

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What is breathlessness?

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ।

ਇਸ ਨੂੰ “ਡਿਸਪਨੀਆ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉੱਖੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉੱਖੜਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਖਿਝੇ ਹੋਏ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉੱਖੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes breathlessness?

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਮਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ)।
- ਦਰਦ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ (ਪਾਣੀ) ਭਰ ਜਾਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤਕ ਖੂਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਐਲਰਜੀਆਂ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉੱਖੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ।

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

What are the treatments for breathlessness?

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਕਾਰਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਰਫੀਨ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਮੌਰਫੋਨ।
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਰਾਜੈਪਮ।
- ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਂਟੋਲਿਨ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਫ਼ਰ ਜਾਂ ਨੈਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨੈਬੁਲਾਈਜ਼ਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ ਲਓ – ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਹਵਾ ਮਾਰਨੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਦੂਰ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਹਾਲ-ਵੇਅ ਵਿੱਚ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਗਰੈਸਰੀ ਖ਼ਰੀਦਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਨਾ ਉੱਖੜੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:

So you do not get short of breath, try not to:

- ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- 10 ਪੈਂਡ ਜਾਂ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ (ਆਟੇ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਥੈਲੇ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰੀ)
- ਸੈਨਾ ਜਾਂ ਸਟੀਮ ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਉਸ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਹੈ।
- ਭਾਰੀ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਗੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ।
- ਕਿਸੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ।

ਇਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

These treatments may help you with your breathlessness:

- ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਜਾਂ ਐਕੂਪ੍ਰੈਸਰ।
- ਸਾਹ-ਥੈਰੇਪੀ।
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

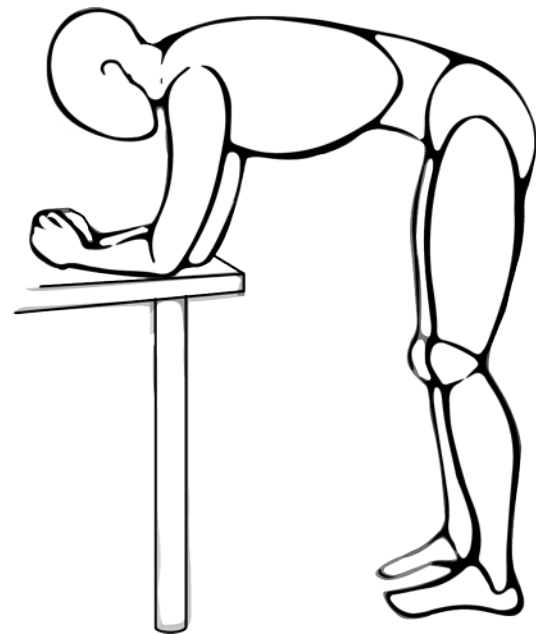
ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਣ

Relaxation positions

ਇਹ ਆਸਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਝੁਕਣਾ

Leaning on a table



ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ।

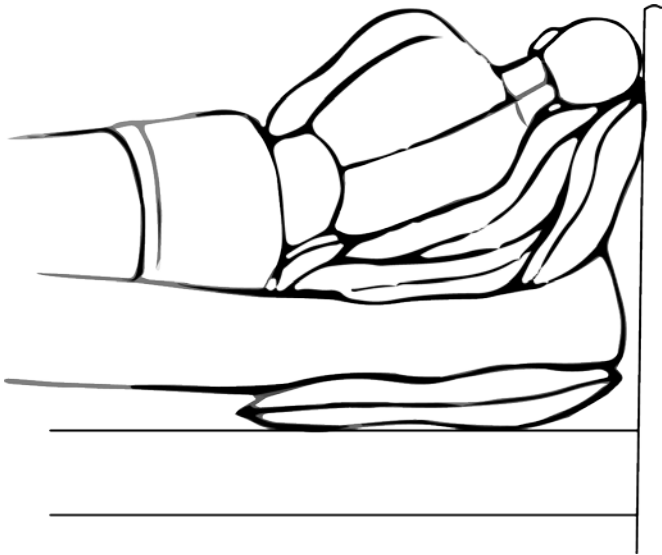
ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰਾਂ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।

ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ

Lying on pillows in bed



ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਢਲਾਣ ਬਣਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਆਪਣੇ ਗੱਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੱਦੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੇਅ ਮਿਲਿਆ
ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

Resting on pillows stacked on a table



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੇਜ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।

ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਧ ਨਾਲ ਢੇਅ ਲਗਾ ਕੇ ਖੜਨਾ

Leaning against a wall



ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ

ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਿਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਤੋਂ ਲਗਭਗ

30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਪਰ੍ਹੇ

ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਵੇਂ ਪਾਸੇ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਮਕਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ।

ਮੈਂਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Where can I learn more?

- ਸਾਹ ਉੱਖੜਨ/ਡਿਸਪਨੀਆ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/breathlessness-dyspnea-websites
- ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਾਹ ਚਿਕਿਤਸਾ: respiratorytherapy.providencehealthcare.org/
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ: www.bccancer.bc.ca/supportivecare

