



ਸੋਜ

(Swelling)

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਜ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

(At Home)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ/ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟੂਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਮੁੜ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗ (ਘੁਟਵੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ।
- ਤੁਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਰਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ

(Diet)

- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਓ - ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਸੀਜ਼ਿਨਿੰਗ ਵਰਤੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਪੈਕਟ ਵਾਲੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਬੋਤਲਬੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਰੋਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਧ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਹੋਟ ਡੌਗ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੋਸੇਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਕੱਪ (1.5 ਲਿਟਰ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੋਜ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੀਲਜ਼ ਆਨ ਵੀਲਜ਼ (Meals on Wheels™) ਤੋਂ ਗੁਰਦੇ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(What else can I do?)

- ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸੋਜ

(Swelling)

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਲੇਸਿਕਸ (Lasix®) ਵਰਗੀਆਂ ਡਿਊਰੈਟਿਕਸ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।