



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

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 ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 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 ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਟਿਊਮਰ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਬੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

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। ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਮਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ

ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ 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।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਟੈਟੂ ਬਿੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪੇਜ਼ੀਟਰੋਨ ਐਮੀਸ਼ਨ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ-ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (PET-CT) ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੈਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀ (IV; ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ (ਡਾਈ) ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ PET-CT ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੱਮ, ਹਾਰਡ ਕੈਂਡੀ, ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ PET-CT ਸਕੈਨ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਗਹਿਣੇ ਨਾ ਪਾਓ, 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।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨ

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।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਰੀਅਮ ਤਰਲ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਤੱਕ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਵਿੱਗ, ਪੱਗ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਕੁਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਮਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕੰਧ 'ਤੇ ਲਾਲ ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਲੇਜ਼ਰ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। **ਲਾਲ ਬੀਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਨਾ ਦੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਗੇ, ਉੱਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੀਡੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਚਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਮ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਗ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੇਟੋਗੇ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)। ਤਰਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਠੰਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਟੇਪ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਲੈ ਲਵੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟੋਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਐਕਸ-ਰੇ ਚਿੱਤਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਮੂਲੇਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (CT) ਸਕੈਨ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰਾਸਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੈਨ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਮੈਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। ਸਕੈਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਸੁਣੋਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਰੌਲਾ ਉੱਚਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਣਗੇ।

ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਟੈਟੂ)

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਹੁਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਥਾਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟੈਟੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਜੀਵ ਸੂਈ ਅਤੇ ਸਿਆਹੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਸੂਈ ਚੁੱਭਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਟੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਟੂ ਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੈਟੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਐਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟੈਟੂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣਗੇ। ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਟੈਟੂ ਦੇ ਚਿੱਨ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵੀ ਸੌਂਪੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਬਣਾਉਣਾ

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

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਲਾਜ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ _____ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- _____ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ _____।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਲਾਜ ਏਨਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਕਿਆਸੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਬੀਮ ਦੇ ਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ CT ਸਕੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਡਾਇਟਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰਕ ਨਾ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਵਿਧੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਟਾਉਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨ ਲੇਟੇ ਸੀ।

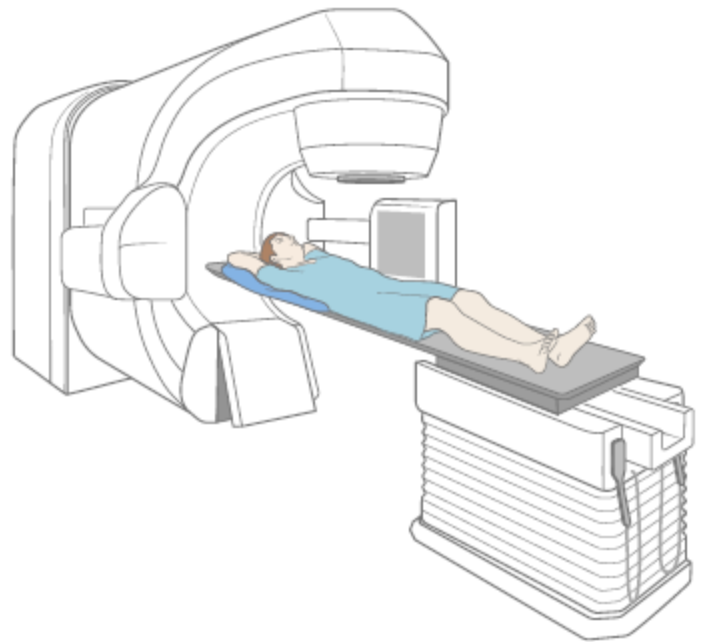
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਐਕਸਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮ ਫਿਲਮਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਮ ਫਿਲਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟਿਊਮਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ (ਚਿੱਤਰ 2 ਦੇਖੋ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਂਟ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਲੇਟੇ ਸੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ, 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। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ 10 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 2. ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਹਿੱਲ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਰੀਰਕ ਖੇਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੰਟਰਕਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੋ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਪਰ ਹਰਕਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਦੌਰੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰੇਕ _____ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਵਾਧੂ ਘੰਟਾ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਖੇਤਰ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਛਾਤੀ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ, ਕੁਝ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੰਘ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ 1 ਜਾਂ 2 ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। “ਥਕਾਵਟ” ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਔਖਾ ਜਾਂ ਦਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
 - ਸੁੱਕੇ, ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਿਪਸ, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ, ਕਰੈਕਰ)
 - ਮਸਾਲੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਮਿਰਚ, ਤਬਾਸਕੋ®, ਕਰੀ)
 - ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੂਸ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਨਾਸ, ਟਮਾਟਰ)
 - ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ)
 - ਸ਼ਰਾਬ
 - ਤੰਬਾਕੂ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚੱਕ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ।
- ਨਰਮ, ਗਿੱਲੇ, ਜਾਂ ਸੁੱਧ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨੇਕਟਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਪੀਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰਲ ਪੂਰਕ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ

ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਤਪਾਦ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਬੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਟੈਨ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਤਦਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਧੱਫੜ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਧੱਫੜ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਈ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਧਣਗੇ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੁਗੰਧਿਤ ਸਾਬਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਟ੍ਰੋਜੀਨਾ®, ਡਵ®, ਬੇਬੀ ਸੋਪ, ਬੇਸਿਸ®, ਜਾਂ ਸੇਟਾਫਿਲ® ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

- ਧੋਣ ਵੇਲੇ, ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਨਾਲ ਛੂਹੋ। ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਰਗੜਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਟੈਟੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਥਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਮਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜਾਂ ਲੈਨੋਲਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ 'ਚ 2 ਵਾਰ ਲਗਾਓ।

ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਪਹਿਨੋ। ਤੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਗੜਨਗੇ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੇਕਅਪ, ਪਰਫਿਊਮ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਟੇਪ ਨਾ ਲਗਾਓ
- 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।
- ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਰੀਨੇਟਡ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਪੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਟੈਨ ਜਾਂ ਬਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ SPF ਵਾਲੇ PABA-ਮੁਕਤ ਸਨਬਲਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਢੱਕਣ।

ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ, ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ।
- 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 ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਪਰ, ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ (10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ) ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- 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 ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਲੇਟ ਉੱਠਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਐਕਟਿਵ ਰਹਿਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਯੋਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਗਸਾਅ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੌਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 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।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ 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। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤ ਦੇਵੇਗੀ *\Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)।
- ਹੋਰ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਦਸਤ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਂਚਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤ ਦੇਵੇਗੀ *\Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਲੀਨ ਮੀਟ
 - ਅੰਡੇ
 - ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ
 - ਮੱਛੀ
 - ਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਡੇਅਰੀ ਆਈਟਮਾਂ
 - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਟੋਫੂ
- ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰ 2 ਘੰਟੇ)।
 - ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਓ।
 - ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਰਲ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕ ਪੀਓ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰਕ ਨਾ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, ਜੀਅ ਮਚਲਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ ਮਚਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਕੁਤਰੇ ਭੋਜਨ (ਟੋਸਟ, ਕਰੈਕਰ, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਛੋਟੇ, ਅਕਸਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਵਧੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਅ ਮਚਲਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੇਟ ਭਰਨ ਜਾਂ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਹੀ ਪੀਓ।

- ਦਿਨ ਭਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਸਟਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਈਸ ਕਿਊਬ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸੋ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਜੀਅ ਮਚਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਠੰਡੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ
 - ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
 - ਸੁੱਕੇ, ਸਟਾਰਚ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਸਟ, ਸੋਡਾ ਕਰੈਕਰ, ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਸੁੱਕਾ ਅਨਾਜ, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ ਅਤੇ ਏਂਜਲ ਫੂਡ ਕੇਕ
 - ਦਹੀਂ, ਸ਼ਰਬਤ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਜੈੱਲ-ਓ®, ਅਦਰਕ ਦੀ ਬੀਅਰ)
 - ਠੰਡਾ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ, ਬੇਕਡ ਜਾਂ ਬਰਾਇਲਡ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ
 - ਨਰਮ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਜੀਅ ਮਚਲਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ
 - ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਚਰਬੀ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
 - ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ
 - ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੂਸ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਨਾਸ, ਟਮਾਟਰ)
 - ਸ਼ਰਾਬ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੂਨ ਦੇ 3 ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੰਪਲੀਟ ਬਲੱਡ ਕਾਉਂਟ (CBC) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ:

- 100.4° F (38° C) ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

- ਕਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ।

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 ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ 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 ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ 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"> • ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ • ਡਰ • ਇਕੱਲਾ • ਗੁੱਸਾ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਦਾਸ • ਬੇਵੱਸ • ਨਿਰਾਸ਼ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੁੰਨ • ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ • ਚਿੰਤਾ
--	---	---

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 ਇੱਕ 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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

ਸਾਡੀ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟਰਨਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨੀਕਲ 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।

ਟੈਬੈਕੋ 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, ਮੁਫ਼ਤ 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।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਗੱਠਜੋੜ

www.lungcanceralliance.org/get-help-and-support/

800-298-2436

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਸਮਰਪਿਤ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਇਲਾਜ, ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ, ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਵਕਾਲਤ। ਬਿਮਾਰੀ, ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

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।

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।

Radiation Therapy to Your Chest - Last updated on October 8, 2025

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

ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਅਕਤੂਬਰ ਅਕਤੂਬਰ 8, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).