

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ: ਲੇਨਾਲਿਡੋਮਾਈਡ

ਹੋਰ ਨਾਂ: ਰੇਵਲੀਮਿਡ

For the Patient: Lenalidomide

Other names: REVLIMID®



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

- **Lenalidomide** (ਲੇਨਾਲਿਡੋਮਾਈਡ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।  
**Lenalidomide** (len a lid' oh mide) is a drug that is used to treat several types of cancer. It is a capsule that you take by mouth.
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ lenalidomide ਜਾਂ thalidomide (ਥੈਲੀਡੋਮਾਈਡ) (THALOMID®) ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ **ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ** ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ lenalidomide ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।  
 Tell your doctor if you have ever had an unusual or **allergic reaction** to lenalidomide or thalidomide (THALOMID®) before taking lenalidomide.
- Lenalidomide ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ RevAid® (ਰੈਵਾਈਡ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ **ਰਜਿਸਟਰ** ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਇੱਕ lenalidomide ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।  
 Before receiving lenalidomide you will be **registered** with the RevAid® Program, a distribution control program run by the manufacturer of lenalidomide.
- 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.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ lenalidomide ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਗਰਭਵਤੀ** ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟੈਸਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।  
 If you are a woman and are able to bear children, a blood test to determine whether you are **pregnant** will be taken twice before starting lenalidomide treatment, weekly for the first 4 weeks of treatment, and then repeated every four weeks.
- ਜੇ lenalidomide ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਤੀਬਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ lenalidomide ਦੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ **ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੰਤਰਨ** ਦੇ ਦੋ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ।  
 Lenalidomide may harm the baby if used during pregnancy. Severe birth defects or death to the unborn baby may occur. **Two** forms of reliable **birth control must** be used at the same time during treatment and for 4 weeks after your last dose of lenalidomide. Tell your doctor right away if you become pregnant. Do not breast feed during treatment.

- ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ lenalidomide ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਔਰਤ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ lenalidomide ਦੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

**Men** who are taking lenalidomide must use a **condom** every time they have sex with a female partner who is able to bear children. A condom should be used during treatment and for four weeks after the last dose of lenalidomide. This is because it is not known if the drug is present in semen. Tell your doctor right away if your partner becomes pregnant.

- Lenalidomide ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ lenalidomide ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ **ਖੂਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾਨ ਨਾ ਕਰੋ**।

**Do not donate blood or semen** while you are taking lenalidomide and for 4 weeks after your last dose of lenalidomide.

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ Lenalidomide ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਲਿਆ** ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਕੈਪਸੂਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

It is important to **take** lenalidomide exactly as directed by your doctor. Make sure you understand the directions. You may be given capsules of more than one strength to make the right dose.

- ਤੁਸੀਂ lenalidomide (ਲੇਨਾਲਿਡੋਮਾਈਡ) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ **ਲੈ** ਸਕਦੇ ਹੋ।  
You may **take** lenalidomide with food or on an empty stomach.

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ lenalidomide ਦੀ **ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ** ਅਤੇ ਜੇ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ 12 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

If you **miss a dose** of lenalidomide, take it as soon as you can if it is within 12 hours of the missed dose. If it is more than 12 hours since your missed dose, skip the missed dose and go back to your usual dosing times.

- ਜੇ lenalidomide ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ **ਉਲਟੀ** ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

If you **vomit** the dose of lenalidomide within 30 minutes of taking it, repeat the dose. Let your doctor know as a medication to prevent nausea may be required for future doses.

- ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ digoxin (LANOXIN®) (ਡਾਈਜੋਕਸਿਨ - ਲੈਨੋਕਸਿਨ) lenalidomide '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। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

Other drugs such as digoxin (LANOXIN®) may **interact** with lenalidomide. Tell your doctor if you are taking this or any 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 or stop taking any other drugs.

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ** (ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ) lenalidomide 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 lenalidomide.
- Lenalidomide ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਅਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।  
**Store** lenalidomide capsules out of the reach of children, at room temperature, away from heat, light, and moisture.
- ਡਾਕਟਰਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ lenalidomide ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
**Tell** doctors, dentists, and other health professionals that you are being treated with lenalidomide before you receive any treatment from them.

**ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (ਬਲੱਡ ਕਾਊਂਟਸ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**  
Changes in blood counts

Lenalidomide ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (ਬਲੱਡ ਕਾਊਂਟਸ) ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖੇਗਾ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Lenalidomide may cause temporary changes in your blood counts. Your doctor will be following these changes carefully by performing blood tests. Adjustment of your treatment may be needed in certain circumstances.

<p><b>ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ</b> <b>BLOOD COUNTS</b></p>	<p><b>ਪ੍ਰਬੰਧਨ</b> <b>MANAGEMENT</b></p>
<p>ਖੂਨ ਦੇ ਆਮ 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 ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Normal white blood cells protect your body by fighting bacteria (germs) that cause infection. <b>When they are low, you are at greater risk of having an infection.</b></p>	<p>ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ: To help prevent infection:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ। Wash your hands often and always after using the bathroom.</li> <li>ਭੀੜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। Avoid crowds and people who are sick.</li> <li>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 <b>ਤੁਰੰਤ</b> ਕਾਲ ਕਰੋ। Call your doctor <b>immediately</b> 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.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ</b> <b>BLOOD COUNTS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ਪ੍ਰਬੰਧਨ</b> <b>MANAGEMENT</b></p>
<p>ਆਮ ਪਲੇਟਲੈਟਸ (ਰੰਗਹੀਣ ਰਕਤਾਣੂ) ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੱਟ ਲੱਗਣਾ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਲੇਟਲੈਟ ਘਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>Normal platelets help your blood to clot normally after an injury (e.g., cut). <b>When the platelet count is low, you may be more likely to bruise or bleed.</b></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"> <li>• ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਕੱਟ ਨਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾੜ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹੋਣ। Try not to bruise, cut, or burn yourself.</li> <li>• ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਣਕ ਕੇ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀ ਨਾ ਪਾਓ। Clean your nose by blowing gently. Do not pick your nose.</li> <li>• ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ। Avoid constipation.</li> <li>• ਨਰਮ ਟੁੱਥ-ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਰੁਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। Brush your teeth gently with a soft toothbrush as your gums may bleed more easily.</li> </ul> <p>ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ASA (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ASPIRIN® (ਐਸਪੀਰੀਨ)) ਜਾਂ ibuprofen (ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ADVIL® - ਐਡਵਿਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਖਤਰੇ 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"> <li>• ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, <b>ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ASA</b>)। Do not stop taking any medication that has been prescribed by your doctor (e.g., <b>ASA for your heart</b>).</li> <li>• ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ (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.</li> </ul>

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.

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS	ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT
<p>Lenalidomide ਨਾਲ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Nausea and vomiting</b> may occur with lenalidomide.</p>	<p>ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। Take only anti-nausea medication prescribed or approved by your oncologist. <b>It is easier to prevent nausea than treat it once it has occurred</b>, so follow directions closely.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of fluids.</li> <li>• ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। Eat and drink often in small amounts.</li> <li>• <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>.*</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Skin rash</b> and/or <b>itching</b> may sometimes occur.</p>	<p>ਜੇ ਖਾਜ ਬੇਹੱਦ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। If itching is very irritating, call your doctor. Otherwise, be sure to mention it at your next visit.</p>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Fever</b> and <b>chills</b> may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ (ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰਾਹੀਂ 100°F ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਖੰਘ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਨ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। If you have fever (over 100°F or 38°C by an oral thermometer) <b>plus</b> another sign of infection, call your doctor <b>immediately</b>. Other signs of infection include chills, cough, or burning when you pass urine.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</b> <b>SIDE EFFECTS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ਪ੍ਰਬੰਧਨ</b> <b>MANAGEMENT</b></p>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਮੂਲੀ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। Minor bleeding, such as <b>nosebleeds</b>, may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। Sit up straight and tip your head slightly forward. Tilting your head back may cause blood to run down your throat.</li> <li>• ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚਾਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। Pinch your nostrils shut between your thumb and forefinger or apply firm pressure against the bleeding nostril for 10 full minutes.</li> <li>• 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। After 10 minutes, check to see if your nose is still bleeding. If it is, hold it for 10 more minutes.</li> <li>• ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨੱਕ ਨਾ ਸੁਣਕੋ। Stay quiet for a few hours and do not blow your nose for at least 12 hours after the bleeding has stopped.</li> <li>• ਜੇ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। Get emergency help if a nosebleed lasts longer than 20 minutes.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕੜਵੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Indigestion</b> or <b>heartburn</b> with or without <b>spasms</b> of the intestines may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਚਰਬੀਦਾਰ, ਤਲੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid fatty, fried, or spicy foods.</li> <li>• ਐਂਟਾਸਿਡ (ਖਟਾਸ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। Talk to your doctor about taking antacids.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Constipation</b> may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। Exercise if you can.</li> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of fluids.</li> <li>• <i>Suggestions for Dealing with Constipation (ਸਜੈਸ਼ਨ ਫਾਰ ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਕਾਂਸਟੀਪੇਸ਼ਨ)</i> ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜਮਾਓ।* Try ideas in <i>Suggestions for Dealing with Constipation</i>.*</li> </ul>

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS	ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT
<p>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। <b>Diarrhea</b> may commonly occur.</p>	<p>ਜੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ: If diarrhea is a problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of fluids.</li> <li>• ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। Eat and drink often in small amounts.</li> <li>• ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ <i>Food Ideas to Help with Diarrhea During Chemotherapy</i> (ਫੂਡ ਆਇਡੀਆਜ਼ ਟੂ ਹੈਲਪ ਵਿਦ ਡਾਇਰੀਆ ਡਿਊਰਿੰਗ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ) ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।* Avoid high fibre foods as outlined in <i>Food Ideas to Help with Diarrhea During Chemotherapy</i>.*</li> <li>• ਨੋਟ: ਜੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੀ ਲੈਕਟੋਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿਚਲੀ ਲੈਕਟੋਸ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ lenalidomide (ਲੇਨਾਲਿਡੋਮਾਈਡ) ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਹਿਲਾਂ LACTAID® (ਲੈਕਟੈਡ) ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ। <b>Note:</b> If lactose in milk usually gives you diarrhea, the lactose in the capsule may be causing your diarrhea. Take LACTAID® tablets just before your lenalidomide dose.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <b>Headache</b> may sometimes occur.</p>	<p>ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰੇਕ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਗ੍ਰਾਮ (4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ TYLENOL® - ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਲਵੋ। Take acetaminophen (e.g., TYLENOL®) every 4-6 hours if needed, to a maximum of 4 g (4000 mg) per day.</p>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਚਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <b>Dizziness</b> may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਨਾ ਜਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕਦਮ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। Take care not to fall, especially after getting up quickly.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ/ਅਕੜਾਹਟ/ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <b>Muscle cramps/spasm/pain or joint pain</b> may sometimes occur.</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਦ ਲਈ ਹਰੇਕ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਗ੍ਰਾਮ (4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ TYLENOL® (ਟਾਈਲੇਨੋਲ)) ਜਾਂ ibuprofen (ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ADVIL® - ਐਡਵਿਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਦਰਦ, ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਅਕੜਾਹਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। You may take acetaminophen (e.g., TYLENOL®) every 4-6 hours to a maximum of 4 g (4000 mg) per day or ibuprofen (e.g., ADVIL®) for mild to moderate pain. Tell your doctor if the pain, cramps or spasms interfere with your activity.</p>

<p style="text-align: center;"><b>ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</b> <b>SIDE EFFECTS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ਪ੍ਰਬੰਧਨ</b> <b>MANAGEMENT</b></p>
<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ <b>ਸੋਜਸ਼</b> ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Swelling</b> of hands, feet, or lower legs may sometimes occur if your body retains extra fluid.</p>	<p>ਜੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ: If swelling is a problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਰੱਖੋ। Elevate your feet when sitting.</li> <li>• ਤੰਗ ਕਪੜੇ ਪਹਿਣਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid tight clothing.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ <b>ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ</b> ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। You may sometimes have <b>trouble sleeping</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। Talk to your doctor if you continue to have trouble sleeping.</li> <li>• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ lenalidomide (ਲੇਨਾਲਿਡੋਮਾਈਡ) ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਆਮ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। This will return to normal when you stop taking lenalidomide.</li> </ul>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ <b>ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ</b>। <b>Loss of appetite</b> may sometimes occur.</p>	<p><i>Food Ideas to Help with Decreased Appetite (ਫੂਡ ਆਇਡੀਆਜ਼ ਟੂ ਹੈਲਪ ਵਿਦ ਡਿਕਰੀਜ਼ਡ ਐਪਟਾਈਟ)*</i> ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ। Try the ideas in <i>Food Ideas to Help with Decreased Appetite.*</i></p>
<p>ਕਈ ਵਾਰੀ <b>ਥਕੇਵਾਂ</b> ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Tiredness</b> and lack of energy may sometimes occur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ “ਥਾਈਰੋਇਡ ਗਲੈਂਡ” ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। Your doctor may do a blood test to make sure your thyroid gland is working properly.</li> <li>• 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.</li> <li>• <i>Your Bank to Energy Savings: How People with Cancer Can Handle Fatigue (ਯੂਅਰ ਬੈਂਕ ਟੂ ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ: ਹਾਓ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ ਕੈਨ ਹੈਂਡਲ ਫਟੀਗ)</i> ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ।* Try the ideas in <i>Your Bank to Energy Savings: How People with Cancer Can Handle Fatigue.*</i></li> </ul>
<p>ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ Lenalidomide ਨਾਲ <b>ਵਾਲ ਝੜਨ</b> ਲੱਗ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ lenalidomide ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬੰਦ ਕਰੋਗੇ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Hair loss</b> is rare with lenalidomide. If you lose hair, it will grow back once you stop treatment with lenalidomide. Colour and texture may change.</p>	<p>ਜੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ <i>For the Patient: Hair Loss Due to Chemotherapy (ਫਾਰ ਦਾ ਪੇਸ਼ੇਂਟ: ਹੇਅਰ ਲੌਸ ਡਿਊ ਟੂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ)</i> ਦੇਖੋ।* If hair loss is a problem, refer to <i>For the Patient: Hair Loss Due to Chemotherapy.*</i></p>



ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS	ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT
<p>ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣੇ ਸਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਹੂ ਦੀ ਨਾੜ ਦਾ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਪਿੰਨੀ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ, ਸੋਜਸ਼ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਪਰ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਖੰਘ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ।</p> <p><b>Blood clots</b> may rarely occur. This is more likely to happen if you have had blood clots before. Signs to watch for include tenderness or hardness over a vein, calf tenderness, swelling – especially in one leg or arm but not the other, sudden onset of cough, chest pain, or shortness of breath.</p>	<p>ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ: To help prevent blood clots:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। Keep active.</li> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of fluids.</li> <li>• ਤੰਗ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid tight clothing.</li> <li>• ਗੋਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੱਤਾਂ ਟੇਢੀਆਂ (ਕਰਾਸ) ਕਰਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। Do not sit with your legs crossed at the knees.</li> </ul>

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

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **LENALIDOMIDE** ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ:

**STOP TAKING LENALIDOMIDE AND 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), ਕਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਠੰਢ; ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਖੰਘ (ਗਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੁੱਕ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨਾ), ਗੰਧਲਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ, ਨਾਜ਼ੁਕ, ਜਾਂ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜੇ।  
Signs of an **infection** such as fever (over 100°F or 38°C by an oral thermometer), shaking chills; severe sore throat, productive cough (coughing up thick or green sputum); cloudy or foul smelling urine; painful, tender, or swollen red skin wounds or sores.
- **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; extensive bruising.
- **ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ ਨਾੜੀ ਦਾ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਪਰ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਅਚਾਨਕ ਖੰਘ ਛਿੜਨੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।  
Signs of a **blood clot** such as tenderness or hardness over a vein, swelling and tenderness – especially in one leg or arm but not the other, sudden onset of cough, chest pain, or shortness of breath.
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ **ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ** (ਕਦੇ ਹੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਾ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।  
Signs of an **allergic reaction** (rare) soon after a treatment including dizziness, fast heart beat, face swelling, or breathing problems.
- **ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਵੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।  
Signs of **heart problems** such as fast or uneven heartbeat, shortness of breath or difficulty breathing, swelling of feet or lower legs, or chest pain.
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।  
**Pain** in your mouth or jaw.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ (ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ):  
**SEE YOUR DOCTOR AS SOON AS POSSIBLE (DURING OFFICE HOURS) IF YOU HAVE:**

- ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਧਾਰਣ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।  
Signs of **anemia** such as unusual tiredness or weakness.
- ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ, ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ-ਰੰਗੀ ਟੱਟੀ।  
Signs of **liver problems** such as yellow eyes or skin, white or clay-coloured stools.
- ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਦਰਦ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।  
Signs of **kidney problems** such as lower back or side pain, swelling of feet or lower legs, difficulty urinating, or pain when urinating.
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ।  
**Dizziness.**
- ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।  
**Tingling or change in feeling** in your fingers or toes.
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ  
**Ringings** in your ears.
- ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।  
**Changes in eyesight.**

ਜੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ:

**CHECK WITH YOUR DOCTOR IF ANY OF THE FOLLOWING CONTINUE OR BOTHER YOU:**

- ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ।  
Uncontrolled nausea, vomiting, or diarrhea.
- ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਜੋ acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ੇਨ) (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ **TYLENOL®** - ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।  
Headache or pain not controlled with acetaminophen (e.g., **TYLENOL®**).
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਵਹਾਅ।  
Easy bruising or minor bleeding.
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।  
Difficulty sleeping.
- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।  
Change in weight.
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਖਾਜ।  
Skin rash or itching.
- ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ।  
Persistent or painful constipation or heartburn.
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਥਕਾਵਟ।  
Excessive or persistent tiredness.
- ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।  
Unusual mood changes.
- ਕਬਜ਼।  
Constipation.

ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ  
REPORT ADDITIONAL PROBLEMS TO YOUR DOCTOR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---