

ਸਹਿਯੋਗੀ (ਕੰਪਲਿਮੈਂਟਰੀ) ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜੋ ਸੋਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ " ਸਹਿਯੋਗੀ (ਕੰਪਲਿਮੈਂਟਰੀ) ਥੈਰੇਪੀ" ਅਤੇ " ਅਲਟਰਨਿਟੇਵ (ਵਿਕਲਪਕ) ਥੈਰੇਪੀ" ਸੁਣੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ "ਕੰਪਲਿਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਅਲਟਰਨਿਟੇਵ ਮੈਡੀਸਿਨ" (CAMs) ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਤਰ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ (ਕੰਪਲਿਮੈਂਟਰੀ) ਥੈਰੇਪੀ ਅਕਸਰ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ (ਅਲਟਰਨਿਟੇਵ) ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਆਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਉਸਦੇ ਕੁਝ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- CAM 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ CAMs ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। CAM ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕੁਦਰਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

- ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ

- ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੁੱਝ ਖੁਜਾਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਜੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ

ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਈ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

1. ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ "ਸਾਫ਼ ਮਸਲੇ" ਦਿਸਦੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ:
 - ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਛੂਠੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
 - ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ।
2. ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
3. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, Better Business Bureau (ਬਿਹਤਰ ਵਪਾਰਕ ਬਿਊਰੋ) ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: www.bbb.org
4. Medline Plus Drug Information (ਮੇਡਲਾਈਨ ਪਲੱਸ ਡਰੱਗ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਵਰਗੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੂਤਰ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਤਾਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੰਵਪਲੈਨਬੀ: ਸਹਿਯੋਗੀ ਥੈਰੇਪੀ
- ਪੇਅਨ ਵੇਵਜ਼ ਪੈਂਡਕੈਸਟ
- ਕਨਡਿਰਿੰਗ ਸਹਿਯੋਗੀ ਥੈਰੇਪੀ
- ਮਾਈਂਡਿੰਗ ਯੋਰ ਬਾਡੀ
- ਮੈਡਲਾਈਨ ਪਲੱਸ
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਕੰਪਲਿਮੈਂਟਰੀ ਹੈਲਥ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889
ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।