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

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 ਸੁਭਾ)	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 ਖ਼ੁਰਨੀਆਂ (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।