ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਦਸਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

How to Treat Diarrhea Caused by Your Treatments and Medications

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਦਸਤ ਕੀ ਹੈ?

What is diarrhea?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਢਿੱਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ, ਕਬਜ਼ (ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ) ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਦਸਤ, ਤੀਬਰ (ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਤ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes medication-related diarrhea?

ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਦਸਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੇੜੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਆਂ
- ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਵੀ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਸਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ)
- ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਲਟਜ਼ ਦਾ ਘਟਣਾ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਲਟਜ਼ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣੀ)
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਮਾੜਾ ਪੋਸ਼ਣ

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

When should I talk to my health care team?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:

Call your health care team right away if:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਬਲਗ਼ਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 100.5 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਈਟ (38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜਾ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਸੱਜੇ-ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ **ਹੇਠਾਂ** ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦਸਤ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀ ਹਨ?

What are the treatments for diarrhea?

ਦਸਤ **ਵਿਰੋਧੀ** ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਣ ਦਸਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ।**

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ (**ਆਈ**ਮੋਡੀਅਮ) ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ **ਵੀ** ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਬਿਨਾਂ **ਪ੍ਰਿ**ਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ:

How to take loperamide:

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ **ਲੱਗੇ** ਹਨ ਤਾਂ 4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਲਵੋ।
2. ਜੇਕਰ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਲੈਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ **ਤੁਹਾਡੇ** ਦਸਤ **ਜਾਰੀ** ਹਨ ਤਾਂ 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਲਵੋ। ਹੋਰ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਲਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਦੀ ਪਹਿਲੀ 4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਸਤ **ਲੱਗੇ** ਹਨ।
3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਦਸਤ **ਲੱਗੇ** ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਲਵੋ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 14 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਨਾ ਲਵੋ।

ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਉੱਤੇ ਵੱਖਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ **ਹੈਂਡਆਊਟ** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ **ਲੱਗੇ** ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਪਰਾਮਾਈਡ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਮਪੈਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ **ਹੈਂਡਆਊਟ** ਵਿਚਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਫ਼ਿਰ ਵੀ **ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ** ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਡਾਈਟੀ**ਸ਼ੀ**ਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ **ਪਤਾ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਡਾਈਟੀ**ਸ਼ੀ**ਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤ**ਰੇ ਵਿੱਚ** ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤ**ਰੇ ਦੇ** ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮੋਡ (ਪੋਰਟੇਬਲ ਟਾਇਲਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ **ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।**
- ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਅਕਸਰ** ਟੱਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਆਪਣੀਆਂ** ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾ ਸਕੋ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

Take care of your skin

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ **ਲੱਗੇ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ **ਉਦੋਂ** ਤੁਹਾਡੇ **ਗੁਦਾ** ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ **ਗੁਦਾ** ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ **ਉੱਪਰ** ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫ਼ੋੜੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਗਈ ਹੈ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ** ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ **ਕਲੈਂਜ਼ਰ** ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ **ਕਲੈਂਜ਼ਰ** ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।

ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ "ਸਿਟਜ਼ **ਬਾਥ**" (ਕੋਸੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬਾਥ) ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।

ਦਸਤ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

Food ideas to help with diarrhea

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠਲੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.5 ਤੋਂ 2 ਲੀਟਰ (6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ** ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੱਟ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, Ensure® (ਐਨਸ਼ਿਓਰ) ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਡ੍ਰਿੰਕਜ਼, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਜ਼, ਸੂਪ ਜਾਂ ਬਰੋਥ, ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਕੈਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ **ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ** ਘੱਟ ਪੀਓ। **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ **ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ** ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ, ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬਰੈਡ, ਅਤੇ ਬਰੈਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਫ਼ਾਈਬਰ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾ **ਖਾਧੇ ਜਾਣ।** ਚਿੱਟੀ ਬਰੈਡ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਚਿੱਟੇ **ਚੌਲ**, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।
- ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਉਤਾਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਕਈ, **ਬ੍ਰੌ**ਕਲੀ, **ਫਲੀਆਂ**, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਰੂਨਜ਼, ਬੇਰੀਆਂ, ਸੁੱ**ਕੇ** ਮੇਵੇ, ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਇਸ **ਨਾਲ** ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਨਾ ਲ**ਓ**। ਲੈਕਟੇਡ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ**ਸ** ਵਰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਫਲੁਇਡਜ਼ (ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸੂਈ ਲਗਾ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿਚਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤ ਫ਼ਿਰ ਵੀ **ਕਾਬੂ** ਨਹੀਂ **ਹੁੰਦੇ** ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀ**ਸ਼ੀ**ਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ **ਪੁੱਛੋ**।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ **ਦੇ** ਡਾਈਟੀ**ਸ਼ੀ**ਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ **ਪੁੱਛੋ**।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 'ਤੇ **ਇੱਕ** ਓਨਕੌਲੋਜੀ ਡਾਈਟੀ**ਸ਼ੀ**ਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ

Probiotics

ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ**ਸ** ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ**ਸ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ (ਚਿੱਟੇ ਬਲੱਡ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉਤਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਿੰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕ**ਸ** ਵਿਚਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂ?

Where can I learn more?

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂਸੁਝਾਈਆਂ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ**:

  www.bccancer.bc.ca/our-bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਹੈਂਡਆਊਟ- ਦਸਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ**:

  www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਹੈਂਡਆਊਟ – ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ**

  www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਿਵਿਸਜ਼**

  www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care