Lynparza
olaparib

ਗੋਲੀਆਂ
(150 ਮਲਿੀਗ੍ਰਾਮ,100 ਮਲਿੀਗ੍ਰਾਮ)

ਮਰੀਜ਼ ਬੁੱਕਲੇਟ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ (Lynparza) ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੱਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉੱਨਤ ਲਈ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ.[1,2]

ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪੈਕ ਵੱਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਤਿਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈਕੇਟ ਲੀਫਲੈਟ ਵੇਖੋ: ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ।

ਇਸ ਬੁੱਕਲੇਟ ਨੂੰ AstraZeneca ਅਤੇ MSD ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਿ ਅਤੇ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦੱਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

GB-46814 | ਅਕਤੂਬਰ 2023

MSD AstraZeneca

ਨਮਸਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੁਕਲੇਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉੱਨਤ ਕੈਂਸਰ ਵਾਸਤੇ ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਿਉ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬੁਕਲੇਟ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ:

- ਮੈਨੂੰ ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਉ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ?
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਜਾਂ HRD-ਪਾਜੇਟਿਵ ਅਡਵਾਂਸਡ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਬਾਰੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ
- ਅਣਚਾਹੇ ਪਰ੍ਭਾਵ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰ੍ਬੰਧਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਬੁਕਲੇਟ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸਥਾਰ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਕਉਿ ਦੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ?

ਕਉਿਂਕ ਿਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਇੱਕ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਭੰਿਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਸਿਨੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ (bevacizumab) ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਲਿੇ ਸੈੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੱਿਤਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ[1]
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਿਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਇੱਕ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਭੰਿਨਤਾ ਹੈ ਜਸਿਨੇ ਮਆਿਰੀ ਪਲੈਟੀਨਮ-ਆਧਾਰਤਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਲਿੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੱਿਤਾ ਹੈ[1]
- ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਵਾਪਸ ਆ ਗਆਿ ਹੈ (ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਆਿ) ਜਸਿਨੇ ਪਲੈਟੀਨਮ-ਆਧਾਰਤਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਛਿਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੱਿਤਾ ਹੈ[1]

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਬਾਰੇ

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜਹਿੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਉੱਨਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਕਸਿਮਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਪਲੈਟੀਨਮ-ਆਧਾਰਤਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।[2]

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਵਭਿੰਨਿ ਪ੍ਰਸਥਤੀਆਂ ਵੱਚਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵੱਚਿ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਭੰਿਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਚਿ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵੱਚਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਆਿ ਹੈ (ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਆਿ)[2]

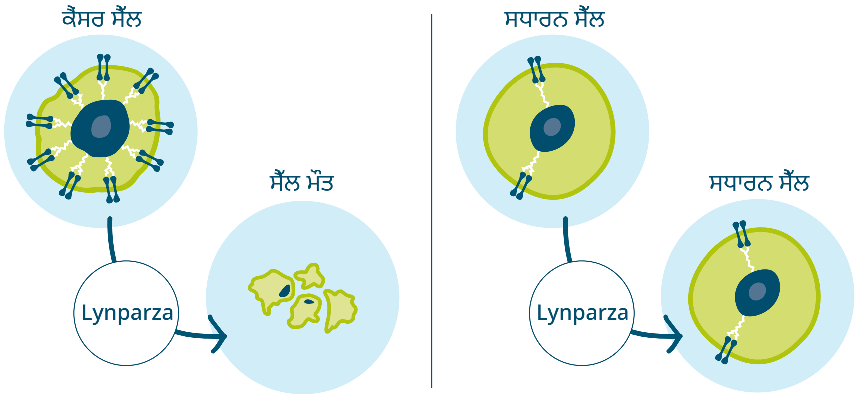
ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਖਲਿਾਫ ਕਵਿੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਵੱਚਿ ਸਰਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਓਲਾਪੈਰਬਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕ ਿਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਸਿਨੂੰ PARP ਇਨਹਬਿਟਿਰ (ਪੌਲੀ [ਐਡੀਨੋਸਾਈਨ ਡਾਈਫਾਸਫੇਟ-ਰਬਿੋਜ਼] ਪੋਲੀਮਰੇਜ਼ ਇਨਹਬਿਟਿਰ ਕਹੰਿਦੇ ਹਨ)।[1]

PARP ਇਨਹਬਿਟਿਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ DNA ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਵਧੀਆ ਨਹੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਮਿਨਲਖਿਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹ ਪਲੈਟੀਨਮ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਵਿੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ ਦਖਿਾਉਂਦੇ ਹਨ[1,2]
- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕ ਿਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵੱਚਿ ਨੁਕਸਦਾਰ DNA ਮੁਰੰਮਤ ਪ੍ਰਕਰਿਆਿਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਉਹ ਜੋ HRD-ਪਾਜ਼ੇਟਵਿ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਪਰਵਿਰਤਤਿ BRCA ਜੀਨ ਹੈ[1,2]

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਾਰਨ (ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ) ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।[2]



ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਜਾਂ HRD-ਪਾਜ਼ੇਟਵਿ ਅਡਵਾਂਸਡ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵੱਿਚ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਿਚ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਨ DNA ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਉਿਂਦੇ ਰਹਣਿ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ 'ਹਦਿਾਇਤਾਂ' ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।[3]

ਜੀਨ ਉਹਨਾਂ 'ਗਲਤੀਆਂ' ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਨਿ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਨਿ ਦੀਆਂ 'ਗਲਤੀਆਂ' ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਸੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸੱਿਟਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਿਚ ਨਕਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।[3]

ਹੋਮੋਲੋਗਸ ਰੀਕੌਂਬਨਿੇਸ਼ਨ ਡੈਫੀਸ਼ੈਂਸੀ (HRD) ਇੱਕ ਅਜਹਿੀ ਸਥਤਿੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੱਿਥੇ DNA ਵਚਿਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।[4]

- ਜੀਨਾਂ ਵੱਿਚ ਭੱਿਨਤਾਵਾਂ ਜੱਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **BRCA1** ਜਾਂ **BRCA2** ਕਹੱਿਦੇ ਹਨ, HRD ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ, ਪਰ HRD ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਰ ਜੀਨ ਭੱਿਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ[5]
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕ ਿਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਿਚ ਕੋਈ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਭੱਿਨਤਾ ਹੈ ਜੋ HRD / BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ[2]
- HRD ਜਾਂ BRCA ਟੈਸਟੱਿਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਣੁਵਾਂਸ਼ਕਿ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕ ਿHRD ਜਾਂ BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

HRD-ਪਾਜ਼ੇਟਵਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵੱਿਚ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੇ ਉੱਨਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, HRD-ਪਾਜ਼ੇਟਵਿ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕ ਿਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।[1,2]

BRCA ਪਰਵਿਰਤਤਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵੱਿਚ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੇ ਉੱਨਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕ ਿਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।[1,2]

ਤਾਂ ਕੀ ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ HRD ਜਾਂ BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੈਟੀਨਮ-ਆਧਾਰਤਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ HRD-ਪਾਜੇਟਵਿ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ BRCA ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੋ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਵਜੋਂ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।[2]

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਵਜੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਥੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।[2]

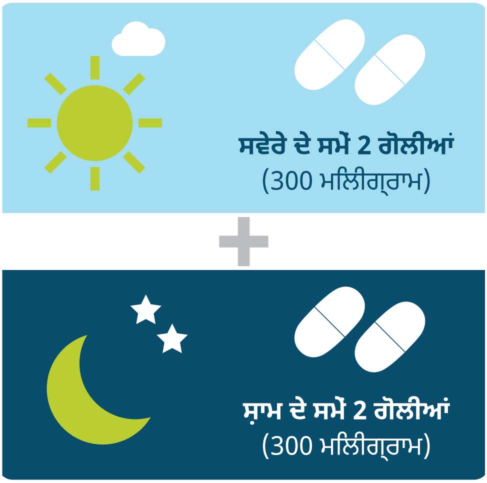
ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕੁੱਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਵੋਂ।[2]

ਕੁਝ ਕੁ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਮੋਨੋਥੈਰੇਪੀ[2]

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (2 x 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਗੋਲ਼ੀਆਂ) ਹੈ – ਹਰ ਦਿਨ ਕੁੱਲ 4 ਗੋਲ਼ੀਆਂ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਤਦ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਛ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ।[1,2]

ਕੁਝ ਕੁ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

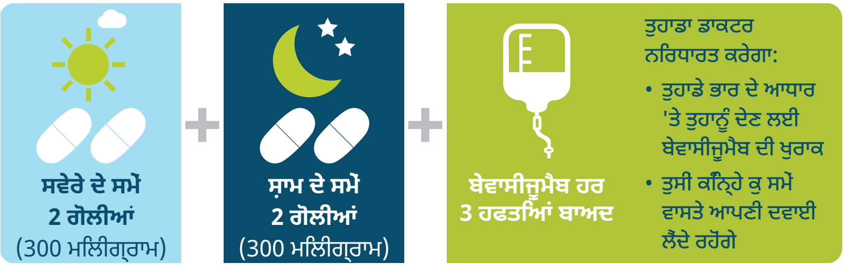


ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਲਓ।
ਚਿੱਤਰ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ + ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ[1,2]

ਜੇ ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਨੂੰ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਦਾ ਇੱਕ ਨਸ ਵੱਿਚ ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ।[2] ਬੇਵਾਸੀਜ਼ੁਮੈਬ ਇੱਕ ਵਭਿੰਿਨ ਕਸਿਮ ਦੀ ਕੈਂਸਰ-ਵਰਿੋਧੀ ਚਕਿਤਿਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਤਦ ਤੱਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਛ ਹੋਰ ਨਹੀ ਦੱਸ ਦੀਂਦਾ।[2]



ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਲਓ। ਚੱਿਤਰ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕੁ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲਿਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋਂ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਨਗਿਲ ਲਓ। ਪਰ, ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚਬਾਓ, ਫੇਹੋ ਨਾ, ਘੋਲ਼ੋ ਜਾਂ ਵੰਡੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਨਿੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਲਿੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਸਿੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਚਿਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵੱਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਸਿੇ ਵਭਿੰਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1]

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣ ਜਾਂ ਫਰਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਿਚ 100 ਮਲਿੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਗੋਲ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦਨਿ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣ।[2]

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਸਿਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵੱਿਚ ਸੋਧ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਸਿ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਨਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਮੂਲ ਪੈਕੇਟ ਵੱਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਰਾਹੀਂ ਕਸਿ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਸਿ ਵੀ ਅਜਹਿੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਬਆਿਨ ਕੀਤੀ ਮਆਿਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਐਕਸਪਾਇਰ ਦੇ ਬਾਅਦ (ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਨਿ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।[1]

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋਂ

✓ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵੱਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਬਨਿਾਂ ਨਰਿਧਾਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)[1]

✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਕਾਇਦਾ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ[1]

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨਾ ਲਓ:[1,2]

✗ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਲਾਪੈਰਬਿ (olaparib) ਜਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਸਿ ਹੋਰ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ

✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਆਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ)

✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਨ ਦੇ 2 ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।[1]

ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ[1]

ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲਾਗ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਣੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ[1,2]

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

ਬੇਹੱਦ ਆਮ (10 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ):

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ – ਇਹ ਲਾਲ ਰਕਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ (100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ):

- ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਛਪਾਕੀਆਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜੋ ਅਤੀ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ)
- ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ (ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ)
- ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਮਾਈਲੋਡਿਸਪਲੇਸਟਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਮਾਈਲੋਇਡ ਲਿਊਕੇਮੀਆ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਹਿੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਲਨਿਪਰਜ਼ਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:[1]

- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਲਿੇ ਸਾਲ ਵੱਿਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਲਿੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਬਕਾਇਦਾ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵੱਿਚ, ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੱਿਥੇ ਤੁਸੀ ਕਸਿੇ ਦਾਨੀ ਕੋਲੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ-ਆਧਾਰਤਿ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)[1]

ਲਨਿਪਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਹਾਲਾਂਕ ਿਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲੋਂ ਉਚਤਿ ਸਲਾਹ ਲੈਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਬੇਹੱਦ ਆਮ (10 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਿਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:[1,2]

ਬਮਿਾਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ (ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ) ਆਉਣਾ)

ਬਮਿਾਰ ਹੋਣਾ (ਉਲਟੀ

WC

ਦਸਤ – ਜੇ ਇਹ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਸਿਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ

ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾ ਦਲਿ ਦੀ ਜਲਣ (ਡਸਿਪੈਪਸੀਆ)

ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ (ਥਕਾਵਟ)

ਸਰਿ ਦਰਦ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵੱਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਡਸਿਜੀਸੀਆ)

ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ

ਖੰਘ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੱਿਚ ਕਮੀ (ਡਸਿਪਨੀਆ)।

ਬੇਹੱਦ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵੱਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ[1,2]

- ਸਫੈਦ ਰਕਤ ਕਣਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਣਿਤੀ (ਲਊਿਕੋਪੀਨੀਆ ਜਾਂ ਨਊਿਟਰੋਪੀਨੀਆ) ਜੋ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਮ (10 ਲੋਕਾਂ ਵੱਿਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)[1,2]

- ਧੱਫੜ
- ਦੁਖਦਾ ਮੂੰਹ (ਸਟੋਮਾਟਾਈਟਸ)
- ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਿਚ ਦਰਦ (ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਿਸੇ ਵੱਿਚ ਦਰਦ)
- ਕਿਸੇ ਗਹਿਰੀ ਨਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਥੱਕਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਵਿੱਚ (ਨਸਾਂ ਦਾ ਥ੍ਰੋਂਬੋਸਿਸ) ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼, ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤਲਾ (ਪਲਮੋਨਰੀ ਏਮਬੋਲਿਜ਼ਮ) ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ

ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵੱਿਚ ਦਖਿਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ[1,2]

- ਸਫੈਦ ਰਕਤਾਣੂੰਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਗਣਿਤੀ (ਲੱਿਫੋਪੀਨੀਆ) ਜੋ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਾਈਟੋਪੇਨੀਆ)
  - ਤੁਸੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਜੇ ਤਵਾਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਖੂਨ ਵੱਿਚ ਕ੍ਰੀਟਾਨਾਈਨ ਵੱਿਚ ਵਾਧਾ – ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਵਿੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨੋ

ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵੱਿਚ ਦਖਿਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ[1,2]

- ਲਾਲ ਰਕਤ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵੱਿਚ ਵਾਧਾ (ਕਸਿੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀ)

ਦੁਰਲੱਭ (1,000 ਲੋਕਾਂ ਵੱਿਚੋਂ 1 ਤੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)[1,2]

- ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਐਂਜੀਓਐਡਮਿਾ)
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਸ਼ਿੂ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਜਲਣ (ਐਰੀਥੇਮਾ ਨੋਡੋਸਮ)

ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।[2]

ਇਹਨਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਵਿੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਆਿਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬੁਕਲੇਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਆਿ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਲਾਹ ਇਹਨਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਆਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਨਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਸਿਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵੱਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪੈਕਟ ਦੇ ਬੁਕਲੇਟ ਵੱਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਪਿੋਰਟ ਸੱਿਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ (Yellow Card Scheme) ਰਾਹੀ ਵੀ ਏਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.mhra.gov.uk/yellowcard.ਅਣਚਾਹੇਪ੍ਰਭਾਵਾਂਦੀਰਪਿੋਰਟਕਰਨਦੁਆਰਾ,ਤੁਸੀਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਆਿ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਰਪਿੋਰਟ AstraZeneca ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ by visiting: https://contactazmedical.astrazeneca.com.

ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ

ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ[6–8]

- ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖਾਓ
- ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ:
  - ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਚਕਿਨ)
  - ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੇਲੇ, ਟਨਿ ਕੀਤੇ ਫਲ)
  - ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ, ਸਾਦੇ ਸਫੈਦ ਚਾਵਲ, ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਸਫੈਦ ਟੋਸਟ)
- ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਲਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਾਹ ਵਜੋਂ)
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਾਈਡਰੇਟਡਿ ਬਣੇ ਰਹਣਿ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੋਰਬਾ ਜਾਂ ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਜੂਸ (ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹੰਿਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਦਸਤ[10,11]

- ਖਾਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ:
  - ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਾਣੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚਾਵਲ, ਸਫੈਦ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ – ਜਲਯੁਕਤ ਬਣੇ ਰਹਣਿਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੂਪਾਂ, ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਜੂਸ) ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ-ਮੁਕਤ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ
- ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਅਲਕੋਹਲ, ਜੰਿਦਾ ਦਹੀਂ, ਚਕਿਨੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਫਲ਼ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਿਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 12 ਘੰਟਆਿਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹੰਿਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ[9]

- ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖਾਓ
- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ

ਅਨੀਮੀਆ[12]

- ਅਨੀਮੀਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ/ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਨੀਮੀਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਥਕਾਨ (ਥਕਾਵਟ) ਦੇ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ[13]

- ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਫੈਲਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਿਆਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਛੋਟੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ
- ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾ ਚਲਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਓ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲਓ।[1]

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਦ ਮੈਂ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ/ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਸਿ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ/ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬਨਿਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰ੍ਭਾਵ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੁਕਲੇਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।[1]

ਜਦ ਮੈਂ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਹਿੇ ਭੋਜਨ/ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ?

- ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਜੂਸ ਨਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਉਿਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਵਿੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।[1]

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈਕੇਟ ਲੀਫਲੈਟ ਵੇਖੋ: ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਜਿ ਹੋਣਾ

ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਪਿਟਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕ ਿਤੁਹਾਡੀ ਨਦਿਾਨ ਨਾਲ ਸਹਜਿ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਵਖਿੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਸਿੇ ਵਅਿਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਹਿਾਰਕ ਅਤੇ ਵੱਤਿੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੱਦਦ ਗਰੁੱਪ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਮਿਨਲਖਿਤ ਚੈਰਟੀਆਂ/ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਹੱਬਾਂ, ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਓਵਾਕੌਮ

0800 008 7054 (ਸਹਾਇਕ ਲਾਈਨ)
0207 299 6654 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)
ovacome.org.uk

ovacome..
The ovarian cancer support charity

ਟਾਰਗੇਟ ਓਵਰੀਅ ਕੈਂਸਰ

TARGET OVARIAN CANCER

020 7923 5475 (ਨਰਸ- ਅਗਵਾਈ ਸਹਾਇਕ ਲਾਈਨ)
0207 923 5470 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)
targetovariancancer.org.uk

ਈਵ ਅਪੀਲ

0808 802 0019 (ਨਰਸ-ਆਗਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)
020 7605 0100 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)
eveappeal.org.uk

the eve appeal

ਓਵਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਐਕਸ਼ਨ

0207 380 1730
ovarian.org.uk
(ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ)

ovarian cancer action

ਕੈਂਸਰ ਰਸਿਰਚ ਯੂਕੇ

0808 800 4040 (ਨਰਸ ਦੀ ਆਗਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
cancerchat.org.uk
ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ:
cruk.org/about-cancer

CANCER RESEARCH UK

ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਅਤੇ AstraZeneca ਅਤੇ MSD ਆਪਣੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੰਮਿੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਆਈਟਮ ਦੇ ਵਕਿਾਸ ਵੱਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਹਵਾਲੇ

1. Lynparza (olaparib) - Patient Information Leaflet (PIL).
2. Lynparza (olaparib) Summary of Product Characteristics.
3. Cancer Research UK. Genes, DNA and Cancer. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/what-is-cancer/ genes-dna-and-cancer. Last accessed October, 2023.
4. Konstantinopoulos, P. A., Ceccaldi, R., Shapiro, G. I. & D'Andrea, A. D. Homologous recombination deficiency: Exploiting the fundamental vulnerability of ovarian cancer. Cancer Discov. 5, 1137–1154 (2015).
5. National Cancer Institute. BRCA Mutations: Cancer Risk & Genetic Testing. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/brca-fact-sheet. Last accessed October, 2023.
6. Nausea and vomiting. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/nausea-and-vomiting. Last accessed October, 2023.
7. Tips for managing eating problems. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems/tips-for-managing-eating-problems. Last accessed October, 2023.
8. Managing Nausea and Vomiting at Home. https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/nausea-and-vomiting/managing.html. Last accessed October, 2023.
9. Cancer Research UK. Other ways of controlling sickness. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/sickness/treatment/other-ways-of-controlling-sickness. Last accessed October, 2023.
10. Cancer Research UK. Tips on coping with diarrhoea. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/diarrhoea/tips-coping-diarrhoea. Last accessed October, 2023.
11. Bladder and bowel problems. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/bladder-and-bowel-problems. Last accessed October, 2023.
12. Low Red Blood Cell Counts (Anemia). https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/low-blood-counts/anemia.html. Last accessed October, 2023.
13. Tiredness (fatigue). https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness. Last accessed October, 2023.

ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਛਣ ਡਾਇਰੀ

ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰੇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਮੌਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਆਪਣੀ ਲੱਛਣ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	ਦਸਤ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ	ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ਮੰਗਲ	1 (2) 3 4 5	1		3 4 5	1 2 3 4 5
ਬੁੱਧ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ਵੀਰ	1 (2) 3 4 5	1 2 3 4 5	(1) 2 3 4 5	1 (2) 3 4 5	1 2 3 4 5
ਸ਼ੁੱਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ਸ਼ਨੀ			5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ਰਵੀ				1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਸਿਰ ਦਰਦ	ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਖੰਘ	ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4			✓
ਮੰਗਲ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4			
ਬੁੱਧ	(1) 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	(1) 2 3 4 5		
ਵੀਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3			
ਸ਼ੁੱਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3			✓
ਸ਼ਨੀ	1 2 3 4 5	(1) 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	ਪੇਟ ਦਰਦ	
ਰਵੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4				✓

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਹਨ

ਇਸ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ

ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਏਥੇ ਲਿਖੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਸ ਹਫਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਨੋਟਸ

ਮੈਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘੱਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੌਫੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਊਰਜਾ ਸੀ, ਜੋ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੀ

ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਧਿਆਨ ਦੇਣਯੋਗ
2. ਹਲਕਾ
3. ਮੱਧਮ
4. ਤੀਬਰ
5. ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬਿਹਤਰ	ਬਦਤਰ
✓	

ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਨਪਾਰਜ਼ਾ ਡਾਇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਫ਼ਤਾ........../........../..........

ਬਣੋ ਜਾਗਰੂਕ

ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	ਦਸਤ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ	ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਸਿਰ ਦਰਦ	ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਚੱਕਰ ਆਉਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਖੰਘ	ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਮੰਗਲ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਬੁਧ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਵੀਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ੁਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ਨੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਰਵੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

ਨੋਟਸ

ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਧਿਆਨ ਦੇਣਯੋਗ
2. ਹਲਕਾ
3. ਮੱਧਮ
4. ਤੀਬਰ
5. ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬਹਿਤਰ	ਬਦਤਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਡਾਇਰੀ

ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਫ਼ਤਾ........../........../..........

ਬਣੋ ਜਾਗਰੂਕ

ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕ ਿਹਰ ਦਨਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਵਿੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਖਿਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕ ਿਤੁਸੀ ਕਵਿੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਵਿੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਨਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕ ਿਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਬਮਿਾਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	ਦਸਤ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ	ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਸਰਿ ਦਰਦ	ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਖੰਘ	ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਮੰਗਲ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਭੁਧ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਵੀਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ੁਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ਨੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਰਵੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

ਨੋਟਸ

ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕ ਿਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਿਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਧਆਿਨ ਦੇਣਯੋਗ
2. ਹਲਕਾ
3. ਮੱਧਮ
4. ਤੀਬਰ
5. ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਪਛਿਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬਹਿਤਰ	ਬਦਤਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਲਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਡਾਇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਫ਼ਤਾ........../........../..........

ਬਣੋ ਜਾਗਰੂਕ

ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕ ਿਹਰ ਦਨਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਵਿੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਖਿਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕ ਿਤੁਸੀ ਕਵਿੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਵਿੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਨਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕ ਿਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਬਮਿਾਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	ਦਸਤ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ	ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਸਰਿ ਦਰਦ	ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ	ਖੰਘ	ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਮੰਗਲ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਭੁਧ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਵੀਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ੁਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ਨੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਰਵੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

ਨੋਟਸ

ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕ ਿਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨਿ੍ਹਾ ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਧਆਿਨ ਦੇਣਯੋਗ
2. ਹਲਕਾ
3. ਮੱਧਮ
4. ਤੀਬਰ
5. ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਪਛਿਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬਹਿਤਰ	ਬਦਤਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਨਿਪਾਰਜ਼ਾ ਡਾਇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਫ਼ਤਾ........../........../..........

ਬਣੋ ਜਾਗਰੂਕ

ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ	ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ	ਦਸਤ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ	ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਸਿਰ ਦਰਦ	ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਖੰਘ	ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ
ਸੋਮ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਮੰਗਲ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਬੁਧ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਵੀਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ੁਕਰ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਸ਼ਨੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ਰਵੀ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

ਨੋਟਸ

ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਧਿਆਨ ਦੇਣਯੋਗ
2. ਹਲਕਾ
3. ਮੱਧਮ
4. ਤੀਬਰ
5. ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਬਹਿਤਰ	ਬਦਤਰ

MSD AstraZeneca