

ਆਮ ਕਾਰਨ

- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ/ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ
- ਵੱਡੀ ਸੱਟ
- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਚੱਡੇ, ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕੱਛ
- ਘੁਟਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਲੈਗ ਬੈਗ ਬੈਂਡ, ਵੱਲ ਪਈਆਂ ਜਾਂ ਰੇਲ ਕੀਟੀਆਂ ਸਟੈਂਕਿੰਗਜ਼ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਘੁਟਵੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟਾਂ
- ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੀਦਮੀਆ
- ਵਧੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ
- ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਵਾਈਆਂ, ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ (ਬਦਲੀ) ਥੈਰੇਪੀ
- ਸਰਜਰੀ
- ਪਿਛਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਨਵੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਨੁਵੰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ

ਜਿਵੇਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ DVT ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

- ਮੈਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ DVT ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ DVT ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰਾ DVT ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।
- ਮੈਂ DVT ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ DVT ਲਈ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:

ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ

ਬੋਸਲਾਈਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ:

ਬੋਸਲਾਈਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ:

ਸੱਟ ਦੀ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀ:

ਮੁਢਲਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਐਲਰਜੀਆਂ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਰਿਸ਼ਤਾ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾ. ਐਸ. ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਫਟਿੰਗ, ਰਿਪਰਟਿੰਗ ਆਫ ਹੀਲਥ ਕੇਂਦਰ ਚਿਊਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, D.C. 20201 ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਨੰਬਰ 90PR3002 ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਪੋਂਸਰਿੰਗ ਤਹਿਤ ਗਾਰੰਟੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂਚ-ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਰੁਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਵਰੀਟੇ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਬੋਸਿਸ (DVT)



ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਬੋਸਿਸ (DVT) ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਠੁਕਸਾਨ, ਐਡੀਮਾ (ਸੋਜ) ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤਲਾ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੋਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਲਮਨਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ (PE) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੀ ਸੱਟ (SCI) ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਆਰੰਭਕ ਸੱਟ ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ SCI ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਗਤਲੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

**ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਬੋਸਿਸ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਓ।**

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਬ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਆਰਡਰਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਲਈ

ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਰਕੇ ਅਧਰੰਗ/SCI ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ DVT ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ DVT ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ SCI ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਨਸੀ ਫਿਲਟਰ ਲੱਗਣਗੇ, ਜੋ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਵਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਾਪਸ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ DVT ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗਤਾਲੇ ਨੂੰ ਫੇਫੜਾ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਗੇ।

ਵਿਰਚੇਅਜ਼ ਟ੍ਰਾਇਡ (Virchow's Triad) ਕਰਕੇ SCI ਵਿੱਚ DVT ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵੀਨਸ ਸਟੈਸਿਸ (ਨਾੜੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ)
- ਹਾਈਪਰਕੋਗੁਲੇਬਿਲਿਟੀ (ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਾਲੇ ਬਣਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ)
- ਇੰਟੀਮਲ ਸੱਟ

ਜਿਵੇਂ ਚੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਡਿਸਰਿਫਲੈਕਸੀਆ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਅਧਰੰਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

DVT ਲਈ ਆਮ ਟੈਸਟ

- ਡੋਪਲਰ ਅਲਟਰਾਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫੀ — ਤਰਜੀਹੀ
- ਰੇਡੀਓਕੰਟਰਾਸਟ ਵੇਨੋਗ੍ਰਾਫੀ
- ਡੀ-ਡਾਇਮਰ ਐਸੇ
- V/Q ਸਕੈਨ ਜਾਂ PE ਲਈ ਸਪਾਇਰਲ CT



ਲਿੰਡਾ ਐਮ. ਬੁਲਜ, PhD, CRRN
ਸਕੂਲ ਆਫ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਜ਼

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਘੁਟਵੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਊਮੈਟਿਕ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼
- ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਗਤਾਲਾ-ਰੋਧੀ)
 - ਲੋਅ-ਮੋਲੈਕਿਊਲਰ-ਵੇਟ ਹੋਪਾਰਿਨ (Low-molecular-weight heparin) (SCI ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀਨ ਚੋਣ)
 - ਅਨਫਰੈਕਸ਼ਨੇਟਡ ਹੋਪਾਰਿਨ (Unfractionated heparin)
 - ਵਾਰਫਰਿਨ
- ਸਰਜਰੀ
 - ਗਤਾਲੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗੂ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਫਿਲਟਰ (ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ)।
 - ਬ੍ਰੋਏਇਥੈਲੈਕਟਮੀ (ਗਤਾਲੇ(ਆਂ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ)
- ਗਤਾਲੇ ਨੂੰ ਘੋਲਣ (ਗਤਾਲਾ ਤੋੜਨ) ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
 - ਟਿਸੂ ਪਲਾਸਮਿਨੋਜੇਨ ਐਕਟੀਵੇਟਰ t-PA
 - ਯੂਰੋਕਿਨੇਜ਼ (Urokinase)
 - ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕਿਨੇਜ਼ (Streptokinase)

DVT ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਲੱਟ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੋਜ
- ਪਿੰਜਣੀ, ਪੱਟ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨਿੱਘੀ ਹੋਵੇਗੀ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਰੰਗ ਉਤਰੇਗਾ
- ਦਰਦ
- ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਜੇ ਸੱਟ ਦਾ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ ਪੱਧਰ T6 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਡਿਸਰਿਫਲੈਕਸੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ



International Center for Spinal Cord Injury
at Kennedy Krieger Institute
Research. Restoration. Recovery.

www.spinalcordrecovery.org

ਪਲਮਨਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਧੜਕਣ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

DVT ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾ 'ਅਟਕਾਓ'
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੱਜਣ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਕੰਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘੁਟਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਛ ਜਾਂ ਚੱਡੇ 'ਤੇ
- ਬਿਨਾਂ ਵੱਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਰੇਲ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਇੰਬੋਲਿਕ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਪਹਿਨੋ
- ਢਿੱਲੇ ਲੈਗ ਬੈਗ ਸਟ੍ਰੈਪ ਪਹਿਨੋ
- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ
- ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬਾਂਹਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ



636 Morris Turnpike, Suite 3A | Short Hills, NJ 07078
ਫੋਨ: (800) 539-7309 | www.paralysis.org