ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Mercy Health
Care first

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ **ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ** ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

1. **ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਾਮੈਕਸ® ਜਾਂ ਪੈਨਾਡੋਲ®।**

   ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ **ਨਾ** ਲਓ।

2. **ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਈਕਲੋਫੈਨੈਕ (ਵੋਲਟਰੇਨ®) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ (ਨੂਰੋਫ਼ੇਨ® ਅਤੇ ਰਾਫ਼ੇਨ®)।**

   ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜ਼ (ਸੁਜਨ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ।

   ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਦਮਾ ਰੋਗ** ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ **ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ/ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ**, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

   - ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੌੜੇ ਗਟਾਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Community Reviewed — Making information easier to read.

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ ਹੋਵੇ (ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ), ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

3. **ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਕਸੀਕੋਡੋਨ (ਐਂਡੋਨ®, ਓਕਸੀਨੋਰਮ®), ਟੈਪੈਂਟਾਡੋਲ (ਪੈਲੇਕਸੀਆ IR®, ਪੈਲੇਕਸੀਆ SR®), ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ (ਏਪੀਓ-ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ®) ਜਾਂ ਕੋਡੀਨ।**

   ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ:
   - ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ (ਐਂਡੋਨ®, ਓਕਸੀਨੋਰਮ®, ਏਪੀਓ-ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ®, ਪੈਲੇਕਸੀਆ IR®, ਕੋਡੀਨ) ਜੋ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
   - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ (ਟਾਰਗਿਨ®, ਓਕਸੀਕੋਨਟਿਨ®, ਪੈਲੇਕਸੀਆ SR®) ਜੋ ਦਰਦ 'ਤੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਾਬੂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਆਮ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿੰਨੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਜਾਂ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਓਪਿਓਇਡ ਇਕੱਠੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?

- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਓਪਿਓਇਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਓਪਿਓਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਓਪਿਓਇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਘੱਟ ਰਹੇਗਾ।

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਓ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਕਦਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਓਪਿਓਇਡ** ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ **ਬੰਦ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ** ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਦੋ ਵਾਰ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ **ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।**
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਓਪਿਓਇਡ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ, ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤਾਪਣ, ਕਬਜ਼, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ **ਵੱਧ** ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ

ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਤਲੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼

ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲੈਕਸਏਟਿਵ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੈਕਸਏਟਿਵ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼
- ਸੇਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਲੌਕਸਿਲ®
- ਕੋਲੋਕਸੀਲ®
- ਮੋਵੀਕੋਲ®

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਾਉਣੀ ਪਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
ਵਿਭਾਗ: ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਭਾਗ
Mercy Hospital for Women
ਫ਼ੋਨ: 03 8458 4666
ਵੈਰੀਬੀ ਮਰਸੀ ਹਸਪਤਾਲ
ਫ਼ੋਨ: 03 8754 3546

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ **000** ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Mercy Health ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।