कीमोथेरेपी आणि मी

अनुक्रमणिका

केमोथेरपी म्हणजे काय?
तुम्हाला केमोथेरपी का आवश्यक आहे?
केमोथेरपी कशाप्रकारे कार्य करते?
मला ती कशी दिली जाईल?
पंप्स म्हणजे काय?
मला कोणते औषध मिळेल?
मला ती किती वेळा घ्यावी लागेल?
माझी एखादी मात्रा चुकली तर काय होईल?
केमोथेरपीचा परिणाम होतो आहे का हे मला कसे समजेल?
केमोथेरपीदरम्यान आहारासंदर्भात कोणत्याही विशेष सूचना आहेत का?
मला केमोथेरपीदरम्यान प्रवास करता येईल का?
मला नेहमीचे इतर औषध व इतर कोणतेही ओटीसी औषध घेता येईल का?
मला त्यासोबत पूरक वनौषधी/आयुर्वेदिक उत्पादने घेता येतील का?
उपचार करणारी टीम व मी
केमोथेरपीदरम्यान माझे मानसिक आरोग्य
केमोथेरपीचे काही सामान्य दुष्परिणाम

- **केमोथेरपी म्हणजे काय?**

केमोथेरपी (केमो) म्हणजे कर्करोगावर उपचार करण्यासाठी औषधे किंवा औषधोपचाराचा वापर करणे.

- **तुम्हाला केमोथेरपी का आवश्यक आहे?**

केमोथेरपी एकतर शोधण्यायोग्य पेशी नष्ट करून कर्करोग बरा होण्यासाठी, तो अधिक पसरू नये याकरता नियंत्रित करण्यासाठी किंवा उपशामक देखभालीसाठी जिथे ती गाठीचा भार हलका करण्यासाठी व जीवनाचा दर्जा सुधारण्यासाठी वापरली जाते.

- **केमोथेरपी कशाप्रकारे कार्य करते?**

बहुतेक केमोथेरपी कर्करोगाच्या पेशींसारख्या झपाट्याने वाढणाऱ्या व विभाजित होणाऱ्या पेशींना मारून कार्य करतात. त्या तोंड, आतडे किंवा केसांच्या अस्तरावर असलेल्या झपाट्याने विभाजित होणाऱ्या पेशींवरही परिणाम करतात.

- **ती मला कशी दिली जाईल?**

केमोथेरपी बऱ्याच मार्गाने दिली जाऊ शकते.

- इंजेक्शन: तुमचा दंड, मांडी किंवा कमरेच्या स्नायूमध्ये (आयएम) किंवा तुमचा दंड, पाय किंवा पोटाच्या मांसल (फॅटी) भागामध्ये त्वचेखाली (एससी) इंजेक्शन देऊन केमोथेरपी दिली जाते.

- शिरेतून (आयव्ही): केमोथेरपी थेट शिरेमध्ये जाते.

- तोंडी: केमोथेरपी गोळ्या, कॅप्सूल किंवा द्रवरूपात येते जी तुम्ही गिळता.

- अंतर्मेरूप्रावरण (इंट्राथेकल (आयटी)): केमोथेरपी ही पाठीच्या कण्याभोवती असलेल्या द्रवामध्ये दिली जाते ज्याला कमरेत इंजेक्शन देणे असे म्हणतात.

- शिरेतून केमोथेरपीदेण्याविषयी अधिक: शिरेतून केमो देणे हा सामान्यपणे सर्वाधिक वापरला जाणारा मार्ग आहे व परिचारिका सामान्यपणे हातामध्ये किंवा दंडाच्या खालील बाजूस एक कॅन्यूला बसवून ती देते, केमो संपल्यानंतर लवकरात लवकर किंवा तीन दिवसात तो काढून टाकला जातो.

जेव्हा औषधे देण्याचा काळ अधिक मोठा असतो किंवा ती वारंवार द्यायची असतात किंवा औषधांचे स्वरूप दाहकारक असते तेव्हा शिरेमध्ये बसविल्या जाणाऱ्या साधनांचा वापर केला जातो.

- कॅथेटर: याला सेंट्रल लाईन किंवा पीआयसीसी (विशिष्ट परिघामध्ये बसविलेला मध्यवर्ती कॅथेटर) असेही म्हणतात. तो वॉर्ड, ऑपरेशन थिएटर किंवा रिडिओलॉजी दिल्या जाणाऱ्या कक्षात बसविला जातो. दंड किंवा मान किंवा छाती अशा वेगवेगळ्या जागी तो बसविला जातो. ही पातळ मऊ नळी असते जिचे एक टोक शिरेमध्ये असते व दुसरे टोक शरीराबाहेर असते. बहुतेक कॅथेटर तुमचे सर्व केमोथेरपी उपचार होईपर्यंत आहे त्या जागीच राहतात. कॅथेटर केमोथेरपीव्यतिरिक्त इतर औषधांसाठी व रक्त काढण्यासाठीही वापरले जाऊ शकतात.

- पोर्ट: पोर्ट ही प्लास्टिक किंवा धातूपासून तयार झालेली एक लहान, वर्तुळाकार चकती असते जी तुमच्या त्वचेखाली बसवली जाते. कॅथेटर पोर्ट, बहुतेकवेळा तुमच्या हृदयातील महाशिरेला पोर्ट जोडतो. तुमची परिचारिका तुम्हाला क्मोथेरपी देण्यासाठी किंवा रक्त काढण्यासाठी तुमच्या पोर्टमध्ये सुई घालू शकते. ही सुई केमोथेरपी उपचारांसाठी आहे त्याच जागी ठेवली जाऊ शकते, जे 1 पेक्षा अधिक दिवस दिले जातात.

- **पंप्स म्हणजे काय?**

बहुतेक केमोथेरपी विशिष्ट कालावधीमध्ये देणे आवश्यक आहे. पंप ही साधने शरीरामध्ये प्रवेश करणाऱ्या केमोथेरपीला वेग देतात जेव्हा ती कॅथेटर किंवा पंपाला जोडलेली असतात. पंप ठराविक वेळ व कालावधीसाठी घरी घेऊन जाता येतात.

- **मला कोणते औषध मिळेल?**

बहुतेक कर्करोगांवर अनेक औषधांनी उपचार केले जातात जी विशिष्ट मात्रेने व ठराविक वेळी अशाप्रकारे दिली जातात की शक्य तितकी कमी विषाक्तता होऊन जास्तीत जास्त प्रभावीपणे कर्करोगाच्या पेशी मरण पावतील. याला बरेचदा प्रोटोकॉल (उपचार देण्याची पद्धत) किंवा रेजीम (औषधोपचार) असे म्हणतात. ती उपचार देणाऱ्या डॉक्टरांद्वारे रुग्णाशी चर्चा करून ठरवली जाते. कर्करोगाचा टप्पा व प्रकार कोणता आहे, रुग्णाची तंदुरुस्ती, आधीपासून असलेले आजार (उदा. मूत्रपिंड किंवा हृदयविकार) व सध्याचे संसर्ग (उदा. न्यूमोनिया), प्रत्यारोपणासारख्या आणखी उपचारांची गरज व आर्थिक क्षमता यासारखे विविध घटक विचारात घेऊन कोणती औषधे वापरायची याचा निर्णय घेतला जातो.

- **मला ती किती वेळा घ्यावी लागेल?**

कोणती औषधी वापरली जात आहेत यावर उपचाराचे वेळापत्रक अवलंबून असेल. बहुतेकवेळा उपचाराचा कालावधी असेल व त्यानंतर विश्रांतीचा कालावधी असेल (निरोगी पेशींना पूर्ववत होण्यासाठी) व यालाच आवर्तन असे म्हणतात. उदाहरणार्थ, एक आठवडा केमो दिल्यानंतर तीन आठवडे विश्रांती दिली जाईल. या चार आठवड्यांना एक आवर्तन असे म्हणतात. बहुतेक औषधांसाठी केमोथेरपीची चार ते सहा आवर्तने द्यावी लागतात.

- **माझी एखादी मात्रा चुकली तर काय होईल?**

शक्यतो केमोथेरपीच्या मात्रा चुकविण्याचा सल्ला दिला जात नाही. मात्रा काही वेळा रक्त पेशींची संख्या कमी झाली किंवा संसर्ग झाला असेल तर वैद्यकीय कारणांमुळे, केमो लांबणीवर टाकली टाकली जाऊ शकते व डॉक्टर किंवा परिचारिका (नर्स) पुढे कोणती औषधे व मात्रा घ्यायच्या हे समजून सांगतील.

- **केमोथेरपीचा परिणाम होतो आहे का हे मला कसे समजेल?**

उपचाराला मिळणाऱ्या प्रतिसादाचे निरीक्षण करण्यासाठी डॉक्टरांद्वारे शारीरिक तपासणी तसेच रक्त चाचण्या, अस्थि मज्जा (बोन मॅरो) तपासणी, सीटी स्कॅनसारख्या प्रतिमांचा अभ्यास यांचा वापर पूर्वनिर्धारित वेळी केला जातो. केस गळणे किंवा उलटी यासारखे दुष्परिणाम आजार नियंत्रणात येत आहे का हे सांगण्यासाठी वापरला जाऊ शकत नाही.

- **केमोथेरपीदरम्यान आहारासंदर्भात कोणत्याही विशेष शिफारसी आहेत का?**

संसर्ग टाळण्यासाठी स्वच्छ व ताजे शिजवलेले अन्न आवश्यक आहे. कच्चे सॅलेड किंवा मांस यांचे सेवन करू नये कारण ते दूषित असू शकते. तंतूमय (फायबरयुक्त) खाद्यपदार्थांच्या सेवनामुळे बद्धकोष्ठता होत नाही तर भूक नसेल तेव्हा फक्त द्रवपदार्थ व पातळ पदार्थांमुळे मदत होऊ शकते. काहीवेळा डॉक्टर वजन अतिशय कमी झाले असेल तर जास्त उष्मांकयुक्त (कॅलरी) खाद्यपदार्थांचा सल्ला देऊ शकतात.

विशेष परिस्थितींमध्ये जेव्हा रुग्ण तीव्र दुष्परिणामांमुळे काहीही खाऊ शकत नसेल, तेव्हा आवश्यक तेवढा उष्मांक व प्रथिने शिरेतून (आयव्ही) दिली जातील ज्याला एकूण आंत्रेतर पोषण (टीपीएन) असे म्हणतात किंवा नाकातून अन्नपदार्थ देण्यासाठी एक नळी घातली जाईल ज्याला नाकातून जठरामध्ये (एनजी) अन्नपदार्थ देणे असे म्हणतात.

- **मला केमोथेरपीदरम्यान प्रवास करता येईल का?**

गर्दीच्या संपर्कात येणे टाळण्यासाठी खबरदारी घेऊनच प्रवास करावा. रक्तपेशींची संख्या कमी असताना किंवा संसर्ग किंवा इतर समस्या असताना लांबचा प्रवास टाळणेच योग्य होईल.

- **मला नेहमीची इतर औषधे व डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय मिळणारी (ओटीसी) इतर कोणतीही औषधे घेता येतील का?**

आधीपासून अस्तित्वात असलेली वैद्यकीय स्थिती व नियमितपणे घेत असलेली औषधे (उदा. उच्च रक्त शर्करेसाठी किंवा रक्तदाबासाठी गोळ्या, दम्यासाठी इन्हेलर) डॉक्टरांना व परिचारिकेला सुरुवातीच्या भेटीमध्येच सांगितली पाहिजेत. रुग्णालयाला प्रत्येक वेळी भेट देताना सर्व नियमित औषधे सोबत आणणे योग्य ठरेल. गरज निर्माण झाल्यास “नेहमीची” औषधे किंवा त्यांच्या मात्रा बदलल्या जाऊ शकतात. कोणत्याही नवीन आजारावर त्याविरुद्ध घेतल्या जाणाऱ्या औषधांनी स्वतःच औषधोपचार करण्यापूर्वी उपचार करणाऱ्या चमूला कळविणे योग्य ठरेल.

- **मला त्यासोबत पूरक वनौषधी/आयुर्वेदिक उत्पादने घेता येतील का?**

बहुतेक ॲलोपथी डॉक्टरांना वनौषधी व आयुर्वेदिक औषधोपचारांचे प्रशिक्षण दिले जात नाही, त्यामुळे ते तुम्हाला या उत्पादनांची परिणामकारकता व दुष्परिणामांविषयी अचूक माहिती देऊ शकणार नाहीत. त्याचशिवाय, ही उत्पादने व केमोथेरपीदरम्यान आंतरक्रियाही होण्याची शक्यता असते. याच कारणांमुळे, हे उपचार एकत्र करणे कदाचित योग्य होणार नाही.

- **उपचार करणारी टीम व मी**

उपचार करणाऱ्या टीममध्ये सामान्यपणे डॉक्टरांच्या चमूचा समावेश होतो ज्यापैकी एक मुख्य उपचार करणारे डॉक्टर असतील जे सर्व मुख्य निर्णय-प्रक्रियेमध्ये सहभागी असतील. इतर डॉक्टर दैनंदिन मूल्यमापन व किरकोळ आजारांवरील किंवा समस्यांवरील उपचारामध्ये सहभागी असतील.

त्यानंतर येतात त्या परिचारिका (नर्स) ज्या कोणत्याही केमोथेरपीच्या व्यवस्थेचा कणा असतात. त्या केमोथेरपीदरम्यान रुग्णांच्या प्राथमिक मूल्यमापनासाठी व तसेच औषधे देण्यासाठी जबाबदार असतात. त्यांना केमोचे, विशेषतः शिरेतून औषध देताना होणाऱ्या दुष्परिणामांचे व समस्यांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी मदत करण्याचे प्रशिक्षण दिले जाते.

काही चमूंमध्ये रुग्णांच्या दैनंदिन देखभालीमध्ये औषधनिर्माता व मानसशास्त्रज्ञांचा समावेश होतो. बहुतेक संस्थांमध्ये, त्यांना आवश्यकतेनुसार बोलावले जाते.

डॉक्टरांसोबतची भेट फलदायी व्हावी यासाठी काही मार्गदर्शक सूचना

- सर्व प्रश्नांची यादी आधीच करून ठेवा
- सर्व प्रश्न विचारा – कोणतेही प्रश्न मूर्खासारखे किंवा असंबंधित आहेत असा विचार करू नका
- प्रत्येक भेटीमध्ये तुमच्यासोबत जवळच्या एक किंवा दोन काळजीवाहकांना घेऊन जा, जे महत्त्वाचे निर्णय घेण्यासाठी संयुक्तपणे जबाबदार असतील
- उपचाराच्या प्रस्तावित योजनेची एक छापील प्रत घ्या जी शक्यतो तुमची वैयक्तिक असावी.
- काही आणीबाणी असल्यास डॉक्टर/परिचारिका व रुग्णालयाकडून संपर्क माहिती घ्या
- डॉक्टरांना पुन्हा भेटण्यासाठी त्यांची वेळ घेऊन ठेवा

- **केमोथेरपीदरम्यान माझे मानसिक आरोग्य**

कर्करोगाच्या निदानामुळे विविध प्रकारच्या भावना जाणवतात व मानसिक बदल होतात जे हाताळणे अतिशय आव्हानात्मक व अवघड असते. सामान्यपणे भीती, नकार, दुःख, राग, एकटेपणा, नैराश्य, चिंता, अपराधीपणा व हताश होणे यासारख्या भावना विविध वेळी जाणवत असतात.

घरी किंवा कामाच्या ठिकाणी दैनंदिन जबाबदाऱ्या पार पाडता न येण्याचे अतिरिक्त ओझे तसेच इतरांवर विविध प्रमाणात अवलंबून राहावे लागत असल्यामुळे अतिशय अवघड भावना जाणवू शकतात.

कर्करोगाचे निदान हाताळण्याचा कोणताही एक योग्य मान्य नाही व मनस्थितींमध्ये व भावनांमध्ये बदल होणे सामान्य आहे. या भावना मान्य करणे व होत असलेले बदल स्वीकारण्याचे मार्ग शोधणे व शांत व समाधानी मनस्थिती ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

या परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी अनेक वेगवेगळ्या पद्धती आहेत. कुटुंबीय, मित्रमंडळी, प्रशिक्षित मानसोपचारतज्ञांशी व अगदी उपचार करणाऱ्या चमूशी बोलल्याने, बरेचदा त्रास कमी व्हायला मदत होते. हलका व्यायाम, संगीत व छंद जोपासण्यासारख्या ताण घालवणाऱ्या तंत्रांची मदत होऊ शकते. विविध आधार गटांमध्ये सहभागी झाल्याने व तुमच्यासारखाच कर्करोग असल्याचे निदान होऊन त्यामधून वाचलेल्या व्यक्तींशी संपर्क साधल्याने मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहण्यात बरीच मदत होऊ शकते.

हे सर्व केल्यानंतरही, या भावना अतिशय तीव्र असल्याने त्यामधून बाहेर पडणे व त्या हाताळणे कधीकधी अशक्य वाटू शकते. अशावेळी बहुतेक संस्थांमध्ये प्रशिक्षित कर्करोग परिचारिका, समुपदेशक व मनोविकारतज्ञ असतात जे मानसोपचार देण्यास व क्वचित योग्य ते औषधोपचार देण्यास मदत करू शकतात.

- **केमोथेरपीचे काही सामान्य दुष्परिणाम**
  - **अरक्तता**

ऑक्सिजनचे-वहन करणाऱ्या रक्तपेशींची संख्या कमी झाल्यामुळे होऊ शकते. याच्या लक्षणांमध्ये सुरुवातीला थकवा जाणवतो व नंतर धाप लागू शकते व चक्कर येऊ शकते. भरपूर विश्रांती घेणे, शारीरिक श्रम टाळणे, सावकाश उभे राहणे यासारखी सर्व पावले अरक्तता हाताळण्यासाठी उचलली जातात. रक्त देण्याची गरज आहे का याचा निर्णय डॉक्टर घेतील.

  - **रक्तस्राव**

प्लेटलेटची संख्या कमी झाली तर त्वचा व तोंडावर रक्तस्रावाचे थेंब, अतिशय जास्त मासिक स्राव होणे असे प्रकार होऊ शकतात. कोणताही रक्तस्राव झाल्यास उपचार करणाऱ्या चमूला कळवावे. रक्तस्राव कमी करण्यासाठी औषधे, रक्तस्राव झालेल्या जागी त्वचेवर गोळ्यांची भुकटी लावणे व प्लेटलेट देणे हे सामान्यपणे केले जाणारे उपचार आहेत. प्रतिबंधात्मक उपायांमध्ये मऊ ब्रश वापरणे व तोंडाची चांगली स्वच्छता राखणे, दाढी करताना, चपला घालताना, चाकू हाताळताना व इतर टोकदार वस्तूंमुळे कुठेही कापणार व खुपणार नाही याची काळजी घ्या.

  - **मळमळ व उलटी होणे**

वेगवेगळ्याप्रकारच्या केमोथेरपीच्या औषधांमुळे वेगवेगळ्या प्रमाणात मळमळ व उलट्या होऊ शकतात. असे होऊ नये यासाठी आधीच किंवा केमोथेरपीसोबत त्यानुसार औषधे दिली जातील. एकाच औषधामुळे, वेगवेगळ्या लोकांना वेगवेगळ्या प्रमाणात लक्षणे जाणवतात व म्हणूनच वापरले जाणारे औषध व त्यांच्या मात्रा वेगवेगळ्या असतील. ठरल्या वेळी थोड्या-थोड्या प्रमाणात खा, मसालेदार व तेलकट खाद्यपदार्थ टाळा व क्वचित केवळ पातळ आहार घ्या.

  - **अतिसार (डायरिया)**

जेव्हा शौचाला सामान्यापेक्षा अधिक वेळा सैल, पाणीदार होते, तेव्हा त्याला अतिसार असे म्हणतात. केमोथेरपीमुळे किंवा संसर्गांमुळे आतड्याच्या अस्ताराच्या पेशींची हानी झाल्यामुळे हे होऊ शकते. घरगुती उपायांमध्ये वेळोवेळी थोडे-थोडे खाणे, सोडियम व पोटॅशियमचा समावेश असलेले भरपूर द्रव पदार्थ पिणे उदाहरणार्थ ताज्या फळांचा रस, नारळाचे पाणी, शरीरातील पाण्याची भरून काढणारे तोंडाने घ्यायचे द्रावण यांचा समावेश होतो. दूध व दुग्धजन्य उत्पादने, विरेचक व जास्त तंतूमय खाद्यपदार्थ टाळा. ओटीपोटामध्ये वेदना, ताप किंवा शौचामध्ये रक्त येणे जर एका दिवसापेक्षा अधिक काळ राहिले ज्यामुळे नेहमीची कामे करता येत नाहीत एवढा प्रचंड थकवा आला असेल, तर वैद्यकीय चमूला संपर्क करणे आवश्यक आहे.

  - **बद्धकोष्ठता**

जेव्हा शौचाला लवकर होत नाही, कडक व वेदनादायक होते तेव्हा त्याला बद्धकोष्ठता असे म्हणतात. ती बहुतेकवेळा हालचाल न झाल्यामुळे, तोंडाने आहार कमी घेतल्यामुळे, द्रव पदार्थ कमी प्यायल्यामुळे व कमी तंतूमय खाद्यपदार्थ घेतल्यामुळे होते. बद्धकोष्ठता रोखण्याच्या सूचनांमध्ये 6 ते 8 ग्लास पाणी पिणे, भरपूर तंतूमय पदार्थांचा समावेश असलेले खाद्यपदार्थांचे व विरेचकांचे सेवन यांचा समावेश होतो. जर ताप असेल,

शौचाला तीव्र वेदना होत असतील किंवा रक्त येत असेल, त्यासोबत उलट्या होत असतील किंवा ओटीपोट फुगत असेल, गुददवाराभोवतालच्या भागात व्रण असतील तर तातडीने वैद्यकीय मदत घेतली पाहिजे.

- **थकणे व दमणे**

अरक्तता, रक्त पेशींची संख्या कमी होणे, उदास वाटणे व चिंता, संसर्ग, ताप व झोप न येणे यासारख्या विविध कारणांमुळे हे होऊ शकते. हे टाळण्यासाठीच्या व्यवहार्य सूचनांमध्ये जास्त उष्मांक असलेल्या खाद्यपदार्थांचे सेवन, भरपूर पाणी पिणे व नियमित व पुरेशी झोप घेणे यांचा समावेश होतो. सातत्याने व्यायाम केल्याने व ताण कमी करणाऱ्या, विरंगुळा देणाऱ्या गोष्टी नियमितपणे केल्यानेही मदत होईल. अशा वेळी जबाबदाऱ्या मर्यादित ठेवल्याने व काळजीवाहकांची मदत घेतल्याने मदत होऊ शकते. जर धाप लागत असेल, ताप येत असेल, रक्तस्राव होत असेल व स्वतःची काळजी घेणे शक्य नसेल तर वैद्यकीय मदत घेतली पाहिजे.

- **केस गळणे (ॲलोपेसिया)**

याला केशऱ्हास असेही म्हणतात. काही प्रकारच्या केमोथेरपींमुळे केसांच्या वाढीला कारणीभूत असलेल्या पेशींना अपाय होऊ शकतो. केमोथेरपी सुरू झाल्यानंतर बहुतेकवेळा दोन ते तीन आठवड्यांनी केस गळण्यास सुरुवात होते. डोक्यावरच्या कातडीला आधी अपाय होऊ शकतो त्यानंतर केस गळतात. सर्व केस गळण्यासाठी एक ते दोन आठवडे लागतात. जवळपास नेहमीच, केमोथेरपी संपल्यानंतर दोन ते तीन महिन्यांनी केस पुन्हा उगवतील. केमोथेरपी सुरू करण्यापूर्वी केस गळण्याची शक्यता आहे का हे डॉक्टर व परिचारिका तुम्हाला कळवतील. केस गळण्यास सुरुवात होण्यापूर्वीच कापले किंवा काढून टाकल्यास ते अधिक सोयीचे होईल व स्वच्छताही राहील. केसांचा टोप घालण्याविषयी परिचारिकांशी चर्चा करता येईल व बहुतेक रुग्णालयांकडे असे टोप कुठून मिळू शकतात अशा जागांचे संपर्क तपशीलही असतात. सौम्य शँपू वापरणे व केस हळूवारपणे धुतल्याने व कोरडे केल्याने आरामदायक वाटू शकते.

- **संसर्ग**

केमोथेरपीदरम्यान न्यूट्रोफिल नावाच्या संसर्ग रोखण्यासाठी व त्याविरुद्ध लढण्यासाठी जबाबदार असलेल्या रक्तपेशी कमी झाल्याने हा होतो व याला न्यूट्रोपेनिया असे म्हणतात. डॉक्टर नियमितपणे व न्यूट्रोपेनियाच्या कालावधीदरम्यान रक्तपेशींच्या संख्येचे निरीक्षण करतील, रक्तपेशींची संख्या वाढवण्यासाठी औषधे दिली जाऊ शकतात. संसर्ग होण्याचा अतिशय धोका असलेल्या या कालावधीमध्ये संसर्ग रोखण्यासाठी तुमचे हात नेहमी साबणाने व पाण्याने धुवा, वारंवार वापरलेल्या वस्तूंसाठी सॅनिटायझर वापरा, स्वच्छ, ताजे व शिजवलेले अन्न खा, गर्दीची ठिकाणे व जे लोक आजारी आहेत त्यांच्या संपर्कात येणे टाळा. त्वचेचा ओलावा कायम राहिला पाहिजे व सेंट्रल लाईन किंवा पोर्टच्या जागी रंगामध्ये काही बदल, वेदना किंवा रक्तस्राव होत आहे का हे पाहण्यासाठी काळजीपूर्वक तपासले पाहिजे. न्यूट्रोपेनिया असलेल्या कालावधीमध्ये जर ताप आला तर लगेच वैद्यकीय उपचार घेतले पाहिजेत.

- **चेता यंत्रणेतील (नर्व्हस सिस्टीम) बदल**

सौम्य लक्षणांमध्ये हात व पायांमध्ये बधीरपणा किंवा मुंग्या येणे, कंप, थोडे कमी ऐकू येणे यांचा समावेश होऊ शकतो मात्र डोकेदुखी, अंधुक दृष्टी, जाणीवेत बदल, आकडी व बोलण्यात अडथळा यासारखी तीव्र लक्षणेही जाणवू शकतात. यापैकी काही थेट औषधांशी संबंधित आहेत तर काही संसर्ग, रोगप्रतिकार यंत्रणेच्या प्रतिक्रिया

Hematology Cancer Consortium

व इलेक्ट्रोलाईटचे असंतुलन यांच्याशी संबंधित असतात. यापैकी कोणतीही लक्षणे दिसू लागताच तात्काळ डॉक्टरांना कळणे महत्त्वाचे आहे कारण लवकर तपासण्या करण्यात आल्या व उपचार झाले तर ते पुढील समस्या टाळण्यात प्रभावी ठरतात.

- **वेदना**

केमोथेरपीच्या काही प्रकारांमुळे वेदनादायक दुष्परिणाम होऊ शकतात उदाहरणार्थ, हात व पावलांची जळजळ, तीव्र वेदना. कर्करोगामुळेही शरीराच्या विशिष्ट भागांमध्ये वेदना होऊ शकते उदाहरणार्थ डोकेदुखी किंवा पाठदुखी, जे आजार कोणत्या भागामध्ये आहे यावर अवलंबून असते, तसेच संसर्गाच्या समस्यांमुळे छातीमध्ये वेदना होऊ शकते. कोणतीही वेदना नव्याने सुरू झाली किंवा एखाद्या वेदनेची तीव्रता वाढली असेल तर उपचार करणारे डॉक्टर किंवा परिचारिकेशी त्याविषयी चर्चा केली पाहिजे. वेदना कमी करण्यासाठी अतिशय परिणामकारक औषधे व औषधांव्यतिरिक्त इतरही पद्धती आहेत. बहुतेक संस्थांमध्ये वेदना कमी करण्यासाठी विशेष सेवा उपलब्ध होऊ शकतात.

- **गर्भधारणा व वंध्यत्व**

केमोथेरपीमुळे बाळावर गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात; म्हणूनच केमोथेरपीदरम्यान गर्भधारणा रोखणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. ज्या महिला गर्भधारणाक्षम वयोगटातील आहेत त्यांनी उपचार सुरू करण्यापूर्वी गर्भनिरोधक पर्यायांविषयी चर्चा केली पाहिजे.

अनेक गर्भनिरोधक घटकांमुळे वंध्यत्व येऊ शकते ज्यामुळे महिलांना गर्भधारणा होऊ शकत नाही व पुरुष बाळाचे वडील होऊ शकत नाहीत. केमोथेरपीमुळे महिलांमध्ये स्त्रीबिज व पुरुषांमध्ये शुक्राणू निर्माण करणाऱ्या पेशींना अपाय होतो. जर रुग्णाची भविष्यात मुले व्हावी अशी इच्छा असेल तर डॉक्टरांना तसे कळवले पाहिजे व त्यानंतर त्यांना गर्भधारणा तज्ञांकडे पाठवले जाऊ शकते. मात्र काहीवेळा कर्करोगाचे तातडीने निदान करून व लगेच उपचार करणे आवश्यक असल्यामुळे प्रजनन-क्षमता टिकवून ठेवणारे अद्ययावत पर्याय वापरणे शक्य नसते.

संदर्भ:

1. बुक ऑफ होप – अंडरस्टँडिंग अँड ओव्हरकमिंग कॅन्सर. टाटा मेडिकल सेंटर
2. केमोथेरपी अँड यू – सपोर्ट फॉर पिपल विथ कॅन्सर – एनआयएच

Hematology Cancer Consortium