ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗਾਈਡ

A HEALTH GUIDE FOR PATIENTS AFTER TRANSPLANTATION

Punjabi

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Copyright© 2015

Version 2.0 Updated 2022

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ PHARMACIES IN BC

ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ	ਪਤਾ (ਵਰਣਮਾਲਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ)	ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ
Newgen Pharmachoice	100-1945 McCallum Road **Abbotsford** BC V2S 3N4	604-859-2351
Kipp-Mallery Pharmacy	273 Victoria Street **Kamloops** BC V2C 2A1	250-372-2531
Lakeside Clinical Pharmacy	112A - 2365 Gordon Avenue **Kelowna** BC V1W 3C2	250-860-3100
Wellness Pharmacy #2	#104-22314 Fraser Hwy **Langley**, BC V3A 8M6	604-530-5300
Central Drugs	Unit #16 2220 Bowen Road **Nanaimo** BC V9S 1H9	250-758-7711
City Centre Pharmacy	101-399 Main Street **Penticton**, BC, V2A 5B7	250-770-0047
London Drugs Pharmacy	#196 - 1600 15th Avenue **Prince George** BC V2L 3X3	250-561-1118
Somerset Medical Centre Pharmacy	#7 - 13791 72nd Avenue **Surrey** BC V3W 9Y9	604-590-5587
Shoppers Drug Mart # 271	#271 - 1305 Cedar Street **Trail** BC V1R 4C3	250-368-3343
Ambulatory Care Pharmacy **BC Children's Hospital**	4480 Oak Street **Vancouver** BC V6H 3V5	604-875-2205
Ambulatory Pharmacy **St. Paul's Hospital**	1081 Burrard Street **Vancouver** BC V6Z 1Y6	604-806-8151
Solid Organ Transplant Pharmacy **Gordon & Leslie Diamond Centre** **Vancouver General Hospital**	5th Level, 2775 Laurel Street **Vancouver** BC V5Z 1M9	604-875-5692
Royal Jubilee Prescriptions **Royal Jubilee Hospital**	DT1200-1952 Bay Street **Victoria** BC V8R 1J8	250-370-8153

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

MEDICATION GUIDE

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ
GENERAL MEDICATION INFORMATION

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Before discharge from the hospital

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਵੇਗਾ:

- ਇੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ
- ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
- ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ (*ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ* ਦੇਖੋ)।

ਦਵਾਈਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨੀਆਂ Ordering Medications

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ਼ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 1-2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ** ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਨੋਟਿਸ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ **ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ** ਅਗਾਊਂ ਨੋਟਿਸ ਦਿਓ।

ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਦਵਾਈ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਆਕੇ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। (ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖੋ *ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ*)

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ Medication cost

ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ/ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ ਫਰਮਾਕੇਅਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan . ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (604) 683-7151 (ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ) ਜਾਂ 1-800-663-7100 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮੁਫਤ)।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁਰਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ (PRA) ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਨੋਨੀਤ ਭਾਈਵਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਜਾਣ *(ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ* ਦੇਖੋ):

ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ
ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀ/ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ	Azathioprine Cyclosporine Mycophenolate Prednisone and Prednisolone Sirolimus Tacrolimus
ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ	Adefovir Entecavir Lamivudine Leflunomide Letermovir Tenofovir Valganciclovir
ਐਰੀਥਰੋਸਾਈਟ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ) ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ	Epoetin alfa Darbepoetin
ਗ੍ਰੈਨੂਲੋਸਾਈਟ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਕਣ) ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ	Filgrastim (G-CSF)

ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨਪਸੰਦ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕੋ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਹੀ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਨੋਟ: ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ- ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ)।

ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ How to Take Your Medications

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਾਸਕਰ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ** ਹੀ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਰਹਿ ਨਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲੈਵਲ ਇੱਕਸਾਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇਚੁਰੋਪੈਥਿਕ ਜਾਂ ਹੋਮੀਓਪੈਥਿਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ।

ਭੁੱਲ ਗਈ ਖ਼ੁਰਾਕ Missed Doses

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਭੁਲਿਆਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਵੋ। ਦੂਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ **1 ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ** ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨੀਆਂ Storage

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ Alcohol Intake

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਨੁਸਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 9 ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਿੰਕ (1 ਸ਼ਰਾਬ, 1 ਬੀਅਰ ਜਾਂ 5 ਔਂਸ ਵਾਈਨ) ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਗਰਭ Pregnancy

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਨਮ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ANTI-REJECTION MEDICATIONS

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦਾ ਲੈਵਲ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਅੰਗ ਨੂੰ "ਬਾਹਰਲਾ ਹਮਲਾਆਵਰ" ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ **ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ** ਅਤੇ **12 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ** ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲੇ ਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਲੈਵਲ ਇੱਕਸਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਭੁੱਲੇ ਨਾ ਅਤੇ ਲੇਟ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਦੇ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ।

ਕਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇਚੁਰੋਪੈਥਿਕ ਅਤੇ ਹੋਮੀਓਪੈਥਿਕ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਾਲ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਵੋ ਤਾਂ ਗ੍ਰੇਪਫ਼ਰੂਟ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਪਫ਼ਰੂਟ ਜੂਸ, ਪੋਮੇਲੋ ਜਾਂ ਸੇਵੀਲ ਸੰਤਰਾ/ਜੂਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ **30 ਮਿੰਟਾਂ** ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
MEDICATION SAFETY PRECAUTIONS AT HOME

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਘਰ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: *ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ* ***(tacrolimus)***, *ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰੀਨ* ***(cyclosporine)***, *ਮਾਈਕੋਫੇਨੋਲੇਟ* ***(mycophenolate)***, *ਅਜ਼ਾਥੀਓਪ੍ਰੀਨ* ***(azathioprine)***, *ਸਿਰੋਲਿਮਸ* ***(sirolimus)*** *ਜਾਂ ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵੀਰ* ***(valganciclovir)*** ।

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ, ਥੁੱਕ/ਰਾਲ, ਪਸੀਨਾ, ਉਲਟੀ, ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੀਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਵਾਰ ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੀਟ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਪੈਣ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਿਸ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜੰਮ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਹੁਣ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਗੰਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ, ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਲਾਂਡਰੀ ਲੋਡ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਕੂੜਾ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੱਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ **ਨਹੀਂ**।
- ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਦਵਾਈ ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਿੱਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹੇੜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਯੋਗ ਮਾਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਜਨਮ ਨਿਯੱਤਰਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਣਾਉਣ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਰਦ ਮਰੀਜ਼ ਇਮਿਊਨੋਸੁਪਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ TACROLIMUS [TAK-ROW-LIM-US]

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦੇ 4 ਬਰਾਂਡ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰਦ/ਰਿਜੈਕਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- **ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦੇ ਬਰਾਂਡ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਾ ਬਰਾਂਡ ਤਦ ਤੱਕ ਨਾ ਬਦਲੋ ਜਦ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰੋਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।**

ਪਰੋਗਰਾਫ਼® - ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਲੈਣੀ

ਪਰੋਗਰਾਫ਼ 0.5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਪਰੋਗਰਾਫ਼ 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਪਰੋਗਰਾਫ਼ 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
(ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਚਿੱਟਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਗੁਲਾਬੀ ਕੈਪਸੂਲ)

ਸੈਂਡੋਜ਼ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ®–ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਲੈਣੀ

ਸੈਂਡੋਜ਼ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ 0.5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਸੈਂਡੋਜ਼ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਸੈਂਡੋਜ਼ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
(ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਚਿੱਟਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਗੁਲਾਬੀ ਕੈਪਸੂਲ)

ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼® – ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ ਲੈਣੀ

ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼ 0.5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼ 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼ 3 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼ 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
(ਸੰਤਰੀ- ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਸੰਤਰੀ- ਚਿੱਟਾ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਸੰਤਰੀ- ਸੰਤਰੀ ਕੈਪਸੂਲ)	(ਸੰਤਰੀ- ਗੁਲਾਬੀ ਕੈਪਸੂਲ)

ਐਨਵਰਸਸ PA® - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ ਲੈਣੀ

ਐਨਵਰਸਸ PA 0.75 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਐਨਵਰਸਸ PA 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ	ਐਨਵਰਸਸ PA 4 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ
(ਚਿੱਟੀ ਗੋਲੀ)	(ਚਿੱਟੀ ਗੋਲੀ)	(ਚਿੱਟੀ ਗੋਲੀ)

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਤਰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਈ ਜਾਵੇ।

	ਪਰੋਗਰਾਫ਼: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ** ਬਾਅਦ ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤੀਂ)	ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:________________
	ਸੈਂਡੋਜ਼ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ** ਬਾਅਦ ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤੀਂ)	ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:________________
	ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ)	ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:________________
	ਐਨਵਰਸਸ PA: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਜਿਵੇਂ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ)	ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:________________

- ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ **ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ** ਲਵੋ ਪਰ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ, ਜੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਲਵੋ।
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਗ੍ਰੇਪਫ਼ਰੂਟ ਜਾਂ ਪੋਮੇਲੋ ਜਾਂ ਸੇਵੀਲੇ ਸੰਤਰੇ/ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰੋਸੀਜਰ ਜਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਰੈਗੂਲਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਨਾਲ **ਜ਼ਰੂਰ** ਲੈ ਲੈਣੀ।
  ਯਾਦ ਰੱਖੋ: *ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਭਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਲੈਬ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕੋ।*

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 1 **ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਲ ਜਾਓ** ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	ਇਲਾਜ Management
ਝਟਕੇ ਲੱਗਣੇ, ਕੰਬਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ	ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਹੋਣਾ	ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੈਗੂਲਰਲੀ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ।
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਹੋਣੀ	ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ, ਮੂੰਹ ਸੁਕਣਾ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਜਿਹੀ ਬੋ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੈਗੂਲਰਲੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਉਦਾਸੀ, ਹੈਰਾਨੀ,ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਅਜੀਬ ਸੁਪਣੇ	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਵਾਲ ਝੜਣੇ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚੋਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘਟਨੀ	ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖ਼ਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ।
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਮੀ	ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਾ ਉਂਚਾ ਲੈਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਲੈਵਲ ਉਂਚਾ ਹੋਣਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਦਸੋ।
ਕੈਂਸਰ	ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਕ" ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਵੈਲਟ ਕਾਰਡ (Wallet card):

✂

BC TRANSPLANT **ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

☐ ਐਡਵਾਗਰਾਫ਼ (ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ)

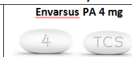
☐ ਐਨਵਰਸਸ PA (ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ)

- ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਰਾਂਡ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਸੁਪਰਵੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਰਾਂਡ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗ ਰੱਦ/ਰਿਜੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Advagraf® – LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day

Advagraf 0.5 mg	Advagraf 1 mg	Advagraf 3 mg	Advagraf 5 mg
(orange- light yellow capsule)	(orange- white capsule)	(orange- orange capsule)	(orange- pink capsule)

Envarsus PA® - LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day

Envarsus PA 0.75 mg	Envarsus PA 1 mg	Envarsus PA 4 mg
		
(white tablet)	(white tablet)	(white tablet)

- ਇਹ ਕਾਰਡ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।
- ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

✂

BC TRANSPLANT
Provincial Health Services Authority

ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ MYCOPHENOLATE [MY-KO-FEN-O-LATE]

- ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਮੋਫੇਟਿਲ (ਐੱਮ.ਐੱਮ.ਐੱਫ., ਟੇਵਾ-ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ®, ਐਪੋ-ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ®, ਸੈਨਡੋਜ਼-ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ®, ਸੈਲਸੈਪਟ) ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ
- ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਐਪੋ-ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਸੋਡੀਅਮ, ਮਾਈਫੋਰਟਿਕ®) ਗੋਲੀਆਂ
- ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਪੀਣ ਲਈ ਘੋਲ (ਸੈਲਸੈਪਟ®))
    - **ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਮੋਫੇਟਿਲ ਅਤੇ ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਲਾਉਣਾ।**
    - **ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਨਰਸ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।**

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What does the medication look like?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਰਾਂਡ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਨਾ ਦਿੱਸਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਮੋਫੇਟਿਲ 250 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ	**ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਸੋਡੀਅਮ 180 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ** ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਗੋਲ ਗੋਲੀਆਂ
ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਮੋਫੇਟਿਲ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੀ ਗੋਲੀ	**ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਸੋਡੀਅਮ 360 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ** ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? What is this medication for?

ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਅੰਗ ਰੱਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਸਤਰ ਇਕਸਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

	ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ **ਮੋਫੇਟਿਲ** ਲਈ: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ** ਬਾਅਦ ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ 9 ਵਜੇ ਸੁਬ੍ਹਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤੀਂ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ______________________
	ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ **ਸੋਡੀਅਮ** ਲਈ: ਇਹ ਦਵਾਈ **ਹਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ** ਬਾਅਦ ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ 9 ਵਜੇ ਸੁਬ੍ਹਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤੀਂ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ________________________

- ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਦਵਾਈ **ਖਾਣੇ ਨਾਲ** ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਘਟ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ ਜੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲਵੋ।
- ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਜਾਂ ਐਂਟਐਸਿਡ (ਡਿਓਵੋਲ®,, ਮਾਲੋਕਸ®, ਵਗੈਰਾ) ਨਾ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟਐਸਿਡ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਐਸਿਡ ਘਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਨਿਟਡਿਨ (ਜ਼ੈਨਟੈਕ®), ਪੈਂਟੋਪਰੋਜ਼ੋਲ (ਟੈਕਟਾ®) ਵਗੈਰਾ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰੋਸੀਜਰ ਜਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਨਾਲ **ਜ਼ਰੂਰ** ਲੈ ਲਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ **1 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਲ** ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	**ਇਲਾਜ Management**
ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਲਣ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ	ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਹੈ। ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਕਰ ਦਸਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।
ਮਾਈਕੋਫਿਨੋਲੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਪਲੇਟਲੈਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। *ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ*	ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ: • ਇਨਫ਼ੈਸਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ (ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ) • ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਰਗੜ, ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ, ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ) • ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣੀ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ) ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਜ਼ੁਕਾਮ/ਫਲੂ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ।
ਕੈਂਸਰ	ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਕ” ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ, ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ, ਮੀਥਾਈਲਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ
Prednisone, PREDNISOLONE, METHYLPREDNISOLONE

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਰੌਇਡ ਜਾਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੌਇਡ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਲਈ ਤਰਲ ਅਤੇ ਨਾੜ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What does the medication look like?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਰਾਂਡ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ 1 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ	**ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ ਪੀਨ ਲਈ ਸਸਪੈਨਸ਼ਨ**	**ਮੀਥਾਈਲਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ– IV**
ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ	**ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ ਪੀਣ ਲਈ ਘੋਲ**	
ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ 50 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ		

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? What is this medication for?

ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ, ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਅਤੇ ਮੀਥਾਈਲਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਨੂੰ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੌਇਡ ਜਾਂ "ਸਟੀਰੌਇਡ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ "ਸਟੀਰੌਇਡ" ਕੁੱਝ ਖਿਲਾੜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰੱਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਅੰਗ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਤਰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਇੱਕ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ______________________________
ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼:	

- ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਨੂੰ **ਖਾਣੇ ਨਾਲ** ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜ ਬੜ ਘਟ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੁਭਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਟੀਰੌਇਡ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੈ ਤਾਲ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- ਗੰਭੀਰ ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ, ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਜਾਂ ਮੀਥਾਈਲਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਦੀ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸਰਦਾਰ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਘਟਾਈ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਾਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਰਹੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਜਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਨਾਲ **ਜ਼ਰੂਰ** ਲੈ ਲੈਣੀ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ 1 **ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ** ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	**ਇਲਾਜ Management**
ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਲਸਰ	ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਡਨਿਸੋਲੋਨ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ (ਰਨੀਟਿਡੀਨ (ਜ਼ੈਨਟਕ®) ਜਾਂ ਪੈਂਟੋਪ੍ਰਾਜ਼ੋਲ (ਟੈਕਟਾ®)) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ	ਨਮਕੀਨ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਬੈਠੋ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਚੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ	ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਨਤਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
ਭੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਣੀ/ ਭਾਰ ਵਧਣਾ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਘਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ, ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
ਦਵਾਈ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨੀਆਂ (ਓਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ੁਰਨਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸੌਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ, ਢਿੱਲਾ ਮੂਡ, ਸੁਪਣੇ ਆਉਣੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਸਮੇਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ, ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ	ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚੈੱਕਅਪ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ।
ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ (ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ, ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ, ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਮੂੰਹ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੁਹਾਸੇ)	ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਏ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਘਟ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਹਿਸਤਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ	ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਂ ਬਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।

ਅਸਵੀਕਾਰ/ਰੱਦ ਕਰਨਾ REJECTION

ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ? What is rejection?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ – ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ – ਤੁਹਾਨੂੰ "ਬਾਹਰਲੇ ਹਮਲਾਆਵਰਾਂ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਫ਼ੰਗਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਅੰਗ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉਸ ਨੂੰ "ਬਾਹਰਲਾ ਹਮਲਾਆਵਰ" ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੈੱਲ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਨੂੰ, ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪਰਕਿਰਿਆ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਕਾਰਨ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਨਿਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
What are the signs of kidney transplant rejection?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੱਛਣ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਮ** ਦਸੋ: ।

- ਬੁਖ਼ਾਰ (100° F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੁਖਣੀ/ ਦਰਦ ਹੋਣੀ
- ਹੱਥਾਂ, ਪਲਕਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸੋਜਿਸ਼
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਆਉਣਾ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਭਾਰ ਵਧਣਾ (1-2 ਕਿਲੋ ਜਾਂ 2-4 ਪੌਂਡ)
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਭੁੱਖ ਘੱਟਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੀ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
What are the signs of pancreas transplant rejection?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੱਛਣ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਮ** ਦਸੋ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ (100° F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਣੀ
- ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੁਖਣੀ/ ਦਰਦ ਹੋਣੀ
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਭੁੱਖ ਘੱਟਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
What are the signs of liver transplant rejection?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੱਛਣ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਮ** ਦਸੋ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ (100° F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁੱਖਣਾ
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਭੁੱਖ ਘੱਟਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
What are the signs of heart transplant rejection?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੱਛਣ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਮ** ਦਸੋ:

- ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟਣੀ
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2.2 ਪੌਂਡ) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਗਿੱਟਿਆਂ ਕੋਲ ਸੋਜਸ਼
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਭੁੱਖ ਘੱਟਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
What are the signs of lung transplant rejection?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਲੱਛਣ ਬੜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਮ** ਦਸੋ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ (100° F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੁਖਣੀ
- ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
- ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਘਰ ਵਿਚ ਸਪਾਇਰੋਮੀਟਰੀ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਭੁੱਖ ਘੱਟਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ
ਅਤੇ
ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ੈਕਟਿਵ ਦਵਾਈਆਂ

INFECTION
AND
ANTI-INFECTIVE MEDICATIONS

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ GENERAL INFORMATION

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? What is infection?

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂ (ਸੂਖਮ ਜੀਵ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟਾਣੂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ:

- **ਬੈਕਟੀਰੀਆ –** ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- **ਵਾਇਰਸ –** ਇਹ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- **ਫ਼ੰਗਸ (ਉੱਲੀ) –** ਇਹ ਫ਼ੰਗਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਭਰ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਚੱਲੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ? What are the signs of infection?

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਿਸ ਮਰਜੀ ਕੀਟਾਣੂ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਮ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣਾ
- ਨਵੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਫ਼ਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟਣਾ, ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ: ਲਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ, ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ, ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਮੁਆਦ ਵਗਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਇੱਕਦਮ** ਦਿਓ।

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਏ? How to decrease your risk of infection?

ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ: Cuts and scrapes: ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਚਮੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਕਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਲੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ (ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਪਸ/ਪਾਕ ਅਤੇ ਦਰਦ)। ਜੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਛਾਲੇ, ਗੰਢਾਂ/ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਣਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੱਛਾਂ, ਕਮਰ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਮਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣੇ: Hand washing: ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ।

ਸੰਪਰਕ: Contacts: ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ (ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ) ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਬਰਤਨ, ਕੱਪ, ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਉਸਤਰਾ ਵਗੈਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਾਲਤੂ: Pets: ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਮੱਛੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਛੂਕੁੰਮੇ ਦੇ ਤਲਾਅ, ਬਿਲੀਆਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ: Gardening: ਜਦੋਂ ਬਾਗ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

ਤਰਨਾ: Swimming: ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਰੀਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਤਲਾਅ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤ (ਮਹਾਂਸਾਗਰ, ਸਮੁੰਦਰ, ਵੱਡੀਆਂ ਝੀਲਾਂ) ਵਿਚ ਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਜੰਤਾ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤਰਨ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੰਘਾਓ।

ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ: Sexual activity: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ, ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ BACTERIAL INFECTION

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? What is a bacterial infection?

ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਨੋਟ: ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ)।

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ, ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? How is it treated?

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ "ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ" ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਫ਼ੰਗਲ ਇਨੈਕਸ਼ਨ FUNGAL INFECTION

ਫ਼ੰਗਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? What is a fungal infection?

ਇਹ ਫ਼ੰਗਸ (ਉੱਲੀ) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਫ਼ੰਗਸ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਨਿਊਮੋਸਿਸਟਿਸ ਕਾਰਿਨੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਸਿਸਟਿਸ ਜਿਰੋਵੇਸੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- ਕੈਂਡੀਡਾ
- ਐਪਰਜਿਲਸ

ਨਿਊਮੋਸਿਸਟਿਸ ਕਾਰਿਨੀ ਨਿਮੋਨੀਆ ਜਾਂ ਨਿਊਮੋਸਿਸਟਿਸ ਜਿਰੋਵੇਸੀ ਨਿਮੋਨੀਆ
PCP (Pneumocystis carinii pneumonia) or PJP (Pneumocystis jirovecii pneumonia)

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫ਼ੰਗਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ੈਕਟਿਵ ਦਵਾਈ ਸਲਫ਼ਾਮੀਥੋਕਸਾਜ਼ੋਲ/ਟਰਾਈਮੀਥੋਪ੍ਰਿਮ (ਸੈਪਟਰਾ, ਬੈੱਕਟ੍ਰਿਮ, ਸਲਫ਼ਾਟ੍ਰਿਮ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਲਫ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਕੈਂਡੀਡਾ Candida

ਕੈਂਡੀਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਬਹੁਤ ਆਮ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ **ਥਰੱਸ਼** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥਰੱਸ਼ ਮੂੰਹ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ; ਇਸ ਕਾਰਨ ਜੀਭ ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਪਰਤ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀਭ ਸੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥਰੱਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਓਰਲ ਤਰਲ **ਨਿਸਟਾਟਿਨ** (**nystatin**) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੈਂਡੀਡਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਲਈ **ਫਲੂਕੋਨਾਜ਼ੋਲ** (**fluconazole)** ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਸਪਰਜਿਲਸ Aspergillus

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫ਼ੰਗਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਪਾਚਨ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਟ੍ਰੈਕਟ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਓਰਲ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੋਰੀਕੋਨਾਜ਼ੋਲ, ਐਂਫੋਟੇਰੀਸਿਨ ਬੀ.) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਲਫ਼ਾਮੀਥੋਕਸਾਜ਼ੋਲ/ਟਰਾਈਮੀਥੋਪਰਿਮ SULFAMETHOXAZOLE/TRIMETHOPRIM

- ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਪਟਰਾ®, ਸਲਫਾਟਰਿਮ®, ਬੈਕਟਰਿਮ®, ਕੋਟਰੀਮੋਕਸਾਜ਼ੋਲ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਤਰਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਪਲਾਂਟ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What does the medication look like?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਰਾਂਡ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸ਼ਲਫ਼ਾਮੀਥੋਕਸਾਜ਼ੋਲ/ਟਰਾਈਮੀਥੋਪਰਿਮ ਗੋਲੀ (ਸਿੰਗਲ ਤਾਕਤ)	**ਸ਼ਲਫ਼ਾਮੀਥੋਕਸਾਜ਼ੋਲ/ਟਰਾਈਮੀਥੋਪਰਿਮ ਗੋਲੀ (ਦੁਗਣੀ ਤਾਕਤ)**

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? What is this medication for?

ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਤ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਹੈ ਜੋ ਫੰਗਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ PCP ਜਾਂ PJP ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਬਦਲੇ ਗਏ ਹਨ) ਨੂੰ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

	ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਇੱਕ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਭਾ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ________________
	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਾਰ:

- ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਤਰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਵੋ।
- ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨੋ ਰੁਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

***ਚੇਤਾਵਨੀ* : ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਲਫਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਫਾ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।**

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	ਇਲਾਜ Management
ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ	ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ	ਜੇ ਲੱਛਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ	ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਟੋਪੀ ਪਾਓ, ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਲੰਮੀ ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਸਕਰਟ ਪਹਿਨੋ। ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ 30 SPF ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਲਗਾਓ।
ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਖ਼ਾਰਸ਼	ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਵਾਇਰਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ VIRAL INFECTION

ਵਾਇਰਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? What is a viral infection?

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ ਪਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਈਟੋਮੇਗਲੋਵਾਇਰਸ {Cytomegalovirus (CMV)}
- ਬੀ.ਕੇ. ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਜੇ.ਸੀ. ਵਾਇਰਸ {BK Virus (BKV) and JC Virus (JCV)}
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ. ਅਤੇ ਸੀ. {Hepatitis B and C}

ਸਾਈਟੋਮੇਗਲੋਵਾਇਰਸ Cytomegalovirus (CMV)

ਨਵਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਸਾਈਟੋਮੇਗਲੋਵਾਇਰਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਟੋਮੇਗਲੋਵਾਇਰਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕਿਸ ਅੰਗ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਥਕਾਵਟ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਦਸਤ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ।

ਬੀ.ਕੇ. ਵਾਇਰਸ BK Virus

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਬੀ.ਕੇ. ਵਾਇਰਸ ਫਿਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਬੀ.ਕੇ. ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮ ਜਗ੍ਹਾ ਗੁਰਦੇ ਹਨ; ਜੇ ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ. ਅਤੇ ਸੀ. Hepatitis B and C

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ) ਲਈ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ. ਜਾਂ ਸੀ. ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਬੜੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

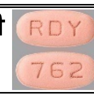
ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵੀਰ VALGANCICLOVIR

- ਇਸ ਨੂੰ ਵਲਸਾਈਟ®, ਅਪੋ-ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵੀਰ®, ਔਰੋ-ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵਰ® ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਤਰਲ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What does the medication look like?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਰਾਂਡ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵਰ 450 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ



ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? What is this medication for?

ਇਹ ਇੱਕ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਕਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਲਈ ਸੀ.ਐੱਮ.ਸੀ. (ਸਾਈਟੋਮੇਗਲੋਵਾਇਰਸ) [CMV ((Cytomegalovirus)] ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

	ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਇੱਕ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਭਾ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ____________________
	ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਦੋ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਭਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ____________________

- ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਦਿਨੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਲੈਵਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਵੋ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	ਇਲਾਜ Management
ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ	ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਵਲਗੰਸੀਕਲੋਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਕਣ, ਲਾਲ ਕਣ ਅਤੇ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। *ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।*	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ: • ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਖੰਘ, ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ। • ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਗੜਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ। • ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੇ ਘਟ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਵਲਸਾਈਕਲੋਵੀਰ VALACYCLOVIR

- ਇਹ ਵਲਟਰੈਕਸ® ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? What does the medication look like?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਰਾਂਡ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਵਲਸਾਈਕਲੋਵੀਰ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ? What is this medication for?

ਇਹ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਅੰਗ ਬਦਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼, ਖਸਰਾ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਸੋਰਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ? How should I take this medication?

	ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਇੱਕ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ____________________
	ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ **ਦੋ ਵਾਰ** ਲਵੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰੋਜ਼ 9 ਵਜੇ ਸੁਬਾ ਅਤੇ 9 ਵਜੇ ਰਾਤ)	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟਾਈਮ: ____________________

- ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਿਨੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਲੈਵਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਵੋ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ: Missed Dose or Vomited Dose:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ ਜੇ ਸਮਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲਵੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ **ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿਓ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? What are some possible side effects of this medication?

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ Side Effect	ਇਲਾਜ Management
ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ	ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਸੋ।
ਸਿਰ ਦਰਦ	ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
OVER-THE-COUNTER (OTC) MEDICATIONS

ਇਹ ਲਿਸਟ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਰਾਂਡ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ (ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ)। **ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।**

ਲੱਛਣ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ (ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ)	ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
ਐਲਰਜੀ	Benadryl® (Diphenhydramine)	
	Chlortripolon® (Chlorpheniramine)	
	Claritin® (Loratidine)	
	Reactine® (Certrizine)	
	Allegra® (Fexofenadine)	
	Aerius ® (Desloratidine)	
ਛਾਤੀ ਜੰਮਣੀ	Otrivin ® (Xylometazoline)	ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
	Dristan® (Oxymetazoline)	
ਖੰਘ	Benylin® DM (Dextromethorphan)	**ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ** ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਡੀਕੰਜੈਸਟੈਂਟਾਂ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**।
	Benylin® DM-D (Dextromethorphan-Pseudoephedrine)	
	Benylin® DM-DE (Dextromethorphan-pseudoephedrine-guaifenesin)	

ਲੱਛਣ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ (ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ)	ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
ਦਸਤ	ਮੌਜੂਦਾ ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ।	ਇਮੋਡੀਅਮ (IMODIUM) – ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ।
ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ	Gravol® (Dimenhydrinate) ਮੌਜੂਦਾ ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਦਸੋ।	
ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ	Tylenol® (Acetaminophen) Tylenol ES® (Acetaminophen Extra StrenG`th)	ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਨ-ਸਟੀਰੀਔਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ **ਨਾ ਲਵੋ।** ਇਸ ਵਿਚ ਆਈਬਰੂਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ® ਅਤੇ ਮੌਰਿਨ®), ਨੈਪਰੋਕਸੇਨ (ਐਲੇਵੇ® ਅਤੇ ਨੈਪਰੋਸਿਨ®), ਏ.ਐੱਸ.ਏ. ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ® ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 81 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੀ ਬੇਬੀ ਐਸਪਰੀਨ ਰੋਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।
ਕਮਰ ਵਿਚ ਦਰਦ	Robaxin® (Methocarbamol) Robaxacet® (Methocarbamol-acetaminophen)	

ਨੇਚੁਰੋਪੈਥਿਕ, ਹਰਬਲ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜਾਂ ਹੋਮੀਓਪੈਥਿਕ ਪਦਾਰਥ

NATUROPATHIC, HERBAL, TRADITIONAL OR HOMEOPATHIC PRODUCTS

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇਚੁਰੋਪੈਥਿਕ, ਹਰਬਲ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਜਾਂ ਹੋਮੀਓਪੈਥਿਕ ਪਦਾਰਥ *ਨਾ ਲਵੋ* ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਅੰਗ ਦੇ ਰਿਜੈਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਬਹੁਤ ਆਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੈ:

ਪਦਾਰਥ	ਸੁਰੱਖਿਆ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਈਚਿਨਸੀਆ (Echinacea) (Echinacea purpurea)	ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ **ਨਹੀਂ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
ਲ਼ਸਣ Garlic (Allium sativum)	ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਲਸਣ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ **ਨਹੀਂ** ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲਸਣ ਦੀ ਸੰਪੂਰਕ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਲਸਣ ਅਤਿਅੰਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲਸਣ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
ਅਦਰਕ Ginger	ਅਦਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਗੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ **ਨਹੀਂ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਅਦਰਕ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਗਾੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਰਲ *ਕਿਸਮ* ਨਾ ਲਵੋ।

ਪਦਾਰਥ	ਸੁਰੱਖਿਆ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਜਿੰਕਗੋ (ਜਿੰਕਗੋ ਬਿਲੋਬਾ) **Ginkgo (Ginkgo biloba)**	ਇਸ ਸੰਪੂਰਕ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ **ਨਹੀਂ** ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।.	
ਮਰੀਜੁਆਨਾ **Marijuana (THC/CBD)**	ਮਰੀਜੁਆਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਮਰੀਜੁਆਨਾ ਵਾਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਐਪਰਜੀਲਸ ਨਾਮੀ ਇੱਕ ਫ਼ੰਗਸ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੱਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਵਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਰੀਜੁਆਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication
ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ **(Melatonin)**	ਇਸ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸੋ।	
ਪ੍ਰੋਬਿਆਟਿਕਸ (ਦਹੀਂ ਜਿਹੇ ਖ਼ਮੀਰੇ ਪਦਾਰਥ) **(Probiotics)**	ਖਮੀਰ ਵਾਲੇ ਇਸ ਸੰਪੂਰਕ ਨੂੰ ਲੈਣਾ (ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ) ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ **ਨਹੀਂ।** ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਹੁਤ ਨੀਂਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਖਮੀਰ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਉਦਿਯੋਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਬਿਆਟਿਕ/ਖਮੀਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੱਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਹਨ।
ਸੇਂਟ ਜੋਹਨ ਵਾਰਟ **St. John’s Wort**	ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ **ਨਾ** ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਮਿਊਨੋਸੁਪਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ ਟੈਕਰੋਲਿਮਸ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰੀਨ ਨਾਲ ਪਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।	

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ CANCER RISK

ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਲਿੰਫੋਮਾ (ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਫੋਪਰੋਲਾਈਫਰੇਟਿਵ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਲ.ਡੀ. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਸਰਵਿਕਸ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪਾਚਨ ਮਾਰਗ/ਰਸਤੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਲ.ਡੀ. (**PTLD**) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਲ.ਡੀ. ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Cancer of the cervix) ਔਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਨਾਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਨ ਮਾਰਗ/ਟਰੈਕਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Digestive tract cancer) ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਫ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟੱਟੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ **ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਨਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਇਕ ਦਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਔਰਤ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੁਟੀਨ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਸਰੇ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਟੈਸਟੀਕੁਲਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਸਟੈਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਪੀ.ਐੱਸ.ਏ. ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਾਸਟੈਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ Skin Cancers

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐੱਸ.ਪੀ.ਐੱਫ. 30 ਜਾਂ ਵਧ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ)। ਤਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।

- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੁੱਪੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਕੀਂਗ ਲਈ)।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਟੋਪ, ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਯੂ.ਵੀ. ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ ਖ਼ਾਸ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨੇ 11 ਤੋਂ 3 ਵਜੇ ਦੌਰਾਨ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਠੰਢੇ, ਬਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗਹਿਰੇ ਬਦਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ 70-80% ਯੂ.ਵੀ. ਕਿਰਨਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਤਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਛਿਲਕੇ ਜਿਹੇ ਉਤਰਨੇ, ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ/ਸ਼ੇਪ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

    - 1 ਚਮਚ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਮੂੰਹ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਤੇ ਲਗਾਓ;

    - 2 ਚਮਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ;

    - 1 ਚਮਚ ਹਰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲਗਾਓ;

    - 2 ਚਮਚ ਹਰ ਇੱਕ ਪੱਟ, ਲੱਤ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੇ ਲਗਾਓ।

ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

VACCINATIONS FOR SOLID ORGAN TRANSPLANT RECIPIENTS

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਅੰਗ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਐਂਟੀ-ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication/vaccination-after-transplant