

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦਰਦ: ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਦਰਦ ਕੰਟਰੋਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਰਾਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਬੋਲੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਢ ਸੁਧਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ "ਸਹਿਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆ

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਤੀਬਰ ਦਰਦ (Acute pain)** ਤਿੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ (Breakthrough pain)** ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਰਦ (Chronic pain)**, ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆ-ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਖੁਦ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਟਿਊਮਰ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਸਰਜਰੀ, ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ, ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ।

ਦਰਦ ਕੰਟਰੋਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਮਾਹਿਰ, ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਸ ਬਣੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਤਿੱਖਾ, ਜਲਣ ਵਾਲਾ, ਟੀਸ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ), ਕੀ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਆ-ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਖਾਣ, ਸੌਣ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਕਿਲਰ ਜਾਂ ਐਨਲਜੈਸਿਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਜਿਵੇਂ ਐਸਪਰਿਨ, ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ, ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ।
- **ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਜਿਵੇਂ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਐਂਟੀਸੀਜ਼ਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ।
- **ਓਪੀਐਂਇਡਸ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕੈਂਸਰ ਦਰਦ ਲਈ।

ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ। **ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।** ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਦਭ੍ਰਾਵਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਆਮ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼, ਸੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਲਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਨਿਰਭਰਤਾ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।

- **ਦਵਾਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Drug tolerance)** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ (Physical dependence)** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾਵੇ।
- **ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ (Addiction)** ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੱਸਦਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ

ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ।** ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣਾ।
- **ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ।** ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ।
- **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ।** ਦਰਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਨਾਲ।
- **ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ।** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- **ਸੰਮੇਹਨ (Hypnosis)।** ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਟਰਾਂਸ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ।

- **ਧਿਆਨ (Meditation)**। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੁਧਾਰਨਾ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ

- **National Cancer Institute — Cancer Pain Control: Support for People With Cancer** (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain)

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-15

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/cancer-pain

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੇ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ: cancerexplained.org। ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।