Punjabi - Number 128
October 2024

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਇਡੀਮਾ (ਸੋਜ)

Lymphedema and chronic edema (swelling)

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ, ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿੰਫ ਤਰਲ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਇਡੀਮਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਫ ਸਿਸਟਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸੋਜ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਇਡੀਮਾ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ, ਵਰਗੀਆਂ ਟਿਸ਼ੂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੈਲੂਲਾਈਟਿਸ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਇਡੀਮਾ ਦੇ ਕਈ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30% ਮਰੀਜ਼ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਸਾਧਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ
- ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚੈਕਰ
- ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ: ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ

ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ - ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਕੈਂਸਰ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਕੋਲ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈਂਡਆਉਟ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BCLA)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। BCLA ਔਨਲਾਈਨ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਵੈਬ ਲਿੰਕ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਫਰੇਮਵਰਕ (CLF)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਫਰੇਮਵਰਕ ਇੱਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਟੇਕਹੋਲਡਰ-ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। CLF ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫਰੇਮਵਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

CLF ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਡੀਕਨਜੈਸਟਿਵ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਫਰੇਮਵਰਕ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ, “ਕਿਨੀਸੀਔਲੋਜੀ ਟੇਪਿੰਗ", ਡਰਾਈ ਬਰੱਸ਼ਿੰਗ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਕੋਲ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮੈਨੂਅਲ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਡਰੇਨੇਜ (MLD) ਜਾਂ ਕੰਪਲੀਟ ਡੀਕਨਜੈਸਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀ (CDT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੂਚੀਆਂ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
- ਫਿਜ਼ੀਓ ਲੱਭੋ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ) - ਮਰੀਜ਼ ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ