

ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ (imaging test): ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸਰੇ, ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ, ਜਾਂ ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. (MRI) ਕਰਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਏਥੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ:

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੁਨਰ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਬਦਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰਲ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਕ ਦੇਣਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ-ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲੀ (OTC) ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. (MRI) ਕਰਵਾਈ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅੱਠ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਖਤਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਘੱਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਨਾਲੋਂ 75 ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਕਸਰ ਟੈਸਟ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਭਤਾਂ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪੈਰਵਾਈ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਤੁਰੰਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਗੁੱਝੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। “ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ” ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਸੂਚੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿਤਰ ਲੈਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ।
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
- ਬੁਖਾਰ।
- ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਲਾਗ।
- ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਕਮੀ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਧੀਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਚਿਤਰ ਲੈਣ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪਵੇਗੀ।

Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਹਿਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਭਾਲ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ:

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ 'ਯੂ.ਐੱਸ. ਚੂਜ਼ਿੰਗ ਵਾਈਜ਼ਲੀ' ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਆਯੋਜਨ ABIM Foundation ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੋਧਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟਜ਼ (Canadian Association of Radiologists) ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (College of Family Physicians of Canada) ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਰਲ ਕਦਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਏਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜਕੜਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਅਤੇ ਧੀਮੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਕ ਦਿਓ। ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਬਿਜਲਈ ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਵਰ ਲੈਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾ-ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਸਿਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Tylenol® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ (Advil® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਨੈਪਰੋਕਸੇਨ (Aleve® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ)।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਂਵੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖਕੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖਕੇ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਗੁੱਝੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਨਾ ਉਪਜੀ ਹੋਵੇ।