

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨਿਯਮਤ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਸਕੋ, ਆਪਣੇ ਵਰਕਆਊਟ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਦਰਦ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਪਹਿਲੀਆਂ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਦਾ ਹੈ। 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਕੇਵਲ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਦਰਦ ਆਮ ਹੈ; ਗੱਦੀਆਂ 'ਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਸਥਾਨਿਕ ਐਨਾਥੈਸੀ (local anaesthetic) ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਲਾਕਾ 6-12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੰਨ (numb) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ੀ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ। ਨਰਵ ਬਲਾਕ (nerve block) ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੰਨਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6-12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਰਵਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤਿੱਖੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਵਰਗੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸੁਹਾਵੇਂ ਹਨ ਪਰ ਸਧਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੰਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (pharmacy) ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੁੱਟੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿਜ਼ਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ SMS ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੈਕਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਿਜ਼ਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਨਿਯਮਤ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ: ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਲਓ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਰਦ ਚਰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ:

- **ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ 1 ਗ੍ਰਾਮ** (ਦੋ ਮਿਆਰੀ ਗੋਲੀਆਂ) ਹਰ 4–6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ (ਅੱਠ ਗੋਲੀਆਂ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ
- **ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ** ਹਰ 8 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦੇ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ (anti-inflammatories) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (ਜੇਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ)

ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ: ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ, ਟੈਪੈਂਟਾਡੋਲ (Palexia) ਜਾਂ ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕੌਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਾਐਸਥੈਟਿਸਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ **ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਿਜ਼ਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ**। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਐਨਾਐਸਥੈਟਿਸਟਾਂ ਦੇ ਰੈਜ਼ੀਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਨਿਯਮਤ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ; ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ; ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੱਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਬਦਲੋ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਗੋਲੀ ਅਕਸਰ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਵੀ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ-ਬੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ।
- ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਲਟਕ੍ਰਿਆ (constipation) ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਿਜ਼ਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ, ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ

- **ਕਬਜ਼:** ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ, ਟੈਪੈਂਟਾਡੋਲ ਅਤੇ ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ ਸਾਰੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ; ਜੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਮੋਵੀਕੋਲ (Movicol) ਦਾ ਸੈਚੇਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਿਚਲੀ:** ਜੇ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਬਦਲ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਓਂਡਾਂਸੇਟ੍ਰੋਨ (ondansetron) ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮਿਚਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਓ।
- **ਸੁਸਤੀ:** ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲਓ।

ਦਵਾਈ-ਰਹਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਬਰਫ਼:** ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ 15–20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ ਰੱਖੋ। ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ; ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ (ਵੇਖੋ [ਗਰਮੀ ਬਨਾਮ ਬਰਫ਼](#))

- **ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ:** ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਹਣੀ ਤੋਂ ਉੱਚਾ, ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਘੱਟ ਸੋਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਘੱਟ ਦਰਦ
- **ਹਿਲਜੁਲ:** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜੋੜ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ
- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ:** ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇਖਣਾ ਦਰਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੀਬਰ ਦਰਦ
- ਪਿੰਜਰੇ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ (ਦੁਰਲੱਭ, ਪਰ ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ)
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼: ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ