ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Bowel Troubles

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Punjabi]

ਡਾਇਆਲਿਸਸ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਡਾਇਆਲਿਸਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ’ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ) ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਘੱਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਟੱਮਜ਼ ਅਤੇ ਆਇਰਨ)

Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.
Providence Health Care
How you want to be treated.
Children's & Women's Health Centre of British Columbia
An agency of the Provincial Health Services Authority
BC Renal Agency
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਕਬਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੁਸਖੇ

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਟੱਟੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
  - ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇ ਮਟਰ, ਬਰੱਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟਸ, ਛੱਲੀਆਂ ਹਰੇ ਜਾਂ ਵੈਕਸ ਕੀਤੇ ਬੀਨ, ਬਰੌਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਬਤਾਊਂ ਅਤੇ ਪਾਰਸਨਿਪਸ।
  - ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਰੂਬਾਰਬ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ।
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਅਤੇ ਰਾਇ ਬਰੈੱਡ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ), ਜੌਂ, ਬਲਗਰ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੈੱਡਿਡ ਵੀਟ ਸੀਰੀਅਲ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ।
- ਪਰੂਨ ਜੂਸ (ਅਲੂਚਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ) ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਰੂਨ ਜੂਸ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਟ ਜਰਮ, ਰਾਅ ਬਰਾਨ (ਬੂਰਾ) ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਦਹੀਂ, ਸੂਪਾਂ, ਬਲੈਂਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਮਫਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਕੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਤਰਲ ਘਟ ਪੀਣਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਫਾਸਫੇਟ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਵੀਟ ਜਰਮ, ਰਾਅ ਬਰਾਨ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।
- ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬਰਾਨ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਨ ਬੱਡਜ਼ ਜਾਂ ਆਲ ਬਰਾਨ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

  ਜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ।

ਟੱਟੀ ਦਾ ਨੇਮ

ਸਖਤ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਡੌਕੂਸੇਟ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ:

- ਡੌਕੂਸੇਟ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ 2 ਕੈਪਸੂਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਕੈਪਸੂਲ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
- ਡੌਕੂਸੇਟ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ, ਦੋ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 9 ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣ ਤੱਕ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

  *ਬਿਹਤਰ ਅਸਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ (ਹਰ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਇਹ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰੀ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਲਵੋ। ਅਜੇ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਈ?... ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਕਬਜ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰੀ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਗੋਲੀਆਂ ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
  ਫਿਰ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਈ? ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਕੇ 3 ਤੋਂ 4 ਕਰ ਦੇਵੋ। ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ 8.6 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ 12 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ — ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਦਵਾਈ (ਗਲੈਸਰੀਨ ਜਾਂ ਬੀਸਾਕੋਡਲ) ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ!

ਜੇ ਟੱਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਡੌਕੂਸੇਟ) ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼ ਲਵੋ। ਇਹ ਦੋ ਦਵਾਈਆਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

  *ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਾਂ <u>ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।</u>

ਸਾਵਧਾਨੀ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 7 ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਮੈਗਨੋਲੈਕਸ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਆਫ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਆ (ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਜਾਂ ਫਲੀਟ ਅਨੀਮਾਜ਼ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਸਫੇਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਨਾ ਲਵੋ।

For more copies, go online at **http://vch.eduhealth.ca**
or email **phem@vch.ca** and quote Catalogue No. **FP.450.D541.PU**
© Vancouver Coastal Health, November 2005

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.vch.ca