CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Nausea and Vomiting

Punjabi

Nausea and Vomiting
(sick to your stomach/throwing up)

Nausea (feeling like you are going to throw up) and vomiting (throwing up) may be caused by:

- cancer
- cancer treatments such as:
  - chemotherapy
  - radiation to some areas of the body
- medications
- food smells, perfumes and other odors.

Preventing nausea is important. It is more difficult to stop it once it starts. Taking your medications as prescribed is very important. If you can not afford to buy these medications talk to your nurse.

Tips to help with nausea:

- Choose cold or room temperature foods. They may be easier to eat since they don't smell as much as hot foods.
- Limit your intake of fried, spicy or very sweet foods.
- Stay away from the kitchen when food is being prepared. Ask your friends and family to help with food preparation.
- Drink through a straw to reduce the smell of your drink.
- Sip on fluids throughout the day to prevent dehydration. This is very important if you are vomiting.
- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੈ ਕਾਰਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ:
  - ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ
  - ਜਿਸਮ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿਸਿਆਂ ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਭੋਜਨ, ਅਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੂਸ਼ਕ।

ਜੀ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁੱਲ ਨਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਤਾ ਅਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ:

- ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਖਾਉ। ਇਹ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਖਾਲੇ ਹੋਣ ਕਿਓਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮੁਸ਼ਕ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।
- ਤਲੇ ਹੋਏ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਨਾਲੀ (Straw) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਵਗੈਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਭੋਜਨ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਓ।ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾਲ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ 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

Nausea and Vomiting
(sick to your stomach/throwing up)

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ

- Eat dry starchy foods such as crackers, plain rice, toast and pretzels.
- Sip ginger tea or gingerale.
- Avoid lying down for 30 to 60 minutes after eating.
- Get some fresh air. An open window or a fan will help move the air and remove odors.

Managing Nausea

Your doctor may prescribe one or more medications to control nausea. Here are a couple of things to remember:

- Some of the medications are used to prevent nausea. Others are used to treat nausea once you have it.
- It is important to use the medications prescribed for you.

Call your nurse or doctor if you:

- feel your nausea medication is not working. The amount or type of medication may need to be changed.
- are unable to keep down fluids.
- have diarrhea or cramping with your nausea.
- are not sure how or when to take your medication. You could also call a CancerCare Manitoba pharmacist at 787-1902.

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਤੇ ਸਟਾਰਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਰੈਕਰਜ਼, ਸਾਦੇ ਚੌਲ, ਟੋਸਟ ਤੇ ਪਰੈਟਸਲਜ਼ ਵਗੈਰਾ।
- ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰਏਲ ਪੀਓ।
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅੱਧਾ ਜਾਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵੋ। ਬਾਰੀ ਦੇ ਖੋਲਨ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋ ਮੁਸ਼ਕ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹਟਾਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਕ ਗੱਲਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ:

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜੇ ਹੋਵਗੀ।
- ਤੁਸੀ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀ ਪਚਾ ਸਕਦੇ।
- ਦਿਲ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਢਿਡ ਪੀੜ ਜਾਂ ਜੁਲਾਬ ਆਓਣ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿੱਦਾਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ (Pharmacist) ਨੂੰ ਭੀ 787-1902 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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