# LabourPains.com

Reliable information from doctors, midwives & mothers on pain relief & anaesthesia choices for your baby's birth

# ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤ ਬਾਅਦ ਸਿਰਦਰਦ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹ

ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਜ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ 'ਪੋਸਟ-ਡਿਉਰਲ ਪੰਕਚਰ' ਸਿਰਦਰਦ (PDPH) ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ 100 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਤੇ 200 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

### ਸਿਰਦਰਦ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਦਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਡਿਉਰਾ ਨਾਮ ਦੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਦਾ ਹੈ ਤ ਅਕਾਰਨ ਹੀ ਜ ਮਿੱਥੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਡਿਉਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰਾਖ ਵਿੱਚ ਰਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਦਾਬ ਰੁਕ ਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਜ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤ ਬਾਅਦ ਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬੈਠਣ ਤੇ ਕਾਫੀ ਵਧ ਜ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜ ਦਾ ਹੈ
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹ
- ਚਮਕੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਹਨ ਰੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ

### ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

- ਆਰਾਮ
- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਨਿਯਮਿਤ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵ ਪੈਰਾਸੇਟਾਮੋਲ ਜ ਬ੍ਰੂਪੋਫੇਨ)
- ਸਮ – ਕੁਝ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹ
- ਬਲੱ ਡ ਪੈਚ – ਜੇਕਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹ ਹੁੰਦਾ ਜ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜ ਦਾ ਹ

### ਬਲੱ ਡ ਪੈਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(1) ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਬਲੱ ਡ ਪੈਚ ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਜ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਵਿਖੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਅਨ ਸਥੀਸਟ) ਵੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰਾਖ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਦਾ ਹੈ।

(2) ਪਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਲਿਆ ਜਦਾ ਹੈ।

(3) ਫਿਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਐਪੀਡਿਉਰਲ ਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਦਾ ਹੈ।

(4) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱ ਡ ਪੈਚ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤ ਜੋ ਸਹੀ ਥ ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਵੇ। ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਜੋ ਸਿਰਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਬਲੱ ਡ ਪੈਚ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ ?

- 5 ਵਿੱਚ 1 ਦਾ ਸਿਰਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹ ਹੁੰਦਾ ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹ ਬਲੱ ਡ ਪਾਇਆ ਜਦਾ ਹੈ ਤ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹ
- ਉਸਤ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹ
- ਦੂਜੇ ਡਿਉਰਲ ਸੁਰਾਖ (1% ਤ ਘੱਟ) ਦੀ ਥੋੜੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਸੰਕਮਣ, ਨਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਜ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਹੋਰ ਵਿਰਲੀਆਂ ਗੁੰਝਲ ਹਨ

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰ ਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਸੰ ਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਕੜਾਅ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰਦਰਦ
- ਲੱ ਤ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ ਪਖਾਨ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਪੋਸਟ ਡਿਉਰਲ ਪੰਕਚਰ ਸਿਰਦਰਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਦਰਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸ ਦਰਦ ਤ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਬਰ ਪੇਨਸ (Labour Pains) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹ - **www.labourpains.com**

© Copyright 2016 - Obstetric Anaesthetists' Association - 21 Portland Place - London - W1B 1PY - UK
Telephone: +44 (0)20 7631 8883 Fax: +44 (0)20 7631 4352 Registered Charity No. 1111382 Registered No. 5540014 (England)