



Ontario Health
Cancer Care Ontario

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਦੋਂ ਕਰੀਏ
- ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗੀ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ:

- ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆ-ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ ਡੂੰਘਾ, ਫਰਕਣ ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੜਾ ਤਿੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੱਸ ਦਾ (ਨਿਊਰੋਪੈਥਿਕ) ਦਰਦ ਜਲਣ ਵਾਲਾ, ਚੀਸਾਂ ਵਾਲਾ, ਵਿੰਨ੍ਹਵਾਂ, ਛੁਰਾ ਘੋਪਣ ਵਰਗਾ, ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਰਗਾ, ਝਰਨਾਹਟ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੱਸ ਦਾ ਦਰਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਪੜਿਆਂ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਮਲ ਊਤਕਾਂ ਦਾ (ਅੰਤਰੰਗੀ) ਦਰਦ ਉਹਨਾਂ ਊਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ, ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੱਠੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੰਦ, ਡੂੰਘੇ ਨਿਚੋੜਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵਰਗਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ
ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ
ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਿਸੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅੰਗ, ਨੱਸਾਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਛਾਲੇ

ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਡਾਕਟਰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਦੇ ਲਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਰਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ) ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ
- ਦਰਦ ਜੋ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਅਤੇ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲਵੋ
2. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ
3. ਚੇਤਨਤਾ (mindfulness) ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ
4. ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ “ਦਰਦ ਘਟਾਊ” ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੈਰਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਗੋਲੀਆਂ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਚੀ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਓਪਿਓਇਡ, ਜੋ ਮੌਰਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨੌਸਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ
- ਸੋਜ਼ਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਵਿਵਸਥਾ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰੋਇਡ

ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਪਰਚੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਾਜਬ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- Acetaminophen (Tylenol)[™]
- Ibuprofen (Advil[™] ਜਾਂ Motrin[™])
- ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ, Robaxacet[™]) ਅਤੇ ਮੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ Voltaren[™])

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਏਗੀ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਓਪਿਓਇਡ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਦਰਦ ਲਈ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੋਈ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਆਖੇ।

ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਓਪਿਓਇਡ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਓਪਿਓਇਡ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੱਤ ਲੱਗਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਿਰਭਰਤਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੱਦ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਓਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ (ਚਰਸ/ਗਾਂਜਾ)

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਈ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ-ਜੁਲਾਓ

ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਲ ਹਿੱਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਠਣਾ
- ਲੇਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਠਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਵੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲ-ਵੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਤੁਰਨਾ
- ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਗੜਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਥੈਰਾਪਿਸਟ
- ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਕਸਰਤ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ (cancercare.on.ca/symptoms)।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕੰਮ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਹੇਠਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ)
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਹੇਲੀਆਂ, ਦਸਤਕਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ
- ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੇਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਕ ਦੇਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਕ ਨਾਲ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਫ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੱਸਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁੰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਕ ਅਤੇ ਬਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ

ਪੂਰਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ
- ਐਰੋਮਾਥੈਰਾਪੀ
- ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ
- ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ
- ਐਕੂਪੰਕਚਰ
- ਬਿਜਲੀ ਰਾਹੀਂ ਚਮੜੀ-ਪਾਰਗਾਮੀ ਨੱਸਾਂ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣਾ (TENS ਮਸ਼ੀਨ)
- ਰੋਕੀ
- ਹਿਪਨੋਥੈਰਾਪੀ

ਇਹਨਾਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ cancer.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਘਬਰਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਜਲਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਛੁਰਾ ਘੋਪਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਵਿੰਨਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਆਦਿ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਦਰਜਾ ਦਿਉਗੇ – ਹਲਕਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ?
- ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ* ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ:

"ਦਰਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"

ਤਾਰੀਖ	ਸਮਾਂ	ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ 0 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਰੇਟ ਕਰ (0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਦਰਦ)	ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	ਦਰਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)	ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ (ਰਹੀ) ਸੀ?	ਲਈ ਗਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ	ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਅਜ਼ਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਕਸਰਤ, ਐਕ੍ਰੂਪਕਚਰ)	ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਿਹਾ?	ਟਿੱਪਣੀਆਂ

*ਅਮੇਰਿਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਦਰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

- ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ):
cancercare.on.ca
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ:
cancer.ca ਫੋਨ: 1-888-939-3333

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸੇਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ:

cancer.ca/csl

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ:

cancer.ca/support

ਹੋਰਾਂ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਜਾਓ:

cancercare.on.ca/symptoms

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ।

ਛਪਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਮੈਰਿਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਇੱਥੇ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ: cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ) ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਾਕਟਰ-ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਹੱਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ) ਕੋਲ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ) ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ, ਨਿਜੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭੇਜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ “ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ” ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੂਜੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

cancercare.on.ca/symptoms

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca