Hematology Cancer Consortium

ಕೀಮೀಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ನಾನು

ಪರಿವಿಡಿ

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?

ನಿಮಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ?

ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು?

ಪಂಪ್‌ಗಳು ಯಾವುವು?

ನಾನು ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ?

ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ?

ನಾನು ಡೋಸ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿವೆಯೇ?

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದೇ?

ನಾನು ನನ್ನ ಇತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಒಟಿಸಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನಾನು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪೂರಕಗಳು/ಆಯುರ್ವೇದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಂಡ ಮತ್ತು ನಾನು

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?**

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ (ಕೀಮೋ) ಎಂಬುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ.

- **ನಿಮಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಏಕೆ ಬೇಕು?**

ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು, ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಂದಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಥವಾ

ಗೆಡ್ಡೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಉಪಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ?**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ವಿಭಜಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಅಥವಾ ಕೂದಲನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಂತಹ ಇತರ ವೇಗವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

- **ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು?**

ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು: ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳು, ತೊಡೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು (ಐಎಂ) ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ (ಎಸ್‌ಸಿ) ನಿಮ್ಮ ತೋಳು, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಂಟ್ರಾವೆನಸ್ (ಸಿರೆಯ ಮೂಲಕ) (ಐವಿ): ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಮೌಖಿಕ: ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ಗಳು ಅಥವಾ ನೀವು ನುಂಗುವ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ
- ಇಂಟ್ರಾಥೀಕಲ್ (ಐಟಿ): ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಪಂಕ್ಚರ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ದ್ರವಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಐವಿ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು: ಐವಿ, ಕೀಮೋವನ್ನು ನೀಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಮೋ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವ ಕೈ ಅಥವಾ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾನುಲಾವನ್ನು ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘವಾದ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಒಳಸೇರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಳಿಕೆಗಳು: ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಪಿಐಸಿಸಿ (ಪೆರಿಫೆರಲಿ ಇನ್ಸರ್ಟೆಡ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಾರ್ಡ್‌ಗಳು, ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಸೂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದರ ವಿವಿಧ ಜಾಗಗಳೆಂದರೆ ತೋಳು ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಎದೆ ಮುಂತಾದವು. ಇದು ತೆಳುವಾದ ಮೃದುವಾದ ಕೊಳವೆಯಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ತುದಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಳಿಕೆಗಳು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೂಡಾ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು: ಪೋರ್ಟ್ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ, ದುಂಡಗಿನ ಡಿಸ್ಕ್ ಆಗಿದೆ. ನಳಿಕೆಯು ಪೋರ್ಟ್ ಅನ್ನು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ನರ್ಸ್ ನಿಮಗೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ನೀಡಲು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಮಾದರಿ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋರ್ಟ್ ಒಳಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೂಜಿಯನ್ನು 1 ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೀಡುವ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.

- **ಪಂಪ್‌ಗಳು ಯಾವುವು?**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಪ್‌ಗಳು ನಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಪಂಪ್‌ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗೆ ಪಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

- **ನಾನು ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ?**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಹು ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವಿಷತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೊಕಾಲ್ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ ಹಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗ), ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸೋಂಕುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ), ಕಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು.

- **ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ?**

ಬಳಸಿದ ಪ್ರೊಟೊಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು) ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ವಾರದ ಕೀಮೋ ನಂತರ ಮೂರು ವಾರಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೊಟೊಕಾಲ್ಗಳು ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

- **ನಾನು ಡೋಸ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?**

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಕೀಮೋವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ದಾದಿಯರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?**

ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಪ್ರತ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಂತಹ ಚಿತ್ರಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಂತಹ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರೋಗವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿವೆಯೇ?**

ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸದ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿದಮನಿ ಮೂಲಕ (ಐವಿ) ಟೋಟಲ್ ಪ್ಯಾರೆನ್ಟೆರಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (ಟಿಪಿಎನ್) ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾದ ನಾಸೊಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ (ಎನ್‌ಜಿ) ಫೀಡ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದೇ?**

ಜನಸಂದಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- **ನಾನು ನನ್ನ ಇತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಒಟಿಸಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

ಯಾವುದೇ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಇನ್ಹೇಲರ್ಗಳು) ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದಿನನಿತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಈ "ಸಾಮಾನ್ಯ" ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸ್ವಯಂ-ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

- **ನಾನು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪೂರಕಗಳು/ಆಯುರ್ವೇದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

- **ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂಡ ಮತ್ತು ನಾನು**

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರ-ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ವೈದ್ಯರು ದಿನನಿತ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ತೊಡಕುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಬರುವವರು ಯಾವುದೇ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ದಾದಿಯರು. ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ನೀಡುವಿಕೆಗೆ ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೀಮೋದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇನ್ಫ್ಯೂಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ತಂಡಗಳು ರೋಗಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಔಷಧಿಕಾರರು ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಫಲಪ್ರದ ಸಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ -ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂರ್ಖತನ ಅಥವಾ ಅಸಮಂಜಸವಲ್ಲ
- ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರು ನಿಕಟ ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಸ್ತಾವಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಮುದ್ರಿತ ನಕಲು ಪ್ರತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು/ದಾದಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
- ಮುಂದಿನ ಭೇಟಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

Hematology Cancer Consortium

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯವು ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಇದು ತುಂಬಾ ಸವಾಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಗಳೆಂದರೆ ಭಯ, ನಿರಾಕರಣೆ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ, ಹತಾಶೆ, ಆತಂಕ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶ ಭಾವನೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯು ಕಷ್ಟಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಬೆಂಬಲ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗನಿರ್ಣಯದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅಗಾಧವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ದುಸ್ತರ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದವು ಎಂದು ತೋರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆಂಕೊಲಾಜಿ ದಾದಿಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಫಾರ್ಮಕೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

- **ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು**

  - **ರಕ್ತಹೀನತೆ**

ರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು,

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- **ರಕ್ತಸ್ರಾವ**

ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಲೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಾಮಯಿಕ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು, ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಚಾಕುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

- **ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ**

ವಿವಿಧ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಔಷಧಗಳು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ, ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಜನರು ವಿವಿಧ ಹಂತದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ದ್ರವ-ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

- **ಅತಿಸಾರ**

ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಡಿಲವಾದ ನೀರಿನಂಶದ ಮಲ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಊಟಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣದಂತಹ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ವಿರೇಚಕಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಆಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ

- **ಮಲಬದ್ಧತೆ**

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಲನೆಯ ಕೊರತೆ, ಕಡಿಮೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಳಪೆ ಮೌಖಿಕ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲಹೆಗಳು 6 ರಿಂದ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸಂಬಂಧಿತ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ಗುದ ದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದರೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- **ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು**

ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆಗಳು, ಖಿನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕ, ಸೋಂಕು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಸ್ಥಿರ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- **ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ**

ಇದನ್ನು ಅಲೋಪೆಸಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನೋವು ಇರಬಹುದು ನಂತರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಮುಗಿದ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ದಾದಿಯರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಗ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ದಾದಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸುವುದು ಆರಾಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- **ಸೋಂಕು**

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗಿರುವ ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್ ಎಂಬ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರೋಪೀನಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರೊಪೀನಿಯಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಶುದ್ಧ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೇವಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣ, ನೋವು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕಾಗಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಪೋರ್ಟ್ ನ ಜಾಗವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನ್ಯೂಟ್ರೊಪೀನಿಯಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯು ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- **ನರಮಂಡಲದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು**

ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತುದಿಗಳ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು, ನಡುಕ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳು ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವಿಕೆ, ಬದಲಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಂತಹ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂಚಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

- **ನೋವು**

ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯು ಉರಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ವತಃ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಂತಹ ಸ್ಥಳೀಯ ದೇಹದ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ತೊಡಕುಗಳು ಎದೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ನೋವು ಅಥವಾ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ದಾದಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯವಲ್ಲದ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ . ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

- **ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನ**

ಕೀಮೋಥೆರಪಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು; ಆದ್ದರಿಂದ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಫಲವತ್ತತೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ತುರ್ತು ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಫಲವತ್ತತೆ-ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:

1. ಬುಕ್ ಆಫ್ ಹೋಪ್ - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜಯಿಸುವುದು .ಟಾಟಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್
2. ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ನೀವು - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ - ಎನ್‌ಐಎಚ್