ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਕਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (CCD) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। CCD ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕੁਝ CCD ਨੂੰ "ਸਿੰਡਰੋਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਮੂਹ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਆ (FM) ਅਤੇ ਮਿਆਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫਲੋਮਿਲਿਟਿਸ (ME), ਇਸਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (CFS) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 2 ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਿੰਡਰੋਮਾਂ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਾਂਚਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਆ

ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਆ (FM) ਦੀ ਪਛਾਣ 1990 ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮੇਰਿਕਨ ਕਾਲੇਜ ਔਫ ਰਿਉਮੈਟੋਲੋਜੀ (American College of Rheumatology) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। FM ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਔਰਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

FM ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦਰਦ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੀ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। FM ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ (ਥਕਾਨ)
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਮੂਡ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ

ਲੱਛਣ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ FM ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (IBS), ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਹੋਰ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ + ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ: ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਅ
- ਦ ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ: ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਅ
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬ੍ਰੋਮਿਆਲਜਿਆ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮਿਆਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫਲੋਮਿਲਿਟਿਸ

ਮਿਆਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫਲੋਮਿਲਿਟਿਸ (ME), ਇਸਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (CFS) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਹੁਣ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ME/CFS ਦਾ ਇੱਕੋ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਬਾਅਦ। ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਨਿਦਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ME/CFS ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ME/CFS ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਥਕਾਵਟ (ਥਕਾਨ) ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਨੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਅਸਮਰੱਥ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਥਕਾਵਟ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਜਿੰਨੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਰਦ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਬੋਧ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ

ਲੱਛਣ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ME/CFS ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- BC ਵੂਮੈਨਸ ਹਸਪਤਾਲ – ਮਿਆਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫਲੋਮਿਲਿਟਿਸ/ਪੁਰਾਣਾ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਪੁਰਾਣਾ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਮਿਆਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫਲੋਮਿਲਿਟਿਸ)

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਕਿਉਂਕਿ FM ਅਤੇ ME/CFS ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਥੈਰੇਪੀਜ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ – ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਪੀ) ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੁਰਾਣਾ ਲਾਈਮ ਰੋਗ

ਟਿੱਕ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਈਂ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਟਿਕ ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੈਰੀ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵ ਜੋ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੇ ਦਰਜਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਿਆ।

ਸਾਰੇ ਟਿਕ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਟਿਕ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਡੰਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਮ ਦੀ ਤੀਬਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੋਧਿਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ *ਬ੍ਰੇਨ ਫੌਗ*, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਣਜਾਣ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ – ਪੁਰਾਣੀ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲਾਈਮ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੈਰੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ)
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਲਾਈਮ ਡਿਜ਼ੀਜ਼

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2019