

ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ

ਮਤਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਉਲਟੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੈ ਕਰਨਾ। ਦੋਵੇਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਆਮ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਤਲੀ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਝਾਅ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕੀ ਹਨ

ਮਤਲੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਉਲਟੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੋਵੇਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (chemotherapy) ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ (radiation therapy) ਸਮੇਤ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਆਮ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹਨ।

ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ: ਮਤਲੀ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਕਸਰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਲਟੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ), ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਅਸੰਤੁਲਨ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੂਣਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ), ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੰਭਾਲਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਤੀਬਰ (ਐਕਿਊਟ)** — ਇਲਾਜ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।
- **ਦੇਰੀ ਨਾਲ** — 1 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ।
- **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ (ਐਂਟੀਸਿਪੇਟਰੀ)** — ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ।
- **ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ)** — ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੋਵੇਂ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ (ਉਦਰ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਕੋਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਅਗਾਂਹ ਵਧਿਆ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟਡ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ, ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਂਟੀਐਮੈਟਿਕਸ (antiemetics) ਕਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਤਲੀ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਐਮੈਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਦਵਾਈਆਂ ਚੁਣੇਗਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਝਾਅ

- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।** ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਣੀ, ਸ਼ੋਰਬਾ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਜਿੰਜਰ ਏਲ, ਚਾਹ, ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਪੀਓ।
- **ਪੇਟ ਲਈ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।** ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਆਈਸ ਕ੍ਰੈਂਡੀ (ਪੌਪਸੀਕਲ), ਪੁਡਿੰਗ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੈਲੀ। ਟੋਸਟ, ਚੌਲ, ਸਾਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਫ਼ੈਕਰ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ ਵਰਗੇ ਫਿੱਕੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਜੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਮਿੱਠੇ, ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ।
- **ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਗੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਕੌਫ਼ੀ, ਮੱਛੀ, ਪਿਆਜ਼, ਅਤੇ ਲਸਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- **ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਓ।** ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- **ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।** ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਲੇਟੋ।
- **ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।** ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ, ਹਿਪਨੋਸਿਸ, ਮਾਲਸ਼, ਸੰਗੀਤ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੁੱਟ ਦੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ (ਐਕਿਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਮਤਲੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ Sea-Band ਗੁੱਟ-ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ। ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। **ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ। ਕੁਝ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਪਨੋਸਿਸ, ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ, ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਰਿਐਲਿਟੀ ਗੇਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਤਲੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ, ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

MedlinePlus ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ ਲਈ ਹੱਦ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

- **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ** ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕੌਫੀ ਦੇ ਚੂਰੇ ਵਾਂਗ ਗੂੜ੍ਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜਾਓ: NCI ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਤੇ ਫ਼ੌਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਲਟੀ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੋ।
- **ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਉਲਟੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕਿਆ, ਤੁਸੀਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛਾਥ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। MedlinePlus ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ER ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- **ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ** ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈ ਹੁਣ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਹੀ। ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਐਂਟੀਐਮੈਟਿਕਸ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: [MedlinePlus](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm), [ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ - ਬਾਲਗ](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) ਅਤੇ [NCI](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection), [ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਉਹ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ NCI ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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/nausea-vomiting

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-29

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/nausea-and-vomiting

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।