

## ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ

### ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।
- ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੱਢੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਸੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਦਵਾਈਆਂ

ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਅਮੀਨੋਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟਸ (5-ASAs):** ਅੰਤੜੀਆਂ (ਪੇਟ) ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਵਧੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਬਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਐਨੀਮਾ ਜਾਂ ਸਪੋਸਟੋਰੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਸਲਾਜ਼ੀਨ, ਓਲਸਲਾਜ਼ੀਨ, ਸੁਲਫਾਸਲਾਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਬਲਸਲਾਜ਼ੀਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ (ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼):** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਨ, ਮਿਥਾਈਲਪ੍ਰੋਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਬਿਊਡੈਸੋਨਾਈਡ, ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਟੀਸੋਨ ਅਤੇ ਬੇਕਲੋਮੇਟਾਸੋਨ ਡੀਪ੍ਰੋਓਨੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਇਮਯੂਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ:** ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮੀਨੋਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੈਥੀਓਪ੍ਰਾਈਨ, ਮੇਰਕੈਪਟੋਪੁਰੀਨ, ਮੈਥੋਟਰੈਕਸੇਟ, ਮਾਈਕੋਫੇਨੋਲੇਟ ਮੇਫੇਟਿਲ, ਸਿਕਲੋਸਪੋਰਿਨ, ਅਤੇ ਟੈਕੋਲਿਮਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਬਾਇਓਲੋਜਿਕਸ:** ਇਹ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈਆ ਗਈਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਚੋਣਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਇਓਲੋਜਿਕਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਜਾਂ ਨਾੜੀ (IV) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ:** ਪਾਕ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਫਿਸਚੁਲਾ (ਅਸਧਾਰਨ ਰਸਤੇ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟ੍ਰੋਨੀਡਾਜ਼ੋਲ ਅਤੇ ਸਿਪ੍ਰੋਫਲੋਕਸਾਸੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਖੁਰਾਕ

ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਦਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਕਸਰ, ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਟੈਸਟ, ਸਟੂਲ (ਟੱਟੀ) ਟੈਸਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਮੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲੱਛਣ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਐਕਸਕਲੂਸਿਵ ਐਂਟਰਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (EEN):** ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਸਿਰਫ਼-ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 2-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ-ਭਰਪੂਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। IBD ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, EEN ਰੁਟੀਨ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ (CDED):** ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ EEN ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾਯੋਗ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ-ਭਰਪੂਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। EEN ਵਾਂਗ, CDED ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਘੱਟ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ FODMAP ਖੁਰਾਕ:** ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜਸ਼ ਲਈ ਨਹੀਂ।

**ਦਰਮਿਆਨੀ, ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ (ਰੁਕਾਵਟ) ਪੈਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ।

**ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖੁਰਾਕ:** ਵਧੀਆ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ:** ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਸਰਜਰੀ

ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅੰਤੜੀ (ਪੇਟ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੀਅ-ਹੋਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਨ, ਜਦੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ, ਜਦੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਰੀਸੈਕਸ਼ਨ:** ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਅਹਿਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਟ੍ਰਿਕਚਰੋਪਲਾਸਟੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰਿਕਚਰਪਲਾਸਟੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ):** ਸਟ੍ਰਿਕਚਰ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਤੰਗ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਟੋਮਾ ਬਣਾਉਣਾ:** ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਰਜਨ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਓਸਟੋਮੀ ਬੈਗ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦਬੇ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। **ਕੁੱਝ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਜਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ) ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

## ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈ

ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈ (CAM) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CAM ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਖੇਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ:** ਖੋਜ ਨੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਪਲੀਮੈਂਟ/ਪੂਰਕ:** ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ:** ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰਮ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਇੱਥੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ:** ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਫੇਕਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਓਟਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (FMT):** ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਾਨੀ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੇਕਲ ਸਮੱਗਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਮਾਈਕ੍ਰੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਏਵੀਅਮ ਪੈਰਾਟਿਊਬਰਕੁਲੋਸਿਸ (MAP):** ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀ-MAP ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ:** ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਖੋਜ-ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ



1800 138 029



[info@crohnsandcolitis.org.au](mailto: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>