

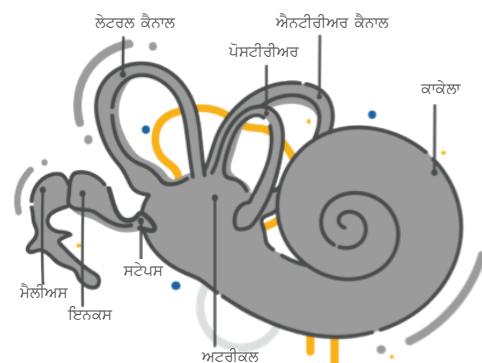
ਕੰਨ ਵਿਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ (ਟਿਨੀਟਸ) Ringing in the Ear (Tinnitus)

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education



ਟਿਨੀਟਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ What You Can Do To Reduce Tinnitus

ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਗੂੰਜ ਰਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਨੀਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ “white noise” ਜਾਂ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ white noise ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਹੈਂਡਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੰਗ੍ਰਿਤ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੇਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਟਿਨੀਟਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? When Should I See My Family Doctor About Tinnitus?

ਕਈ ਵਾਰ ਟਿਨੀਟਸ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਟਿਨੀਟਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
2. ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
3. ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟੀ ਹੈ
4. ਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਡੋਲਣਾ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਡਿਗਣਾ

