Chest Heart & Stroke Scotland

CHRONIC PAIN
ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ESSENTIAL GUIDE

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਪੁਰਾਣੇ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ) ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ
- ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ
- ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ **ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**।

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

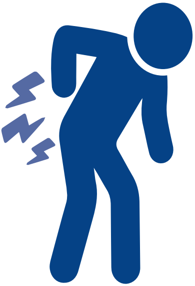
ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ, ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਦਮੇ ਜਾਂ ਐਨਜਾਇਨਾ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (**ਨੋਸੀਸੈਪਟਿਵ ਦਰਦ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਕਾਰਨ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ (**ਨਿਊਰੋਪੈਥਿਕ ਦਰਦ**) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਨੋਸਿਪਲਾਸਟਿਕ ਦਰਦ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਅਕਸਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ
ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਗਠੀਏ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਜਾਇਨਾ ਜਾਂ ਦਮਾ। **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ, ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**।

ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਰਦ
ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ (ਨਿਊਰੋਲਾਜਿਕਲ) ਦਰਦ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰੋਮਾਇਆਲਜੀਆ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਪੋਸਟ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੇਨ (CPSP) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਪੋਸਟ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੇਨ (Central post-stroke pain, CPSP)

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 20% ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਪੋਸਟ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੇਨ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਪੋਸਟ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੇਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਨਿਊਰੋਲਾਜਿਕਲ ਪੇਨ (ਕੇਂਦਰੀ ਨਸਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦਰਦ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

CPSP ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਾਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ-ਰੋਧੀ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਵਰਣਨ ਇਹ ਹਨ:

ਝਰਨਾਟ, ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਗੁਦਗੁਦੀ।

ਤਿੱਖਾ, ਚੁਭਵਾਂ ਦਰਦ।

ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ।

ਜਲਣ ਜਾਂ ਨਿੱਘ।

ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣੀਆਂ।

ਝਟਕਾ ਵੱਜਣਾ ਜਾਂ ਫੜਕਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੜਵੱਲ।

ਛੋਹ ਜਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਨ:

- **ਦਵਾਈਆਂ।**
- **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ।**
- **ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮੁਲੇਸ਼ਨ (Transcutaneous Electronic Nerve Stimulation, TENS)।**
- **ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।**
- **ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ (ਪੂਰਕ) ਥੈਰੇਪੀਆਂ।**

ਦਵਾਈਆਂ

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ) ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ, ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ **ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ** ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ **ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।** ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਧੋ-ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।

ਕਈ ਵਾਰ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਰਦ ਨੂੰ **ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ** ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ-ਰੋਧੀ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਐਨਜਾਇਨਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ "ਬਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ" ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਛਿੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸਤੋਂ ਉਬਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮੁਲੇਸ਼ਨ (Transcutaneous Electronic Nerve Stimulation, TENS)।

ਕਈ ਵਾਰ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮੁਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ TENS ਯੂਨਿਟ - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਾਲਾ ਬਕਸਾ - ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਘੱਟ-ਪੱਧਰ ਦਾ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ "ਮੁੜ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ" ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੂਜੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

TENS ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ TENS ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ** ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸਮੇਕਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ TENS ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੂਨਿਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸਮੇਕਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਖੁਰਾਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਰਾਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। GP ਜਾਂ ਡਾਇਟਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ

ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **quityourway.scot.uk** 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੀਂਦ

ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੱਕਰਵਿਊ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਨੇਮ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਵਧੀਆ-ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ (ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ) ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

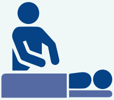
ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ (ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ) ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ) ਤਕਰੀਬਨ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ- ਅਤੇ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਬਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਐਪਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ (ਪੂਰਕ) ਇਲਾਜ

ਦਰਦ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋ।

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਮਸਾਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਇਓਫੇਸ਼ਿਅਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਮਸਾਜ - **ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ!**

ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ।

ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ। ਇਸਨੂੰ ਹਾਈਪਰਬੇਰਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਚੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਸਟਿਓਪੈਥਿਕ ਜਾਂ ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਜੋੜ-ਤੋੜ

ਹਰਬਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

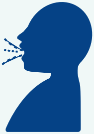
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ!

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਫਿਰ ਵੀ **ਚਿਕਿਸਤਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ** ਹੀ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਯੋਗ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

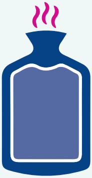
ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੋਂ ਉਬਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ!



ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਸਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ - ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਢਣ - ਚੀਕਣ, ਕਰਾਹੁਣ, ਜਾਂ ਡੁਸਕਣ - ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਅਰਾਮ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਉਬਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਨਿੱਘ - ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪੈਕ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਵਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਲਓ।

ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੰਬਲ - ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਾਹ ਜਾਂ ਹੌਟ ਚਾਕਲੇਟ ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਡ੍ਰਿੰਕ ਚੈਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ - ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਭੋ। ਇਹ ਸੰਗੀਤ, ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ, ਕੋਈ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ - ਨਿੱਘੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜ ਤੋਂ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ - ਢਿੱਲੇ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਰਦ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

2022 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਰਣਨੀਤੀ, ਫ਼ੋਰ ਨੇਸ਼ਨ ਪੇਨ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ (Four Nation Pain Strategy) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਦ-ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ GP ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਣਗੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰਸਮੀ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦਰਦ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਕਲਿਨਿਕ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ।
- ਸਲਾਹ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ TENS ਵਰਗੇ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਨਿਰਧਾਰਤ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ) ਕਰਨ ਲਈ।

ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ **ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ** ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਵਧਣ ਬਾਰੇ - ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ NHS ਲਾਈਨ - **111 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ** ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਰੋਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਾਹੀਂ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦਰਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋਕ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ, ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ - ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾ (Patient Advice and Support Service) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.pass-scotland.org.uk**.

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਦਰਦ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ (The Pain Toolkit)

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਟੂਲਕਿੱਟ। ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਪੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਮੰਗਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

www.paintoolkit.org

ਪੇਨ ਕਨਸਰਨ ਯੂਕੇ (Pain Concern UK)

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.painconcern.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 123 0789

ਈਮੇਲ: help@painconcern.org.uk

NHS Inform

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰੀ NHS ਜਾਣਕਾਰੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੜਾਅਵਾਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਗਾਈਡ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪੇਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (The British Pain Society)

ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਸੰਗਠਨ।

www.britishpainsociety.org

ਫ਼ੋਨ: 020 726 97840

ਪੇਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Pain Association Scotland)

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

www.painassociation.co.uk

ਫ਼ੋਨ: 0800 783 6059

ਫ਼ਲਿਪਿਨ’ ਪੇਨ (Flippin’ Pain)

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ।

www.flippinpain.co.uk

ਰੀਟ੍ਰੇਨ ਪੇਨ (Retrain Pain)

ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼। ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

www.retrainpain.org

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ **www.chss.org.uk/resources-hub** 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ

adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland

ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਰਹੇ

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: ਸਤੰਬਰ 2024
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਸਤੰਬਰ 2027

E26-v1.0-ਅਪ੍ਰੈਲ2025

F053

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)