

ਫੇਸਟ ਜੋਇੰਟ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੇਡੀਅਲ ਬ੍ਰਾਂਚ ਬਲੋਕ

ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਭੂਮਿਕਾ

ਫੁਡਲੇ ਗਰੁੱਪ NHS ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੇਸਟ ਜੋਇੰਟ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮੇਡੀਅਲ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨਰਵ ਬਲੋਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ।

ਫੇਸਟ ਜੋਇੰਟ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ (ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਕੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫੇਸਟ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਫੇਸਟ ਜੋੜ ਛੋਟੇ ਜੋੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਥਿਰਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ-ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮਣਕੇ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਗਠੀਏ (ਟੁੱਟ-ਭੱਜ), ਸੋਜ, ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੱਟ, ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ-ਮੁਦਰਾ ਜਾਂ ਡਿਸਕ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਸਟ ਜੋਇੰਟ ਸਰਵਾਇਕਲ (ਗਰਦਨ), ਥੋਰੇਸਿਸ (ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ), ਜਾਂ ਲੰਬਰ (ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬਰ ਅਤੇ ਸਰਵਾਇਕਲ ਜੋੜਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬਰ ਫੇਸੇਟਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਕਾਰਨ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦ, ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ 'ਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ' ਅਕਸਰ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਵਾਇਕਲ ਫੇਸੇਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦ, ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ 'ਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ' ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੇਸੇਟ ਜੋੜ ਦੇ ਟੀਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜੋੜ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਮੋਡੀਅਲ ਬ੍ਰਾਂਚ ਬਲੋਕ (MBB) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਉਸ ਖਾਸ ਫੇਸੇਟ ਜੋਇੰਟ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਸ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ (ਸਟੀਰੋਇਡ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਸ ਨਸਾਂ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਨਸ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਰੋਇਡ ਸੇਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੀਬਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟੀਰੋਇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਸਰ ਲਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਟੀਰੋਇਡ ਨੂੰ ਇਸ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪੇਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਖਮ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੀਕੇ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਟੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਜੇਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਆਮ ਜੋਖਮ

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੀਲ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ - ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ।
- ਸਿਰਦਰਦ।
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ 'ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ'।

ਵਿਰਲੇ ਜੋਖਮ

- ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਿੱਥੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਾਗ।
- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ - ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ।
- ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਣੀ।
- ਬਿਜਲਈ ਝਟਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤਿੱਖੇ ਦਰਦ।
- ਬੇਹੋਸ ਹੋਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਰਲੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 01384 244735 'ਤੇ ਪੇਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਸਟੀਰੋਇਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦੇ

ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਮਾਤਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ:

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਐਕਸ-ਰੇਅ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਰਤ ਮਰੀਜ਼ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਸ਼ਰਬਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਓ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੋਂ ਅਪਵਾਦਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ/ਇਨਸੁਲਿਨ ਲਵੋ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਰਸੇਲਜ਼ ਹਾਲ ਜਾਂ ਕੋਰਬੈਟ ਆਉਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਡੇਅ ਸਰਜਰੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ (ਬਿਨਾਂ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼) ਵੱਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (ਸਵੇਰ ਦੀ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ)। ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਕੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਡ੍ਰਾਇਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।
 - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੇ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਲੋਪੀਡੋਗਰੇਲ (clopidogrel), ਵਾਰਫਰਿਨ (warfarin), ਡਿਪਾਇਰਾਇਡੋਮੋਲ (dipyridamole) ਅਤੇ ਰਿਵਰੋਕਸਾਬੈਨ (rivaroxaban)। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵਾਂਗੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਿਆਓ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਅਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਰ੍ਰਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੈਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੀਟਾਫੂ-ਮੁਕਤ ਚੱਦਰਾਂ ਰੱਖਾਂਗੇ।

- ਅਸੀਂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਵਾਂਗੇ।
- ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੇਧ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ (ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਟੀਰੋਇਡ ਨਾਲ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਥਿਏਟਰ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਾਅਦ

- ਰਿਕਵਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਨੀਂਦਾਪਣ ਅਤੇ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਲਾਸਟਰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ)। ਅੰਤਿਮ ਉਦੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੈਰੀ ਰਾਹਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 24 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਿਰਲੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਕਾਂ, ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਰਾਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਟੀਕੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਦ ਨਿਗਰਾਨੀ ਚਾਰਟ ਉੱਪਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਰਸ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

01384 244735 (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

ਰੱਸਲਸ ਹਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ ਨੰਬਰ: 01384 456111

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/pain-management/>

ਜੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ patient.information@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

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 مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔