



ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ

Abdominal Pain (Stomachache)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਘ ਤੱਕ ਦਾ ਵਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ (ਸਾਰਾ ਵਕਤ) ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ (ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ), ਤਿੱਖੀ ਜਾਂ ਮੱਠੀ, ਜਾਂ ਅਕਤਾਅ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਚੀਸ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਣ:

Causes:

- ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਹਜ਼ਮੀ (ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਲਨ), ਗੈਸ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਿਹਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਫੋੜੇ ਹੋਣ (ਅਲਸਰ), ਉਪਆਂਦਰ ਦੀ ਸੋਜ, ਹਰਨੀਆ, ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ।
- ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਦ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਰਸੋਲੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਫੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਇੰਨਫਲੇਮੇਟੋਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਧਿਆਨ:

Home Care:

- ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜੋ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਦੱਸੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਲਉ
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਿਟਾਮਿਨੋਫਨ (ਟਾਈਲਾਨੋਲ)
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ (ਕਾਫੀ, ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਆਦਿ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ
- ਉਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧੇ



ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲੋ:

Call or see the Doctor when:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ
- ਪਾਣੀ ਘੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ: ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋਵੇ, ਬੇਹੱਦ ਪਿਆਸ ਲਗੇ, ਨੀਂਦ (ਸੁੱਸਤੀ) ਆਵੇ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ
- ਉਲਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਵੇ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਫੀ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ
- ਤਿੱਖਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ
- ਅੰਡਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਟੈਸਟੀਕਲਜ਼ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਪਰ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਵੇ





ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ

Abdominal Pain (Stomachache)

ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

Additional Instructions:

Reference:
Queen Elizabeth II, Nova Scotia, Abdominal pain, 2002
Kids Health, Belly pain, 2006
Mayo clinic, Abdominal pain, 2004