

કીમોની બીમારી અટકાવી શકાય છે



કીમોથેરાપીથી થતી ઉબકા અને ઉલટીને સમજવી

કેન્સર માટે કીમોથેરાપી મહત્વપૂર્ણ સારવાર હેઠળ છે, પરંતુ કેટલાક લોકોને કીમોથેરાપી હોય ત્યારે તેઓ બીમાર (ઉબકા) અનુભવે છે તેમની સારવારના પરિણામે બીમાર (ઉલટી) થાય છે.¹ નાકારણોથી થતી ઉબકા અને રહેલા રસાયણો મગજના એવા ભાગોને નુકસાન કરે છે કે જે બીમાર પાડવાની લાગણીઓ ઉપર નિયંત્રણ રાખે છે.² આડઅસરો, હળવાથી ગંભીર સુધીની હોઈ શકે છે અને લોકોને વ્યક્તિગત રીતે અસર કરે છે.

યોગ્ય સહાય અને સારવારથી, ઉબકા અને ઉલટી ઘટાડી શકાય છે અથવા રોકી પણ શકાય છે. આ આડઅસરોની શરૂઆતમાં તમારે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી જોઈએ જેથી તેઓ શક્યતે ટૂંક વહેલી તકે તમારી ચિંતાનું નિરાકરણ લાવી શકે.

આડઅસરોની જાણ કરવાથી કીમોથેરાપી સારવાર બંધ થશે નહીં, પરંતુ તે તેમને સંચાલિત કરવાના શ્રેષ્ઠ રસ્તાઓ શોધવામાં મદદ કરશે.

કમનસીબે, અમુક ગેરમાન્યતાઓ છે કે જે ઉબકા અને ઉલટી કે જે લોકોને જરૂરી મદદ મેળવવામાંથી નિરાશ કરી શકે છે

"મેં વિચાર્યું કે બીમાર હોવું કે અનુભવવું એ કીમોથેરાપીનો અનિવાર્ય ભાગ છે"

ઘણા લોકો માને છે કે કીમોથેરાપી પછી બીમાર હોવાની લાગણી અથવા લાગણી એવી કંઈક છે જેમાં તેમને સાથે મુકવું જ પડે છે અને તેનો અર્થ એ છે કે કીમોથેરાપી કામ કરી રહી છે. તે ખૂબજ મહત્વનું રોકવા અને અંકુશમાં રાખવા માટે છે. ઉબકા અને ઉલટી કેન્સર સાથેના દર્દીઓમાં, તેથી જેથી તેઓ શક્ય હોય ત્યાં સુધી સારવાર ચાલુ રાખી શકે અને તેમની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ સાથે ચાલુ રાખી શકે.³ રોગ-રોધક સારવારમાં ફાયદાઓનો અર્થ એ છે કે ઘણા દર્દીઓમાં બીમારી અનુભવવાનું અથવા થવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે અથવા અટકાવી પણ શકાય છે.

"શું એ સાચું છે કે બીમાર અનુભવવું કે પડવું એ ગંભીર આડઅસર નથી અને તે પોતાની મેળે જ દૂર થઈ જશે?"

અનુભવવું અથવા બીમાર થવું તે સિવાય કે ખૂબ જ નાનો પ્રશ્ન છે, ઘણા માણસો માટે તે ખૂબ જ મુશ્કેલી છે કે આડઅસર નો સામનો કરવો.⁴ રસપ્રદ વાત એ છે કે, દર્દીઓ સામાન્ય રીતે એવું માને છે કે ઉબકા ઉલટી કરતાં વધુ ખરાબ છે.⁵

અનિયંત્રિત ઉબકા અને ઉલટી દર્દીઓના જીવનની ગુણવત્તાને ઘણા સ્તરો પર અસર કરી શકે છે. તે પણ સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે જેવી કે, પૂરતા પોષક તત્વો ન મળવા, ડિહાઈડ્રેટેડ થવું⁶ અને રોજિંદા કામોમાં સંઘર્ષ કરવો.⁵ નિરીક્ષણ દ્વારા અને લક્ષણો જેવાકે ઉબકા અને ઉલટીનું સંચાલન કરીને, તેમને સારું અનુભવી શકો અને તમારી કેન્સરની સારવારથી તમારા સાજા થવાની શક્યતા વધે છે.⁶

"મેં ધાર્યું હતું કે કીમોથેરાપી પછી બીમાર થવાની લાગણી અટકાવવા અથવા સારવાર કરવા માટે કંઈ કરી શકાતું નથી"

બીમાર થવાની લાગણી અથવા હોવાની લાગણીને રોકવા અને સારવાર કરવા અને રોજિંદા જીવન પર તેની અસર ઘટાડવા માટે ઘણી રીતો છે. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમારી સાથે કામ કરશે કે જેમાં તમારા માટે શ્રેષ્ઠ રસ્તો ગોતી આપવા માટે, કે જે સમીક્ષાઓ સામેલ કરે છે કે

માંદગી દવા જેમ કે ડોઝ ઘટાડો અથવા વિવિધ રોગપ્રતિરોધક દવા, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર જેમ કે ખાવાનું ઓછું ઘણીવાર, ચરબીયુક્ત અને મસાલેદાર ખોરાક ટાળવો, અથવા અન્ય વ્યૂહરચનાઓ શોધવી. કોઈપણ લાગણી કે બીમાર હોવાની જાણ તમારી હેલ્થકેર ટીમને કરવી મહત્વપૂર્ણ છે તેથી તેઓ મદદ કરી શકે છે તમે આડઅસરોનું સંચાલન કરી શકો છો.

"મને ખાતરી હતી કે મારે ફક્ત તે જ કરવું જોઈએ અને બીમાર હોવાની કે બીમાર હોવાની જાણ ન કરવી જોઈએ"

આ મહત્વપૂર્ણ તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે વાત કરવી જરૂરી છે કે તમે બીમારી અનુભવો છો કે બીમાર છો. તેઓ તમને આ આડઅસરો નિયંત્રિત કરવા અને રોકવા માટે તમને દવા અને સારવારો વિશે મદદ કરી શકશે. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમારી પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરી શકે છે અને તમારા સારવારના પ્લાનમાં જો જરૂર હોય તો ફેરફાર કરી શકે છે. આ તમને જણાવવામાં આવેલો કીમોથેરાપીનો સંપૂર્ણ કોર્સ પૂરો કરવામાં મદદ કરશે અને અણધાર્યા ગૂંચવણોથી દૂર રાખશે.⁷

"મારા મનમાં કીમોથેરાપી પછી બીમાર પડવાની લાગણી કે લાગણી ફક્ત અમુક પ્રકારની કીમોથેરાપીને જ અસર કરે છે"

દરેક વ્યક્તિ કીમોથેરાપી પ્રત્યે અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. બધીકેન્સર દવાઓની આડઅસરો હોય છે, પરંતુ તે દરેકને અસર કરે તે જરૂરી નથી.⁸ કેટલીક કીમોથેરાપીની દવાઓ અન્ય દવાઓ કરતાં ઉબકા અને ઉલટીનું કારણ બને છે. તમારી હેલ્થકેર ટીમ આ આડઅસરો અટકાવવા અને તેનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે, પછી ભલે તમે ગમે તે પ્રકારની કીમોથેરાપી લો છો.

તમારે ઉબકા અને ઉલટીનો શાંતિથી સામનો કરવાની જરૂર નથી. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને સહકાર આપવા માટે અહીં છે. જોડાતા રહો, લક્ષણોની વહેલી જાણ કરો અને તેમની મદદ લો.



વધુ માહિતી માટે, મુલાકાત લો:
ChemoSicknessPrevention.com

એન બીમારી નિવારણ સંબંધિત અને સામગ્રી દર્દીઓ અને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સ માટે યુગાઈ ફ્રાઈ યુકે લિમિટેડ દ્વારા બનાવવામાં અને બંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે.



કીમોથેરાપી સાથે સંકળાયેલ
બીમારી ઘટાડવા માટે પ્રતિબંધ

સંદર્ભો

1. એનએચએસ. અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/side-effects/> છેલ્લે નવેમ્બર 2023 માં એક્સેસ કરેલ.
2. કેન્સર રિસર્ચ યુકે. અહીં ઉપલબ્ધ છે: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/chemotherapy/side-effects/abouttreatment/cancer-drugs/side-effects/sickness>. છેલ્લે નવેમ્બર 2023 માં એક્સેસ કર્યું.

3. ગ્રાસી એલ, એટ અલ. સીયાથર સીયાસન. 2015;84:339-347
4. કુરાન એમપી અને રોબિન્સન ઓએમ. ડ્રગ્સ 2009;69(13): 1853-1878.
5. આપરા એમ, એટ અલ. એન ઓનીયલ. 2012;23:1986-1992.
6. ઇચાય ઇ, એટ અલ. જે કિલ્ન ઓનીયલ. 2016;34(6):557-565.

7. જેન્ડિસ એમસી, એટ અલ. એક્સપેર્ટ ઓપીન ફ્રમ કિથર. 2013;14(6):757-66.
8. રાઈલા એફ, એટ અલ. એન ઓનીયલ. 2016;27(સુપ્લ 5):vii9-vi33.