ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ)
(Shingles)

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕੀ ਹੈ?
(What is shingles?)

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਬੈਂਡ, ਪੱਟੀ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਣਾਉ, ਸੱਟ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
(What causes shingles?)

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਸੌਂ ਰਿਹਾ" (ਅਕਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਤਣਾਉ, ਜਾਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾਣੂ "ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ" ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਗਰਮ ਬਣ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਧੱਫੜਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
(What are the symptoms?)

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ, ਪਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਧੱਫੜਾਂ ਦਾ ਬੈਂਡ, ਪੱਟੀ, ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਖੇਤਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਲਿਆਂ ਅੰਦਰ ਤਰਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਪਪੜੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਾਗ਼ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧੱਫੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ**। ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਅੱਖ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
(How is shingles treated?)

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਰੰਤ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਖਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ ਤੀਬਰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(Who gets shingles?)

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੋਕਸ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਫੜ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਦਿਨ ਦੇ **24** ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ **7** ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ **811** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ : 19 ਅਪ੍ਰੈਲ 2023
ਲੇਖਕ : myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਿ ਤਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ ਸ ਉਦੇਸ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।