CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Punjabi

Constipation (unable to move your bowels)

ਕਬਜ਼ੀ (ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣਾ)

Constipation is difficulty moving your bowels. Stools are hard and may be painful to pass. There is a feeling that the bowel is not empty.

Constipation may be caused by your cancer or when:

- you eat differently
- you are taking medications for pain or nausea
- you are less active

Regular bowel movements happen every one to three days. They should be soft and easy to pass. Even if you are not eating as much as usual, you still need to have a bowel movement.

ਕਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਆਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ ਨਹੀ ਹੋਇਆ।

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਤੁਸੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਘੱਟ ਹੋਵੋ

ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਹਰ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਤੇ ਸੁਖਾਲੀ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀ ਅੱਗੇ ਜਿਨਾਂ ਨਹੀ ਖਾਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Constipation can:

- increase nausea and vomiting
- increase abdominal bloating and pain
- decrease your appetite
- lead to straining that can cause a rectal tear or hemorrhoids and bleeding. This can increase your risk of infection.

ਕਬਜ਼ ਨਾਲ:

- ਦਿਲ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਫਾਰਾ ਤੇ ਦਰਦ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਭੁੱਖ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਗੁੱਦੇ ਦਾ ਮਾਸ ਫਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info

CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Punjabi

Constipation (unable to move your bowels)

ਕਬਜ਼ੀ (ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣਾ)

Call your nurse or doctor if you have:

- not had a bowel movement within three days
- abdominal or rectal pain
- vomiting

Tips to help you with constipation:

- Eat high fibre foods like whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, nuts and seeds.
- Drink plenty of fluids. Fluids help to keep the stool soft.
- Prune juice and warm liquids may be helpful.
- Try to walk 15-30 minutes each day or try other activities such as cycling or swimming.
- Eat at the same time each day.
- Try to have a bowel movement at the same time each day.

Medications for constipation:

Constipation is a common side effect when using some pain and nausea medications. Your nurse or doctor will suggest medication to help prevent or to relieve constipation. These include:

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:-

- ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ
- ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ

ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

- ਬਹੁਤੇ ਰੇਸ਼ੇ (Fibre) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਾਣਿਆ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸੀਰੀਅਲ, ਫ਼ਲ, ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ (Nuts) ਤੇ ਬੀਜ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਰੂਨ ਜੂਸ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਉ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ ਆਦਿ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ।

ਕਬਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ:

ਜਦ ਤੁਸੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤੋਰ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ:

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info

CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Punjabi

Constipation (unable to move your bowels) — ਕਬਜ਼ੀ (ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣਾ)

- stool softeners which make the stool softer and easier to pass.
  Example: Docusate sodium or Docusate calcium
- laxatives which cause the bowels to move.
  Example: Senokot

These do not include:

- bulk forming fibre supplements. These are not advised for people on some pain and nausea medications or for those who have poor fluid intake.
  Example: Metamucil

A laxative should be taken if you do not have a bowel movement two days after starting a stool softener.

Be sure to follow the package instructions. If you do not understand the instructions or have questions or concerns, please contact your nurse.

- ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਟੱਟੀ ਸੌਖੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਧਾਰਨ- ਡੋਕੂਸੇਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਡੋਕੁਸੇਟ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (Docusate Sodium or Docusate calcium)
- ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸੈਨੋਕੋਟ (Senokot) ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀ ਹਨ:

- ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀ ਬਣੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੋ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਟਾਮੂਸਲ (Metamucil)।

ਜੇ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਾਣ ਤੋ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਦ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਉ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਪੈਕਟ ਤੇ ਢੰਗ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info