



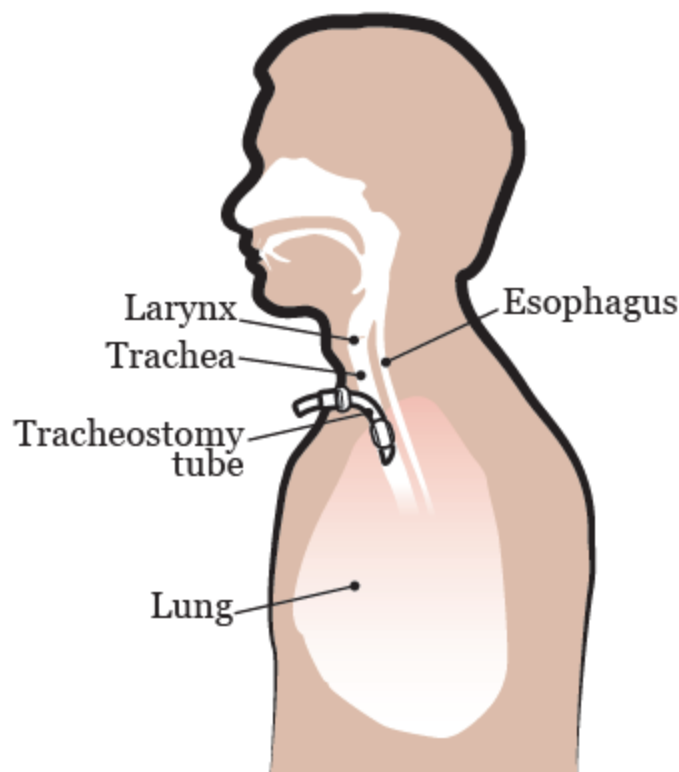
ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਆ (ਸਾਹ ਨਲੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 4½ ਇੰਚ (11 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਰਿੰਕਸ (ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲੈਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਰਸਤਾ (ਏਅਰਵੇ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਬਾਰੇ

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਛੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਕਿਸੇ ਟਿਊਮਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਰਸਾਵ (ਬਲਗਮ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

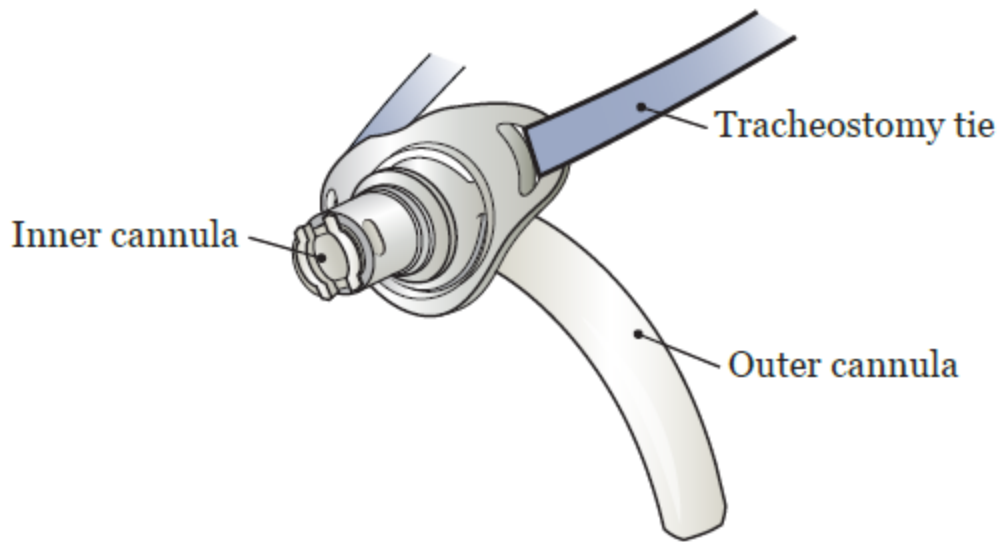
ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਬਾਰੇ

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਇੱਕ ਖੋਖਲੀ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ 3 ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 2 ਵੇਖੋ):

- ਇੱਕ ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। **ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਢੋ।** ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਹੀ ਇਸ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਜੋ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। **ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।** ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਸਿਰਫ਼ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਇਧਰ-ਉੱਧਰ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟੇਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 2. ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਛੇਕ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਦੇਣਗੇ।

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਡੁਬੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਟਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ)।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੈਰਨ ਨਾ ਜਾਓ। ਟਿਊਬ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੈਰਨ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈਣ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪਵੇ, ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ੀਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਸਾਵ ਪਤਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ:

- ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸਾਵ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਸਾਵ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਸ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਏਗੀ।

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬਿੰਗ ਵਾਲੀ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ
- ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ (ਪਤਲੀ ਨਲੀ)
- ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਕੱਪ
- 2 ਤੋਂ 4 ਸੁੱਕੇ ਗੌਜ਼ ਪੈਡ
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਆ

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਟੰਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

2. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
4. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗਸਟੇਮੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖ ਸਕੋ।

5. ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਿੰਗ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਕਲੈੱਪ ਖੋਲ੍ਹੋ)।
 6. ਸਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 7. ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਡੂੰਘੀ ਖੰਘ ਕਰੋ।
 8. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 5 ਇੰਚ (8 ਤੋਂ 13 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਤੱਕ ਪਾਓ।
 9. ਸਕਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਵਿੱਚ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 10. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 11. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਗੌਜ਼ ਨਾਲ ਪੁੰਝ ਦਿਓ।
 12. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਹੋਰ ਰਸਾਵ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਦਮ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਹਰਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

1. ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਸਾਫ਼ ਹਨ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪੁੰਝੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
2. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬਿੰਗ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਰਸਾਵ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਲੀ ਜਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਕੈਥੇਟਰ ਵਰਤੋ।

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਸਕਸ਼ਨ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਕੱਢ ਕੇ ਜਾਂਚੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਬਦਲੋ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰਸਾਵ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਦਿਓ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕੈਨੂਲਾਵਾਂ ਮੁੱਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ
- 4 ਤੋਂ 6 ਕਾਟਨ ਸਵੈਬ (ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਣ)
- ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ

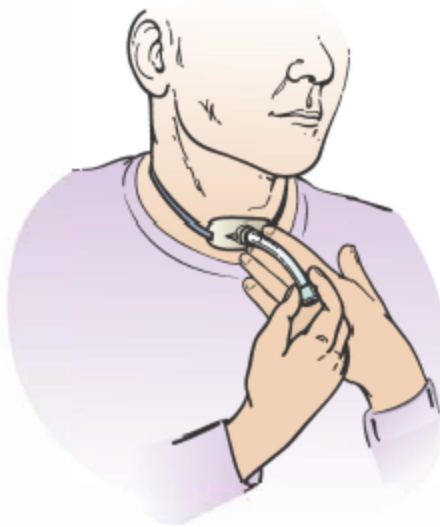
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਟੰਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

2. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬੈਠੋ।

4. ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਿੰਚ ਟੈਬ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਦਬਾ ਕੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਦਾ ਲਾਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।

5. ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਕੱਢੋ (ਚਿੱਤਰ 3 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। **ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।**



ਚਿੱਤਰ 3. ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਕੱਢਣਾ

6. ਨਵੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਪਿੰਚ ਟੈਬ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਵਿੱਚ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਕਨੈਕਟਰ ਰਿਮ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਿੰਚ ਟੈਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
7. ਗਿੱਲੇ ਕਾਟਨ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ (ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ, ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟੇਪਾਂ) ਬਦਲੇਗਾ। **ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਕੱਢੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾ ਸਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟੇਪਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਬਦਲੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਮੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗਿੱਲੀ ਗੌਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣਨ, ਨਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

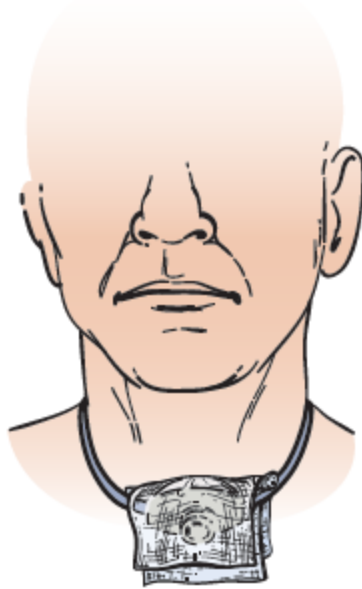
- ਗੌਜ਼ ਦਾ 1 (4 ਇੰਚ × 4 ਇੰਚ) ਟੁਕੜਾ
- ਇੱਕ ਧਾਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ
- ਕੈਂਚੀ

2. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬੈਠੋ।

4. ਗੌਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਇੰਨਾ ਲੰਬਾ ਧਾਗਾ ਕੱਟੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

5. ਗੌਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਉੱਤੇ ਵਿਛਾ ਦਿਓ। ਗੌਜ਼ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ (ਚਿੱਤਰ 4 ਵੇਖੋ)। ਗੌਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਧਨੁਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ 4. ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਗਿੱਲੀ ਗੌਜ

6. ਗੌਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਛੇਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓਗੇ। ਇਹ ਢੱਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਢੱਕਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ (ਪੱਟੀ) ਲਗਾ ਦੇਵੇਗਾ।

- ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਉੱਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਗੌਜ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਬੋਲਦੇ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਜਾਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਅੰਦਰਲੀ ਕੈਨੂਲਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

Caring for Your Tracheostomy - Last updated on May 6, 2021

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ