- ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ
- ਫਿਊਜ਼ਨ ਨਾਲ
- ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਦਾ ਹੈ: _____

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ’ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੋਨਾਂ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਹਰ ਫੇਰੀ ਵੇਲੇ ਦੋਨੋਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਧੌਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

(ਸਰਵੀਕਲ ਸਪਾਇਨ ਸਰਜਰੀ)

ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਗਿੱਚੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਧੌਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ (ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ)। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਵ (ਨਸ) ਜਾਂ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਰਡ ਉੱਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਸਕ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੋੜ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ
- ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਭਰਨਾ
- ਡਿਸਕ (ਡਿਸਕਾਂ) ਦਾ ਘਸਣਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਰਸੋਲੀ (ਟਿਊਮਰ)
- ਧੌਣ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਡਿਸਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

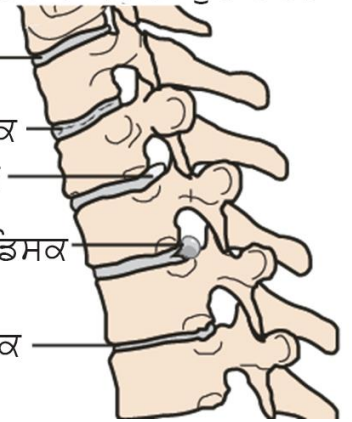
ਨੌਰਮਲ ਡਿਸਕ

ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਡਿਸਕ

ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਡਿਸਕ

ਹਰਨੀਆ ਵਾਲੀ ਡਿਸਕ

ਪਤਲੀ ਹੋਈ ਡਿਸਕ



ਇਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਧੌਣ, ਮੋਢੇ (ਮੋਢਿਆਂ), ਜਾਂ ਬਾਂਹ (ਬਾਂਹਾਂ) ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਧੌਣ, ਬਾਂਹ (ਬਾਂਹਾਂ), ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ (ਉਂਗਲੀਆਂ) ਵਿਚ ਸੁੰਨਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ
- ਬਾਂਹ (ਬਾਂਹਾਂ) ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਨਰਵ ਜਾਂ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਰਡ ਉੱਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

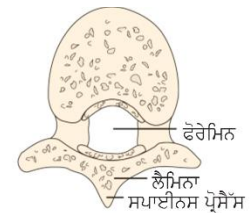
- | | |
|-------------|--|
| ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ | ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਡਿਸਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |
| ਲੈਮੀਨੈਕਟਮੀ | ਵਰਟੇਬਰਾ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਮਿਨਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |
| ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ | ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਲਮ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੀ ਵਿਰਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੋਰੇਮਿਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ |
| ਫਿਊਜ਼ਨ | ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਣਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰਿਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੋਨ ਗਰਾਫਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਨ ਗਰਾਫਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਟਲ ਦੇ ਇਮਪਲਾਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। |

ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ, ਲੈਮੀਨੈਕਟਮੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ ਇੱਕੋ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰਜਨ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਚੀਰਾ (ਇਨਸਿਜ਼ਨ) ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ 5 ਤੋਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2 ਤੋਂ 4 ਇੰਚ) ਲੰਬਾ ਚੀਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

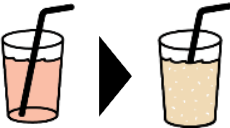


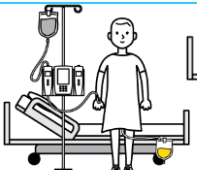


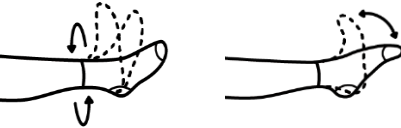
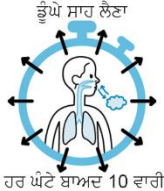





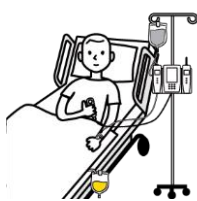

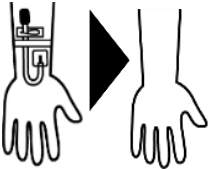

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੈੱਕ ਕੋਲਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।



ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ 'ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ' ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਗਾਈਡ: ਧੌਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚੀਰੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਮ	ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ		
	ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਦਿਨ	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2
ਖੁਰਾਕ	 <p>ਸਾਫ ਤਰਲਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਤਰਲ</p>	 <p>ਆਮ ਖੁਰਾਕ</p>	
ਸਰਗਰਮੀ	 <p>ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਣਾ</p>	 <p>ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</p>	 <p>3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਲਈ ਬਹਿਣਾ</p>
	 <p>ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼</p>		
ਫੁੱਫ੍ਯਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	 <p>ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੁੱਫੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 10 ਵਾਰੀ</p>		 <p>ਰੁਕਣਾ 5 ਸਕਿੰਟ</p>
ਦਰਦ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ	 <p>ਪੀ ਸੀ ਏ ਪੰਪ*</p>	 <p>ਗੋਲੀਆਂ</p>	
	ਦਰਦ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ		
ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ	 <p>ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਸਰਜੀਕਲ ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ (ਟਿਊਬਾਂ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ</p>	 <p>ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਢੱਕਣ ਡਰੇਨ (ਡਰੇਨਾਂ) ਹਟਾਈਆਂ</p>	
	 <p>ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਬਾਹਰ</p>		

* ਪੀ ਏ ਸੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੰਟਰੋਲਡ ਐਨਲਜੀਜ਼ੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਪੰਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਜਾਣਾ



ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ✓ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੈਸ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
- ✓ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਨਵੀਂਆਂ ਸਮੇਤ), ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰਾਈਡ ਹੈ।
- ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਦਰਦ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ
 ਸਰਜਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ (ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪੀ)
 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਠਰਨ ਅਤੇ/ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

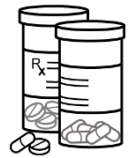
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਰਦ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ (ਨਾਰਕੋਟਿਕ) ਲਈ ਪਰਚੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਉ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਲਉ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਦਾ (ਆਈਸ) ਪੈਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ, ਇਕ ਸਮੇਂ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤੌਲੀਏ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ ਸਿੱਧੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।



ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ' ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਅਤੇ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂਵਾਂ) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ (ਟੈਲਾਨੋਲ)
- ਐਸੀਟੋਸੈਲੇਸਿਲਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ (ਐਸਪਰੀਨ)
- ਨੌਨ-ਸਟੀਰਾਈਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ (ਐੱਨਸੈਡਜ਼)
 ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਆਈਬੂਪਰੂਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੌਂਟਰਿਨ) ★
 ਨੈਪਰੋਕਸਿਨ (ਨੈਪਰੋਸਿਨ, ਅਲੀਵ) ★

★ **ਨੋਟ:** ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐੱਨਸੈਡਜ਼ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਸਨ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਲਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਐੱਨਸੈਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ✓ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ✓ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ

ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ:

ਇਹ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਦਰਦ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ (ਨਾਰਕੋਟਿਕ) ਦਵਾਈਆਂ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਲਉ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਟਰਾਮੈਸੈਟ (ਟਰਾਮੇਡੋਲ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਨੰਬਰ 3 (ਕੋਡੀਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਔਕਸੀਕੋਸੈੱਟ /ਪਰਕੋਸੈੱਟ (ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਟਰਾਮੇਡੋਲ, ਹਾਈਡਰੋਮੋਰਫੋਨ, ਮੌਰਫੀਨ, ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ

★ **ਨੋਟ:** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗੋਲੀ ਵਿਚ 300 ਤੋਂ 325 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ ਨਾ ਲਉ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ (ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ) ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪਰ, ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ:

- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੀਟਏਜਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ।

ਅਣਵਰਤੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣਾ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਵਰਤੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ 1 ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਸਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ), ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਸੋ, ਕੱਟੋ, ਤੋੜੋ, ਚਿੱਥੋ, ਜਾਂ ਘੋਲੋ ਨਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ: ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਉ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਸਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ।

ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਦੁੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਰਮ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਾ ਦੁੱਖਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਟ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ। ਉਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਉ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਡੇਅਰੀ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ।

ਆਪਣਾ ਪਖਾਨਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਘੱਟ ਫਾਇਬਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ:

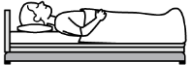
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਉ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਨ, ਪਰੂਨਜ਼, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ।
- ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਵਧਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੁਲਾਬ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ
ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।





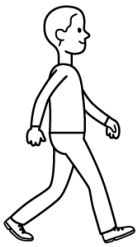
ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ



ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈੱਕ ਕੋਲਰ ਪਾਉ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। (ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ **ਯਾਦ** ਰੱਖੋ।)

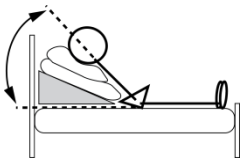
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ (ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੀ ਵਧਾਉ ਜਿੰਨੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ (10 ਤੋਂ 30 ਡਿਗਰੀ ਉੱਚੇ)।
- ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਾਂਵੀਂ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ, ਉੱਚੀ ਢੋਅ ਵਾਰੀ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹਿਲਾ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਦੇਵੇ।
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਟੇਢਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਨਾ ਧੱਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਨੂੰ ਮਰੋੜੇ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉ ਨਾ।



ਅਗਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੱਕ:

- × ਕੋਈ ਵੀ 4 ਤੋਂ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (10 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕੋ, ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ ਨਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- × ਵੈਕਿਊਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਰੰਗ ਨਾ ਕਰੋ, ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- × ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੇਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।



ਦੁੱਧ ਦੇ 4 ਲੀਟਰ ਜੱਗ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ **ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦਾ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ **ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ**।

ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

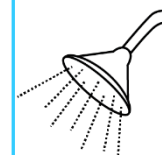
ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ **ਸਦਾ** ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਵਰ ਹੈ। ਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ।



ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ:

- × ਬਾਥ ਟੱਬ ਜਾਂ ਹੋਟ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਹਿਣਾ।
- × ਤਰਨਾ ਨਹੀਂ।
- × ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਕਰੀਮਾਂ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੱਲੂਮ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਦਦ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਘਟ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸੁੰਨਤਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਕ (ਪੀਲਾ/ਹਰਾ ਤਰਲ) ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਣ, ਸਾੜ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾੜਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਹੈ, ਦੁਖਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੋੜ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਜਾਂ 2 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਉ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਰਾਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੂੰ ਜਾਉ ਜਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗਲੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਲਾਂ ਵਗਣੀਆਂ
- ਚਿਹਰਾ ਲਟਕਣਾ
- ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ

9-1-1



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਪਲ ਜਾਂ ਟਾਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ: _____

(ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)

ਮੇਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ: _____

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਮੇਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ: _____

ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ _____ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਐਕਸਰੇ (ਮੈਡੀਕਲ ਇਮੇਜਿੰਗ) ਲਈ ਜਾਉ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਤੋਂ 7 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਮੇਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ: _____

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਉਦਾਹਰਣਾਂ: 'ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?' 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਹੋਵਾਂਗੀ? ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?'

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #266512 (May 2020) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

