ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ? A follow-up plan?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਜਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੁਟੀਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਐਕਸਰੇ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੋਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹ: If you are participating in a special research study:

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਪਲੈਨ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ: ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਵਧੀਕ ਟੈਸਟ Additional Tests

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਬੀਸੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੈਂਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟਿਊਮਰ ਮਾਰਕਰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

Revised July 2020

ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ
Summary

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ: ______________________

____

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਸਟੇਟਸ: ______________________

ਹਰ-2 (HER-2) ਦਾ ਸਟੇਟਸ: ______________________

ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ: ______________________

____

____

ਹਾਰਮੋਨ ਥੇਰਪੀ ਦਾ ਪਲੈਨ: ______________________

____

____

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

ਦੇਖ ਭਾਲ	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ
ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਚ	ਹਰ ਮਹੀਨੇ
ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਏ	5 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ
ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਨ	ਇਲਾਜ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਸਕੈਨ ਜੇ ਕਰ ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਟਰ Aromatase ਲਿਆ ਹੈ (AI)	ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਟਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ 24-36 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ
BC Cancer Centres

Abbotsford
32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ
ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ, ਬੀ.ਸੀ V2S 1K2
604.851.4710 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.877.547.3777

Prince George–Centre for the North
ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ - ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਦਾ ਨੌਰਥ
1215 ਲੈਥਬ੍ਰਿੱਜ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ, ਬੀਸੀ
250.645.7300 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.855.775.7300

Surrey
13750 96ੀ ਸੈਂਟਰ ਵੀਂ ਐਵੀਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀਸੀ V3V 1Z2
ਫ਼ੋਨ: 604.930.2098 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.800.523.2885

Kelowna–Sindi Ahluwalia Hawkins Centre
399 ਰੌਇਲ ਐਵੀਨਿਊ
ਕਲੋਨਾ, ਬੀਸੀ V1Y 5L3
250.712.3900 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.888.563.7773

Vancouver
600 ਵੈਸਟ 10 ਐਵੀਨਿਊ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀਸੀ V5Z 4E6
604.877.6000 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.800.663.3333

Victoria
2410 ਲੀ ਐਵੀਨਿਊ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ V8R 6V5
250.519.5500 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.800.670.3322

BC Cancer Research
675 ਵੈਸਟ 10 ਐਵੀਨਿਊ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀਸੀ V5Z 1L3
604.675.8000 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.888.675.8001

ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
150–686 ਵੈਸਟ ਬ੍ਰੌਡਵੇਅ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀਸੀ BC V5Z 1G1
604.877.6040 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ਼੍ਰੀ 1.888.906.CURE/2873

www.bccancer.bc.ca

BC CANCER Provincial Health Services Authority · Provincial Health Services Authority Province-wide solutions. Better health. · BRITISH COLUMBIA

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Follow-up Plan
after breast cancer treatments

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ!
You are part of a team!

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਏ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਰਸੌਲੀ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹੈ (ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ):
If you have had breast conserving surgery (lumpectomy):

- ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ) ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਰਡਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਮੈਮੋਗਰਾਫ਼ੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:
If you have had a mastectomy:

- ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਛਾਤੀ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਦਾਗ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਰਡਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਮੈਮੋਗਰਾਫ਼ੀ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:
If you have been put on hormone therapy:

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ 5 ਸਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ (10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ) ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖ਼ਰੀ ਵਿਜ਼ਟ ਸਮੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੀ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ।

  (ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਹੀਂ)

ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਟਰਜ਼
Aromatase Inhibitors (AI)

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਟਰਜ਼ (ਅਨਸਟ੍ਰੋਜ਼ੋਲ, ਲੈਟ੍ਰੋਜ਼ੋਲ, ਐਗਜ਼ੀਮਸਟੇਨ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਦਾ ਸਕੈਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਸਕੈਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 2-3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਅਗਲੇ ਬੋਨ ਸਕੈਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਸਲਾਈਨ ਲਿਪਡ/ ਕਲੋਸਟਰਲ ਸਕਰੀਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕਲੀਨੀਕਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਹਰ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 1000 ਆਈ.ਯੂ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਖ਼ਾਸਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ) ਹੋਰ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 150 ਮਿੰਟ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।