BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 15c
February 2008

ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ)
Pertussis (Whooping Cough)

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਰਮਾਂ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ, ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਕਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆਂ, ਝਟਕੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ। ਇਹ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ‘ਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ‘ਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਕਾਰਨ 1 ਤੋਂ 3 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ‘ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਪਨੀ (ਸਾਹ ਦਾ ਰੁਕਣਾ)
- ਨਮੂਨੀਆਂ
- ਝਟਕੇ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ
- ਐਂਸੈਫਲੋਪੈਥੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਲ ਲੰਘ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ‘ਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਖਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਕਟ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ‘ਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਜਰਮ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਛਿੱਕਣ, ਨੱਕ ਵਗਣ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖੰਘ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੰਘ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੰਘ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੌਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੰਘ ਅਗਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਸਰ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਮ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੰਘਾਰ ਥੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਠਿਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਯੁਵਕ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖੰਘ ਹੋਵੇ,

ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਣ ‘ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਕਟ ਸੰਪਰਕ ‘ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ‘ਚ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ‘ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ‘ਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਖੰਘ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ‘ਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
- ਧੂੰਏਂ, ਘੱਟੇ, ਅਚਨਚੇਤੀ ਸ਼ੋਰਾਂ, ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਲੋੜੇ ਉਤੇਜਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਹੜੇ ਖੰਘ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਤਰਲ ਪੀਉ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਘਣ ਲਈ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਸਿੱਲ੍ਹ ਖੰਘ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ‘ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ‘ਚ ਨਰਮ ਜਿਹੀ ਧੁੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਲਗਾ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਸਿੱਲ੍ਹ ਨਾਲ ਖੰਘ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼ਕ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਖੰਘ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ ’ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
ImmunizeBC
BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY