Patient + Public Approved documents have been reviewed and approved by the VCH Community Engagement Advisory Network – a team of dedicated patients and members of the public who support continuous improvement in healthcare

PUNJABI

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਲੈਨ (ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ)
Your Medication Plan for Sick Days (for Patients and Families)

ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ (ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ), ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਜਿਹੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੱਟ ਖਾਣ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਕਾਰਨ ਵਾਰਫ਼ਰੀਨ (warfarin) ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਲੈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 811 ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆਮ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਰੇ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ: ____________________
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (Diuretics) : ____________________
- ਨਾਨ-ਸਟੀਰਆਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ਲੇਮੇਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਆਈ ਬਰੂਫ਼ੇਨ {ਐਡਵਿਲ}): ____________________
- ਹੋਰ: ____________________

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਾਂ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੂਸ) ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ: ____________________
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਪਲੈਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਫ਼ਰੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਦਸਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਉਸ ਦਿਨ ਵਾਰਫ਼ਰੀਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰਫ਼ਰੀਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਅਗਲੇ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਆਈ.ਐੱਨ.ਆਰ. (INR) ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉ।

ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ & ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਰੀਸਰਚ ਅਵਾਰਡ 2016 ਨਵੰਬਰ 2017 ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।

©Vancouver Coastal Health, February 2018
ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। **www.vch.ca**