

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬੁਖਾਰ
- ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਦਰਦਾਂ, ਅਤੇ ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ
- ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲਾਲੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਲੱਤ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ

ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ

8-1-1

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਲਉ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨ

Abbotsford-Regional Hospital Medical Imaging 2 nd Floor, Fraser Wing 32900 Marshall Road, Abbotsford	604-851-4866
Burnaby Hospital Medical Imaging, 3 rd Floor 3935 Kincaid Street, Burnaby	604-434-4211
Lions Gate Hospital Medical Imaging, Lower Level 231 East 15 th Street, North Vancouver	604-984-5775
Mount Saint Joseph Hospital Medical Imaging, Level one 3080 Prince Edward Street, Vancouver	604-877-8323
Richmond Hospital Medical Imaging, Main Floor 7000 Westminster Hwy, Richmond	604-278-9711
Ridge Meadows Hospital Medical Imaging, Main Floor 11666 Laity Street, Maple Ridge	604-463-1800
Royal Columbian Hospital Medical Imaging, Columbia Tower 330 E. Columbia Street, New Westminster	604-520-4640
Sechelt Hospital Medical Imaging 5544 Sunshine Coast Hwy, Sechelt	604-885-8608
Squamish Hospital Medical Imaging 38140 Behmer Drive, Squamish	604-892-6025
St. Paul's Hospital Medical Imaging, 2 nd Floor, Providence Building 1081 Burrard Street, Vancouver	604-806-8006
Surrey Memorial Hospital Medical Imaging, 1 st Floor, Lower Level 13750 96 th Avenue, Surrey	604-588-3308
UBC Hospital Medical Imaging, Main Floor 2211 Westbrook Mall, Vancouver	604-822-7076
Vancouver General Hospital Interventional Radiology, Jim Pattison Pavilion Station 4, Ground Floor, 855 West 12 th Avenue, Vancouver	604-875-4111 Ext 68612

www.fraserhealth.ca – www.vch.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

November 2020 FH Catalogue # 264670 Punjabi

VCH Catalogue # ED.900.S45.PU



Punjabi

ਸਲੈਕਟਿਵ ਨਰਵ ਰੂਟ ਬਲੌਕ Selective Nerve Root Block



ਸਲੈਕਟਿਵ ਨਰਵ ਰੂਟ ਬਲੋਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸਲੈਕਟਿਵ ਨਰਵ ਰੂਟ ਬਲੋਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਰਵ ਬਲੋਕ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ (ਤਰੀਕਾ) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਲੱਤ, ਧੋਣ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਰਵ ਰੂਟ ਪੇਨ (ਨਸ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਇਕ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਮੇਜਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੰਮੇ
- ਪੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਉਹ ਥਾਂ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਥਾਂ (ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ 'ਫਰੀਜ਼' ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਸੇਧ ਹੇਠ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕੀ ਨਰਵ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਇਕ ਸੂਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਸੁੰਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਰੋਇਡ ਦੇ ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਰਵ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਦੁੱਖ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਦਰਦ ਵਰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਉਹ ਨਰਵ (ਨਸ) ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ, ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਚਿਤਵੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਲਈ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਨਰਵ ਬਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਣਚਿਤਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਬਲੀਡਿੰਗ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਜਾਣਾ
- ਅਣਚਿਤਵੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਹੋਰ ਨਰਵਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣਾ
- ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਨਰਵ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ 'ਗਲਤ' ਨਰਵ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ
- ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਰਵ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ