

## ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

### How to Treat Constipation Caused by Your Medications

#### ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ? What is constipation?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਚਿਆਣ (ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਈ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਦਨਾਕ ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (ਬਵਾਸੀਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ (ਨਿਤੰਭਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਛੇਦ) ਵਿੱਚ ਚੀਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



#### ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

##### What causes medication-related constipation?

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ "ਓਪਿਓਇਡਜ਼" ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੋਰਫੀਨ, ਹਾਈਡਰੋਮੋਰਫੋਨ, ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਟਾਇਲੇਨੋਲ #3) ਕਾਰਣ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟੱਟੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਟੱਟੀ ਸਖ਼ਤ, ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

#### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

##### ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? When should I talk to my health care team?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਕੋਈ ਓਪਿਓਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

#### ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

##### What are the treatments for constipation caused by medications?

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ (ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ (ਸਟਿਮਿਊਲੈਂਟ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ)

ਜਾਂ

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟੱਟੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਓਸਮੋਟਿਕ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ)।

ਠੀਕ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।

#### ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ Sennosides

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜਾ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਟਿਮਿਊਲੈਂਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਨੋਸਾਈਡਜ਼ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਪੀ.ਈ.ਜੀ. PEG

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੜਵੱਲ ("ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਊਲ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਓਸਮੋਟਿਕ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਦਮ:**

**Steps to treat constipation that is caused by your medication:**

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਪੈਟ੍ਰਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ “ਆਮ” ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਜੇ “ਆਮ” ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟ੍ਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘੜੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੜੇ ਗਏ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨੂੰ “ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਹੇਠਲੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। Look at the diagram below.**

ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ
<b>ਕਦਮ 1</b> ਸੌਣ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼	<b>ਕਦਮ 1</b> ਸੌਣ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ.
<b>ਕਦਮ 2</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼	<b>ਕਦਮ 2</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ.
<b>ਕਦਮ 3</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 2 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼	<b>ਕਦਮ 3</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਅਤੇ ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
<b>ਕਦਮ 4</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼	<b>ਜੇਕਰ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:</b> ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 17 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
<b>ਕਦਮ 5</b> ਨਾਸ਼ਤੇ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ 3 ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼। ਨਾਲ ਹੀ, 1 ਗਲਿਸਰੀਨ ਸਪੱਜੀਟੋਰੀ।	

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਜਾਂ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸੈਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਦੀ ਲਾਗਤ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੀ.ਈ.ਜੀ. ਵੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਹਿਲੇ ਸਟੈਪ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰੋ। 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਦਸਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਜਿਸ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਟੈਪ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। **ਦਸਤ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਵੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੋਨੇਸਾਈਡਜ਼ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇ:**

**Call your health care team if you:**

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲੈਕਟੂਲੋਸ ਸਿਰਪ** ਨਾਂ ਦੇ ਓਸਮੋਟਿਕ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਕਦਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਜ਼ੇਟਿਵ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਟੈਪ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਫਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਵੋ।**

## ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ Medications you should not take

ਅਜਿਹੇ ਤਰਲ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਨਾ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ, ਐਗਾਰੇਲ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਐਂਡ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਟਾਮਿਊਸਿਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਡੀਏਮ ਵਰਗੇ **ਬਲਕ-ਫੋਰਮਿੰਗ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਨਾ ਲਵੋ**। ਇਹ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਈਟ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਪਲੇਟਲੈਟ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਪੋਜ਼ਿਟਰੀ ਜਾਂ ਏਨੀਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ**। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਈਟ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਲੈਟਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਈਟ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਵਹਿੰਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਡੈਕਿਉਮੇਟ (ਉਦਾਹਰਣ: "ਕੋਲੋਸਾ") ਨਾ ਲਵੋ**। ਇਹ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਪਿਓਇਡ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

## ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? Where can I get more information?

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: [www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

