ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ !
FIBROIDS ARE A PAIN!

ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਰੇਸ਼ੇਈ ਰਸੌਲੀ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਲਾਇਓਮਾਇਓਮਾਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਇਓਮਾਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਰਹਿਤ ਰਸੌਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਕੁੱਝ ਵਾਰ-ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਦਬਾਅ, ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ-ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸੌਲੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ (ਬੈਂਡਜ਼) ਨਾਲ ਘਿਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਗਰੇਪਫਰੂਟ (ਚਕੋਤਰਾ) ਦੇ ਅਕਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਸ -ਜਾਂ ਵੀਹ ਹਫਤੇ ਦੇ ਗਰਭ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਾਜ਼ਨ 0.002% ਅਤੇ 1% ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਅਦ, ਫਾਬਿਰਾਇਡਜ਼ ਸੁੰਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਗਰ ਕੋਈ ਔਰਤ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੇਦ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (ਹੈੱਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹੈ; ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਰਮੌਨਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਪੂਰਬੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ 25 ਤੋਂ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ (51 ਸਾਲ ਦੀ ਔਸਤਨ ਉਮਰ), 40% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਦਰਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਲਵਿਕ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਬਿਾਇਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਅਤਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?(What are some types and symptoms of Fibroids?)

ਸਥਿਤੀ (Location)	ਲੱਛਣ (Symptoms)
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦੀਵਾਰ	- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਣਾ - ਦਰਦਨਾਕ ਸੰਭੋਗ - ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਜਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ -ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਉਪਰ ਦਬਾਅ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਅਸੰਜਮ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ -ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁਲ ਜਾਣਾ
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਛੇਕ ਵਿਚ ਉਭਾਰ	-ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਖਤ ਦਰਦ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ - ਲੰਬੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ	ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਪਰੋਕਤ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਡੰਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ	-ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਕੜਵੱਲਾਂ ਪੈਣੀਆਂ -ਜੇਕਰ ਡੰਡੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ – ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?(What can I do to prevent the fibroids?)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੇ ਵਾਧੇ ਉਪਰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਡਾ ਐਲਨ ਵਾਰਸ਼ੋਸਕੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ "ਹੀਲਿੰਗ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼" (2002) ਵਿਚ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਡਾ ਸੂਸਨ ਲਾਰਕ ਦੀ ਕਿਤਾਬ "ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੋਇਸਿਸ" (1995) ਦੋਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈਂ ਕਿ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਇਹ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ? (What are some treatment options?)

ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ(Medical Treatments)

ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਐਨ ਐਸ ਏ ਆਈ ਡੀ ਐਸ (ਨੌਨ-ਸਟੀਰੌਇਡਲ ਐਂਟੀ- ਇੰਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼) {NSAIDS (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)}, ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੇ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ: ਭਾਵ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਿਕੋੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਹੀ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਹੋਵੇ।

ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ (Surgical Treatments)

ਜੇਕਰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ। ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਹੀ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ।

ਮਾਇਓਮੈਕਟਮੀ (*Myomectomy*) .

ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਢਿੱਡ ਦੀ ਦੀਵਾਰ (ਲੈਪਰੋਟੋਮੀ) ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਤਰੀ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਛੂਹ ਸਕੇ। ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਕੱਢ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਸਿਲ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਜਨਣਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਹਿਸਟਰੋਸਕੋਪਿਕ ਰਿਸੈਕਸ਼ਨ (*Hysteroscopic Resection*) .

ਜਦੋਂ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਛੇਕ ਵਿਚ ਉਭਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਿਸਟਰੋਸਕੋਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਔਜ਼ਾਰ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਦੀਵਾਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਸੈਕਟੋਸਕੋਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਔਜ਼ਾਰ ਨਾਲ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਛਿੱਲ ਕੇ ਹੱਟਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਸਿਕੋੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਛੇਕ ਵੱਲ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਫਾਇਬਰਾਇਡ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਿਸਟਰੈਕਟਮੀ (*Hysterectomy)*

ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ, ਹੈਮਰੇਜ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਉਪਰ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਣਾ ਹੀ ਆਖਰੀ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਹੈ।

ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਦੀ ਤਬਾਹੀ (Destruction of the Fibroids)

ਯੂਟਰੀਨ ਆਰਟਰੀ ਐਂਬੋਲਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ (Uterine Artery Embolisation)

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਇਮੇਜਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਰੇਡਿਓਲੋਜਿਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ (ਕੈਥੇਟਰ) ਜਾਂਘਾਂ ਦੀ ਨਸ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਥੇਟਰ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਪਲੱਗ ਲਗਾ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਫੇਰ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰਾਤ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਪੰਪ (ਪੀ ਸੀ ਏ) ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?(What should you do if you have fibroids?)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਹਨ?
- ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਭੂਤਕਾਲ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਹੜੀ ਥੈਰਪੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਝਦਾ ਹੈ ਪੁੱਛ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਫਾਇਬਰਾਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (Where can I learn more?)

- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- To learn more, contact your doctor or speak to a nurse 24 hours a day, seven days a week by calling: Alberta Health Link toll free at 1-866-408-LINK (5465).
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੁਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸਿਸ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰੀਨ ਐਮ. ਜੈਕਸਨ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ 403-944-2262 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰੋ Irene.jackson@albertahealthservices.ca
- If you want a free consultation from the Women's Health Resources, you can contact Irene M. Jackson in Calgary at 403-944-2262 or email Irene.jackson@albertahealthservices.ca

ਆਇਰੀਨ ਐਮ. ਜੈਕਸਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਤ, ਆਰ ਐਨ, ਐਮ ਐਨ, ਬਲੂਮ ਨਿਊਜ਼ਲੈਰਟ, ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸਿਸ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਸ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ" ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਾਰਚ 2010 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/Published March 2010