ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ (ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ)

ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ (PMR) ਕਾਰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡ (steroid) ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। PMR ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ 'ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਆਰਟਰਾਇਟਿਸ' (giant cell arteritis) ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ (PMR) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 'ਪੋਲੀ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਹੁਤ, ਅਤੇ 'ਮਾਈਏਲਜਿਆ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

PMR ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ 10,000 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਨੂੰ PMR ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

- **ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ** ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਢਿਆਂ, ਪੇਡੂ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਕੜ ਜਾਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੀੜ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਜਾਣੀ। ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਕੜਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਦਿਨ ਲੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਕੜਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਦੀਂ-ਕਦੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ 'ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ' ਵਿੱਚ **ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।** ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਦੂਜੇ ਆਮ ਲੱਛਣ** ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨः ਥਕਾਵਟ, ਉਦਾਸੀ, ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

ਪਹਿਚਾਨ ਵਾਲੇ, ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ' ਸਮਝ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਵੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

PMR ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਢਾ ਆਕੜ ਜਾਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਂ (ਗਠਿਆ), ਜਾਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। PMR ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ 100% ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੈ। ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ PMR ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਲ PMR ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਡਨਿਸੋਲੋਨ (prednisolone), ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਰਾਇਡ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ। 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਮੱਧਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 15 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ 'ਜ਼ਰੂਰੀ' ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਕ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ 5 ਅਤੇ 8 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਗਈ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 2-3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਗੋਲੀਆਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਤਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੀਂ-ਕਦੀਂ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਟੀਰਾਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ

- ਸਟੀਰਾਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਂਈ ਕੋਈ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਗੋਲੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਵਾਈ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਵੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਇਡ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ 'ਸਟੀਰਾਇਡ ਕਾਰਡ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਓ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਬਾਉ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ ਲੋੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਟੀਰਾਇਡ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 7 ਤੋਂ 10 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡੋਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। PMR ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟੀਰਾਇਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (Osteoporosis) ('ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ') - ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗਾ।
- ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ
- ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਚਿਕਨਪਾੱਕਸ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨਪਾੱਕਸ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨਪਾੱਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿਕਨਪਾੱਕਸ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਖਲੜੀ ਦਾ ਰੋਗ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨਪਾੱਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧਣਾ। ਇਸਦੇ ਲਈ, ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਟੀਰਾਇਡਾਂ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ। PMR ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਅਰਾਮ, ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪੋਲੀਮਾਈਏਲਜਿਆ ਰੂਮੈਟੀਕਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

PMR ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲਗਭਗ 20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ (ਅਤੇ PMR ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ 20 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਨੂੰ 'ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਆਰਟਿਰਾਇਟਿਸ' (ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਸੋਜ਼ਸ਼) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ ਪੁੜਪੁੜੀ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਥੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ) ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਜਾਇੰਟ ਸੈੱਲ ਆਰਟਿਰਾਇਟਿਸ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੀ PMR ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ PMR ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਣੀ।
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੋਈ ਅੰਗ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੁਣਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ।

© EMIS and PIP 2005 ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋੜੀ ਗਈ: ਜੂਨ 2005 PRODIGY Validated

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸ੍ਰੋਤ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: www.patient.co.uk