

ਦਵਾਈਆਂ

Medications

- ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਕਚਿਆਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਵੇਂ ਹੀ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

Liquids

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ½ - 2 ਲਿਟਰ (6-8 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

| ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਧਰ Level of nausea | ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ What to do | ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ Foods and liquids to try |
|---|---|--|
| ਲਗਾਤਾਰ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ | ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲਓ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਫ਼ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ | ਆਈਸ-ਚਿਪਸ, ਪਾਣੀ, ਗੇਟੋਰੇਡ, ਜਿੰਜਰੇਲ, ਚਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਾਇਟੀਆਂ, ਜੈਲੋ, ਕੁਲਫੀਆਂ, ਨਿੰਬੂ/ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਬਰੈਥ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜੂਸ, ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਂਫ/ਅਦਰਕ/ਪੁਦੀਨਾ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) |

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਮਤਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

| | | |
|---|---|--|
| | ਸੁੱਕਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ | ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਸੁੱਕਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੁੱਕਾ ਟੋਸਟ, ਰਾਈਸ ਕੇਕ |
| ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ | ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ | ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਖੀਰ, ਫਰੇਜ਼ਨ ਯੋਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ੈਰਬੈਟ, ਕਸਰਟਡ, ਚਾਹ, ਸੌਂਫ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ |
| ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ | ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। | ਤਰਬੂਜ਼, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ, ਹਲਕਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। |

ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

Eating Tips

- ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁੱਕਾ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰ ਖਾਓ।
- ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ (1 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ)। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਅਦਰਕ ਦੇ ਸੁਕਾਏ ਅਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖੰਡ ਦੀ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ 'ਤੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਜੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਖਾਣਿਆਂ/ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਪੀਓ।
- ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਗੰਧਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਜਾਂ ਪੈਟ੍ਰਨਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਲਗਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਖਾਓ (ਭਾਵ: ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਸੀਮਤ ਆਵਾਜ਼ਾਂ)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਮਤਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ – ਕਿਸੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਓ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਡਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ:

Additional ideas:

- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ (ਭਾਵ: ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ)
- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਠੰਡਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰੋ।

ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ?

Other Nutritional Problems?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.bccancer.bc.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਮਤਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।