



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ MSK ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ 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 ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਗਏ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸੈੱਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਇੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਮਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਸੈੱਲ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮੁੱਖ ਟਿਊਮਰਾਂ (ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਟਾਸਟੈਸਾਈਜ਼ ਹੋ ਗਏ ਹਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ)। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਸ਼ਿਕ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਾਹਰੀ ਬੀਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਟਿਊਮਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਬੀਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟੀਰੀਓਟੈਕਟਿਕ ਬਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ (SBRT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। SBRT ਕੁਝ ਟਿਊਮਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸਟੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਮਾਤਰਾ) ਰਾਹੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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 ਹਿਦਾਇਤਾਂ 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।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰੀਕੀ ਵਾਲੀ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲੈਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਪਏ ਰਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਉਤਾਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਗਹਿਣੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਊਡਰ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਾਓ।

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।

ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਵਾਧੂ ਨਕਦ ਰਕਮ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ।

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 ਦਸਤਖਤ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ।

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਗ, ਪੱਗ, ਜਾਂ ਟੋਪੀ) ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਟਰਾਵੇਨਸ (IV) ਲਾਈਨ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ IV ਰਾਹੀਂ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੰਗਦਾਰ ਡਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ IV ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

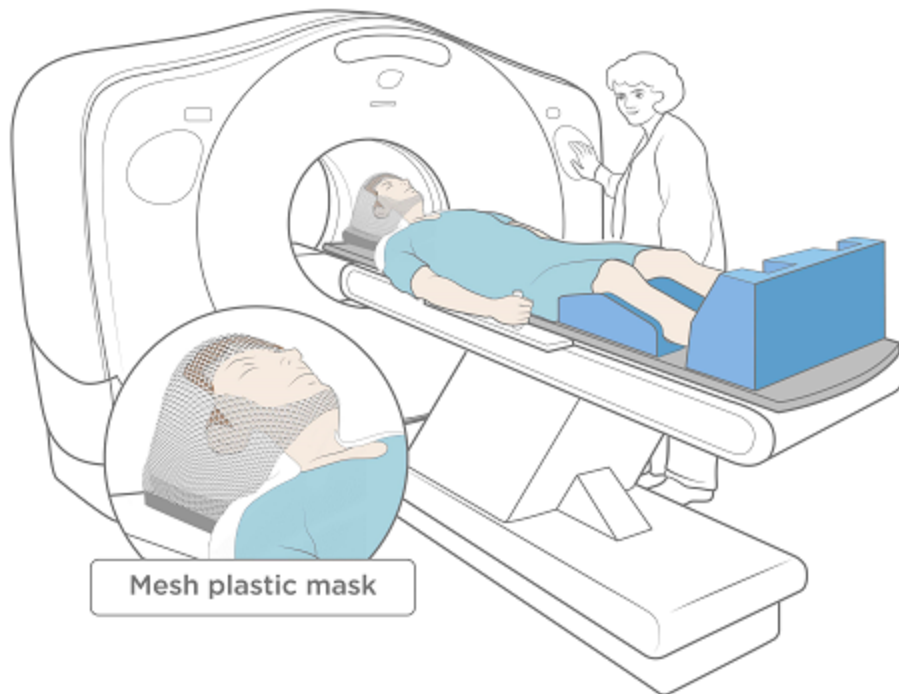
ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹਿੱਲੋ ਨਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੇਲਡ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਜਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਗਰਮ ਸ਼ੀਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਗੇ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ SBRT ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮੇਲਡ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਜਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਗਰਮ ਸ਼ੀਟ ਰੱਖ ਕੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਏਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 1. ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ SBRT ਮੇਲਡ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ

ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਕੈਨ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK MyChart (ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਰਟਲ) ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੈਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ IV ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਸਕੈਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨਰ ਦੇ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੋਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਲੱਗਣ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਣਗੇ। ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਪਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ, ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਕੈਮਰਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕੇਗਾ।

ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦੇਣਗੇ। ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣਗੇ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਂਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਟ-ਅੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3 ਤੋਂ 5 ਇਲਾਜ: _____
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਲਾਜ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ _____ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ SBRT ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਰਟਲ, MSK MyChart ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSK MyChart ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ mskmychart.mskcc.org 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ MSK MyChart ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣਾ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਬੀਮਾਂ ਦੇ ਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 10 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੀ। ਜੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਉਹ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਲੇਟੇ ਸੀ।

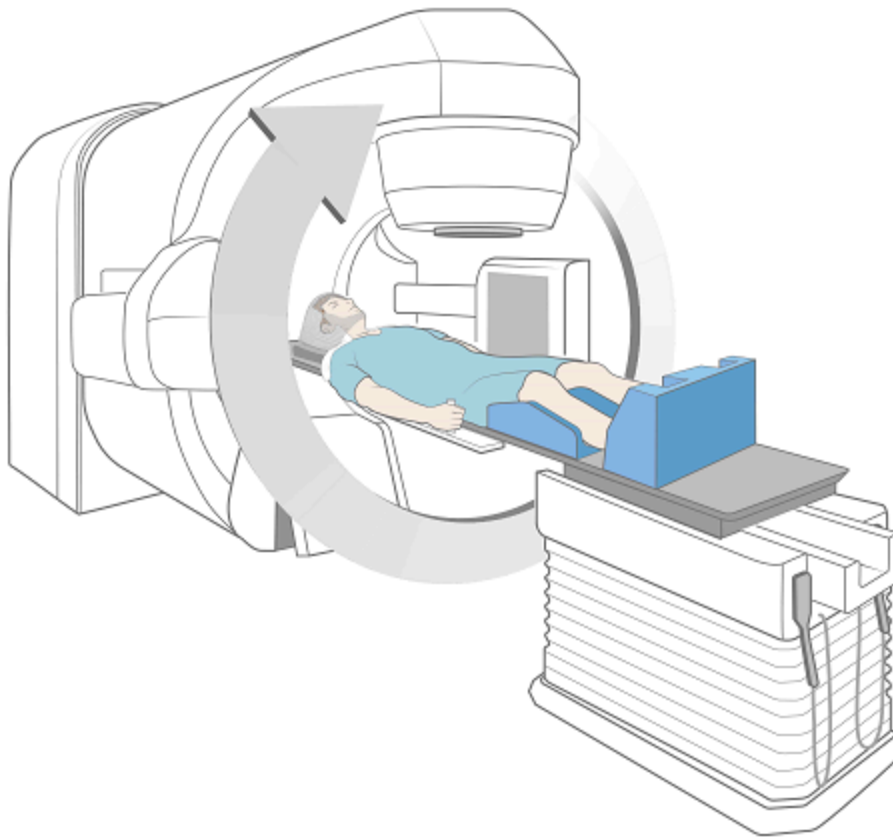
ਸੈਂਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰੋਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਹਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਾਸ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ (ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ) ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਹੈ। **ਉਹ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਊਮਰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ। ਜਿੰਦਾਂ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ (ਚਿੱਤਰ 2 ਵੇਖੋ)। ਜਿੰਦਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਂਦਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਲਓ, ਪਰ ਹਿੱਲੋ ਨਾ।



ਚਿੱਤਰ 2. ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨੀਟਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਕਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇਗਾ। ਅਸਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇੱਕ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਨ ਵਿਜ਼ਿਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਜਾਂ ਬੋਟੈਨੀਕਲ (ਪੌਦਾ-ਆਧਾਰਿਤ) ਪੂਰਕ, ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਨਾ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਕਈ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੇਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ, ਕੁਝ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਦੌਰੇ।
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।
- ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਹਰੀ ਨਜ਼ਰ।
- ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸਥਿਰਤਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ (ਡੈਕੈਡਰਨ®)। ਸਟੀਰੋਇਡ ਟਿਊਮਰ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਟੇਪਰਿੰਗ ਆਫ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ) ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਹੇ, ਡੈਕਸਾਮੇਥਾਸੋਨ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।**

- ਸਟੀਰੋਇਡ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਸਟੀਰੋਇਡ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਫਾਮੇਥੋਕਸਾਜ਼ੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਮੇਥੋਪ੍ਰੀਮ (ਬੈਕਟ੍ਰੀਮ®) ਨਾਮਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਸਟੀਰੋਇਡ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਟੀਰੋਇਡ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਦਾ ਹੈ।
- ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਵੋਟੀਰਾਸੀਟਮ (ਕੇਪਰਾ®), ਫੇਨੀਟੋਇਨ (ਡਾਈਲੈਂਟਿਨ®), ਕਾਰਬਾਮਾਜ਼ੇਪੀਨ (ਟੇਗਰੇਟੋਲ®), ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ (ਲੂਮਿਨਲ®), ਜਾਂ ਵੈਲਪੋਇਕ ਐਸਿਡ (ਡੋਪਾਕੋਨੀ®)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌਰੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕੁਝ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਕਾਰਫ਼, ਪੱਗ, ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਟੌਪੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪੀਸ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਟਾਈਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪੀਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪੀਸ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿੱਗ ਜਾਂ ਹੇਅਰਪੀਸ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਰਮ ਦੰਦੇਆਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮੱਥਾ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ

ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਟੈਨ (ਹਲਕੀ ਭੂਰੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਗੂੜੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।** ਇਹ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। **ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਹਨ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਦਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਦਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੋਸੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Dove®, Basis®, ਜਾਂ Cetaphil® ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ, ਸਕ੍ਰਬਿੰਗ ਕੱਪੜਾ, ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀਦਾਰ ਰੱਖੋ

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।
- ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਜਾਂ ਲੈਨੋਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੈਨੋਲਿਨ ਇੱਕ ਤੇਲ ਹੈ ਜੋ ਉੱਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੇਡਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ 1 ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

- ਤੰਗ ਟੋਪੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਗਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰਗੜ ਹੋਣ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਕਰੀਮ, ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੇਕਅਪ, ਪਰਫਿਊਮ, ਕੋਲੋਨ, ਪਾਊਡਰ, ਜਾਂ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿਪਚਿਪੀ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਡ-ਏਡਜ਼® ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪ) ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਜਲਾਓ ਨਾ। ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡਾਂ, ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰੋ। ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ SPF 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲਾ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ-ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ, ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਥਕਾਵਟ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ (ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਜਿਹੀ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਬਦ-ਤੋਂ-ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੋ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ।
- ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਮਿਲਣੀ।
- ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾ ਮਿਲਣਾ।
- ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ।
- ਚਿੰਤਾ (ਘਬਰਾਹਟ) ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ (ਨਾਖੁਸ਼) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ) ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੇਟ ਉੱਠੋ।
 - ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਕੋਈ ਬੁਝਾਰਤ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਘਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਵੀ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ, ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ

ਲਈ *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) ਪੜ੍ਹੋ।

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਦਰਦ
- ਮਤਲੀ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਲੱਗੀ ਹੈ)
- ਦਸਤ (ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮਲ)
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਨਿਰੋਧਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਲਿਆਉਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਵਾਗਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

MSK ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡੇ [ਔਰਤ ਜਿਨਸੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ, 646-888-5076 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। .
- ਸਾਡੇ [ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ 646-888-6024 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਡੇ [ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#), ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸੂਲ ਹੈਲਥ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ
[*bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA1Njg=*] ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਪੁਰਸ਼](#) ਅਤੇ [ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ](#)। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ www.cancer.org 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਲਈ 800-227-2345 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

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

<ul style="list-style-type: none">• ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ• ਡਰ• ਇਕੱਲਾ• ਗੁੱਸਾ	<ul style="list-style-type: none">• ਉਦਾਸ• ਬੇਵੱਸ• ਨਿਰਾਸ਼	<ul style="list-style-type: none">• 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 ਗੁਸਤ 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 ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਿਖ ਲਓ। ਇਹ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

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 ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ

ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ

www.msk.org/integrativemedicine

ਸਾਡੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਨਾਲ ਚੱਲਣ) ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਮਨ/ਸਰੀਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਮੂਵਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ, ਯੋਗਾ, ਅਤੇ ਟੱਚ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ 646-449-1010 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ 646-608-8550 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

ਸਾਡੀ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟਰਨਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.msk.org/rehabilitation

ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਸਖ਼ਤ, ਜਾਂ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਿੰਫੋਡੀਮਾ (ਸੋਜ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ), ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs), ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (PTs) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ** ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ MSK ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਤੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-1929 'ਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਮੈਡੀਸਨ (ਫਿਜ਼ੀਆਟਰੀ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ **OT** ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ **PT** ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲੱਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 646-888-1900 'ਤੇ ਰਿਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ 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।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। MSK ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡਾ **ਔਰਤ ਜਿਨਸੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਮਾਹਾਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਮੈਨੋਪੌਜ਼) ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਿਹੀਆਂ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ MSK ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-5076 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਡਾ **ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਨੰਪੁਸਕਤਾ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ) ਜਿਹੀਆਂ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-6024 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਟੋਬੈਕੋ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

MSK ਕੋਲ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/vp0

ਸਾਡੇ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਸ਼ਨ ਨਿੱਜੀ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਮਰੀਕਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਅਤੇ ਓਨਕੋਲੋਜੀ

www.rtanswers.org

800-962-7876

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਆਵਾਜਾਈ, ਰਿਹਾਇਸ਼ (ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ), ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, *External Support Services* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services) ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 212-639-7020 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ MSK ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

About Radiation Therapy to Your Brain - Last updated on June 5, 2026

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