NHS
The Dudley Group
NHS Foundation Trust

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ

ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ 3000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਧਾਰਣਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਡਾਕਟਰੀ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਦਾਨ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਡੋਰਫਿਨਜ਼, ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰਵਾਇਤੀ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਊਰਜਾ, ਜਾਂ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਕਤ', ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੈਰੀਡੀਅਨ ਨਾਮਕ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ (qi) (ਜਿਸ ਦਾ ਉਚਾਰਣ "ਚੀ" ਹੈ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਬਾਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਚੀ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਚੀ ਦੇ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਚਾਰਟਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (CSP) ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਾਉਂਸਿਲ (HCPC) ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਨਸ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਮੈਨੂਅਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਲਾਹ।

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

- ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਘਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਜਾਂ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈਣੀਆਂ (ਇੱਕ ਸੌ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ (ਇੱਕ ਸੌ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਮੌਜੂਦਾ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਸੌ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ।
- ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (10,000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ) ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
    - ਸੂਈ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
    - ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ)
    - ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ
    - ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ

ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
- ਮਿਰਗੀ
- ਹੀਮੋਫੀਲੀਆ (ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੂਨ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ)
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸਮੇਕਰ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ
- ਧਾਤ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ
- ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ
- ਸੂਈਆਂ ਬਾਰੇ ਖੌਫ਼ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਕੋਗੁਲੈਂਟਸ (ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਾਏਗਾ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਬਿੰਦੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ।
- ਕੁਝ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੂਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਬਸ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੱਗਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ

ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਧੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਈਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ।

ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਪਸ਼ ਜਾਂ 'ਭਾਰਾਪਣ'।
- ਸੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸੁੰਨ੍ਹਤਾ।
- ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ।
- ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ - ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘de qi (ਡੀ ਚੀ)’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਖੁੰਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ?

ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜਲਦੀ ਦੱਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

NHS ਚੋਇਸੀਜ਼

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਚਾਰਟਰਡ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾਲੇ

Lin JG and Chen WL (2008). Acupuncture analgesia: a review of its mechanisms of actions. *American Journal of Chinese Medicine* 36(4) p635-645.

MacPherson H, Thomas K, Walters S and Fitter M (2001). A prospective survey of adverse events and treatment reactions following 34,000 consultations with professional acupuncturists. *Acupunct Med.* 19(2): p93-102.

Zhang J, Shang H, Gao X and Ernst E (2010). Acupuncture-related adverse events: a systematic review of the Chinese literature. *Bull World Health Organ.* 88(12): p915-921.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸਲਜ਼ ਹਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੋਰਬੇਟ ਆਊਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਐਕਿਊਟ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੇਰੇਪੀ ਟੀਮ ਨਾਲ 01384 244231 (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) 'ਤੇ

ਜਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਅਰਲੀ ਹਿੱਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਹੇਲਸੋਵਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਗੈਂਸਟ ਆਊਟਪੇਸ਼ੇਂਟ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਟਾਉਰਬ੍ਰਿਜ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ), ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਕਮਿਉਨਿਟੀ MSK ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੇਰੇਪੀ ਟੀਮ ਨਾਲ 01384 321605 (ਸਵੇਰੇ 8.15 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) 'ਤੇ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/physiotherapy/

ਜੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ dgft.patient.information@nhs.net '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: ਫਿਓਨਾ ਇਵੈਨਸ (Fiona Evans)। ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਗਸਤ 2017. ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਗਸਤ 2020. ਸੰਸਕਰਨ: 1. DGH ਰੈਫ਼ਰੇਂਸ: DGH/PIL/01426