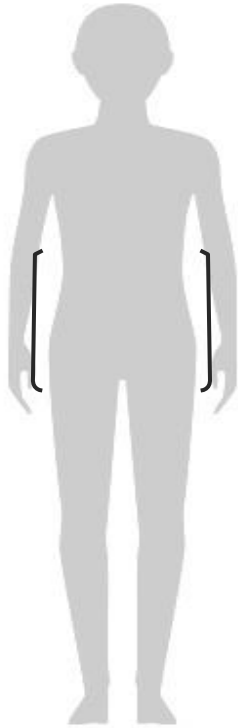


ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ **ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ** ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਪੇਡੂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਅੰਗ ਹਨ:

- ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ
- ਗਦੂਦ
- ਮਸਾਨਾ
- ਗੁਦਾ
- ਸਰਵਿਕਸ
- ਅੰਡਕੋਸ਼
- ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਅਮ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ
- ਅੰਡਾਸ਼ਯ
- ਯੋਨੀ
- ਲਿੰਗ
- ਵੁਲਵਾ

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।

ਮਸਾਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

Bladder Instructions

ਭਰਿਆ ਮਸਾਨਾ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੈ ਤਾਂ ✓ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਸਾਨਾ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਣ ਜਿਹੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪੀਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਤਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਅੱਤ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ)।

ਜਾਂ

ਖਾਲੀ ਮਸਾਨਾ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੈ ਤਾਂ ✓ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

ਖਾਲੀ ਮਸਾਨਾ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦੋਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

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।

- 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 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 ਉਰਜਾ 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।

Bowel and Rectal Reaction

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- ਆਫ਼ਰਨਾ
- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਪਤਲੀ ਬਲਗ਼ਮ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲਹੂ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 - 10 ਕੱਪ (2 - 2.5 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਣ ਉੱਪਰ ਬੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਨਾ ਲਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤੜੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
 - ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
 - ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
 - ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
 - ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ
 - ਕੋਕੋਆ
 - ਸ਼ਰਾਬ

ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਡਾਈਟੀਸੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ [ਪੇਸ਼ਣ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਂ

[ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਨਾਲ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। [ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ](#) ਹੈਂਡਆਊਟ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਬਲੈਡਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

Bladder Reaction

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਵਾਰਵਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਲਣ ਹੋਣੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ)
- ਟਪਕਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 - 10 ਕੱਪ (2 - 2.5 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਰਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਬਰੇਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਦੇਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਅਮ, ਸਰਵਿਕਸ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

Endometrium, Cervix, Uterus or Vaginal Reaction

ਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਅਮ, ਸਰਵਿਕਸ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਅਫਾਰੇ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੀ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਿਸਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਧ (ਬਦਬੂ) ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਜਾਂ ਨੈਪਕਿਨ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਮਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਟੈਮਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਾ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੈਮਰੋਇਡ

Hemorrhoids

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਹੈਮਰੋਇਡਜ਼ (ਗੁਦਾ ਅੰਦਰ ਨਸਾਂ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ) ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਹੈਮਰੋਇਡ ਕ੍ਰੀਮ ਸਹੀ ਹੈ।

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।

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 ਦਾਗ 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.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 ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ।

ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ

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 ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਮੋਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ (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।
- 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 ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਰਫਿਊਮ, ਅਲਕੋਹਲ, ਅਸਟ੍ਰਿਨੋਇਡ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ (ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ, ਆਈਸ ਪੈਕ, ਸੋਨਾ ਆਦਿ)।
- ਹੌਟ ਟੱਬ ਜਾਂ Jacuzzi® (ਜਕੂਜੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ, ਖੁਰਚਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

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।

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।