

ਘੇਰਨੀ Vertigo

ਘੇਰਨੀ (ਵਟੀਗੋ) ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵ ਹੈ ਭੂਆਟਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ।



ਘੇਰਨੀ ਨਾਲ ਤਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਰਾ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘੇਰਨੀ ਕਾਰਨ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲੜਖੜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)।

ਘੇਰਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ:

- ਸਿਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ
- ਮੌਸਮੀ (ਵਾਇਰਲ) ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ
- ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕਠ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਵਾੱਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ 1 ਹਫ਼ਤਾ ਭਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਘੇਰਨੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤਹਾਨੂੰ ਘੇਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ:

- ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਤਹਾਨੂੰ ਦੋਹਰਾ ਦਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਤਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਬਦ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇ ਜਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਧੋਣ ਬਹੁਤ ਆਕੜ ਗਈ ਹੈ।
- ਤਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।

ਘੇਰਨੀ – ਚਲਦਾ ਹੈ Dizziness - continued

ਘੇਰਨੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੇਰਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੇਰਨੀ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਣ ਲੱਭਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ:

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦ ਤੱਕ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਲੇਟੋ। ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਘੇਰਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਾਓ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਬੈਠੇ ਰਹੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜੋਂ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਮੁੜੇ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਿਰ।
- ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਇੱਕ (1) ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ :

- ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨੀਗੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪੈਰ ਫੱਸ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਏਰੀਆ ਰੱਗ ਅਤੇ ਨੰਗੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ।
- ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵੇਲੇ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ ਮੈਟ (ਨਾਨ ਸਲਿਪ ਮੈਟ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਸਮੇਂ ਹੈਂਡ-ਰੇਲਿੰਗ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸੋਟੀ, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ- 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਕਰੋ ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ

www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ।