

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ (2 – 2 ½ ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ (Recommendations)

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਪਾਣੀ, ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਪੋਪਸਿਕਲ, ਕੈਫੀਨ-ਮੁਕਤ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਚਾਹ, ਸਮੂਦੀ।
ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਓ।

ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (High Calorie Fluid Ideas)

- ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਅਸੈਸੀਅਲਜ਼® ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ।
- ਮੀਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਡਰਿੰਕ (ਬ੍ਰੂਸਟ ਪਲੱਸ®, ਐਨਸ਼ੋਰ ਪਲੱਸ®, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਮੀਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਡਰਿੰਕ®)
- 2%, ਹੋਲ੍ਹ (3.25%) ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ
- ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ
- ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ
- ਦਹੀਂ ਦਾ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਕੇਫਿਰ
- ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਐਗਨੇਗ (ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ)
- ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਕੈਫੇ ਐਂ ਲੇਟ
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਿਆ Ovaltine® ਜਾਂ Postum®
- ਛਾਣਿਆ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੂਪ
- ਜੂਸ ਜਾਂ ਰਸ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਅੰਗੂਰ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਅਮਰੂਦ, ਆੜੂ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਚੈਰੀ ਜਾਂ ਲੀਚੀ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰੋ)
- ਆਈਸਡ ਚਾਹ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Cool Aid®
- ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡਰਿੰਕਸ
- ਪੋਪਸਿਕਲਸ, ਸ਼ਰਬਤ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦਹੀਂ ਬਾਰ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ (Signs of dehydration)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ:

- ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪੀ) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ

ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਬਾਰੇ (What about sports drinks and electrolytes)?

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਥ, ਸੂਪ, ਨਮਕੀਨ ਕਰੈਕਰ ਪਟਾਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਚਰ ਖਾਓ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਪਾਓ।
- ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਖਾਓ।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਪਤਲਾ ਰਸ (ਟਮਾਟਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਸੰਤਰਾ), ਬਰੇਥ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਡਰਿੰਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gatorade®, Powerade®, Nuun®, Pedialyte®, Gastrolyte®, Hydrolyte®) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਨੋਟ: ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gatorade®, Sportade®, Powerade® ਦਾ ਸੇਵਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਸੰਸਕਰਣ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੈਸਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਰੈਸਪੀਜ਼ (Oral Hydration Recipes)

ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ

ਘਰੇਲੂ ਰੈਸਪੀ (Homemade Recipe)

- 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ (4 ਕੱਪ)
- 250 ਮਿ.ਲੀ. ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ (1 ਕੱਪ)
- ਖੰਡ ਦੇ 8 ਚਮਚੇ
- 1/2 ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
- 1/2 ਚਮਚ ਲੂਣ

ਗੋਟੋਰੇਡ ਬੇਸ (Gatorade Base)

- 500 ਮਿ.ਲੀ. ਗੋਟੋਰੇਡ (2 ਕੱਪ)
- 500 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ (2 ਕੱਪ)
- ½ ਚਮਚ ਲੂਣ

ਖੰਡ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਪਾਣੀ (Sugar and Salt Water)

- 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ (4 ਕੱਪ)
- ½ ਚਮਚ ਲੂਣ
- ਖੰਡ ਦੇ 6 ਚਮਚੇ (ਸਵਾਦ ਲਈ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਲਾਈਟ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ- ਅਨਾਨਾਸ ਫਲੇਵਰ)

ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਬਰੋਥ (Chicken or Vegetable Broth)

- 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ (4 ਕੱਪ)
 - 1 ਸੁੱਕਾ ਚਿਕਨ ਬਰੋਥ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕ੍ਰਿਊਬ
 - ¼ ਚਮਚਾ ਟੇਬਲ ਲੂਣ
 - 2 ਚਮਚ ਖੰਡ
- ਜਾਂ
- 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤਰਲ ਬਰੋਥ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ (2 ਕੱਪ)
 - 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ (2 ਕੱਪ)
 - 2 ਚਮਚ ਖੰਡ

ਫਰੂਟ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (Boost Fruit Beverage)

- 237 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਟੈਟਰਾ ਪੈਕ) ਬੁਸਟ ਫਰੂਟ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ
- 750 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ (3 ਕੱਪ)
- ½ ਚਮਚ ਲੂਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕੀਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਿਰਫ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ