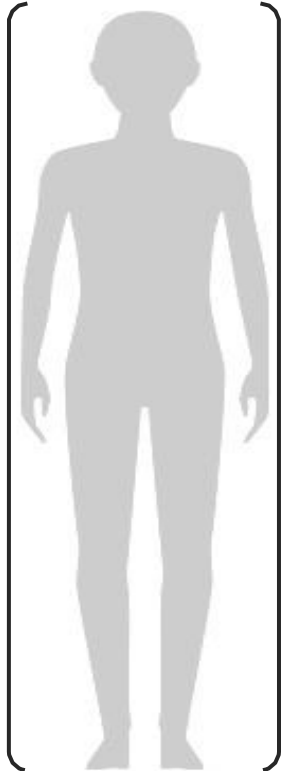


ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



### 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।

## 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 ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

### Pain Relief

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨਲਜੈਸਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਐਨਲਜੈਸਿਕ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਰਫਿਨ ਵਰਗੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। **ਦਰਦ ਲਈ ਜਿਵੇਂ**

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਰਦ ਲਈ ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ (ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ) ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਕਬਜ਼ ਹਣੀ (ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ) ਦਰਦ ਲਈ ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਦਵਾਈ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ](#) ਪੇਜ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਕੜੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ (ਇੰਨੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣੀ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ) ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ** (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ v ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)  
**Nausea and Vomiting** (✓ if applicable)

ਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਅਹਿਸਾਸ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ 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, ਟੇਸਟ, 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 ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਬਰਫ਼ੋਥ, 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 ਕੋਸੇ 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।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ v ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

**Bowel Reaction** (v if applicable)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ 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 ਅੰਤੜੀਆਂ 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 ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ 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 ਅੰਤੜੀ 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 ਅੰਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਡਾਈਟੀਸੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ [ਪੇਸ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਂ [ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।](#)

Provincial Health Services Authority

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](#) ਰੈਂਡੋਆਊਟ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

### 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।

### 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

Provincial Health Services Authority

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.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 ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲਗਾਓ।

Provincial Health Services Authority

- 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, 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।

### 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](http://www.bccancer.bc.ca/coping)
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:  
[www.bccancer.bc.ca/supportprograms](http://www.bccancer.bc.ca/supportprograms)
- ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [www.cancerchatcanada.ca](http://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।