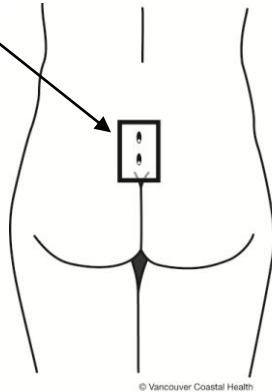


ਪਲੋਨਿਡਲ ਫੋੜਾ Pilonidal Abscess

ਤੁਹਾਡੀ ਟੇਲਬੇਨ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਦੇ ਐਲ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੋਨਿਡਲ ਫੋੜਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ 'ਚ ਉੱਗੇ ਵਾਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, (ਪਿਲੋ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਵਾਲ', ਨਿਡਲ' ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ') ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਨੋਨਿਡਲ ਫੋੜਾ (ਐਬਸੈਸ) ਆਖਦੇ ਹਨ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਨੋਨਿਡਲ ਫੋੜਾ ਖੋਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ 'ਚੋਂ ਸਾਰੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਖਾਸ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪੀਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਫੋੜਾ ਇਕ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਿਸਾਵ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ/ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਹੁਣ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਉ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਖੋ ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਪੀਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰਿਸਣ ਕਰ ਕੇ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਵਾਰ ਬਦਲੋ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ:
 - ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੁੱਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
 - ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਬਾਅਦ
- ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਨਹਾਉਣਾ *Bathing*:
- (ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਸਹੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ) (*Do only what is checked off*)
 - ___ ਨਾ ਨਹਾਉ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ।
Do not bath or shower. Wash as much as you can with a washcloth.
 - ___ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਨਹਾਉ ਨਾ
You can shower. Do not bath.
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲਈ ਪਰਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਐਨ ਹਦਾਇਤ ਮੁਹਾਬਕ ਲਉ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੇਟਾਮਿਨੋਫੇਸ਼ਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਰਟਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਲਉ।

ਪਲੋਨੀਡਲ ਫੋੜਾ – ਚਲਦਾ ਹੈ Pilonidal Abscess - continued

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ (101.4 ਡਿਗਰੀ ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਾ ਹਟੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਲੱਗੇ (ਡਾਇਰਿਆ)

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC - 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (7-1-1 ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਉ: www.HealthLinkBC.ca

ਪਿਲਨੀਡਲ ਫੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਲਿਸਰੀਨ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਖੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਖਤ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵਿਅਰ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਪੁੱਛੋ ਜ ਇਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ FB.723.D73 ਡਰੇਨੇਜ ਜਾਂ ਪਿਲੋਨੀਡਲ ਸਾਈਨਸ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ (ਜਨਵਰੀ 2011) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਕਰ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ।

www.fraserhealth.ca

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