ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

Problems with Balance and Coordination

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀ ਹੈ?

What is balance and coordination?

ਬਿਨਾਂ ਡਿੱਗੇ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

What causes problems with balance and coordination?

- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
- ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ’ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਕਾਰਣ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ (ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਇੰਝ ਲੱਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਰਾ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ?

Will these problems get better?

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ)। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਨਿਊਰੋਲੌਜੀਕਲ ਇਗਜ਼ਾਮ – ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੜੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣ

ਲਈ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ.

- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ।

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

What are the treatments for balance and coordination problems?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਜੀਅ **ਕੱਚਾ ਹੋਣ** ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ **ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ** ਕਿਸੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਖੂੰਡੀ**, **ਫਹੁੜੀ** ਜਾਂ ਵਾਕਰ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

Choose a healthy diet

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ **ਦੋਵੇਂ** ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ **ਸੰਬੰਧੀ** ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ** (www.bccancer.bc.ca/nutrition)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਲਿਆਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ **ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ**। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਸਰਤ

Exercise

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ **ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ** ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ **ਸੇ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣੋ** ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।
- ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਐਕੂਪੰਕਚਰ **ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ** ਹਨ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਓ

Get regular check-ups

- ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ **ਬਾਕਾਇਦਾ** ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

Prevent falls

ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿੱਗਣਾ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ।

- ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਠੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- **ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।**
- ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ **ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**
- ਟਾਈਲ ਜਾਂ ਲੱਕੜ **ਵਾਲੇ** ਫਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ **ਸਿਰਫ਼** ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਵਰਗੇ ਤਿਲਕਵੇਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ **ਖੂੰਡੀ** ਜਾਂ ਵਾਕਰ **ਲਓ।**
- **ਏਰੀਆ ਰੱਗਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਟੇਪ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂੰਜੇ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਫਸਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੋ ਨਾ।**
- ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

Talk to your health care team about whether it is safe for you to drive.

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ: bccancer.libguides.com/pathfinder-dyspnea
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਸਿਰਿਵਸਜ਼: www.bccancer.bc.ca/supportivecare