ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ: ਪੰਜਾਬੀ

Eating problems and cancer: Punjabi

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।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ **0808 808 00 00**
'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ' ਤੇ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**

ਤੁਸੀਂ **ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 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**
- **ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ**
- **ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**
- **ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ**

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

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

- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਦਰਦ
- ਪਾਚਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 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 GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ (ਘੱਟ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ)

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ (ਪੇਟ) ਲਾਗ 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 ਖਾਣਾ' ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**

ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ

ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ 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 ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਵੀ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗ 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 ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲ (ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ) ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ (ਬਲੈਂਡ ਕੀਤਾ) ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਪੂਰਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਡਰਿੰਕਸ) ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ) ਜੋੜਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ 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

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਥਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 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 ਸਾਫ਼ 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 ਸਾਫ਼ 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 ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਮੂੰਹ ਦੁਖਣਾ

ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੁਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈੱਲ (ਐਨਸਥੀਟਿਕ ਜੈੱਲ) ਜਾਂ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ 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।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀ ਬਰਫ਼ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨੂੰ ਬਰਫ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਓ – ਬਰਫ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਢੇਲੀ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਫ਼ਲਾਂ 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 ਪੀਓ।
- ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ - ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਖ਼ਤ 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।

ਮੂਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ

ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾਰੇਡਿਓਥੈਰੇਪੀ 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।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ।
- ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਜਾਂ ਆਇਸ ਲੌਲੀਜ਼ ਚੂਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਸ (ਚਟਣੀਆਂ) ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ (ਤਰੀ), ਮੇਅਨੀਜ਼, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਚਾਕਲੇਟ, ਪੇਸਟਰੀ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਹਨ।
- ਬਗੈਰ-ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਚਉਇੰਗ ਗਮ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ – ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਮ ਜਾਂ ਵੈਸਲੀਨ® (Vaseline®) ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੀ ਪਰਤ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਮਾਣ ਸਕੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ 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 ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਧਾਤੂ ਜਿਹਾ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੱਟਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਬਾਂਸ ਦੇ ਚਾਕੂ, ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚੱਮਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਦੇ ਸੁਆਦ (ਮੈਟਲ ਟੇਸਟ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਟਨੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਮੇਰੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਪੀਚ ਅਤੇ ਲੈਂਗਵੇਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (SLT) ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ 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। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ

ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

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 ਦਿਲ 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 ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਿਲ 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 ਦਿਲ 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 ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੇਲ ਵਾਲੇ, ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪਤਲੇ ਸੂਪ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਹੋਵੇ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਤਲੀ (ਨੌਜ਼ੀਆ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਾਹ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ (ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ਡ ਜਿੰਜਰ), ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 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।
- ਆਪਣੇ ਗੁੱਟਾਂ 'ਤੇ ਐਕਿਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੀ ਬੈਂਡਸ® (Sea Bands®) ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਬੈਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- 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 ਜਲਣ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਲਣ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ 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। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ 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, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ) ਅਤੇ ਚਿਊਇੰਗਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਹੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 45-60 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟੋ ਨਾ।
- 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 ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਬਜ਼

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਅਕਸਰ ਮਲ (ਪੂ) ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ 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

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾਚੋਕਰ ਯੁਕਤ ਅਨਾਜ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ, ਦਲੀਆ, ਫ਼ਲੀਆਂ 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 ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ।

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

ਦਸਤ

ਦਸਤ ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟੋਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੋਮਾ ਇੱਕ ਸੁਰਾਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ (ਐਬਡੌਮੀਨਲ) ਦੀ ਕੰਧ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਂਦਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ 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 ਖੁਰਾਕ 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 ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ)।
- ਤਲੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸਾਂ ਅਤੇ ਬਰਗਰ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ 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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਸਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦਸਤ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈ ਨੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦਸਤ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗੈਸ

ਗੈਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਖਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੇਡੂ (ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਦੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ।
- ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ।

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।
- ਫ਼ਲੀਆਂ, 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 GP 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 ਮਲ ਤਿਆਗ 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 ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ 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 ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ 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 ਦਹੀਂ।
- 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।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਹਾਟ ਚਾਕਲੇਟ।
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 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 ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ, 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 ਖੁਰਾਕ 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, ਫ਼ਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਕਦੂਕੱਸ ਕੀਤੀ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਜਾਂ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮ, ਪਨੀਰ 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 ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਪੂਰਕ
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕ (ਫ਼ੂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਲਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ (ਊਰਜਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਪੁਡਿੰਗਜ਼।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੂਰਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਹਾਈ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਜਾਂ ਵੱਧ-ਊਰਜਾ (ਹਾਈ-ਐਨਰਜੀ) ਵਾਲੇ ਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਕੈਂਸਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ/ਬੋਲਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ/ਕਰਦੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ **macmillan.org.uk/translations** 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ **informationproductionteam@macmillan.org.uk** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ।

ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਸਾਡੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਸੈਂਟਰ **macmillan.org.uk/informationcentres** ਤੋਂ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ **macmillan.org.uk/supportgroups** ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ।

macmillan.org.uk/community ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ

- ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕਾਰਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਰਫ਼ਿਊਜੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸਰਜਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ (ਲਾਭਾਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ

- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ

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

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
macmillan.org.uk/understandinginformation

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ (ਕੌਲਨ) ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੇਂਦਰ (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

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

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **informationproductionteam@macmillan.org.uk**

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2025

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2028

MAC15753_Punjabi_E05

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2025, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969 ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ। ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT ਨੰਬਰ: 668265007

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

Eating problems and cancer: English

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

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietician 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 this language and 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
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

How cancer and cancer treatments 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 team, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and they can refer you to a dietitian. Dietitians are qualified health professionals. They are experts in giving information and advice about food and food supplements.

Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes affect your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection. An infection is an illness caused by germs.

Most people will not need to change their diet but your doctor may ask you to avoid foods that can contain harmful bacteria. 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 your language in the fact sheet '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 3 big meals.
- Try a nourishing drink, with fruit (fresh or frozen) blended with milk, fruit juice, ice cream or yoghurt.
- Your doctor, nurse or dietician may prescribe supplement drinks that add extra energy or protein (or both) to your diet.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They may be able to arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals at home.

Looking after your mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore or dry. They may also cause a mouth infection and taste changes. Any mouth problems usually temporary but can sometimes be permanent. It is very important to look after your mouth during treatment.

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 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.
- Follow any advice from your doctor or nurse about how to care for your mouth.

Mouth and throat problems

Sore mouth

Some cancer treatments can make your mouth or throat sore.

What you can do

- If you have a sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe an anaesthetic gel or mouthwash if needed. Check with your 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.
- 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.

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.
- Avoid alcohol and try to limit drinks with caffeine in.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies, mayonnaise, butter or extra oil 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. You may need treatment for this.

Taste changes

Cancer treatment can change your taste and you may no longer enjoy certain foods or find all food tastes the same. These changes do not normally 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 when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals using beans and lentils.
- It may also help a metal taste in your mouth if you use plastic, wood or bamboo knives, forks and spoons.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you no longer like tea or coffee, try fruit or herbal teas, milk or a cold drink.
- 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 (SLT) 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 30 minutes 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, tofu or yoghurt or custard.
- 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. Your doctor or dietitian can explain which might be best for you.

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 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.
- Try eating in a room where there is plenty of fresh air.
- Sit up straight at the table to eat and stay like this for a short time after eating.
- Food or drinks containing ginger or peppermint can help with nausea. You could try ginger or peppermint tea, crystallised ginger, or ginger biscuits.
- 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 acupressure Sea Bands® on your wrists. The bands apply pressure to your wrist. This is thought to change the communication pathways between the brain and stomach that cause nausea and vomiting. You can get them from your pharmacy. Ask your doctor or nurse before using them.
- Relaxation techniques and breathing exercises may help you feel less sick.

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

Heartburn and indigestion

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. This may be due to a cancer treatment or another drug irritating the lining of the stomach.

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 fizzy drinks and chewing gum.
- If you get indigestion at night, avoid eating a meal or drinking tea or coffee for 3 to 4 hours before you go to bed.
- A glass of milk of some yoghurt may relief symptoms.
- Avoid large meals and eating late at night. Instead, try to eat small meals regularly 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

Constipation means that you are not able to poo as often as you normally do. It can become difficult or painful for you 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.
- Try gentle exercise, such as walking.

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. If you have a stoma, it may be more active than usual. A stoma is an opening that is made through the tummy (abdominal) wall. It connects the bowel to the surface of the tummy.

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 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 3 large meals a day.
- 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) until diarrhoea improves.
- 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, and if anti-diarrhoea medication has not worked in this time, or if you have diarrhoea during the night contact the hospital straight away.

Wind

Wind can make you feel bloated and make you pass gas. It can be caused by:

- Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area)
- Some types of bowel surgery.
- Some types of medicines
- Having constipation.

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

What you can do

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, cabbage, broccoli 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.
- Have nourishing drinks as well as small meals. You could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake made with full fat milk and some cream.
- 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 as well as you can and enjoy 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 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. You can add them to your everyday foods or have them in addition to your normal diet. In some situations, supplements can be used to replace meals.

There are also some supplement-based 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. It is important to follow the advice of your doctor or dietitian when using high-protein or high-energy supplements.

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

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We may also be able to arrange translations just for you. Email **informationproductionteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres
Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups
At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us on **0808 808 00 00**.

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

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

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

For more support to understand information, go to **macmillan.org.uk/understandinginformation**

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated professionally.

The information included is based on our Diet and cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise or other senior clinicians or experts.

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 **informationproductionteam@macmillan.org.uk**

Content reviewed: June 2025

Next planned review: June 2028

MAC15753_English_E05

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

Trusted Information Creator

Patient Information Forum