University Hospital Southampton NHS
NHS Foundation Trust

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਥ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਮੋਨੀਆ (Pneumonia–Punjabi)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਮੋਨੀਆ ਆਮ ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ: ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ CAP ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਦਰਭਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਥੈਲੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬ੍ਰੋਂਕੋਨਿਮੋਨੀਆ, ਲੋਬਰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਔਰ ਡਬਲ ਨਿਮੋਨੀਆ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਬੈਕਟੀਰਿਅਲ ਨਿਮੋਨੀਆ
- ਵਾਇਰਲ ਨਿਮੋਨੀਆ
- ਐਸਪਿਰੇਸ਼ਨ ਨਿਮੋਨੀਆ
- ਫੰਗਲ ਨਿਮੋਨੀਆ

ਕਾਰਨ

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਨਿਊਮੋਕੋੱਕਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋੱਕਸ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਈਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

UK ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹਰ ਸਾਲ 1000 ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਝੜ (autumn) ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ (winter) ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮੋਨੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਿਮੋਨੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਹਲਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖੰਘ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜਨਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਦਾ ਰੋਧੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ

- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਵਾਈਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਵਾਈਰਸਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਵਾਇਰਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੂਫੇਨ ਜਿਹੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੂਫੇਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ=ਸਟੀਰੋਇਡ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ
- ਦਮਾ, ਗੁਰਦੇ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ

ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ। ਖੰਘ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਫ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮਦ ਹੋਣ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਰੋਕਥਾਮ

ਬੇਹਤ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਉਮੋ ਜੈਬ ਅਤੇ ਫਲੂ ਜੈਬ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

NHS ਵਿਕਲਪ **www.nhs.uk/Conditions/Pneumonia/Pages/Introduction.aspx**

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੀਡਬੈਕ ਕਾਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਅ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

University Hospital Southampton NHS Foundation
Trust Southampton General Hospital
Tremona
Road
Southampto
n SO16 6YD
ਮੇਨ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ: **023 8077 7222**

ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਵਿਕਲਪਾਂ www.nhs.uk ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਔਡੀਓਟੇਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਰਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 023 8120 4688 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Version 1. Reviewed February 2019. Due for review February 2022. 1353