Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.

Providence HEALTH CARE
How you want to be treated.

fraserhealth
Better health. Best in health care.

Punjabi

Spinal or Epidural Anesthesia

ਸਪਾਇਨਲ ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਐਨਸਥੀਜ਼ਿਆ

Discharge Instructions

ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ General Information

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਇਨਲ ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਐਨਸਥੀਜ਼ਿਆ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ Important Points in Treatment

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਘਰ ਵਿਚ (ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਟੈਕਸੀ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ) ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਦਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ **ਨਾ ਕਰੋ** ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ, ਸਾਇਕਲ, ਪਬਲਿਕ ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕਲੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ, ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਾ।
- ਸਰਜਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀ ਡਰਗ **ਨਾ ਲਉ** ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਵੇਲੇ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਲਈ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਗਿੰਗ ਜਾਂ ਏਰੋਬਿਕਸ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੁਕਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਭ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਦਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ **ਨਾ ਲਉ**।
- 2-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੂਇਡ (ਘਟੋ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਕਪ) ਪੀਉ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
    - ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ (ਫਲੂਇਡ) ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
    - ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਲਉ ਜਿਵੇਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਐਲਰਜਿਕ/ ਕੋਮਲ-ਭਾਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਉ)।
    - ਕੈਫਿਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਕਪ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਝਾਉ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
    - ਚਮਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
    - ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੱਕੇ ਰਹੋ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਉ:
Notify the Doctor or go to the Emergency Department if any of the following happens:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ ਹੋਵੇ (ਬੁਖਾਰ, ਸਪਾਇਨ ਦੇ ਛੇਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਲ, ਸੋਜ, ਪੱਸ ਵਾਂਗ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲੇ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ);
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸਖਤ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਗਈ (ਪ੍ਰਸਕਰਿਪਸ਼ਨ) ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ;
- ਨਿਰੰਤਰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖੋ:
Besides these general instructions remember also:

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

www.vch.ca – www.fraserhealth.ca
The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

VCH Catalogue No. **ED.900.Sp46.PU** To order: **http://vch.eduhealth.ca**
FH Catalogue No. **266354** To order: **patienteduc.fraserhealth.ca**
© Vancouver Coastal Health, April 2017