

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ: ਜੈਮਸਾਈਟੇਬੀਨ

ਹੋਰ ਨਾਂ: ਜੈਮਜ਼ਾਰ

For the Patient: Gemcitabine

Other names: GEMZAR®



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

- **Gemcitabine** (ਜੈਮਸਾਈਟੇਬੀਨ) ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Gemcitabine (jem-SITE-a-been) is a drug that is used to treat some kinds of cancer. It is a clear liquid that is injected into a vein.
- ਹਰੇਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ** ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰਨਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

A **blood test** may be taken before each treatment. The dose and timing of your chemotherapy may be changed based on the test results and/or other side effects.
- ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ warfarin (ਵਾਰਫ਼ਾਰਿਨ) (COUMADIN® - ਕੌਮਾਡੀਨ) Gemcitabine 'ਤੇ **ਪ੍ਰਭਾਵ** ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

Other drugs such as warfarin (COUMADIN®) may **interact** with gemcitabine. Tell your doctor if you are taking this or other drugs as you may need extra blood tests or your dose may need to be changed. Check with your doctor or pharmacist before you start taking any new drugs.
- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ** (ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ) gemcitabine ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

The **drinking of alcohol** (in small amounts) does not appear to affect the safety or usefulness of gemcitabine.
- ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ Gemcitabine ਸਪਰਮ (ਵੀਰਜ) ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। Gemcitabine ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ **ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੰਤਰਨ** ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਓ।

Gemcitabine may damage sperm and may harm the baby if used during pregnancy. It is best to use **birth control** while being treated with gemcitabine. Tell your doctor right away if you or your partner becomes pregnant. Do not breast feed during treatment.
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ gemcitabine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Tell doctors or dentists that you are being treated with gemcitabine before you receive any treatment from them.

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਉਸੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

Side effects are listed in the following table in the order in which they may occur. Tips to help manage the side effects are included.

<p style="text-align: center;">ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS</p>	<p style="text-align: center;">ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT</p>
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>Nausea and vomiting may occur after your treatment and may last for 24 hours. It is usually mild to moderate.</p>	<p>ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>You may be given a prescription for anti-nausea drug(s) to take before your chemotherapy treatment and/or at home.</p> <p>ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।</p> <p>It is easier to prevent nausea than treat it once it has occurred, so follow directions closely.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of liquids. • ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। Eat and drink often in small amounts. • <i>Food Choices to Help Control Nausea</i> (ਫੂਡ ਚੋਇਸਿਜ਼ ਟੂ ਹੈਲਪ ਕੰਟਰੋਲ ਨੌਜ਼ੀਆ)* ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ। Try the ideas in <i>Food Choices to Help Control Nausea</i>.*
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ-ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ-ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</p> <p>A flu-like illness may occur shortly after your treatment. You may have fever, chills, headache, muscle and joint aches. Flu-like symptoms usually disappear on their own.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰੇਕ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ TYLENOL® - ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਲਵੋ। Take acetaminophen (eg, TYLENOL®) every 3-4 hours if needed. • ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਜੋ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ। Fever and chills, which occur more than 48 hours after treatment, may be signs of an infection. They should be reported to the doctor immediately. See details below.
<p>Gemcitabine ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਖਾਜ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>Skin Rash may occur after treatment with gemcitabine. It is usually mild and is found on the arms, legs, chest, back or stomach. It may or may not be itchy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-4 ਵਾਰੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕੋਰਟੀਸੋਨ ਕਰੀਮ 0.5% ਲਗਾਓ। Apply hydrocortisone cream 0.5% sparingly 3-4 times daily.

<p style="text-align: center;">ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS</p>	<p style="text-align: center;">ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT</p>
<p>ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। Diarrhea may occur.</p>	<p>ਦਸਤ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ: To help diarrhea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of liquids. • ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। Eat and drink often in small amounts. • <i>Coping with Diarrhea</i> (ਕੋਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਡਾਇਰੀਆ)* ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਮਤਾਬਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid high fibre foods as outlined in <i>Coping with Diarrhea</i>.*
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਰਕਤਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਘਟਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮੁੜ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂਆਂ) ਨਾਲ ਲੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੈੱਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Your white blood cells will decrease 1-2 weeks after your treatment. They usually return to normal within 1 week. White blood cells protect your body by fighting bacteria (germs) that cause infection. When they are low, you are at greater risk of having an infection.</p>	<p>ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ: To help prevent infection:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ। Wash your hands often and always after using the bathroom. • ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। Take care of your skin and mouth. • ਭੀੜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। Avoid crowds and people who are sick. • ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ (ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ 100°F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ), ਠੰਢ ਲੱਗਣ, ਖੰਘ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ। Call your doctor immediately at the first sign of an infection such as fever (over 100°F or 38°C by an oral thermometer), chills, cough, or burning when you pass urine.

<p style="text-align: center;">ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS</p>	<p style="text-align: center;">ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT</p>
<p>ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਟਲੈਟ (ਰੰਗਹੀਣ ਰਕਤਾਣੂ) ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਪਲੇਟਲੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>Your platelets may decrease 1-2 weeks after your treatment. They usually return to normal within 1 week. Platelets help to make your blood clot when you hurt yourself. You may bruise or bleed more easily than usual.</p>	<p>ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ:</p> <p>To help prevent bleeding problems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਕੱਟ ਨਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾੜ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹੋਣ। Try not to bruise, cut, or burn yourself. • ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਣਕ ਕੇ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀ ਨਾ ਪਾਓ। Clean your nose by blowing gently. Do not pick your nose. • ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ। Avoid constipation. • ਨਰਮ ਟੁੱਥ-ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਰੁਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ। Brush your teeth gently with a soft toothbrush as your gums may bleed more easily. Maintain good oral hygiene. <p>ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ASA (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ASPIRIN® - ਐਸਪਰੀਨ) ਜਾਂ ibuprofen (ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ADVIL® - ਐਡਵਿਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>Some medications such as ASA (e.g., ASPIRIN®) or ibuprofen (e.g., ADVIL®) may increase your risk of bleeding.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ASA)। Do not stop taking any medication that has been prescribed by your doctor (e.g., ASA for your heart). • ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਐਸੀਟੋਮਾਈਨੋਫੇਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ TYLENOL® - ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ibuprofen (ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। For minor pain, try acetaminophen (e.g., TYLENOL®) first, but occasional use of ibuprofen may be acceptable.
<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>Swelling of hands, feet or lower legs may occur if your body retains extra fluid.</p>	<p>ਜੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ:</p> <p>If swelling is a problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਰੱਖੋ। Elevate your feet when sitting. • ਤੰਗ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid tight clothing.

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS	ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Tiredness and lack of energy may occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। Do not drive a car or operate machinery if you are feeling tired. <i>Your Bank to Energy Savings: How People with Cancer Can Handle Fatigue</i> (ਯੂਆਰ ਬੈਂਕ ਟੂ ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ: ਹਾਓ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ ਕੈਨ ਹੈਂਡਲ ਫਟੀਗ)* ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜਮਾਓ। Try the ideas in <i>Your Bank to Energy Savings: How People with Cancer Can Handle Fatigue</i>.*
<p>Gemcitabine ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Gemcitabine ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਮੁੜ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। Hair loss sometimes occurs with gemcitabine. Your hair will grow back once you stop treatment with gemcitabine. Colour and texture may change.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਕੋਮਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। Use a gentle shampoo and soft brush. ਹੇਅਰ ਸਪਰੇਅ, ਬਲੀਚਿੰਗ, ਡਾਈ ਅਤੇ ਪਰਮਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Care should be taken with use of hair spray, bleaches, dyes and perms.
<p>ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Pain or tenderness may occur where the needle was placed.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਠੰਢੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਦੋ। Apply cool compresses or soak in cool water for 15-20 minutes several times a day.

* ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਪੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

*Please ask your chemotherapy nurse or pharmacist for a copy.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ:

SEE YOUR DOCTOR OR GET EMERGENCY HELP IMMEDIATELY IF YOU HAVE:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ (ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰਾਹੀਂ 100°F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ), ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ; ਖੰਘ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋਣੀ।
Signs of an **infection** such as fever (over 100°F or 38°C by an oral thermometer); chills; cough; pain or burning when you pass urine.
- ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਲਤਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ; ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ; ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੂਈ ਦੇ ਨੋਕ ਵਰਗੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ; ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜਾਂ।
Signs of **bleeding problems** such as black, tarry stools; blood in urine; pinpoint red spots on skin.
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ **ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
Signs of an **allergic reaction** soon after a treatment including dizziness, fast heart beat, face swelling or breathing problems.
- ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
Signs of **lung problems** such as shortness of breath or difficulty breathing.
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਵੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ।
Signs of **heart problems** such as fast or uneven heart beat.

