Eating problems and cancer: Punjabi

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00**ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਹੋ "ਪੰਜਾਬੀ")।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/translations** ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਜਾਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ
- ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਕੈਂਸਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੀ ਮਚਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ
- ਦਰਦ
- ਪਾਚਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ।

ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜੋਖਮ (ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ)
ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ (ਪੇਟ) ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ। 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ' ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**।

ਖਾਸ ਆਹਾਰ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਜਾਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਵੀ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ, ਜੰਮੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭੋੇਜਨ ਬਣਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਆਹਾਰ ਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਮੂੰਹ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ

- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਲੇ (ਟੂਥਪਿਕ) ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਫਲਾਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਗੋ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਨਾ ਲੱਗੇ।
- ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ। ਦੁੱਧ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀ ਬਰਫ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨੂੰ ਬਰਫ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਓ – ਬਰਫ ਦੀ ਇੱਕ ਢੇਲੀ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਖੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਖੱਟੇ ਜੂਸ ਪਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਜਾਂ ਬਲੈਕ-ਕਰੰਟ।
- ਸਟ੍ਰਾ (ਪੀਣ ਦੀ ਨਲੀ) ਰਾਹੀਂ ਪਿਓ।
- ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ - ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਖਤ ਅਤੇ ਖੁਰਦੁਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰਲੀ ਸਖ਼ਤ ਪਰਤ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੀਯੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜੈਲ ਜਾਂ ਤੇਜ ਮਾਉਥਵਾਸ਼ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਮਕੀਨ-ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੇ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ

ਰੇਡਿਓਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਉਥਵਾਸ਼, ਲੋਜ਼ਿੰਜ਼, ਬਣਾਵਟੀ ਲਾਰ ਸਪ੍ਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਓ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ।
- ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਜਾਂ ਆਇਸ ਲੋਲੀਜ਼ ਚੂਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਚਾਕਲੇਟ, ਪੇਸਟਰੀ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਹਨ।
- ਬਗੈਰ-ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਚਊਇੰਗ ਗਮ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ – ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਮ ਜਾਂ ਵੈਸਲੀਨ® ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੀ ਪਰਤ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸੁਆਦ ਬਦਲਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸਾਲੇ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਵਰਤੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤਿੱਖੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਠੰਡੇ ਮੀਟ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤੂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਚਾਕੂ, ਛੁਰੀ-ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਟਨੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਮੇਰੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਧਾਤੂ ਜਿਹਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੱਟਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (SALT) ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ।
- ਚਟਨੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿੰਮੇ ਸੇਕ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਬਲੈਂਡ ਕਰ (ਪੀਸ) ਲਓ।
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ।
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ

ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਹਾਨੀ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਿੱਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਿੱਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਦਿੱਲ ਘੱਟ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੇਲ ਵਾਲੇ, ਵਸਾਯੁਕਤ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪਤਲੇ ਸੂਪ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ਘੁੱਟ ਭਰਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸੋਡਾ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਅ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪੇਅ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਸੀ ਬੈਂਡਸ® ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਘੱਟ ਕੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਚਾਕਲੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਵਸਾਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 45-60 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟੋ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਕੋਲ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਬਜ਼

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇ� ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਲਟੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਬਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਜੇਟਿਵਜ਼ (ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾ) ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਚੋਕਰ ਯੁਕਤ ਅਨਾਜ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ, ਦਲੀਆ, ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਆਟੇ ਦੇ ਚਾਵਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੋਵੇਂ। ਹਰਰੋਜ਼ 2 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (3½ ਪਿੰਟ)। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਬਰ ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖਾਣਾ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ ਜਾਂ ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ, ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦਸਤ

ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਸਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਹਲਕਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ (ਹਰਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਲੀਟਰ ਜਾਂ 3½ ਪਿੰਟ)।
- ਵੱਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ।
- ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ।
- ਫਾਈਵਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਰੀਅਲਸ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)।
- ਤਲੇ ਅਤੇ ਵਸਾ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸਾਂ ਅਤੇ ਬਰਗਰ।

- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ-ਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਰੀ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗੈਸ

ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ (ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਕਬਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਗੈਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪਿਓ। ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ।
- ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਚਾਰ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਨੇ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 2 ਚਮਚੇ ਘੋਲ ਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚਾਰਕੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਖਾਸ ਕਰ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ, ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ – ਕਬਜ਼ ਗੈਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ (ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣਾ)

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਨੈਕਸ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਪਸ, ਮੇਵੇ, ਬਦਾਮ, ਚੀਜ਼, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਹੀ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰੂਟ ਸਮੂਦੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਫੁਲ ਫੈਟ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਹਾਟ ਚਾਕਲੇਟ। (ਹੇਠਾਂ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕ ਦੇਖੋ)।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾ□ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤੜੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ, ਕੈਂਸਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਰ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ (ਊਰਜਾ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਸਿਰਪ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕੈਸੇਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਗਰਮ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਕਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਜਾਂ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਯੋਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਕ੍ਰੀਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬ੍ਰੈਡ, ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ (ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਸਪ੍ਰੈਡ), ਚਾਕਲੇਟ ਸਪ੍ਰੈਡ, ਤਾਹਿਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਜੈਮ ਲਗਾਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ□।

ਭੋਜਨ ਸੰਪੂਰਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ) ਲਓ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ (ਊਰਜਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਪੁਡਿੰਗਜ਼।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੂਰਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਕੈਂਸਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ**

- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/informationcentres** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/supportgroups** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ (ਪੰਜਾਬੀ)	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ	ਮਤਲਬ
ਓਇਸੋਫੇਗਸ	Oesophagus	ਓਇਸੋਫੇਗਸ	ਟਿਊਬ ਜੋ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪੇਟ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇੱਥੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੰਘ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਆਹਾਰ ਮਾਹਰ	Dietitian	ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕਸ	Antibiotics	ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕਸ	ਦਵਾ ਜੋ **ਸੰਕ੍ਰਮਣ** ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸੰਕ੍ਰਮਣ	Infection	ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ	Speech and language therapist	ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
ਕਬਜ	Constipation	ਕਾਂਸਟਿਪੇਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ (ਟੱਟੀ ਕਰਨ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੰਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ੋਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਸਖਤ ਅਤੇ ਢੇਲੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	Chemotherapy	ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਤੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕੈਲੋਰੀਜ਼	Calories	ਕੈਲੋਰੀਜ਼	ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਲਨ	Heartburn	ਹਾਰਟਬਰਨ	ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਲਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੁਹਾਡੀ **ਓਇਸੋਫੇਗਸ** (ਭੋਜਨ ਨਲੀ) ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਟੀਚੇ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ	Targeted therapy	ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਡਾਇਬਟੀਜ਼	Diabetes	ਡਾਇਬਟੀਜ਼	ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕਮੀ	Low immunity	ਲੋ ਇਮਊਨਿਟੀ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸੰਕ੍ਰਮਣ** ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Immune system	ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ	ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ **ਸੰਕ੍ਰਮਣ** ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ	Digestion	ਡਾਇਜੈਸ਼ਨ	ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਦਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ **ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ** ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	Protein	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ, ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	Nutrients	ਨਿਊਟ੍ਰਿਐਂਟਸ	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਦਹਜ਼ਮੀ	Indigestion	ਇਨਡਾਇਜੈਸ਼ਨ	ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਪੇਟ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਭੋਜਨ ਸੰਪੂਰਕ	Food supplements	ਫੂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ।
ਭੁੱਖ	Appetite	ਐਪੇਟਾਈਟ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	Radiotherapy	ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸ਼ਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਕਿਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ, ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
ਲਾਰ	Saliva	ਸੈਲਾਈਵਾ	ਤਰਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਮੀਯੁਕਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਬਾਉਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਥੁੱਕ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਲਾਰ-ਯੁਕਤ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ	Salivary glands	ਸੈਲਾਈਵਰੀ ਗਲੈਂਡਸ	ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜੋ ਲਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	**ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ**
• ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ **ਇਲਾਜ** • ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ • ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ • ਸਰਜਰੀ	• ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ • ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ • ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ • ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ) • ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ • ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ • ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ "ਪੰਜਾਬੀ")।

ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ **ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (Eating Problems and Cancer)** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰ□ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੇਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥ□ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15753_Punjabi

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2020

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2023

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦ□। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2020। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ.

MAC15753_Punjabi

Eating problems and cancer: English

Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Looking after your mouth
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

How cancer can affect eating

Eating problems caused by cancer
Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- problems with digestion
- weight loss.

Eating problems caused by cancer treatments
Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may affect you more. Problems may stop when you finish treatment or sometimes they can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and they can refer you to a dietitian.

Risk of infection (low immunity)
Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may ask you to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be even more careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit **macmillan.org.uk/translations**

Special diets
Some people may need to follow a special diet. For example, if you have had stomach or bowel surgery or if you have diabetes. Your dietitian can give you advice on this.

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer and cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or you may feel too tired to eat them.

What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to help with shopping or cooking.

- Try eating smaller meals often throughout the day, rather than a few big meals.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a denture cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.
- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Check with your cancer doctor or nurse before buying your own as sometimes these can be too strong.

- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

Mouth and throat problems

Dry mouth
Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some cancer drugs and other medicines can also make your mouth dry.

What you can do

- Tell your doctor or nurse – they can give you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels to help.
- Keep a drink with you all the time and sip it often, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

Taste changes
Cancer treatment can change your taste in different ways. These changes normally do not last for very long.

What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic knives, forks and spoons.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals using beans and lentils.
- Try brushing your teeth before meals.

Chewing and swallowing problems
Some types of cancer and cancer treatments can cause problems with chewing and swallowing. Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

What you can do

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- Choose foods that are easy to swallow, such as scrambled egg or yoghurt.
- Soften foods with sauces or gravy.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

Feeling sick, heartburn and indigestion

Feeling sick

Some cancer treatments and other medications, such as painkillers and antibiotics, can make you feel sick.. Problems like constipation and liver damage can also cause sickness.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits, can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else cook your meals. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.

- Sit up straight at the table to eat and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink with ginger in it can help.
- Some people find peppermint tea helps. Try adding a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water may help.
- Try having drinks between meals rather than with your food
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your pharmacy
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is an uncomfortable feeling in the upper part of the abdomen (tummy). It usually happens after meals.

What you can do

- Talk to your doctor, they can give you medicines to help.
- Make a note of foods that make you feel uncomfortable so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

Bowel changes that affect your diet

Constipation

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs and other medicines, such as painkillers and some anti-sickness drugs, can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, flour and pasta, whole wheat cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas and brown rice.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are eating more fibre.
- Eating prunes and their juice, dried apricots or syrup of figs may help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

Diarrhoea
This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Many cancer treatments can cause diarrhoea. It can also be caused by medications such as antibiotics, or by having an infection. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect or it can be more severe. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

What you can do

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat your meals slowly
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

Sometimes diarrhoea can be severe. If you have diarrhoea more than 4 times in 24 hours, or have diarrhoea during the night, contact the hospital straight away.

Wind
Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Some types of medicines, and having constipation can also cause wind.

If you find wind painful, or difficult to cope with, talk to your cancer doctor or nurse.

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try adding 2 teaspoons of peppermint water to a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your pharmacy.
- Gentle exercise, especially walking, can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

Changes to your appetite and weight

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can talk to you about ways to put on weight and avoid losing weight.

If you do not feel hungry (poor appetite)

During cancer treatment, you may lose your appetite and not feel hungry. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:

- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt, with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a meal, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- Drinking a small amount of alcohol just before, or with, food can help your appetite. Check with your doctor that you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts

- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches
- Add peanut butter (or other nut spreads), chocolate spread, tahini, honey or jam to bread, toast, crackers and biscuits.

Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. There are also some foods, such as ready-made puddings.

Your doctor or dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy or supermarket. You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.

If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.

- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community**

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an infection.
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets nutrients from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of calories, protein or nutrients you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the oesophagus

			(food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and infections.
	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's immune system is not working properly. It means you are more at risk of getting an infection.
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and digestion. It is also called spit.

	Salivary glands		Glands around the mouth that produce saliva.
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Eating problems and cancer • End of life • Financial support – benefits • Financial support – help with costs • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in another language through an interpreter. Please tell us in English which language you need. You can talk to us about your worries and medical questions.

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Eating problems and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15753_Language

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15753_Language

Trusted Information Creator

Patient Information Forum