

ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਨਾ ਦੌੜੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਖੰਘ ਹੈ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਖਰਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਵਾਇਰਸ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ:

- ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ।
- ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗਾਂ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸੋਜਸ਼ਾਂ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ)।
- ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਹੋਵੇ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਵਾਜ਼ ਖਰ੍ਹਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋਣ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਦਸਤ।
- ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ।
- ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫਟਣਾ।
- ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ-ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬਾਲਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਰਤੋਂ “ਸੁਪਰਬੱਗਾਂ” ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈ-ਰੋਧਕ ਲਾਗਾਂ, ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ—ਸੁਪਰਬੱਗ—ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੱਕ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅਚਾਨਕ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 39 °C ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 38 °C ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲਗਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਦਰਦ ਹੈ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਮੂਨੀਆ।

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਰੰਗਦਾਰ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 38 °C ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

- ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੋਸਿਸ)।

- ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤੀਬਰ, ਤੇਜ਼ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰੇ। ਇਹ “ਖਉ-ਖਉ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤਸਖੀਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ।

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ, ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 38 °C ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਾਦੂਦ।
- ਤਸਖੀਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ‘ਰੈਪਿਡ ਸਟੈਪ’ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਲਏ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ। ਇਹ ਸੁਪਰਬੱਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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. ਚੂਜਿੰਗ 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 ਸਮੀਖਿਆਕਾਰ ਸਨ ਡਾ. ਵੇਇਨ ਗੋਲਡ ਅਤੇ ਜੀਰੋਮ ਲੀਸ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada)।

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।

ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਓ:

- **ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਵੈਕਸੀਨ।** ਇਸਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਓ। ਅਕਤੂਬਰ ਜਾਂ ਨਵੰਬਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਨਮੂਨੀਆ ਵੈਕਸੀਨ।** ਜਦ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖਕੇ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਜਾਂ ਜਿਗਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- **ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਅਤੇ ਪਰਟੋਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ) ਵਾਸਤੇ Tdap ਵੈਕਸੀਨ।** ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੈਟਨਸ-ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਬੂਸਟਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ Tdap ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਓ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਕਿਸੇ ਹਿਊਮਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- **ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰੋ:** ਐਸਿਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Tylenol® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ (Advil® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ)
- **ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਸਤੇ ਨਮਕੀਨ ਬੂੰਦਾਂ (ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ) ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।**
- **ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ,** ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ, ਗਰਮ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ।
- **ਖੰਘ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਲਈ,** ਕਿਸੇ ਕੋਤਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਹਲਕੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ, ਸਿੱਧਾ-ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਜਮਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਮੈਥੋਰਫੇਨ ਹੋਵੇ।