



ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ

© Crown copyright 2008
Produced by COI for the Department of Health
284682/Pun 1p Feb08
First published February 2008

If you require further copies of this title quote
284682/Get well soon without antibiotics
and contact:

DH Publications Orderline
E-mail: dh@prolog.uk.com
Tel: 08701 555 455
Fax: 01623 724 524
Textphone: 08700 102 870
(8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/antibiotics

Punjabi



50% recycled
When you have finished with this leaflet please recycle it.

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣੇ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਸ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਗਲੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਸ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ (ਕੈਮਿਸਟ) ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਅਹਿਮ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ 'ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤੋਂ ਬਚਣ' ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਉੱਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਮ ਐੱਸ ਆਰ ਏ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ?

ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉੱਨੇ ਅਸਰਦਾਈ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਦਾ ਨਵੇਂ ਲੱਭਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਿਲੇ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਦੀ ਹਫ਼ਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਹਫ਼ਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਣੇ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪੂਰੇ ਲਏ ਜਾਣ। ਜੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਨਾ ਲਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕਦ ਲਿਖੇ ਜਾਣਗੇ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਦ ਹੀ ਲਿਖੇਗਾ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਏ ਲਈ। ਮੈਨਿੰਨਜਾਈਟਿਸ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - www.nhs.uk/antibiotics