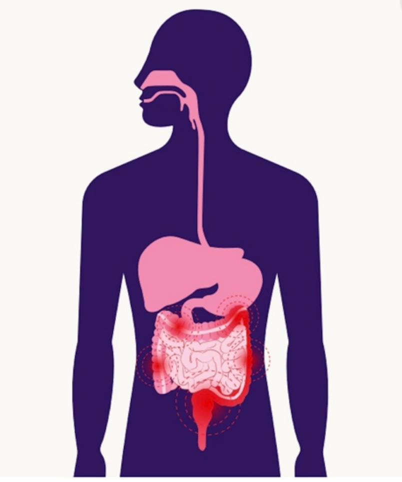
Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਬਾਰੇ

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (IBD) ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ) ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਪਰਤ (ਐਪੀਥੈਲੀਅਮ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਦੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।
- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੰਬੇਪਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?



ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (IBD) ਹੈ ਜੋ .ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ) ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਫੋੜੇ (ਅਲਸਰ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਟ ਜਾਂ ਜਲੂਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਫੋੜੇ (ਜ਼ਖਮ) ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਪਾਕ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਤੱਕ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ (ਦੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਵਾਰ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਸੋਜ਼ਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਜੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ (ਜਾਂ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ IBD ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੰਬੇਪਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ, ਬਾਹਰ ਖਾ ਸਕੋਗੇ, ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

1800 138 029

info@crohnsandcolitis.org.au

https://crohnsandcolitis.org.au

https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups

ਕਰੋਹਨਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

https://instagram.com/crohnsandcolitisau

https://facebook.com/crohnsandcolitis

https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA

https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau

https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus

https://twitter.com/crohnscolitisau