

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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।
- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦਾ 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, ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ 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।

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) ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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।**

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਅਮੀਨੋਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟਸ (5-ASAs): ਅੰਤੜੀਆਂ (ਪੇਟ) ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਬਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 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 ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ 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 ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਨ, ਮਿਥਾਈਲਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਬਿਉਡੈਸੋਨਾਈਡ, ਹਾਈਡਰੋਕੋਰਟੀਸੋਨ ਅਤੇ ਬੇਕਲੋਮੇਟਾਸੋਨ ਡੀਪ੍ਰੋਪਿਓਨੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਮਯੂਨੋਸਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ: 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 ਬਿਨਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੈਥੀਓਪ੍ਰਾਈਨ, ਮੇਰਕੈਪਟੋਪੁਰੀਨ, ਮੈਥੋਟਰੈਕਸੇਟ, ਮਾਈਕੋਫੇਨੋਲੇਟ ਮੋਫੇਟਿਲ, ਸਿਕਲੋਸਪੋਰਿਨ, ਅਤੇ ਟੈਕ੍ਰੋਲਿਮਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਾਇਓਲੋਜਿਕਸ: ਇਹ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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।

ਜੈਨਸ ਕਿਨੇਸ ਇਨਹੀਬਿਟਰਜ਼ (JAK ਇਨਹੀਬਿਟਰਜ਼, ਟੋਫੈਸੀਟਿਨਿਬ): ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਥੈਲੀਡੋਮਾਈਡ: ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੱਬੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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 ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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 ਢੁੱਕਵੀਂ 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 ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

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

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

ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ: ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਊਚਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਕਰਕਿਊਮਿਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ।

ਸਰਜਰੀ

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਲਈ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅੰਤੜੀ (ਪੇਟ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ 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 ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਲਈ

ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਆਇਲੋਸਟੋਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਊਚ ਸਰਜਰੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੇ-ਪਾਊਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਆਇਲੋਸਟੋਮੀ ਜਾਂ ਸਟੋਮਾ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਓਸਟੋਮੀ ਬੈਗ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸਟੋਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਪਾਊਚ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਪਾਊਚ ਸਰਜਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੁਦਾ ਸਮੇਤ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਊਚ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਦਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਇਲੋਸਟੋਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਾਊਚ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ-ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈ

ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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: ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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 ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 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 ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ 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:** ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦਬਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ 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):** ਕੁੱਝ ਖੋਜ-ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ FMT ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਲਈ ਲੱਛਣ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਾਹਰ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ: UC(ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ) 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



<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>