ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

Nausea and Vomiting

Provincial Health Services Authority

ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

What are nausea and vomiting?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚਲਾ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes nausea and vomiting?

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਣ ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਬਜ਼ ਕਾਰਣ ਵੀ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, **ਜਦੋਂ** ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਓਪਿਓਇਡਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦਾ **ਆਦੀ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਥੋੜ੍ਹੇ** ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਚਿਆਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਚਿਆਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇ:

Call your health care team right away if:

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜਾ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।**
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਹਵਾਸ ਹੋਏ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਲਟੀ ਵਿਚਲਾ ਸਮਾਨ **ਕੌਫੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕੌਫੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ** (ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- **ਨਿਕਲੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

What are the treatments for nausea and vomiting?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਚਿਆਣ **ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ** ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਚਿਆਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।

ਕਚਿਆਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ:

Some things to know about anti-nausea medications:

February 2020
Punjabi

- ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ’ਤੇ **ਕਾਬੂ** ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਚਿਆਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਭਰੋ।
- ਕਚਿਆਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਲਓ** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਚਿਆਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੁਗਤਾਨ **ਕਰਨ** ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ: www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/practical-support
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹ**ੜੀਆਂ** ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੈਂਟ **ਐਂਡ** ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ **ਕਿਸੇ** ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ:

Tell your health care team if:

- ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਕੋਲ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਕਚਿਆਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਚਿਆਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਤਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ **ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

Here are some things that may help when you have nausea and vomiting:

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

Food and drink

- **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਖਿਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ **ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ **ਆਉਂਦੀਆਂ** ਹਨ।
- ਉਹੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਫ਼ਿੱਕੇ ਭੋਜਨ, ਖੱਟੀ ਗੋਲੀ, ਸੁੱਕੇ ਵੇਫ਼ਰ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ, ਟੋਸਟ, ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਫ਼ਲੈਟ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ **ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ** ਉਲਟੀਆਂ **ਆਉਣ** ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਓ, **ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ** ਨਾਪਸੰਦ **ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।**
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੇ **ਥਾਂ** ਛੋਟੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਬਰੋਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਜ਼, ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਜਾਂ Ensure® (ਏਨਸ਼ਿਓਰ) **ਵਰਗੀਆਂ** ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਡ੍ਰਿੰਕ**ਸ।**
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਘੱਟ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਚਿਆਣ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਇਸ ਬਾਰੇ** ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ** ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਜਾਂ **ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ** ਭੋਜਨ ਖਾ**ਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ** ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਡਾ**ਈ**ਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 8-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ **ਕਿਸੇ** ਆਨਕੋਲੋਜੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ

Cooking

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕ ਨਾ ਸੁੰਘਣੀ ਪਵੇ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ **ਦੁਬਾਰਾ** ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

Keeping your mouth clean

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ **ਬ੍ਰੱਸ਼** ਕਰੋ।

ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

Relaxation exercises

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘਬਰਾਹਟ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਚਿਆਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

Complementary therapies

- ਕੈਨੈਬੀਨੋਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਿਉਪੰਚਰ (ਜਾਂ ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) **ਜਿਹੀਆਂ** ਪੂਰਕ **ਥੈਰੇਪੀਆਂ** ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ **ਸਿੱਧ ਹੋਈਆਂ** ਹਨ।
- ਪੂਰਕ **ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ** ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ **ਆਉਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ** ਮਦਦ ਕਰ ਸਕ**ਦੀਆਂ** ਹਨ, ਪਰ **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਦੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਚਿਆਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ **ਥੈਰੇਪੀ** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂਸੁਝਾਈਆਂ ਕਿਚਆਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ: bccancer.libguides.com/pathfinder-nausea
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਹੈਂਡਆਊਟ “ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ”: www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Practical-tps-to-help-manage-nausea.pdf
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: www.bccancer.bc.ca/supportivecare
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਹੈਂਡਆਊਟ: www.bccancer.bc.ca/coping-and-support-site/Documents/MedicalCannabis/BCCancerMedicalCannabisFactSheet.pdf
- ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ - ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਫਾਰ ਨੌਸ਼ੀਆ ਐਂਡ ਵੌਮਿਟਿੰਗ: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting