



ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ (Restless Legs)

ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(What tips I can try at home?)

- ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਰਗੇ ਉਤੇਜਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਰੋਸਵਰਡ ਪੱਜਲ ਜਾਂ ਸੁਡੋਕੁ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਅੰਕਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸੂਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ।
- ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ, ਸੈਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ)।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੱਤ ਦੀ ਨਰਮ ਮਾਲਸ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਹਰ ਸਵੇਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗ ਜਾਓ।
 - ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਸੌਣ ਦੀ “ਕੋਸ਼ਿਸ਼” ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਸੌਣ (ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ) ਲਈ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ)
 - ਕਲਪਨਾ (ਸ਼ਾਂਤਮਈ, ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ ਸਫਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣੇ)
 - ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
 - ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਥੈਰੇਪੀ

**ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ?
(What treatment choices do I have?)**

ਜੇ ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਜਾਂ ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ **ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ** ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਬੇਅਰਾਮ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।