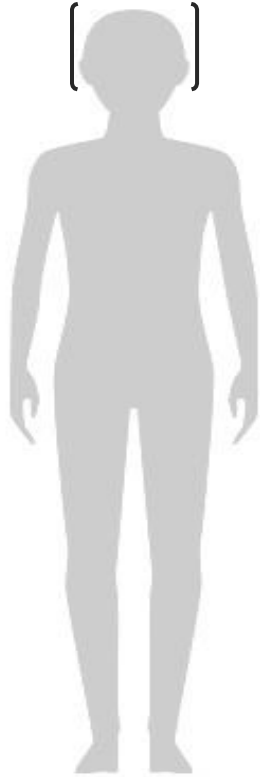


ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਕਰਨਾ

Appointments and Scheduling

- **ਮਰੀਜ਼ ਪਛਾਣ ਨੀਤੀ:** ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ ਹਰ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਸਨਾਖਤ ਪੱਤਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲਚਕਤਾ ਰੱਖੋ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ

Driving

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਵੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਮ ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪੰਨੇ](#) 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

Side Effects

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਧੀਨ ਹਿੱਸਾ।
- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥਕੇਵਾਂ

Fatigue

ਥਕੇਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ-ਟੁੱਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਵੋ।

ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਣਾਅ
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ](#) ਪੇਜ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Scalp and Hair Care

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਾਲ ਵੀ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਧੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਗੁਲਾਬੀ, ਲਾਲ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਟੈਨ ਹੋਏ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਆਈਆਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਦਾਗ਼ ਪੈਣੇ (ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਹਨ:

Here are some tips to protect your skin and help it feel better:

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ

Lifestyle and well-being

- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।
- ਆਪਣੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਟੇਪੀ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਐੱਸ.ਪੀ.ਐੱਫ. ਵਾਲੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਬੇਚੈਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧੋਵੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।

ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ

Hygiene and moisturizing

- ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਇਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਵਾਲੇ ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਐਕਵਾ ਹੋਵੇ)।

Provincial Health Services Authority

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਗਾਓ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤੇ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ' ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ '

'Do Nots' for the treatment area

- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈੱਲ, ਮੂਸ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਪ੍ਰੇ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ (ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਆਈਸ ਪੈਕ, ਸੈਨਾ ਆਦਿ)।
- ਹੋਟ ਟੱਬ ਜਾਂ Jacuzzi® (ਜਕੂਜ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ

Hair Loss

ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੋਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ ਇਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ ਗੁਛਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਸਥਾਈ (ਇਹ ਵਾਪਸ ਉੱਗ ਜਾਣਗੇ) ਜਾਂ ਸਥਾਈ (ਇਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਉੱਗਣਗੇ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਸਥਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰ ਢਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਗਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਨਕਲੀ ਵਾਲ (ਵਿੱਗ) ਅਤੇ ਸਕਾਰਫ਼।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਮੇਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮਾਸਕ ਬਣਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

Headache

ਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੈਕਸਮੇਥਾਸੋਨ (ਡੈਕਾਡੋਨ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ।

ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

Nausea and Vomiting

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਕੱਚਾ (ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

Changes in Sensation or Movement

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:

- ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਦੇਹਰੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ

Provincial Health Services Authority

- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਛਾਤੀ, ਪੇਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਪਿੱਠ, ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੋਣੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਚਾਲ
- ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਜਾਂ 'ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ ਨਾ ਰਹਿਣਾ'

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਸ ਦਿਨ ਹਨ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਵੀਕਐਂਡ/ ਛੁੱਟੀਆਂ), ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨ ਕਾਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦਰਦ

Pain

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਣ ਪੀੜ ਪੰਨੇ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Support Services

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੱਲੋਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਭੌਤਿਕ, ਵਿਹਾਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਵਸੀਲੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: www.bccancer.bc.ca/coping
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: www.bccancer.bc.ca/supportprograms
- ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.cancerchatcanada.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Alcohol and Smoking

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਵਧੇਰੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਾਇਦੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ ਹੋਣ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।