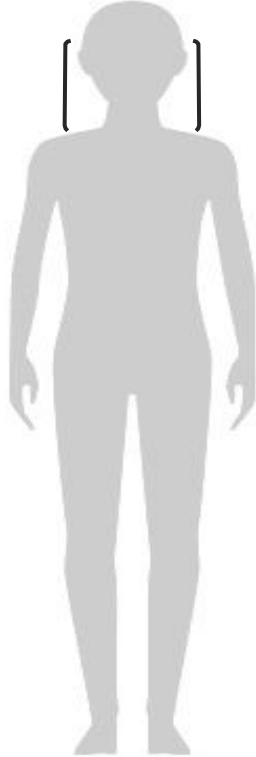


ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੋਣ

Care of Radiation Therapy Side Effects: Head and Neck

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।



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਹੋਵੇ।

ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਅੰਗ

ਹਨ:

- ਭੋਜਨ ਨਲੀ
- ਸੰਘ
- ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਈਨਸ
- ਨੱਕ ਅੰਦਰਲੀ ਨਲੀ
- ਮੂੰਹ
- ਓਰੋਫੈਰਿਨਕਸ
- ਪੈਰੋਟਿਡ ਗਲੈਂਡ
- ਥੁੱਕ ਵਾਲਾ ਗਲੈਂਡ
- ਜੀਭ
- ਟੋਨਸਿਲਜ਼

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।
- ਹਫ਼ਤੇ 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।

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

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 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:

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.ਐੱਫ 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 ਮੈਂਬਰਾਈਜ਼ਰ 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 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ (ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਆਈਸ ਪੈਕ, ਸੋਨਾ ਆਦਿ)।
- ਹੋਟ ਟੱਬ ਜਾਂ Jacuzzi® (ਜਕੂਜੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ, ਖੁਰਚਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Mouth and Throat Care

ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ
- ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

- ਆਵਾਜ਼ ਖਰਾਬ ਹੋਣੀ
- ਗਾੜ੍ਹਾ ਥੁੱਕ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਿੱਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ:
 - ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ 500 ਮਿ.ਲੀ. (ਲਗਭਗ 2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
 - 5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਘੋਲਣ ਲਈ ਹਿਲਾਓ।
 - ਜੇ ਕੁਰਲੀ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦਾ ਸੁਆਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ 2.5 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਚਮਚ) ਲੂਣ ਪਾਓ।
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ 3-4 ਵਾਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਵਾਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ:
 - ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ 15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚ) ਕੁਰਲੀ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਭਰੋ।
 - 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਘਮਾਓ।
 - ਇਸ ਨੂੰ ਥੁੱਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੁਰਲੀ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਨਰਮ ਟੁੱਥ ਬਰੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਟੁੱਥ ਬਰੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਉਤਾਰ ਦਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਾਡੇ [ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਦਰਦ](#) ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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 [ਪੇਸ਼ਣ 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।

ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

Difficulties with Swallowing or Communication

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ (ਡਿਸਫੈਜੀਆ) ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਗੰਢਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਠੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਹ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਨਿਗਲਣਾ ਪੈਣਾ।
- ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ।
- ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਅਟਕੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਨਿਗਲਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਪਣਾਉਣਾ।
- ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜੀਬ, ਗਿੱਲੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ।
- ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਸੰਘ ਘੁੱਟਣਾ
- ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ.) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਗਲਣਾ
- ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਘੱਟ ਹਿੱਲਣਾ (ਟ੍ਰਿਸਮਸ)

Provincial Health Services Authority

- ਸੰਚਾਰ (ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ)
- ਲਿੰਫੋਡੋਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਸੋਜਸ)

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਥੇ ਹਰੇਕ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਐੱਸ.ਐੱਲ.ਪੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

Nausea and Vomiting

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਅਹਿਸਾਸ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਡਿਮੇਨਹਾਈਡ੍ਰੀਨੇਟ (Gravol® - ਗ੍ਰੈਵੋਲ) ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਲਟੀਆਂ ਕਾਰਣ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6-8 ਕੱਪ (1.5 - 2 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਖਾਓ ਪੀਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਖੱਟੀ ਕੈਂਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਟੋਸਟ, ਫਲੈਟ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਜਾਂ ਫਲੈਟ

ਸੋਡਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖੁੱਟ-ਖੁੱਟ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਬਰੈੱਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ, ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Ensure® ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਕੋਸ਼ੇ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ](#) ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

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 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।



ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ Care of Radiation Therapy Side Effects: **Head and Neck**

Provincial Health Services Authority

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।