

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ: ਥਾਲਿਡੋਮਾਈਡ

ਹੋਰ ਨਾਂ: ਥਾਲੋਮਿਡ

For the Patient: Thalidomide

Other names: THALOMID®



BC Cancer Agency

CARE + RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

- **Thalidomide** (ਥਾਲਿਡੋਮਾਈਡ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ “ਮਲਟੀਪਲ ਮਾਇਲੋਮਾ” ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**Thalidomide** (tha-LI-doe-mide) is a drug that is used to treat multiple myeloma and other types of cancer. It is a capsule that you take by mouth. The capsule contains lactose.

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ thalidomide ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ** ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਂਚ 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 before starting thalidomide treatment, and then repeated every four weeks.

- ਜੇ thalidomide ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ thalidomide ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ** ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। Thalidomide ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ **ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੰਤਰਨ** ਦੇ ਦੋ 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।

Thalidomide may harm the baby if used during pregnancy. Severe birth defects or death to the unborn baby may occur. Even a single dose can cause birth defects. Thalidomide should **never** be used by females who are pregnant. **Two** forms of **birth control** must be used if there is ANY chance that you may become pregnant while being treated with thalidomide. Tell your doctor right away if you become pregnant. Do not breast feed during treatment.

- Thalidomide ਲੈ ਰਹੇ **ਮਰਦਾਂ** ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਔਰਤ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਕੰਡੋਮ** ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

**Men** who are taking thalidomide must use a **condom** every time they have sex with a female partner who is able to bear children. This is because it is not known if the drug is present in semen. Tell your doctor right away if your partner becomes pregnant.

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ thalidomide ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਲਿਆ** ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ। Thalidomide ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ।

It is important to **take** thalidomide exactly as directed by your doctor. Make sure you understand the directions. Thalidomide should be taken with water, preferably at least one hour after meals.

- Thalidomide ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਉਲਟੀ** ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ/ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।  
If you **vomit** after taking thalidomide, do not take a second dose. Call your doctor the next morning/during office hours for advice.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ thalidomide ਦੀ **ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝਾ ਦਿਓ** ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਮਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ (ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ) ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।  
If you **miss a dose** of thalidomide, take it as soon as you can. If your next dose is nearly due, skip the missed dose and go back to your usual dosing times. Call your doctor (during office hours) to ask about making up the missed dose.
- Thalidomide ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਰੌਸ਼ਨੀ, ਅਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ **ਰੱਖੋ**।  
**Store** thalidomide capsules out of the reach of children, at room temperature, away from heat, light and moisture.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ** ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।  
Tell your doctor if you are taking **any 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) thalidomide 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 thalidomide.
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਦੱਸੋ** ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ thalidomide ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
**Tell** doctors or dentists that you are being treated with thalidomide 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.

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ SIDE EFFECTS	ਪ੍ਰਬੰਧਨ MANAGEMENT
<p>ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਅ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। <b>Nausea</b> may occur during treatment. Most people have little or no nausea.</p>	<p>ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। It is easier to prevent nausea than treat it once it has occurred, 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 ਬਾਅਦ 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।*</li> </ul> <p>Try the ideas in <i>Food Choices to Help Control Nausea</i>.*</p>
<p>ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Constipation</b> may 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</i> (ਸਜੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਕਾਂਸਟੀਪੇਸ਼ਨ) ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ।*</li> </ul> <p>Try ideas in <i>Suggestions for Dealing with Constipation</i>.*</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>ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਆਮ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂਆਂ) ਨਾਲ ਲੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। <b>ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੈੱਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</b></p> <p>Your <b>white blood cells</b> may decrease during your treatment. White blood cells protect your body by fighting bacteria (germs) that cause infection. When they are low, <b>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>• ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। Take care of your skin and mouth.</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 thalidomide ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ <b>ਤੁਰੰਤ</b> ਕਾਲ ਕਰੋ। Stop taking thalidomide and 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>ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <b>Headache</b> may 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>ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। <b>Sugar control</b> may be affected in diabetics.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। Check your blood sugar regularly if you are diabetic.</li> </ul>
<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। <b>Swelling</b> of hands, feet, or lower legs may 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 ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid tight clothing.</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>ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। <b>Sleepiness</b> and lack of energy may occur.</p>	<p>ਜੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ:</p> <p>If sleepiness and lack of energy are a problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid alcohol.</li> <li>• ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। Do not drive a car or operate machinery.</li> <li>• <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>.*</li> </ul>
<p>ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੰਜੇ ਸੁੰਨੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। <b>Numbness or tingling of the fingers or toes</b> may occur. This usually will slowly return to normal once your treatments are over. This may take several months.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤਿੱਖੀਆਂ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। Be careful when handling items that are sharp, hot, or cold.</li> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਟਣ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। Tell your doctor at your next visit, especially if you have trouble with buttons, writing, or picking up small objects.</li> </ul>
<p>ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ-ਦੇਣ-ਯੋਗ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਛੁਹਣ 'ਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਚਾਨਕ ਖੰਘ ਆਉਣੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ। <b>Blood clots</b> may rarely occur, usually in the leg. 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, sudden onset of cough, chest pain, or shortness of breath.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। Tell your doctor if you have ever had treatment for a blood clot.</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ: To help prevent blood clots:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। Keep active.</li> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। Drink plenty of fluids.</li> <li>• ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। Avoid tight clothing.</li> <li>• ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ। Do not sit with your legs crossed at the knees for long periods of time.</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 ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ THALIDOMIDE ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ:

**STOP TAKING THALIDOMIDE 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; ਖੰਘ; ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ।  
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.
- 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।  
Signs of **heart problems** such as fast or uneven heartbeat.
- **ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ ਨਾੜੀ ਦਾ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਪਿੰਨੀ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਚਾਨਕ ਖੰਘ ਛਿੜਨੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।  
Signs of a **blood clot** such as tenderness or hardness over a vein, calf swelling and tenderness, sudden onset of cough, chest pain, or shortness of breath.

ਜੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ (ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ):

**SEE YOUR DOCTOR AS SOON AS POSSIBLE (DURING OFFICE HOURS) IF YOU HAVE:**

- Thalidomide ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਏ।  
**Unprotected sex** or forget to use **birth control** during treatment with thalidomide.
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੜਕ ਜਾਂ ਖਾਜ।  
**Skin rash** or **itching**.
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।  
Ringing in your ears or **hearing problems**.

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 ਜੋ acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ) ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।  
Headache not controlled with acetaminophen.
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੜਕ ਜਾਂ ਖਾਜ।  
Skin rash or itching.
- ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ: ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਬੇਕਾਬੂ ਪੱਧਰ।  
For diabetics: uncontrolled blood sugars.

