

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਦਰਦ

Headaches in Post COVID-19 Recovery

ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰ ਦਰਦਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵੀ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of Headache

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਗਰੇਨ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਕਸਮ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? What Triggers Your Headaches?

ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਤਨਾਅ, ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ (ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ), ਧੋਣ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਨਾਅ) ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸਰਦਾਰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? How You Can Help Your Headaches

ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ!

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਧੋਣ ਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਲਗਾਓ
 2. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨੋ
 3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ
- <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/uz2255>





4. ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <https://www.healthlinkbc.ca/physical-activity>
5. ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/abl0293> ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ 'ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ'
6. ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
7. ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ
8. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੀ ਆਪ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਂ/ ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਹਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੋ
9. ਆਪਣਾ ਰੈਗੂਲਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
10. ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਪੀਓ
11. ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਨੇਮ ਅਪਣਾਓ (ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/af1001spec>)

ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ Medications Your Family Doctor May Recommend

ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ” ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਦਰਦ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ)।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ! Taking Action!

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ What to Watch For

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਅਕਸਰ ਉਠਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਖਰਾਬ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ/ਬੋਲਣ/ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਵਲ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।