

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸਿਤੰਬਰ 2004

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਯਾਨੀ ਸੀਵੀਡੀ (CVD)

ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣਾ (ਦਿਮਾਗ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨਾ) ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿੰਧੇ ਦੀਆਂ ਪੇਪੜੀਆਂ (ਪਲਾਕਸ) ਜੰਮ ਜਾਣਾ । ਇਹ ਪੇਪੜੀਆਂ ਫਟ ਕੇ ਗਤਲਾ (ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ) ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਿੰਧੇ ਦੀਆਂ ਪੇਪੜੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸੌੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਤਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਣ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤਕ ਕਾਫ਼ੀ ਖੂਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਅੰਗ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ (ਐਂਜਾਈਨਾ) ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਏਗਾ । ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਉਹਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ । ਉਵੇਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- **ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿਓ** । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦੇਹ ਹੋਵੇਗਾ । ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- **ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ** ।
 - ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚੋਂ ਬਿੰਧੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਘਿਓ ਜਿਹੇ ਬਿੰਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ । ਸਾਮਨ ਅਤੇ ਮੌਕਰਲ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
 - ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਪਸ ਜਿਹੇ ਨਮਕੀਨ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ ।
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ।
 - ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਬਿੰਧੇ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੈਨੋਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- **ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ** । ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਤੁਰਨਾ, ਤਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ।
- **ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ** । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਬਿੰਧੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਘਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਓ । ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਗੇ । ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਸੀ.ਵੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ (ਨੈਫ਼੍ਰੋਪੈਥੀ ਹੋਣ) ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ । ਇਹ ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ (ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਜੋ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ, ਉਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 4-7mmol/l ਦੇ ਵਿਚ-ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ 10mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹਨ ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਜਾਓਗੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗੀ । ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਮੁਆਇਨੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਰਿਜ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਛੂਤ ਹੋਣੀ, ਨਾ ਕਿ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ।

ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਉਹਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ । ਇਹਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਰਿਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਨਾਪੇਗੀ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਕੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੇ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਲਈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਉਪਾਅ ਹੈ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ।

ਜੇਕਰ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੋਲਿਆਂ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਫਲ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਖਾਣਾ - ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸੇਗਾ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ । ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ (ਡਾਇਅਲਿਸਿਸ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ।

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿ
FEXCO MT ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

