

مٹانے میں سوزش کی چیک لسٹ

پرہیز کی سروس (The Continence Service)

مریض کی معلومات کا ورقہ

کون سے کھانے اور مشروبات مٹانے میں سوزش کا باعث بن سکتے ہیں؟

کاربونیٹڈ مشروبات

اسپارٹیم مصنوعی مٹھاس

اواکادو

سویا ساس

ترش رسیلے پھل

کشید کار خمیر

اسپراؤٹس

سرکہ

ٹماٹر اور ٹماٹر کی مصنوعات

ہائیڈروجن ملی چربی بشمول مارجرین جو ہائیڈروجن ملی چربی پر مشتمل ہو

پھپھوندی لگی خوراکیں یا پنیر

ٹن والا گائے کا گوشت

میائونیز

پیاز

آگ پر سیکے ہوئے کھانے

تلے ہوئے کھانے

بہت مرچ مصالحے والے کھانے

ٹرش کریم

باربی کیو کھانے

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، یا اگر اس ورقے کے بارے میں کوئی ایسی چیز ہے جو آپ سمجھ نہیں پائے، تو براہ کرم مندرجہ ذیل پر رابطہ کریں:

پرہیز کی سروس (The Continence Service)
Brierley Hill Health and Social Care Centre
Venture Way
Brierley Hill
DY5 1RU

01384 321517 (صبح 8.30 سے شام 4.30 تک، پیر تا جمعہ)

اس ورقے کو مندرجہ ذیل پر سے ڈاؤن لوڈ یا پرنٹ کیا جا سکتا ہے:

<http://dgft.nhs.uk/services-and-wards/continence-service-community/>

اگر مریض کی معلومات کے اس ورقے پر آپ کوئی تبصرہ دینا چاہیں، تو براہ کرم dgft.patient.information@nhs.net پر ای میل کریں

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ، ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔