Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਟੋਟਲ ਬਾਡੀ ਇਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਟੋਟਲ ਬਾਡੀ ਇਰੈਡੀਏਸ਼ਨ (TBI) ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀ ਬੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਖੁਦ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

TBI ਬਾਰੇ

TBI ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ TBI ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। TBI ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ, ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼)।

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲੋਜੇਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ TBI ਹੋਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਵੇਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ (ਐਂਗਰੈਫਟ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ TBI ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਹੈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ:
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ। MSK ਕੋਲ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, 212-610-0507 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਸਾਡੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।
  - ਸਾਡੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ।
  - ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
  - ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਇਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ।

ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ TBI ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ

TBI ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮੈਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦਿਨ:

- ਆਪਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹਨ।
- ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪਿਨ) ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸ ਨਿਰਮਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਕੰਟੀਨਿਯੂਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰ (ਸੀ ਜੀ ਐਮ)
- ਇੰਸੂਲਿਨ ਪੰਪ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਡਿਵਾਈਸ ਲਿਆਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਵਾਈਸ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ (ਆਈਡੀ) ਕੰਗਣੀ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਈਡੀ ਕੰਗਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋਗੇ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਉੱਪਰ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੱਲਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੰਧ ’ਤੇ ਲਾਲ ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੇਜ਼ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਰੂਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਕਾਮ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਅਤੇ ਸਪੀਕਰ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੈਮਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਗੇ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣੋਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਸਿਮੂਲੇਟਰ ਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।
- ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸੀਟੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸੁਣੋਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਰੌਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਣਗੇ।

ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਟੈਟੂ)

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਾਰਕਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਟੂ ਨਾਮਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਥਾਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਟੈਟੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ 2 ਟੈਟੂ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ: 1 ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ 1 ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਰੇਕ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਜੀਵ ਸੂਈ ਅਤੇ ਸਿਆਹੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪਿੰਨਪ੍ਰਿਕ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। **ਟੈਟੂ ਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟੈਟੂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣਗੇ। ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਟੈਟੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 11 ਇਲਾਜ ਹੋਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਇਲਾਜ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ TBI ਇਲਾਜ

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਏਸਕੌਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵੱਲ ਲਿਆਏਗਾ।

- ਆਪਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਧਾਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਉਤਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪਿਨ) ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਉਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 90 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 60 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਵਿਧੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਖੇਤਰ ਸਹੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮ ਫਿਲਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲਏ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ

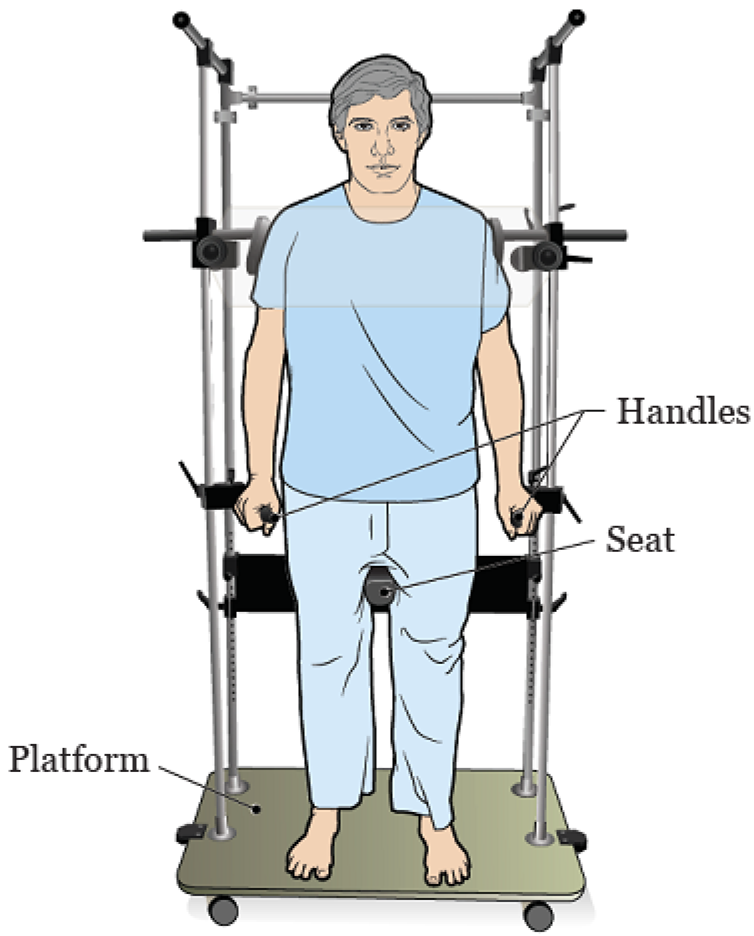
ਕੁਝ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬੀਮ ਫਿਲਮਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਊਮਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ TBI ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ TBI ਇਲਾਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਈਕਲ ਸੀਟ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੈਂਡਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋਗੇ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਪਾਪੂਜ਼ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਟਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਗੇ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਡੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

- ਇੱਕ ਵੱਡੀ Plexiglass® ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਲੇਕਸੀਗਲਾਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ TBI ਇਲਾਜਾਂ ਦੌਰਾਨ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨੀਟਰ ’ਤੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੰਟਰਕਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਬੂਸਟ ਅਤੇ ਭਰਪਾਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਬੂਸਟ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ TBI ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਤ TBI ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਜੋਂ ਬੂਸਟ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭਰਪਾਈ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ TBI ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਬਲਾਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਭਰਪਾਈ (ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ) ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੰਧ ਉੱਪਰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ
- ਦਰਦਦਾਇਕ, ਛਿਲੜ ਉਤਾਰਦੀ, ਛਾਲੇ ਵਾਲੀ, ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਰੋਣ ਰਿਸਦੀ ਚਮੜੀ
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਦੌਰੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰੇਕ ______________ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (RDA) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਨਾ ਲਓ। ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਜਾਂ ਬੋਟੈਨੀਕਲ (ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ) ਪੂਰਕ, ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਪੂਰੀ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ TBI ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਹਾਨੂੰ TBI ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡੋਜ਼, ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਥਕਾਵਟ
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

- ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਸਪਰੈਸ਼ਨ (ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ)

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਘੱਟ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਝ ਬਣਨਾ (ਜੈਵਿਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ)। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।
- ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਨਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। TBI ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਮੋਤੀਆ
- ਨਵੇਂ ਕੈਂਸਰ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘੱਟ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

- 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਟੈਨ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿੱਕੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਧੱਫੜ ਵੀ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਧਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ (ਪੱਟੀਆਂ) ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। **ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।**

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ, ਬਿਨਾਂ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Neutrogena®, Dove®, ਬੇਬੀ ਸੋਪ, Basis®, ਜਾਂ Cetaphil® ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ])। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਧੋਣ ਵੇਲੇ, ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਰਗੜਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਟੈਟੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਮਨੀ ਫਿਲਟ-ਟਿੱਪਡ ਮਾਰਕਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ TBI ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ (ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ) ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਲੈਨੋਲਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਲਗਾਓ।

ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲੂਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਚੋ। ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਲਗਾਓ। ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਪਹਿਨੋ। ਅੰਡਰਵਾਇਰ ਬ੍ਰਾਂ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਗੜਣਗੇ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਮੇਕਅਪ, ਪਰਫਿਊਮ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਟੇਪ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਟੱਬ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਅਤੇ ਆਈਸ ਪੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਰੀਨੇਟਡ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਪੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ:
    - 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ SPF ਵਾਲੇ PABA-ਮੁਕਤ ਸਨਬਲਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
    - ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਢੱਕਦੇ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ, ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਲਾਜ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ।
- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾ ਖਾਣਾ।

- ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ।
- ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ (10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ) ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝਪਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰਾਤ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਯੋਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਗਸਾਅ ਪਜ਼ਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੌਂਕ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਲੇਟ ਉੱਠਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨਾ, ਜਾਂ ਯੋਗਾ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜੋ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ TBI ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੜ੍ਹੋ *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)।

- ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਦਸਤ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਦਾ ਨਾਮ *ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਦ ਮੈਨ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ (Sex and the Man with Cancer)*ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਦਾ ਨਾਮ *ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਦ ਵੂਮੈਨ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ (Sex and the Woman with Cancer)*ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ www.cancer.org ’ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਲਈ 800-227-2345 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MSK ਕੋਲ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੂਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੈਣ ਲਈ, 646-888-5076 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮੇਲ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੈਣ ਲਈ, 646-888-6024 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

• ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ • ਡਰ • ਇਕੱਲਾ • ਗੁੱਸਾ	• ਉਦਾਸ • ਬੇਵੱਸ • ਨਿਰਾਸ਼	• ਸੁੰਨ • ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ • ਚਿੰਤਤ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਦਰੀ (ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ), ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਕ ਸਮਾਨ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ LGBTQ+ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। MSK ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.msk.org/vp ’ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਥਾਂ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਹਰ ਸਾਹ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਲਈ www.msk.org/meditations ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਸਰਤ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੀ ਹਰਕਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ ਵਾਟਰ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ’ਤੇ ਲਿਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ: ____________________
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: ________________________

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ: _______________________
ਫੋਨ ਨੰਬਰ: ________________________

ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ ’ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

MSK ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
www.msk.org/counseling
646-888-0200
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਤਜ਼ਵੀਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਿਨ ਐਂਡ ਵੂਮੈਨ’ਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
646-888-5076
ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਔਰਤ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਜਾਂ ਜਣਨ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੰਟੀਗਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਸਰਵਿਸ

www.msk.org/integrativemedicine

ਸਾਡੀ ਇੰਟੀਗਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਸਰਵਿਸ, ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਨਾਲ ਚੱਲਣ) ਬਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਮੂਵਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ, ਯੋਗਾ, ਅਤੇ ਟੱਚ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਲਈ, 646-449-1010 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਟੈਗਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਲਈ, 646-608-8550 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

646-888-6024

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ED) ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨਿਉਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਜ਼

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

ਸਾਡੀ ਨਿਉਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸ ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ-ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ-ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੋਤ (Resources for Life After Cancer, RLAC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

646-888-8106

MSK ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। RLAC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੋਬੈਕੋ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507
MSK ਕੋਲ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 212-610-0507 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਹਰੀ ਰਿਸੋਰਸਿਸ

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (ACS)

www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
ਹੋਪ ਲਾਜ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਅਮਰੀਕਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਐਂਡ ਓਨਕੋਲੋਜੀ

www.rtanswers.org
800-962-7876
ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰਕੇਅਰ

www.cancercare.org
800-813-HOPE (800-813-4673)
275 7th Ave. (West 25th & 26th ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)
New York, NY 10001)
ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

www.cancersupportcommunity.org
ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (NCI) ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ

www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਮਿਲੇਗੀ?

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਮਿਲਣਗੇ?

ਮੇਰੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਮੇਰੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ?

ਮੇਰੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?s

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ