The Dudley Group
NHS Foundation Trust

DEXA ਸਕੈਨ

ਰੇਡਿਓਲੋਜੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ **DEXA** ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੈਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

DEXA ਸਕੈਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟੈਸਟ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ

ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

DEXA ਸਕੈਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

DEXA ਸਕੈਨ ਇੱਕ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼-ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕਸ-ਰੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਸਕੈਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚਿੱਤਰ **1** ਦੇਖੋ)।

ਚਿੱਤਰ 1 **DEXA** ਸਕੈਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਸਕੈਲਟਨ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ) ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਰਮ (ਬਾਂਹ) ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਘਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਘੱਟ ਡੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਰੀਕ
ਐਕਸ-ਰੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਕੈਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਅਕਸਰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **DEXA** ਵਰਗੀ ਸਕੈਨਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

DEXA ਸਕੈਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਸਕੈਨ ਤਕਲੀਫ਼-ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ **ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਡਾਈ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐਕਸ-ਰੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਅਮ ਐਨੀਮਾ ਜਾਂ ਬੇਰੀਅਮ ਸਵੈਲੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ **ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਡਾਈ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ CT ਜਾਂ MRI ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ।

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਸਕੈਨ** ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਥਾਇਰੌਇਡ ਦਾ ਸਕੈਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲਾ **DEXA** ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ

ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸਕੈਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ?

- ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਹ ਨਾ ਲਵੋ।**

- ਰੀੜ੍ਹ ਜਾਂ ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਧਾਤ ਦੇ ਬਟਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਪਾਂ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਨਾਂ। ਕਮਰਬੰਦ ਅਤੇ ਅੰਡਰਵਾਇਰਡ ਬਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੂਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਕੈਨ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੱਦ ਨਾਪਾਂਗੇ।

- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਚ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਸਕੈਨਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਟੇ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੇਟਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 20 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅੱਕ ਮਾਹਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਲਿੰਕ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

NHS ਚੋਇਸੀਜ਼

http://www.nhs.uk/Conditions/DEXA-scan/Pages/Introduction.aspx

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਕੋਰਬੈਟ ਹੋਸਪਿਟਲ ਆਉਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ 01384 244786 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 3.30ਵਜੇ)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/radiology/

ਜੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ patient.information@dgh.nhs.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosura poate fi pusa la dispozitie tiparita cu caractere mari, versiune audio sau in alte limbi, pentru acest lucru va rugam sunati la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی ، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔برائے مہربانی فون نمبر 08000730510پر رابطہ کریں۔

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਬ੍ਰੈਂਡਾ ਕੂਪਰ (Brenda Cooper)। ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2015. ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2018. ਸੰਸਕਰਣ: 3. DGH ਰੈਫ਼ਰੇਂਸ: DGH/PIL/01274