CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Diarrhea

Punjabi

Diarrhea (loose or watery stool)

Diarrhea is:

- loose or watery stools
- more than your usual number of bowel movements in a day.

Radiation to the abdomen and chemotherapy can cause diarrhea.

Diarrhea can cause dehydration which means extreme loss of body fluids. This can be very serious if left untreated.

Call your nurse or doctor if you have diarrhea <u>and:</u>

- feel dizzy
- have a fever of 38°C or 100.4°F
- have blood in your diarrhea
- can not drink fluids and keep them down
- have dark yellow urine
- have a sore or bleeding rectal area
- have more than two loose watery stools per day
- have abdominal pain

Your nurse or doctor will suggest you take medication such as Immodium to help with diarrhea. Follow the package instructions or take as recommended by your doctor.

ਜੁਲਾਬ (ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ)

ਜੁਲਾਬ ਹਨ:

- ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਅਉਣੀ।
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ।

ਪੇਟ ਤੇ ਰੇਡੀਐਸ਼ਨ ਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੁਲਾਬ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁਲਾਬਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸੱਮਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 38◎C ਜਾਂ 100◎4F ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਜੁਲਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਵੇ
- ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਪਾਣੀ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਗੂੜੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ
- ਗੁੱਦੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫੋੜੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਆਵੇ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਜੁਲਾਬ ਆਉਣ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਮੋਡੀਅਮ (Immodium)। ਪੈਕਟ ਤੇ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋ 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

Diarrhea (loose or watery stool)

ਜੁਲਾਬ (ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ)

Tips to help you with diarrhea:

- Sip fluids slowly and try to drink a variety of fluids over the day to prevent dehydration.
- Eat three to five small meals per day. Try bananas, white rice, applesauce and white toast as they are easy to digest.
- Avoid caffeine, alcohol, greasy foods and milk products.
- Limit high fiber foods like whole grain breads, cereals, fruits and vegetables, nuts and seeds.

When the diarrhea stops start your usual diet slowly.

ਜੁਲਾਬਾਂ ਲਈ ਲਾਭਮੰਦ ਨੁਕਤੇ:

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੁੱਕੇ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋ ਪੰਜ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਓ। ਕੇਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ, ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਟੋਸਟ ਖਾਓ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸੁਖਾਲਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਫੀਨ(ਚਾਹ ਕਾਫ਼ੀ), ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦਾਣਿਆ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਫ਼ਲ, ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ (Nuts)।

ਜਦ ਜੁਲਾਬ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਾਰਮਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ 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