ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਣ ਦਰਦ

Pain from Cancer

ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ?

What is pain?

ਦਰਦ ਇੱਕ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ **ਜਜ਼ਬਾਤੀ** ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ **ਸਕਦਾ** ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes pain?

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ **ਕਈ** ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ **ਕਾਬੂ ਕਰਨ** ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਗੋਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- **ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ**
- **ਅਚਾਨਕ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ**
- **ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ**
- **ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣੀਆਂ**
- **ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।**

ਦਰਦ ਦੇ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

What are the treatments for pain?

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

Medications for Pain

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ **ਦੀਆਂ** ਕਈ **ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ** ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਰਲ ਕੇ** ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ **ਵਾਸਤੇ** ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ **ਲੈ** ਕੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਪੈਣ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ **ਜਿਸ ਮਿਕਦਾਰ** (ਖ਼ੁਰਾਕ) ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ **ਮਿਕਦਾਰ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਬੈਨੀਫਿਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡਜ਼

Non-opioids

ਮੱਠੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਦ ਨੂੰ **ਕਾਬੂ** ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡਜ਼ **ਦੀਆਂ** ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

February 2020
Punjabi

- ਐਸੀਟਾਮਾਇਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ)
- ਐਸਪ੍ਰਿਨ
- ਆਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਿਨ)
- ਨੈਪ੍ਰੋਕਸੇਨ (ਐਲੀਵ)

ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲੈ ਲਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਬਾਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਨੌਨ-ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਓਪਿਓਈਡਜ਼
Opioids

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਮੌਰਫੀਨ
- ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ
- ਹਾਈਡਰੋਮੋਰਫੋਨ
- ਫੈਂਟਾਨਿਲ
- ਮੈਥਾਡੋਨ
- ਬਿਉਪ੍ਰੇਨੋਰਫੀਨ

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ੋਰਟ-ਐਕਟਿੰਗ: ਜਲਦੀ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੌਂਗ-ਐਕਟਿੰਗ: ਇਹ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
Side effects of Opioids

ਕਬਜ਼ Constipation

ਓਪਿਓਈਡਜ਼ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਆਵੇ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਪਣਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਦਲ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਖਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਲੈਕਸੇਟਿਵ (ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੱਤ) ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਓਪਿਓਈਡ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਵਧਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਹੈਂਡਆਊਟ ਪੜ੍ਹੋ "ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਓਪਿਓਈਡ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ"। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
Other Side Effects

ਦਰਦ ਲਈ ਓਪਿਓਈਡ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਜਾਂ ਕਚਿਆਣ (ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਰਨਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਨੀਂਦਰਾ ਜਾਂ ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੀ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
Medications for Nerve Pain

ਨਾੜੀ ਦਰਦ ਬਾਕੀ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਗੋਲੀ ਵੱਜਣ, ਛੁਰੇ ਦੇ ਵਾਰ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਣ ਵਰਗੇ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਾੜੀ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
Anti-depressants

ਐਂਟੀ- ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਂਟੀ- ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾੜੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਐਂਟੀ- ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਿੱਚ ਨੌਰਟ੍ਰਿਪਟਿਲੀਨ, ਇਮੀਪ੍ਰੈਮਾਈਨ ਅਤੇ ਡੈਸਿਪ੍ਰੈਮਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ।

ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ
Anti-seizure medications

ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾੜੀ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ Medical cannabis

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਵੀ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ **ਕਈ** ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਏ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਰੀਦਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਾਬਿਸ **ਅਜ਼ਮਾਉਣ** ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਅਜਿਹਾ** ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ:
http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with cancer/medical-cannabis

ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

Prevent your pain from starting

ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ’ਤੇ **ਕਾਬੂ** ਪਾਉਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ ਜਿਸ **ਕਾਰਣ** ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰਟ-ਐਕਟਿੰਗ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਵੋ।

ਦਰਦ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ

Keep a pain journal

ਦਰਦ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ **ਕਾਬੂ** ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਇਹ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਪਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☺ **ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ** — 😐 **ਦਰਮਿਆਨਾ ਦਰਦ** — ☹ **ਭੈੜਾ ਦਰਦ**

- **ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ** ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ **ਕਾਬੂ** ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ **ਸਿੱਧ** ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਬਦਤਰ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ

Try complementary therapies

- ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਾਇਡਿਡ-ਇਮੇਜਰੀ ਕਸਰਤਾਂ **ਸਹਾਈ** ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਸੰਗੀਤ, ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ **ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ** ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ **ਹੋ** ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਮਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ।**
- ਗਰਮੀ, ਠੰਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੀਕਲ ਸਕਿਨ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਟੈਨਜ਼) ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ **ਪੁੱਛੋ**।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ **ਸੀ**।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਦਰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ**: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/pain-websites
- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**:

www.bccancer.bc.ca/supportivecare