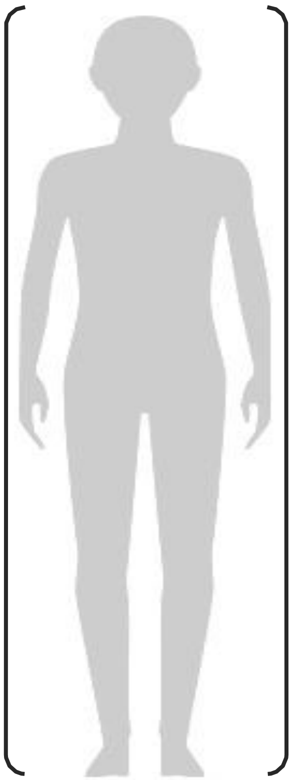
ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: **ਆਮ**

Care of Radiation Therapy Side Effects: **General**

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ 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।



ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਕਰਨਾ

Appointments and Scheduling

- ਮਰੀਜ਼ ਪਛਾਣ ਨੀਤੀ: ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਮੇਤ ਹਰ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਸ਼ਨਾਖਤ ਪੱਤਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਾਂਗੇ।

- ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 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।

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 ਹਿੱਸਾ 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 ਮਿਲੋ 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

ਥਕੇਵੇਂ 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।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Skin Care

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ 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 ਆਖ਼ਰੀ 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 ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਕੋਮਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।
- ਢਿੱਲੇ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਐੱਸ.ਪੀ.ਐੱਫ਼ ਵਾਲੀ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ।
- 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 ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।

ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ

Hygiene and moisturizing

- ਖੁਸ਼ਕੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ 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 ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ (ਜਿਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਐਕਵਾ ਹੋਵੇ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਗਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਡੀਓਡਰੈਂਟ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਪਰਸਪੀਰੈਂਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।
- 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 ਖੇਤਰ ਲਈ 'ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ' ਕੰਮ

'Do Nots' for the treatment area

- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਰਫਿਊਮ, ਅਲਕੋਹਲ, ਅਸਟ੍ਰਿਨਜੈਂਟ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ (ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਆਈਸ ਪੈਕ, ਸੌਨਾ ਆਦਿ)।
- ਹੌਟ ਟੱਬ ਜਾਂ Jacuzzis® (ਜਕੂਜ਼ੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ, ਖੁਰਚਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ

Difficulty Eating, Loss of Appetite, and Weight Loss

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਉਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸੀ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ ਹਨ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਾਓ ਪਰ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।
- ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ, ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8-10 ਕੱਪ (2-2.5 ਲਿਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਤਰਲ ਪੀਣ ਉੱਪਰ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਨਾ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਾਉਣੀ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਕ-ਵਿਧੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ 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 ਲੱਭੇ 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

If you have any questions or concerns, please talk to your BC Cancer health care team*

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ

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 ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ ਹੋਣ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 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।