

दस्त होने पर दिन में कई बार असुविधा के साथ या असुविधा के बिना पतला या पानी जैसा मल आता है। दस्त तब होता है जब आंत (कोलन या आंत) का पानी वापस शरीर में अवशोषित नहीं हो पाता है। दस्त से वजन कम होना, तरल पदार्थ की कमी, पेट में दर्द, त्वचा में जलन, और कमजोरी हो सकती है।



## दस्त निम्नलिखित के कारण हो सकता है:

- कीमोथेरेपी, लक्षित थेरेपी, या इम्यूनोथेरेपी
- पेट (बेली) पर विकिरण थेरेपी
- संक्रमण
- कुछ दवाइयाँ
- कुछ प्रकार के कैंसर
- सर्जरी जिसमें आंत का कुछ हिस्सा बाहर निकाला जाता है
- तनाव
- ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जो शायद आपके लिए उचित न हों
- आंत के उस हिस्से में अवरोध जो केवल तरल मल को निकलने देता है



## यदि आपको दस्त हो तो आप क्या कर सकते हैं?

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपके कैंसर के किसी उपचारों से दस्त हो सकता है। दस्त के कारण के आधार पर, इनमें से कुछ सुझाव आपके लिए सहायक हो सकते हैं।

### ये चीजें खाएं

- साफ तरल पदार्थ जैसे कि पानी, हल्की चाय, सेब का रस, साफ शोरबा, और साफ जिलेटिन
- नमकीन खाद्य पदार्थ, जैसे शोरबा, सूप, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, क्रैकर्स, और प्रेट्ज़ेल
- पोटेशियम से भरपूर भोजन, जैसे फलों का रस और शरबत, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, छिलके वाले आलू, और केले
- छोटे भोजन जो पचाने में आसान हों, जैसे चावल, नूडल्स, छिलके वाली टर्की और चिकन, सफेद टोस्ट, मसले हुए आलू और अच्छी तरह से पके हुए अंडे

### इन चीजों को न खाएं, न पिएं और न ही इस्तेमाल करें

- बहुत गर्म या मसालेदार खाद्य पदार्थ
- उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ, जैसे मेवे, बीज, साबुत अनाज, सेम और मटर, सूखे फल, और कच्चे फल और सब्जियाँ
- उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ, जैसे तले हुए और चिकने भोजन
- कैफीन या अल्कोहल युक्त पेय
- शुगर-फ्री च्युइंग गम और शुगर अल्कोहल से बनी कैडीज़ (यानी, सोर्बिटोल, मैनिटोल, या जाइलिटोल)
- पेस्ट्रीज़, कैडीज़, समृद्ध मिठाइयाँ, और जेली
- दूध या दूध से बने उत्पाद। दही और छाछ आमतौर पर सही होते हैं।
- तम्बाकू का सेवन न करें।



## आप बेहतर महसूस करने के लिए क्या कर सकते हैं

- निर्जलीकरण से बचने के लिए पूरे दिन घूंट-घूंट तरल पदार्थ पीते रहें। पॉप्सिकल्स, जिलेटिन और आइस चिप्स आज़माएँ।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से पूछें कि आपके लिए तरल पदार्थों की कितनी सुरक्षित मात्रा है।

- दिन में अक्सर छोटे-छोटे भोजन और स्नैक्स खाएं।
- प्रत्येक ढीले मल त्याग के बाद कम से कम 1 कप तरल पीने का प्रयास करें।
- प्रत्येक मल त्याग के बाद अपने निचले हिस्से को हल्के साबुन के साथ साफ करें, गर्म पानी से अच्छी तरह से धो लें, और थपथपा कर सुखा लें। या, खुद को साफ करने के लिए बिना खुशबू वाले बेबी वाइप्स का इस्तेमाल करें।
- अपने निचले हिस्से पर जल-विकर्षक मलहम, जैसे A&D मरहम या पेट्रोलियम जेली, लगाएं।
- गर्म पानी के टब में बैठें या सिट्ज़ बाथ लें



## अन्य सुझाव

- अपनी कैंसर देखभाल टीम को सूचित करने के लिए अपने मल त्याग का रिकॉर्ड रखें।
- दस्त के लिए आपके डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा लें।
- किसी भी ओवर-द-काउंटर दस्त की दवा का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से जांच करवा लें।
- यदि आपका दस्त बुरा हो जाता है (मतलब कि आपको 24 घंटों में 7 या 8 बार दस्त होते हैं), तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को तुरंत बताएं।
- एक बार दस्त बंद हो जाने पर छोटे-छोटे नियमित भोजन शुरू करें। धीरे-धीरे फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाना शुरू करें।



## अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें यदि:

- आपको दिन में कई बार ढीले मल त्याग की समस्या होती है, जब तक आपकी कैंसर देखभाल टीम ने आपको इसकी अपेक्षा करने के लिए नहीं कहा है।
- आपको चक्कर आते हैं या ऐसा महसूस होता है कि आप बेहोश हो सकते हैं।
- आपकी कैंसर देखभाल टीम के द्वारा आपको निर्देशित किए अनुसार आपके दवा ले रहे होने के दौरान दस्त ठीक नहीं होता है या बदतर हो जाता है।
- आपके मल में या गुदा के आसपास खून हो।
- आप 12 या अधिक घंटों तक पेशाब (मूल) न करें।
- आप 24 घंटे या उससे अधिक समय तक तरल पदार्थ नहीं पी सकते हैं।
- आपके पेट में नया दर्द, ऐंठन, या पेट में सूजन हो।
- आपको बुखार है। आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको बताएगी कि बुखार किस तापमान का है।
- आपको कई दिनों तक कब्ज रहे और फिर थोड़ी मात्रा में तरल मल आना शुरू हो जाए।



कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट [cancer.org](https://cancer.org) पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।