ਜਟਿਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਕੰਪਲੈਕਸ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ਿਜ਼)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: **March 2024**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ਿਜ਼ (CCD) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। CCDਆਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ CCDs ਨੂੰ "ਸਿੰਡਰੋਮਜ਼" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ (function) ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ (FM) ਅਤੇ ਮਾਈਐਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫੈਲੋਮਾਈਲਿਟਿਸ (ME), ਜਿਸਨੂੰ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਫਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ (CFS) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੰਡਰੋਮਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ

ਅਮੇਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਰੂਮੈਟੋਲੋਜੀ ਨੇ 1990 ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ (FM) ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ। FM ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

FM ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। FM ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕੇਵਾਂ (ਥਕਾਵਟ)
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਮੂਡ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ FM ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬੋਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (IBS), ਮਾਈਗਰੇਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ + ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ: ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ
- ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ: ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਐਲਜੀਆ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮਾਈਐਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫੈਲੋਮਾਈਲਿਟਿਸ

ਮਾਈਐਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫੈਲੋਮਾਈਲਿਟਿਸ (ME), ਜਿਸਨੂੰ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਫਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ (CFS) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ME ਜਾਂ CFS ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ। ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਨਿਦਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਕੇ ਜੋ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ME ਜਾਂ CFS ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਲਈ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ME ਜਾਂ CFS ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਮੇਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕੇਵਾਂ (ਥਕਾਵਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਵੇ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੇਚੈਨੀ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਰਦ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ

ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ME ਜਾਂ CFS ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ + ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ: ਮਾਈਐਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫੈਲੋਮਾਈਲਿਟਿਸ/ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਫਟੀਗ ਸਿੰਡਰੋਮ (ME/CFS)
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਡਾ. ਨੀਨਾ ਮਿਊਰਹੈੱਡ ਨਾਲ ਮਾਈਐਲਜਿਕ ਐਨਸੇਫੈਲੋਮਾਈਲਿਟਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਿਉਂਕਿ FM ਅਤੇ ME ਜਾਂ CFS ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਸਿੰਡਰੋਮਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ + ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ - ਕੰਪਲੈਕਸ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CCDP) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੁਰਾਣਾ ਲਾਈਮ ਰੋਗ

ਚਿੱਚੜਾਂ (Tick) ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਚਿੱਚੜ ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ, ਉਹ ਜੀਵ ਜੋ ਕਿ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੇ ਦਰਜਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਲਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਅਜਿਹਾ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ", ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਣਜਾਣ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ + ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ - ਪੁਰਾਣੇ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ (ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ (Borrelia burgdorferi) ਲਾਗ)
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ