

ਖਾਰਸ਼ (Itch)

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖਾਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(What tips can I try?)

ਘਰ

(Home)

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਨਮੀਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਹਲਕੇ ਡਿਟੈਰਜੈਂਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਲਈ ਸੂਤੀ ਚੱਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖੁਰਾਕ

(Diet)

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

(Personal Care)

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਬਣਾਂ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਨਰਮ ਸਫਾਈ-ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ CeraVe® ਜਾਂ Cetaphil®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ)[ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।
- ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾਓ। **ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਨਮ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਜੇ ਵੀ ਨਮੀਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਅਲੈਰਜੈਨਿਕ ਨਮ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਰਾਮਾਇਡਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ CeraVe®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਤਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਝਰੀਟ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ - ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ?

(What treatment choices do I have?)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਯੁਕਤ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਡ ਬਾਂਡ (Gold Bond®), ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖਾਰਸ਼ ਲਈ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ) ਨਾ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਆਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।