

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ (ਢੇਰ ਹੋਏ ਫੇਫੜੇ) Pneumothorax (Collapsed Lung)

### ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

‘ਨਿਊਮੋ’ ਮਤਲਬ ਹਵਾ ਅਤੇ ‘ਥੋਰੈਕਸ’ ਮਤਲਬ ਛਾਤੀ। ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ‘ਚੋਂ ਹਵਾ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਫੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਢੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ‘ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ‘ਚ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਹਾਦਸੇ ਕਰਕੇ
- ਛਾਤੀ ‘ਚ ਜ਼ਖਮ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁਰਾ ਖੋਭਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਚੋਭੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖਮ
- ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਸਲੀਆਂ

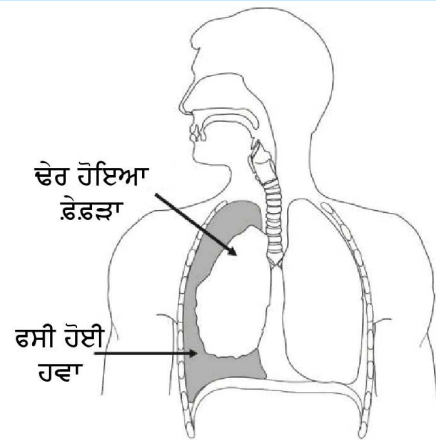
ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ, ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਇਖ਼ਤਿਆਰ ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਇਖ਼ਤਿਆਰ ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

- ਜਵਾਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਲੰਮੇ, ਪਤਲੇ ਲੋਕ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਉਮਰ-ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ‘ਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਓ: \_\_\_\_\_

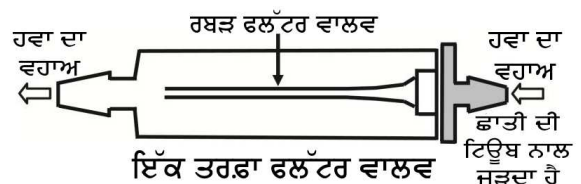
Return to the Emergency Department for a chest x-ray on:



### ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਫਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫੇਫੜਾ ਫਿਰ ਹਵਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫੁਲ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਹਵਾ ਫਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ‘ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ ਫਲੱਟਰ ਵਾਲਵ’ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਵ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਫਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।



### ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਤਕ ਲੀਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਫੇਫੜਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਫੁਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਵਾ, ਹੱਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

#### ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ 'ਚ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਡਿੱਗ ਪਵੇ।  
ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਸਤੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:
  - ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ।
  - ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਚ ਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਟਦਾ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° ਸ (101.3°ਫ) ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ - 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (7-1-1 ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਉ:

[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca).

### ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

- ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ:  
ਤੁਸੀਂ ਸਾਦੀ ਐਸੀਟੈਮੀਨੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਗੂਲਰ ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਰਿਨ ਜਾਂ ਐਡਵਿਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
  - ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
  - ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।
  - ਇਹ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਨਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਲਿੱਪਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲਟਰ ਵਾਲਵ ਚੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੜਫੜਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਹਾਰਨ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਲੀਕ ਹੋਣ ਹੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਟਿਊਬ 'ਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਮੁੜੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਮਲੂਮ ਪੱਟੀ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੋਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਲਉ। ਨਾ ਤਾਂ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਟੱਬ 'ਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ 'ਚ।
- ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ ਫਲਟਰ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਨਾ ਹਟਾਓ।
- ਕੋਈ ਜੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਵੀ ਭਾਰਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁੜ ਢੇਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।