

# ਹੀਮੋਡਾਇਲਾਸਿਸ ਲਈ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ (ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਰਸਤਾ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ... ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰੇਸ਼ਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

## ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਰਸਤਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀਮੋਡਾਇਲਾਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ ਇਸ ਰਸਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਖੂਨ ਨੂੰ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਤਕ ਲਿਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਟਿਊਬ ਸਾਫ਼ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਤਕ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਜ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਰਸਤਾ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ
- ਗਰਾਫ਼ਟ
- ਕੈਥੇਟਰ

ਇਹ ਬ੍ਰੇਸ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## “ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ” ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਰਗ ਨੂੰ ਧਮਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਧਮਣੀ ਤੋਂ ਰਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਗ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਤਕੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਡੀ ਰਗ ਨੂੰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਦੇ ਹਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਹੀਮੋਡਾਇਲਾਸਿਸ ਲਈ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੂਈਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਗਰਾਫ਼ਟ ਜਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ:

- ਉਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤਕੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਉਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਉੱਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ)।
- ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ)।

## ਜਾਣਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-4 ਮਹੀਨੇ ਉਪਰੰਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤਕ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦਿਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ

# ਹੀਮੋਡਾਇਲਾਸਿਸ ਲਈ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

- 1. ਸੋਜਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।** ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਸੋਜਿਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਪਰ ਉੱਚੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- 2. ਆਪਣੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- 3. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।** ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖਣੀਆਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ।
- 4. ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।** ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕੁਝ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਦਲਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਪਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ। ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- 5. ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ।** ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਸਾਧਾਰਨ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪ। ਜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਟਾਂਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- 6. ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਾਲੇ-ਅੱਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਓ।** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫ਼ਾਲੇ-ਅੱਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ-ਇਹ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਅਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਕਿਡਨੀ (ਗੁਰਦਿਆਂ) ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਐਕਸੈੱਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਹੋਣਗੀਆਂ।

- 7. ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਭਿਣਭਿਣਾਹਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਥਿੱਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 'ਥਿੱਲ' ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

- 'ਥਿੱਲ' ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਿਰੰਤਰ ਦਬਾਅ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਾਮੂਲੀ ਦਬਾਅ ਹੀ ਹੋਵੇ) ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਪਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਬਟਨ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਸਤੋਂ ਜਾਂ ਪਰਸ ਦੀਆਂ ਤਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਨਾ ਪਾ ਸਕੋ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਨਾ ਜਾਂ ਘੁਲਨਾ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਾਰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਗੌਲਫ਼ ਖੇਡਣੀ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਸੌਣ ਦੇ ਆਸਣ ਬਦਲਨੇ ਅੱਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਚੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਾਹਣੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਡਾਇਆਲਾਸਿਸ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇੰਟਰਾ-ਵੀਨਸ (ਅੰਤਰ-ਨਸੀ) ਲਈ ਇਸ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਵਾਜਿਬ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ 'ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਬ੍ਰੈਸਲੇਟ' ਜਾਂ "ਜਾਮਨੀ" ਰੰਗ ਦਾ ਬ੍ਰੈਸਲੇਟ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਟੂਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਕਾਰਡ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ ਕੀ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਕਿੱਥੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

# ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ



## ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

- ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ (ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ) ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਥਾਂ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣੀ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਆਪ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



## ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

- ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
- ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਗੰਜ (ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ) ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਟੇਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਘੇਰੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗੰਜ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ ਉੱਥੇ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਖਰਿੰਢ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਰਿੰਢਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਜਾਂ ਉਖਾੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜੱਠਣਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਨੈਫ਼ਰਾਲੋਜਿਸਟ) ਜਾਂ ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ 'ਥਿੱਲ' ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਲਾਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਰਿਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਖਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿੱਖਿਆ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਬ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:  
[www.bcrenalagency.ca](http://www.bcrenalagency.ca)



BC Provincial Renal Agency (BCPRA)  
700-1380 Burrard Street  
Vancouver, BC  
V6Z 2H3  
Canada

ਫ਼ੋਨ : 604-875-7340  
ਈਮੇਲ : [bcpra@bcpra.ca](mailto:bcpra@bcpra.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ : [BCRenalAgency.ca](http://BCRenalAgency.ca)  
Facebook.com/BCRenalAgency  
@BCRenalAgency  
Youtube.com/BCRenalAgency