

## ਪੈਰੀਫਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕੀ ਹੈ?

### What is peripheral neuropathy?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੈ।

ਪੈਰੀਫਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਉਗਲਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਨਸਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ, ਫੋਹ, ਤਾਪਮਾਨ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ (ਸੈਂਸਰੀ ਨਸਾਂ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਠੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮੋਟਰ ਨਸਾਂ)।

ਪੈਰੀਫਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੈਲਦੀ ਹੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੈਂਸਰੀ ਨਸਾਂ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**When your sensory nerves are damaged, you may have:**

- ਝੁਣਝੁਣੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ; "ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ", ਠੰਡ, ਚੁੰਢੀਆਂ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ (ਪੈਰੇਸਥੀਜੀਆ)
- ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਛੂਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਸਨਸਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ (ਡਿਸੇਸਥੀਜੀਆ)
- ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੋਣੀ (ਐਨੇਸਥੀਜੀਆ)
- ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ।
- ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀ ਨਾਪ ਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਥੱਲੇ ਕੇਵਲ ਸੁੰਨ ਅਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ "ਸਟਾਕਿੰਗ ਐਂਡ ਗਲੋਵ ਪੈਟਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੋਟਰ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

**When your motor nerves are damaged, you may have problems:**

- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਠੋਕਰਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਤਸਮੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਫੜਣ 'ਚ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ 'ਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

### ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**Other symptoms can include:**

- ਕੁਚੱਜਾਪਨ
- ਕਬਜ਼ (ਟੱਟੀ ਕਰਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਨਤਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਜ਼ਖਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### When should I call my health care team?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।

## ਪੈਰੀਫਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

### What causes peripheral neuropathy?

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਾਰਣ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਬੋਰਟੈਜ਼ੀਮਿਥ
- ਓਕਸੈਲੀਪਲੈਟਿਨ
- ਬਰੈਨਟੁਕਸੀਮੈਥ
- ਪੈਕਲੀਟੈਕਸਲ
- ਸਿਸਪਲੈਟਿਨ
- ਵਿਨਕ੍ਰਿਸਟਾਈਨ
- ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ

## ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ?

### Will these problems get better?

ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਸਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਥਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

### What are the treatments for peripheral neuropathy?

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ

ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤਕ ਉੱਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਰਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗੈਬਾਪੇਂਟਿਨ, ਨੈਰਟ੍ਰਿਪਟਾਇਲੀਨ, ਪ੍ਰੀਗੈਬਲਿਨ, ਜਾਂ ਡੁਲੋਕਸਿਟੀਨ
- ਲਾਇਡੋਕੇਨ (ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ)
- ਟਾਈਗਰ ਬਾਲਮ ਜਾਂ ਕੈਪਸਾਇਸਿਨ ਕ੍ਰੀਮ
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼

ਮੈਡੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ, ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਸੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### What can I do for myself?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸੱਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

### Protect your hands and feet

- ਵਿੱਲੀਆਂ ਸੂਤੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਚੰਗੇ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ।
- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੁਖਣ, ਪਰ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ ਕਿ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

- ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਦਸਤਾਨੇ, ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਮਟੇ ਜਾਂ ਓਵਨ ਮਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ: ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

### Stay safe

ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਘਾਟ, ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਕਾਬੂ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਗੈਸ ਪੈਡਲ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਖੂੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਨਾ ਫਸੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਆਸਰੇ ਲਈ ਬਾਰ ਜਾਂ ਟੈਇਲੈਟ ਉੱਤੇ ਉੱਚੀ ਸੀਟ ਲਗਾਓ।
- ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਅਟੁੱਟ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 110 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ 43.3 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਥਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੀ ਕਟਲਰੀ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਟੁੱਟ ਸੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਮੱਗ ਨੂੰ ਕੱਪ ਦੇ ਬਜਾਏ ਹੈਂਡਲ ਤੋਂ ਫੜੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਫੜਨ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ਤਿੱਖੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾ ਜਾਂ ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਪਹੀਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਫਰਨੀਚਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਿੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਯਾਰਡ ਜਾਂ ਗਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

## ਕਸਰਤ ਕਰੋ

### Exercise

- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸਟੈਚਿੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

### Food and drink

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:

<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/managing-symptoms-side-effects/constipation>

## ਵਿਟਾਮਿਨ

### Vitamins

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ: ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸਮਾਨ।
- ਅਲਫਾ-ਲਿਪੋਇਕ ਐਸਿਡ (ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ) ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਸਲਾਹਾਂ

### Other tips

- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਰਿੱਲ-ਜੁਲ ਘੱਟ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੈੱਨ, ਪੈਨਸਿਲਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਕਾਂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਾਂ (ਸ਼ਿੱਪਰ ਪੁੱਲਜ਼, ਬਟਨਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੈਚੀ ਸ਼ੂਲੇਸਿਜ਼) ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਨਰਵ ਡੈਮੋਜ  
ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ: [bccancer.libguides.com/pathfinder-pain](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-pain)
- ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫੌਰ ਪੈਰੀਫਰੈਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ:  
[www.foundationforpn.org/](http://www.foundationforpn.org/).
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼:  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

