ਚਮੜੀ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

SKIN

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Punjabi]

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡਜ਼ (ਸਵੈੱਟ ਗਲੈਂਡਜ਼) ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖਾਜ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ/ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਪਿਗਮੈਂਟ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਸਾਧਾਰਣ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਨੀਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਾ ਰੰਗ ਬੈਂਗਣੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੁਸ਼ਕ, ਖਾਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ
- ਪਤਲੇ, ਤਿੱਖੇ ਨਹੁੰ
- ਜ਼ਰਦ ਪੀਲੀ-ਕਾਂਸੀ ਰੰਗੀ ਚਮੜੀ
- ਨੀਲ ਪੈਣਾ

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਮ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ; ਲੈਨੋਲਿਨ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ (ਡੋਵ, ਟੋਨ)।

2. ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।

3. ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ ਲਾਉ।

4. ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਤੇਲਾਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

5. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਾਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸੂਤੀ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉ।

7. ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੀਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

8. ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ (ਫਾਸਫੋਰਸ ਪਾਬੰਦੀਆਂ)। ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ (ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਜ਼)।

9. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (ਹਿਊਮੀਡੀਫਾਇਰ) ਵਰਤੋ।

ਖਾਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਿੱਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਖਾਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰੇ:
- **ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵਿਚ**

ਜਾਂ
- **ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ (ਲਾਲੀ, ਪੀਕ ਵਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ)**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ**

ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

For more copies, go online at **http://vch.eduhealth.ca**
or email **phem@vch.ca** and quote Catalogue No. **FP.450.SK34.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