



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

**ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:**

- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

# ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕੀ ਹੈ?

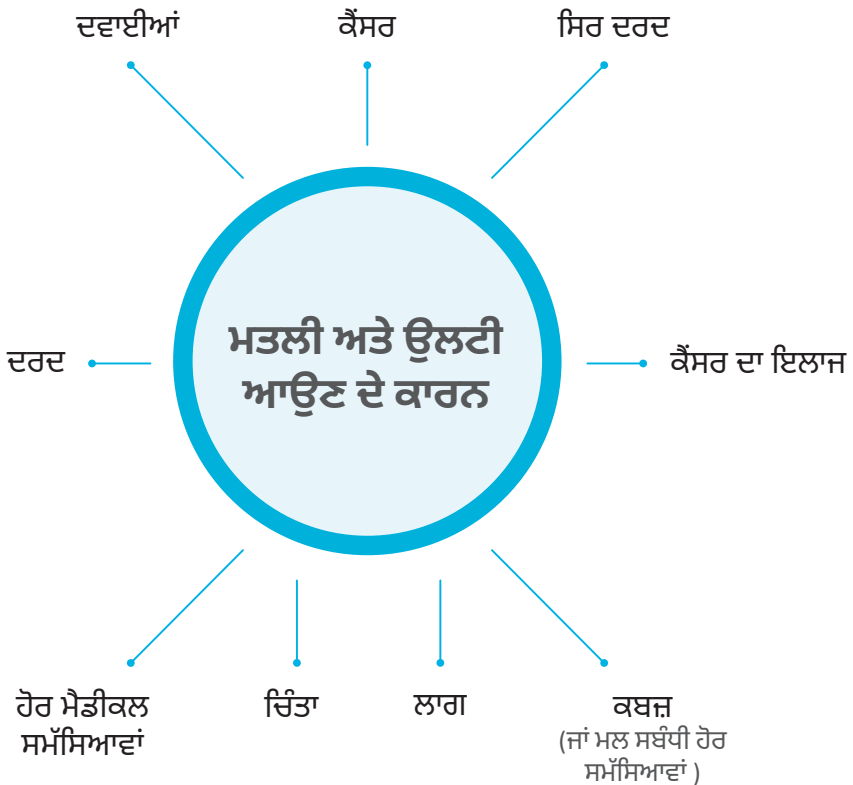
ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ।

- **ਮਤਲੀ** ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ-ਪੀਤਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ)। ਮਤਲੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਾਰ (ਥੱਕ), ਠੰਢੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਉਲਟੀ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ “ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ”। ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਉਬੱਤ ਜਾਂ ਰੈਚਿੰਗ (ਉੱਬਤ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

# ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਿਉਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:



**ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੋਟ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕੋਈ** ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ

**ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ:**

- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਲ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਬੱਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ (ਮਲ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਪਮਾਨ  $38.3^{\circ}\text{C}$  ( $100.9^{\circ}\text{F}$ ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ  $38.0^{\circ}\text{C}$  ਜਾਂ  $100.4^{\circ}\text{F}$  ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ)

## ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਤਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ 2 ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਚੋਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ
2. ਮਤਲੀ ਆਉਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ "ਬਚਾਅ ਦਵਾਈ" ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਤਲੀ ਦਵਾਈਆਂ 30 - 60 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ

### ਮੈਡੀਕਲ ਚਰਸ (ਮਰਿਜ਼ੁਆਨਾ)

ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਚਰਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਰੂਪ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਚਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਤਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਧਾ-ਪੀਤਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ 'ਬਚਾਅ' ਮਤਲੀ ਦਵਾਈ ਲਓ
- ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲਈ 30-60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਮਤਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਆਮ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ

### ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਸਾਫ਼ ਸ਼ੋਰਬਾ, ਜੈੱਲ-ਓ, ਪੌਪਸਿਕਲ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲੈਟ ਸੋਡਾ ਜਿਵੇਂ ਅਦਰਕ ਏਲ (ਪੌਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀਂ) ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਉਲਟੀ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪੀਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਟੋਸਟ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਗਲੋ ਨਾ। ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਮਾਊਥਵਾਸ਼

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਲਾਓ:

- 1 ਚਮਚਾ (5mL) ਲੂਣ
- 1 ਚਮਚਾ (5mL) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
- 4 ਕੱਪ (1 ਲੀਟਰ) ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ

ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

## ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਖ਼ਤ ਟੋਫ਼ੀ, ਲੈਮਨ ਡ੍ਰੋਪ, ਪੁਦੀਨੇ ਜਾਂ ਗੰਮ ਚੂਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵਰਗੇ ਖੱਟੇ ਸੁਆਦੀ, ਖ਼ਰਾਬ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੱਟੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਗੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਟਰੈਵਲ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ
- ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵੋ

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਓ-ਪੀਓ

- ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਭੁੱਖ, ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ ਮਿੱਠੇ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਤਰਲ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੇ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸ ਚਿਪਸ, ਪੌਪਸਿਕਲ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਤਰ 'ਤੇ ਖਾਓ-ਪੀਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਵੋ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30-60 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਾ ਲੇਟੋ
- ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਓ

## **ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ**

ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ
- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਹਵਾ ਲਈ ਹੌਲੀ ਚੱਲਦੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ
- ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ (ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ)

### **ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਆਜ਼ਮਾਓ**

ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਕੂਪੰਕਚਰ (ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ)।
- ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ)।
- ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ)



**ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

**ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:**

- ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
- ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

**ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ।

**ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ

ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਵੇਖੋ। [cancer.ca/support](http://cancer.ca/support) 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਮਤਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ

**ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।** ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [cancercare.on.ca/symptoms](http://cancercare.on.ca/symptoms) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਹੈ। [cancer.ca](http://cancer.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-939-3333 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ-ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਵੰਡਿਆ, ਸੰਚਾਰਿਤ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ" ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## **ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ