



ਡਰੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਦੱਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਘੜੀ ਘੜੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ, ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨੂੰ ਦੱਸਤ ਲੱਗਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ (HIV / AIDS) ਪੀ ਐੱਚਏਜ਼ (ਫੂਓਸ) ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕਸਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ (ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ) ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੁਟਾਸ਼ੀਅਮ) ਘਟ ਜਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਤ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ) ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਸਟਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੀ ਐੱਚਏਜ਼ (PHAs) ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗਣੀ
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਕਾਰਨ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ

ਲਾਗ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਦੱਸਤ ਲੱਗਣੇ

ਕਈ ਕੀਟਾਣੂ-ਜਰਾਸੀਮ (ਬੈਕਟੇਰੀਆ), ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ (ਪੈਰਾਸਾਈਟ), ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ-ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੱਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੀ ਐੱਚਏਜ਼ (PHAs) ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਰਮ ਹੇਠ ਦਰਜ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ (ਪੈਰਾਸਾਈਟ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (cryptosporidium), ਗੀਆਰਡੀਆ (giardia) ਅਤੇ ਐਨਟਾਮੋਬਾ (Entamoeba)
- ਸੀ ਐੱਮ ਵੀ (ਸਾਈਟੋਮੈਗਾਲੋਵਾਇਰਸ) ਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ
- ਉੱਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੱਗ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀਡਾ (Candida)
- ਜਰਾਸੀਮ (ਬੈਕਟੇਰੀਆ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਮ ਏ ਸੀ (ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੇਰੀਅਮ ਅਵੀਅਮ ਕੰਪਲੈਕਸ) (Mycobacterium avium complex) ਅਤੇ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (Salmonella)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ (ਇੰਮੀਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜੁੜਵੇਂ ਇਲਾਜ (ਬੈਰਪੀ) ਕਾਰਨ ਪੀ ਐੱਚਏਜ਼ (PHAs) ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਲੱਗੇ ਦੱਸਤ

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਅਮਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦੱਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੱਸਤ, ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ

ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਦੱਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਆਮ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇਹ ਹਨ- ਨੈਲਫੀਨਾਵਿਰ nelfinavir (Viracept), ਰਿਤੋਨਾਵਿਰ ritonavir (Norvir), ਸਾਕੁਇਨਾਵਿਰ saquinavir (Fortovase) ਅਤੇ ਡੀ ਡੀ ਐੱਲ (ਵੀਡੈਕਸ) ddl (Videx)- ਭਾਵੇਂ ਲੱਗਭਗ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਨਸੀਕਲੋਵਿਰ (ganciclovir) (Cytovene) ਅਤੇ ਇੰਟਰਫੈਰੋਨ ਐਲਫ਼ਾ (interon-A, pegatron, Pegasys) ਵੀ ਦੱਸਤ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟੈਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਪਟਰਾ ਅਤੇ ਪੈਨਿਨਸਲਿਨ) ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਹਦੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚਲੇ ਲਾਭਦੰਦ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਸਤ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਲੈਕਟੋਸ (ਦੱਧ ਅੰਦਰਲੀ ਮਿਠਾਸ) ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਦਹੀ ਪਨੀਰ ਆਦਿ) ਦੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੱਧ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਦਹੀ ਪਨੀਰ ਆਦਿ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਧ ਭਾਵਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਧ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- **ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ:** ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਵੱਛ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- **ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਓ:**
 - ~ ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਦਹੀ ਪਨੀਰ ਆਦਿ) ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਮੋਟਾਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ; ਮਸਾਲਿਆਂ; ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ; ਕੈਫ਼ੀਨ (ਕੋਫ਼ੀ, ਚਾਕੁਲੇਟ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਪੌਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ); ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ; ਅਣਛਾਤੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ; ਮੱਕੀ
 - ~ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਵੱਧੇਰੇ ਖਾਓ: ਕੇਲੇ; ਚਿੱਟੇ ਚਾਉਲ; ਕੌਨਜੀ (ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਦਲੀਆ) ਜਾਂ ਨੂਡਲ; ਸੀਰੀਅਲ; ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ; ਜਵੀਂ ਦਾ ਦਲੀਆ; ਮੈਸ਼ (ਫੇਹ ਕੇ ਪੇਸਟ ਕੀਤੇ) ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ; ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਸਕੁਐਸ਼ (ਕਦੂ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ); ਟੋਸਟ ਕੀਤੀ ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਕਰੈੱਕਰ; ਯੋਗੁਰਟ
- **ਪੋਸ਼ਟਕ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ (ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ (ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ**
 - ~ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ ਵਿਸਤਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਤ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
 - ~ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਪਰਮਿੰਟ, ਜੈਫ਼ਲ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੇਪਰਮਿੰਟ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਸਾਨੂੰ ਸਵੱਛ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 - ~ ਐਸਿਡੋਫਿਲਸ (Acidophilus) ਅਜਿਹਾ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀ ਬਾਇਓਟੈਕਸ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਲਗਦੇ ਦੱਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪੀ ਐੱਚਏਜ਼ (PHAs) ਲਾਭਦਾਇਕ ਬੈਕਟੇਰੀਏ ਦੇ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
 - ~ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਲਫੀਨਾਵਿਰ ਨਵਲਾਨਿਅਵਰਿ (Viracept) ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗੇ ਦੱਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ: ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੱਗੇ ਦੱਸਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ~ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ (ਪੈਰਾਸਾਈਟ) ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਦੱਸਤ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਐਂਟੀ ਬਾਇਓਟੈਕਸ ਲਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ (ਪੈਰਾਸਾਈਟ) ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (cryptosporidium) ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਦੱਸਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਿਊਮਾਟਿਨ (Humatin) ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ~ ਦੱਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ, ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰ (ਇੰਨਟੈਸਟਿਨ) ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮੋਡੀਅਮ (Imodium), ਕਾਪੈਕਟੇਟ (Kaopectate), ਪੈਪਟੋ-ਬਿਸਮੋਲ (Pepto-Bismol) ਅਤੇ ਲੋਮੋਟਿਲ (lomotil)।

ਜੇ ਤੇਹਾਡੇ ਦੱਸਤ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ ਤਾਂ ਦੱਸਤ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।



ਦੱਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਅ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਜਾਂ (ਦੱਸਤ) ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੱਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਰੁੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੰਭੋਗ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿੰਮਿੰਗ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ/ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਰਾਹੀਂ) ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਰੁਕਾਵਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਸਿਸਟ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ, ਸਮੇਤ ਬਿਨਾ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਲੱਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ, ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।

Drug Information :: Diarrhea :: Punjabi



ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ।

ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS) ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਜੋ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਡਜ਼ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) (CATIE) ਅਤੇ ਅਲਾਇਐੱਸ ਫਾਰ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ASAAP) ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਕਾਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬੇਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ।

ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ) ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਈ ਹਾਨੀ ਲਈ ਨਾਂ ਤਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਨਾਂ ਹੀ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਨਾਂ ਹੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀ ਏ ਟੀ ਆਈ ਏ (CATIE) ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ ਏ ਪੀ (ASAAP) ਜਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006. This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem