



## ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ (ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ)

### Cyclospora infection (cyclosporiasis)

#### ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ (ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ) ਦਸਤ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ
- ਮਤਲੀ
- ਫਲੈਟੂਲੈਂਸ (ਗੈਸ)
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੁਖਾਰ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਥਕਾਵਟ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ “ਮਲ (ਫੀਕਲ) -ਮੌਖਿਕ” ਰੂਟ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਪਰਜੀਵੀ ਅੰਡੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੱਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ

ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਜੀਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਪਰਜੀਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਆਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ।

ਲੇਕਿਨ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਾਲ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ, ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਨ। ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਮਟਰ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਜੀਵੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ।

#### ਮੈਂ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਪਰ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਆਯਾਤਿਤ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫਲ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦੇਵੇਗਾ

ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ:

- ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਗਰੀਨਜ਼ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲੈਟਸ)

- ਤਾਜ਼ੇ ਮਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਸਨੈੱਪ ਮਟਰ)
- ਤਾਜ਼ਾ ਬੂਟੀਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬੇਸਿਲ ਅਤੇ ਧਨੀਆਂ)
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸਬੈਰੀਆਂ)
- ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ
- ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ

### ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਡੂ ਬੱਗਜ਼ ਨੀਡ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇਖੋ

[www.dobugsnneeddrugs.org](http://www.dobugsnneeddrugs.org).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।