



ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ (Nausea and Vomiting)

ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਲ ਹੋਏ ਗੁਰਦਿਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ।

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਨੁਸਖੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

(What Tips can I try at home?)

ਕਾਰਣ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
 - ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਇੱਕ ਹੀ ਆਹਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਵੰਡ-ਵੰਡ ਕੇ ਲਓ।
 - ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।
 - ਬਥੇਰਾ ਤਰਲ ਪੀਓ।
 - ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਹਲਚਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਈਟਿਸ਼ਿਅਨ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ।
- ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਜੋ ਚਿਪਚਿਪੇ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਹਨ।
- ਹਵਾ ਤਾਜ਼ੀ ਰੱਖੋ-ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਮਹਿਕ, ਸੈਂਟ ਜਿਹੇ ਇਤਰਾਂ, ਜਾਂ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੰਗਾਲਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਰਹਿਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਠੰਢਾ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਢਿੱਲੇ ਮੇਚੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਜਿੰਜਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ, ਇਮੇਜਰੀ, ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਐਕਿਉਪੰਚਰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(What treatment choices do I have?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਟੀਕਾ)। ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਮਕੇਅਰ (ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ) ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿਖੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ/ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਏ)।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(What treatment choices do I have?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਟੀਕਾ)। ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ (ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ) ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।