

ਦਸਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ**ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ****Food Ideas to Help Manage Diarrhea**

ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਸਤ (ਬਾਰ-ਬਾਰ ਢਿੱਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣਾ) ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ **ਨਰਸ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਰਸ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਸਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਦਵਾਈਆਂ** ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਜਵੀਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, **ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ** ਹੇਠ ਲਿਖੇ **ਸੁਝਾਅ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 - 2 ਲਿਟਰ (6-8 ਕੱਪ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੱਟ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਤਰਲ ਪੇਸ਼ਕ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Ensure® (ਐਨਸਿਊਰ), ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ। **ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।**
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ **ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਥੋੜ੍ਹੀਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ- ਬਾਅਦ** ਖਾਓ। ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਸਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਮੱਕੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਰੂਨਜ਼, ਬੇਰੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਫਲੀਆਂ (ਭੁੰਨੀਆਂ, ਰਾਜਮਾਂਹ), ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ, ਚਿਕਨੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

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 ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7/29/2020

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੈਕਟਾਇਡੋ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦਸਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਜੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.bccancer.bc.ca

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 ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।