

Gemcitabine and cisplatin (GEM/CIS) for biliarytractcancers

உங்கள் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க ஜெம்சிடைபைன் மற்றும் சிஸ்ப்ளேட்டின் கலவையை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்திருந்தால், இந்த மருந்துகள் மற்றும் அவை தொடர்பான சில அம்சங்கள் பற்றிய சில முக்கியமான தகவல்கள் இங்கே.

பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய்

பித்தநீர் குழாயின் புற்றுநோய்கள் உயிரணுக்களிலிருந்து உருவாகின்றன (சோலாங்கியோசைட்டுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன) அவை பொதுவாக பித்த அமைப்பின் அமைப்பை உருவாக்குகின்றன (கீழே உள்ள படத்தில் பச்சை நிறத்தில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது). பித்தநீர் குழாய்கள் என்பது சிறுநீர் குழாய்கள் ஆகும், இது பித்தப்பை எடுத்துச் செல்கிறது, இது உணவை ஜீரணிக்க பயன்படுகிறது, கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பையில் இருந்து சிறு குடலுக்குள் செல்கிறது.

பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய்கள் சோலாங்கியோகார்சினோமா, பித்தப்பை புற்றுநோய் மற்றும் ஆம்புலரி புற்றுநோய்:

சோலாங்கியோகார்சினோமா - இது பித்த நாள புற்றுநோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த புற்றுநோய் பித்தநீர் குழாய்களில் எங்கு உருவாகிறது என்பதைப் பொறுத்து மூன்று வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது:

ஓ இன்ட்ராஹெபடிக் சோலாங்கியோகார்சினோமா - கல்லீரலுக்குள் உள்ள குழாய்களில் புற்றுநோய் உருவாகும்போது

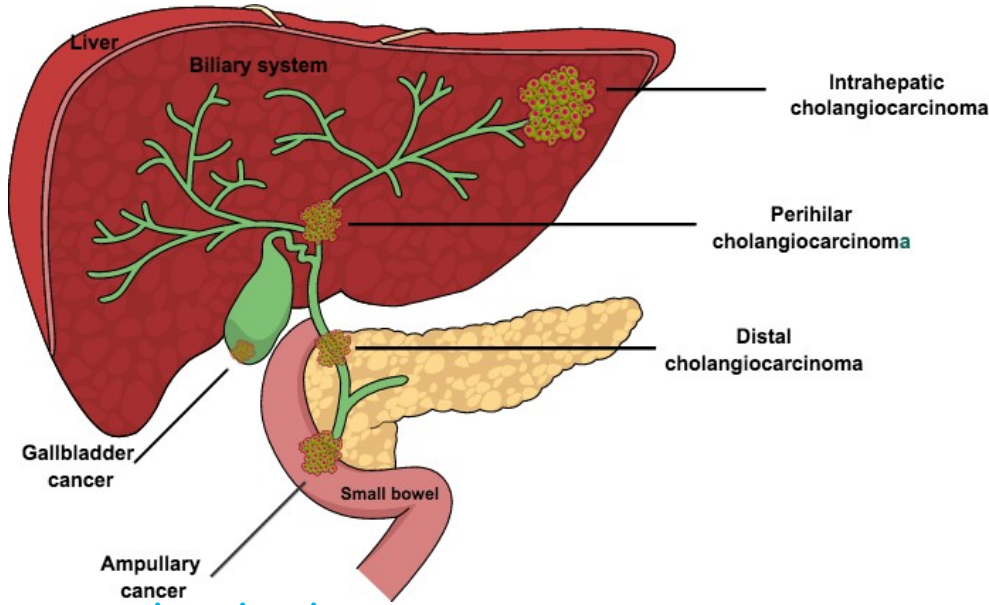
perihilar cholangiocarcinoma - கல்லீரலுக்கு வெளியே உள்ள குழாய்களில் உருவாகும்போது

ஓ டிஸ்டல்/எக்ஸ்ட்ராஹெபடிக் சோலாங்கியோகார்சினோமா - இது கல்லீரலில் இருந்து மேலும் தொலைவில் உள்ள குழாய்களில் உருவாகும்போது

பித்தப்பை புற்றுநோய் - பித்தப்பை புறணி இருந்து எழுகிறது

ஆம்பலரி புற்றுநோய் - பித்தநீர் குழாய்களுக்கும் சிறு குடலுக்கும் இடையில் இணைவதால் எழுகிறது, ஏனெனில் உங்களுக்கு பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டதால் இந்த துண்டுப்பிரசுரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் புற்றுநோயியல் நிபுணர் உங்களுடன் எந்த பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய் உள்ளது மற்றும் அது எவ்வளவு நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விவாதிக்கலாம்.



GEM/CIS என்றால் என்ன?

ஜெம்சிடபைன் மற்றும் சிஸ்ப்ளேட்டின் இரண்டு கீமோதெரபி மருந்துகள், அவை உயிரணு பிரதிபலிப்பு செயல்முறையில் குறுக்கிடுவதன் மூலம் கட்டி செல்களைக் கொல்லும். இருப்பினும், அவை சாதாரண உயிரணுக்களையும் சேதப்படுத்தும் என்பதால், அவை சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஜெம்சிடபைன் மற்றும் சிஸ்ப்ளேட்டின் கலவையை GEM/CIS என்ற குறுகிய பெயருடன் அழைப்போம்.

GEM/CIS எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படுகிறது?

கீமோதெரபி பிரிவில் நீங்கள் மருத்துவமனையில் GEM/CIS பெறுவீர்கள். இரண்டு மருந்துகளும் நரம்பு வழியாக (நரம்புக்குள்) கானுலா, ஒரு குறுகிய மெல்லிய குழாய் மூலம் செலுத்தப்படுகின்றன, அவை உங்கள் கையில் அல்லது கையில் ஒரு செவிலியால் நரம்புக்குள் செலுத்தப்படும். நீங்கள் GEM/CIS ஐப் பெற்ற பிறகு கன்னுலா அகற்றப்படும். சிஸ்ப்ளேட்டின் சிறிது வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது நரம்பில் தீங்கு விளைவிக்கலாம் என்பதால், இதைத் தடுக்க சிஸ்ப்ளேட்டின் உட்செலுத்தலுக்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் நரம்புக்குள் ஏராளமான திரவங்களைப் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் உயரம், எடை, வயது, பொது ஆரோக்கியம் மற்றும் அடிப்படை நிலைமைகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளின் அடிப்படையில் நீங்கள் பெறும் GEM/CIS இன் சரியான அளவை உங்கள் மருத்துவர் தீர்மானிப்பார்.

GEM/CIS சிகிச்சையின் அட்டவணை

சிகிச்சையின் சுழற்சிகளில் நீங்கள் GEM/CIS பெறுவீர்கள். GEM/CIS சிகிச்சையின் நிலையான அட்டவணை மூன்று வார சுழற்சியைப் பின்பற்றுகிறது, வாரத்திற்கு ஒரு நாள் கீமோதெரபி, இரண்டு வாரங்கள், பின்னர் ஒரு வாரம் ஓய்வு.

கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் முன், நீங்கள் ஒரு இரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொள்வீர்கள், மேலும் கீமோதெரபி அமர்வுக்கு நீங்கள் போதுமான அளவு பொருத்தமானவரா என்பதை உங்கள் புற்றுநோயியல் குழு சரிபார்க்கும். உங்கள் கடைசி அமர்வில் இருந்து நீங்கள் எந்த அறிகுறி (கள்) மற்றும் பிரச்சனை (களை) புகாரளிப்பது முக்கியம், இதனால் டோஸ்/அட்டவணை சரிசெய்யப்பட்டு உங்களுக்காக தனிப்பயனாக்கப்படும்.

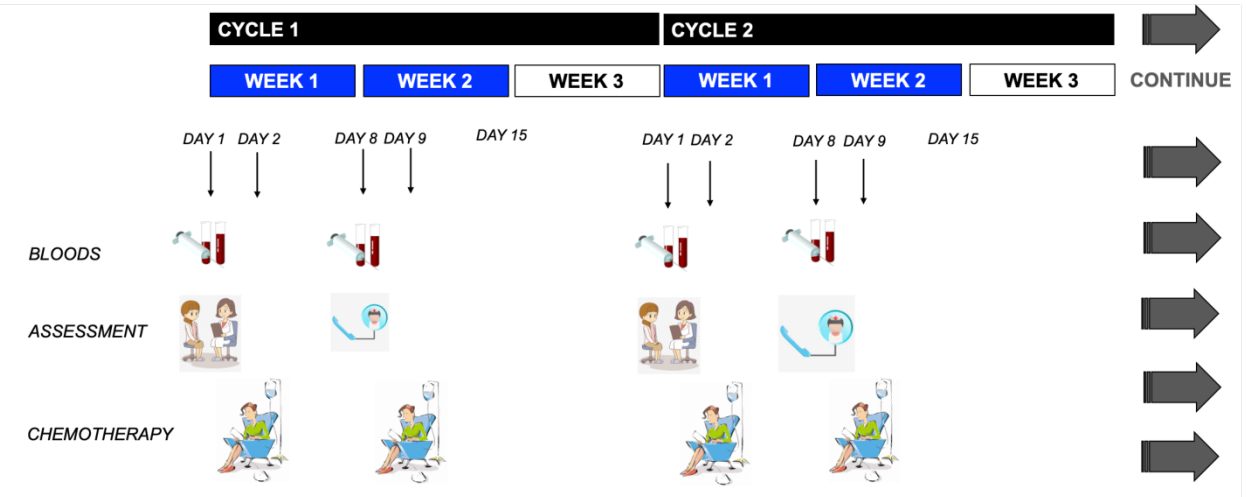
கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு சுழற்சியின் முதல் வாரத்தின் DAY 1 அன்று, புற்றுநோயியல் குழு மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு இரத்த பரிசோதனை செய்ய

மருத்துவமனைக்கு வருவீர்கள். கீமோதெரபி பெற நீங்கள் 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு பிறகு திரும்பி வருவீர்கள். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் சில பிரச்சனைகளை உருவாக்காதவரை மருத்துவரை சந்திக்க முடியாது. கீமோதெரபி அமர்வு 3 முதல் 4 மணி நேரம் வரை நீடிக்கும்.

இரண்டாவது வாரத்தின் DAY 8 அன்று நீங்கள் இரத்தத்தை மீண்டும் செய்ய வேண்டும், ஆனால் உங்கள் கீமோதெரபிக்கு மருத்துவமனைக்கு வருவதற்கு முன்பு குழு உங்களை தொலைபேசியில் மதிப்பீடு செய்யலாம். உங்கள் கீமோதெரபி சந்திப்புக்கு முந்தைய நாள் உங்கள் GP பயிற்சியில் இரத்தத்தை எடுக்கும்படி மருத்துவர் உங்களிடம் கேட்கலாம்.

நீங்கள் ஒரே இரவில் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை.

GEM/CIS cycle: 2 weeks on, 1 week off



GEM/CIS சிகிச்சையின் காலம்

உங்கள் சிகிச்சையின் கால அளவை மருத்துவர் உங்களுடன் விவாதிப்பார். ஒவ்வொரு GEM/CIS சுழற்சியும் 3 வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். நீங்கள் சிகிச்சையை நன்கு பொறுத்துக்கொண்டால், கீமோதெரபி வேலை செய்கிறதா என்பதைப் புரிந்துகொள்ள மீண்டும் மீண்டும் ஸ்கேன் செய்ய உங்கள் மருத்துவர் அறிவுறுத்துவதற்கு முன்பு குறைந்தது 3 மாதங்களுக்கு கீமோதெரபி பெறுவீர்கள். முதல் 3 மாத ஸ்கேன் உங்கள் புற்றுநோய்

நிலையானது அல்லது சுருங்குகிறது என்பதைக் காட்டினால், உங்கள் மருத்துவர் இன்னும் 3 மாதங்களுக்கு கீமோதெரபியைத் தொடர அறிவுறுத்தலாம். சிகிச்சையின் முதல் 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் கீமோதெரபியில் இருந்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டுமா அல்லது தொடர வேண்டுமா என்று உங்கள் மருத்துவர் உங்களுடன் விவாதிப்பார்.

GEM/CIS சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் என்ன?

இந்த சிகிச்சையில் பக்க விளைவுகள் அறியப்பட்டாலும், அவற்றில் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்காமல் இருக்கலாம். சிகிச்சை வேலை செய்யவில்லை என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை; பக்க விளைவுகளின் இருப்பு அல்லது தீவிரம் மற்றும் மருந்துகளின் செயல்திறன் ஆகியவற்றுக்கு இடையே எந்த தொடர்பும் இல்லை.

நீங்கள் சில பக்க விளைவுகளைப் பெறலாம், ஆனால் அவை அனைத்தையும் நீங்கள் பெற வாய்ப்பில்லை. பக்க விளைவுகள் பெரும்பாலும் அவற்றின் ஆரம்பம், காலம் மற்றும் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் கணிக்கக்கூடியவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; அவை எப்போதும் மீளக்கூடியவை மற்றும் சிஸ்ப்ளேட்டின் தொடர்பானவற்றைத் தவிர, சிகிச்சைக்குப் பிறகு முற்றிலும் போய்விட வேண்டும்.

இருப்பினும், அவற்றின் அதிர்வெண் மற்றும் தீவிரம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

பல கீமோதெரபி மருந்துகளைப் போலவே, GEM/CIS புற்றுநோய் செல்களை உயிரணுப் பிரிவு மற்றும் பெருக்கத்தைத் தடுக்கும் திறன் காரணமாக அவற்றை அழிக்கிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, கீமோதெரபி மருந்துகளால் புற்றுநோய் செல்கள் மற்றும் சாதாரண உயிரணுக்களுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை அடையாளம் காண முடியவில்லை. எனவே, கீமோதெரபி

இரத்த அணுக்கள், வாயில் உள்ள செல்கள், வயிறு, குடல் மற்றும் பிற இடங்களில் வேகமாகப் பிரியும் இயல்பான உயிரணுக்களையும் கொல்லும், இதுவே பல்வேறு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. சிகிச்சை முடிந்தவுடன், அந்த சாதாரண செல்கள் மீண்டும் வளர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

கீமோதெரபியின் போது எடுக்கக்கூடிய பல மருந்துகள் உள்ளன, அவை உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளின் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்தவும் குறைக்கவும்.

GEM/CIS தொடர்பான சில பொதுவான பக்க விளைவுகள்

ஹெமாதோடாக்சிசிடி: உங்கள் இரத்த அணுக்களில் பக்க விளைவுகள் உட்பட

· குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் மற்றும் தொற்று ஆபத்து

கீமோதெரபி பெரும்பாலும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கிறது, இது தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராக போராட உதவுகிறது. உங்கள் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது நியூட்ரோபீனியா என்று அழைக்கப்படுகிறது) உங்களுக்கு தொற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில், நெரிசலான இடங்களில் இருப்பது அல்லது சளி உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வது போன்ற தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு சூழற்சியிலும் 10 வது நாள் முதல் 14 ஆம் தேதி வரை உங்கள் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக்

குறைவாக இருக்கும் என்பதால், இந்த நாட்களில் தொற்றுநோய் அபாயத்தைத் தவிர்ப்பது மிகவும் முக்கியம்.

நீங்கள் கீமோதெரபியைப் பெறும் போது வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை போதுமானதாக இருப்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் அடுத்த வேதி கீமோதெரபியைப் பெறுவதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவர் செய்யும் முக்கியமான இரத்த பரிசோதனைகளில் ஒன்று வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் குறைப்பு ஆகும்.

நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளை நீங்கள் அறிந்திருப்பது முக்கியம், மேலும் பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் உருவாக்கினால் உங்கள் மருத்துவமனையில் உள்ள உதவி மையத்தை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்:

- பாராசிட்டமால் பயன்படுத்தினாலும் உங்கள் உடல் வெப்பநிலை 38 ° C (100.4 ° F) க்கு மேல் உயர்கிறது
- நீங்கள் திடீரென்று உடல் நடுக்கம் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் உணர்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு தொண்டை புண், இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீர் கழித்தல் அதிகரிக்கும்

குறைந்த எண்ணிக்கையிலான சிவப்பு இரத்த அணுக்கள்

கீமோதெரபி இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும். இரத்த சிவப்பணுக்களின் மிக முக்கியமான பங்கு உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்வதாகும். சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது இரத்த

சோகை என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் சோர்வாகவும் மூச்சுவிடாமலும் உணரலாம். உங்கள் இரத்த சோகை கடுமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு இரத்தமாற்றம் தேவைப்படும்.

குறைந்த எண்ணிக்கையிலான பிளேட்லெட்டுகள் மற்றும் சிராய்ப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் ஆபத்து

கீமோதெரபி பிளேட்லெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும். இரத்த உறைதலுக்கு பிளேட்லெட்டுகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் பிளேட்லெட்டுகளின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது த்ரோம்போசைட்டோபீனியா என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் கீமோதெரபியைப் பெற முடியாது மற்றும் பிளேட்லெட் எண்ணிக்கை மேம்படும் வரை உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிகிச்சையை சிறிது நேரம் தாமதப்படுத்துவார். மூக்கில் இரத்தப்போக்கு, ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், தோலில் சிறிய சிவப்பு அல்லது ஊதா நிற புள்ளிகள் போன்ற ஏதேனும் சிராய்ப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு இருந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள்: கீமோதெரபி சிகிச்சையின் போது அல்லது சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் இதை அனுபவிக்கலாம்:

- வெப்பம், குளிர் அல்லது சிலிர்ப்பு உணர்வு
- காய்ச்சல்
- தலைவலி
- தசை வலி
- சோர்வு

குமட்டல்: சில நேரங்களில் வாந்தியுடன் சேர்ந்து ஆனால் பொதுவாக நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் (ஊசி மற்றும் மாத்திரைகள்) மூலம் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. சிகிச்சையின் பின்னர் சில மணிநேரங்கள்

முதல் சில நாட்கள் வரை நீங்கள் அதை அனுபவிக்கலாம். நீங்கள் நோய்வாய்ப்படவில்லை என்றாலும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம், ஏனென்றால் நோய் தொடங்கியவுடன் சிகிச்சை செய்வதை விட அதைத் தடுப்பது எளிது. நீங்கள் ஒருநாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

சோர்வு: மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவு, இது சிகிச்சையின் போது அதிகரிக்கலாம்.

சிறுநீரக பாதிப்பு (நெஃப்ரோடாக்சிசிடி): இந்த சிகிச்சையானது சிறுநீரகங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும், குறிப்பாக உங்களுக்கு ஏற்கனவே சிறுநீரக செயலிழப்பு இருந்தால். உங்கள் சிறுநீரகங்கள் எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கின்றன என்பதை அறிய GEM/CIS சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் இரத்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வீர்கள். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுடன் விவாதிப்பார் மேலும் சிறுநீரக பாதிப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக அவர் உங்களுக்கு சிறந்த கீமோதெரபியை முடிவு செய்வார். சேதத்தைத் தடுக்க, நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் மற்றும் சிறுநீரின் அளவு குறித்து பதிவு செய்யும்படி உங்கள் செவிலியர் கேட்கலாம். உங்கள் சிறுநீரில் ஏதேனும் மாற்றங்களைக் கண்டால் உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள், உதாரணமாக இரத்தம் இருப்பது.

கேட்கும் மாற்றங்கள் (ஓட்டோடாக்சிசிடி): டின்னிடஸ் எனப்படும் உங்கள் காதுகளில் ஒலிக்கும் ஒலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். சிகிச்சை முடிந்தவுடன் இது பெரும்பாலும் தானாகவே சரியாகிவிடும். அரிதாக, சிகிச்சை முடிந்தபின் அது நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்து இருக்கும்.

உங்கள் செவிப்புலனில் ஏதேனும் மாற்றங்களை நீங்கள் கண்டால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

இரத்தம் உறைதல்: உங்கள் கால்கள் வீக்கம், சிவப்பு மற்றும் புண் இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் உதவி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

GEM/CIS தொடர்பான சில குறைவான பொதுவான பக்க விளைவுகள்

ஒவ்வாமை எதிர்வினை: சில நேரங்களில் கீமோதெரபி கொடுக்கும்போது இது நிகழ்கிறது. இந்த திடீர் அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் சொல்லுங்கள்:

- சொறி
- மூச்சு திணறல்
- முகத்தின் சிவத்தல் அல்லது வீக்கம்
- சூடாக உணர்கிறேன்
- மயக்கம்
- சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும்

விரல்கள் மற்றும் கால்விரல்களில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு (புற நரம்பியல்): சிஸ்ப்ளேட்டின் அடிப்படையிலான கீமோதெரபி கைகள் அல்லது கால்களில் உணர்வின்மை, கூச்ச உணர்வு அல்லது வலியை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் நரம்புகளை பாதிக்கும். விரல்கள் மற்றும் கால்விரல்களில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு உங்கள் ஷூலேஸ்களைக் கட்டுவது அல்லது பொத்தான்களைச் செய்வது போன்ற கடினமான விஷயங்களைச் செய்வது கடினம். இது சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்குள் தொடங்கி சில மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். அரிதாக, உணர்வின்மை நிரந்தரமாக இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைக் குறைக்க குறிப்பிட்ட குறிப்புகளை கீழே காணலாம்.

மோசமான பசி: ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு நீங்கள் அதிகம் சாப்பிடவில்லை என்றால் கவலைப்பட வேண்டாம். மேலும் உங்கள் சுவை மாறலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு: 24 மணி நேரத்தில் உங்களுக்கு 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தளர்வான பூக்கள் (மலம்) இருந்தால் உங்கள் குழுவடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு எதிர்ப்பு மருந்துகளை வழங்குவார். இழந்த திரவங்களுக்கு பதிலாக நிறைய தண்ணீர் குடிக்க மறக்காதீர்கள். உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ண வேண்டும் மற்றும் மூல பழங்கள், பழச்சாறு, தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும். இது ஆல்கஹால், காஃபின், பால் பொருட்கள் மற்றும் அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்கவும் உதவும்.

கீமோதெரபியின் கசிவு (கசிவு): இது நிர்வகிக்கப்படும் போது, கீமோதெரபி சில நேரங்களில் நரம்புக்கு வெளியே கசிந்து சுற்றியுள்ள திசுக்களை சேதப்படுத்தும். நரம்பைச் சுற்றி ஏதேனும் கொட்டுதல், வலி, சிவத்தல் அல்லது வீக்கம் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் செவிலியரிடம் சொல்லுங்கள்.

மலச்சிக்கல்: அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை (காய்கறிகள், பழங்கள், முழு ரொட்டி) சாப்பிடுவது மற்றும் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உங்களுக்கு உதவும். இது இரண்டு/மூன்று நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால் மலமிளக்கிகள் தேவைப்படலாம்.

வாய் புண்கள் மற்றும் புண்கள்: கிருமிகள் வளர்வதைத் தவிர்க்க ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்ட பிறகு பல் துலக்க வேண்டும். ஒரு மென்மையான பல் துலக்குதலைப் பயன்படுத்தி ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை 1/2 முதல் 1 தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடாவை தண்ணீரில்

கலக்கவும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் திராட்சைப்பழம் போன்ற அமில உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது; உங்களுக்கு புண்கள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் சொல்லுங்கள், ஏனெனில் அவை வாய்ப்புண்களைத் தடுக்க அல்லது சிகிச்சையளிக்க உதவும்.

தூக்கம்: கீமோதெரபி உங்களுக்கு மிகவும் தூக்கம் (மயக்கம்) மற்றும் சோர்வாக உணரலாம். நீங்கள் மிகவும் தூக்கமாக உணர்ந்தால், வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது இயந்திரங்களை இயக்கவோ வேண்டாம்.

தலைவலி: இது நடந்தால், நீங்கள் பாராசிட்டமால் போன்ற வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தூங்குவதில் சிரமம்: தூக்க மாத்திரைகள் தேவைப்பட்டால் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

முடி உதிர்தல்: உங்கள் தலைமுடி மெலிந்து போகலாம், ஆனால் உங்கள் தலைமுடியை இழக்க வாய்ப்பில்லை.

தோல் மாற்றங்கள்: உங்கள் சருமம் வறண்டு போகலாம் அல்லது சொறி உருவாகலாம்.

திரவத்தை உருவாக்குதல்: நீங்கள் எடை அதிகரிக்கலாம் மற்றும் உங்கள் முகம் அல்லது உங்கள் கணுக்கால் அல்லது கால்கள் வீக்கமடையலாம். இது உங்கள் கால்களை ஒரு குஷனில் வைக்க உதவும். உங்கள் சிகிச்சை முடிந்த பிறகு வீக்கம் நன்றாக இருக்கும்.

பக்க விளைவுகளை கட்டுப்படுத்த மருந்து

உங்கள் பக்க விளைவுகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்; அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த பயனுள்ள மருந்துகள் உள்ளன.

எனது வழக்கமான மருந்துகளை நான் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டுமா?

ஆமாம், உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை நீங்கள் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளையும் தயவுசெய்து உங்கள் புற்றுநோயியல் குழுவிடம் தெரிவிக்கவும், அதனால் அவர்கள் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

நான் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடலாமா?

ஆமாம், உங்கள் கீமோதெரபியைத் தொடங்குவதற்கு முன் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போட அறிவுறுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் கீமோதெரபியைத் தொடங்கியிருந்தால், தடுப்பூசி போடுவதற்கான சிறந்த நேரத்தைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கக்கூடிய உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

சிகிச்சையின் போது குறிப்புகள்

- நிறைய திரவங்களை குடிக்கவும் (ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 லிட்டர்) உங்கள் சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்கவும்.
- நல்ல ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்கவும். அடிக்கடி சிறிய உணவை உட்கொள்வது குமட்டலைக் குறைக்க உதவும். நீங்கள் கொழுப்பு அல்லது வறுத்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும். எஸ்பிஎஃப் 15 (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) சன் பிளாக் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- நிறைய ஓய்வு கிடைக்கும்.
- உணர்வின்மை மற்றும் கூச்சத்தை தடுக்க அல்லது குறைக்க:
- உங்கள் கைகளையோ அல்லது கால்களையோ திடீர் வெப்பநிலை மாற்றங்களுக்கு வெளிப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள்

குளிர்காலத்தில் நடக்கும்போது கையுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது உறைந்த உணவு/பானத்தைத் தொடாமலோ இது உதவும். சமைக்கும் போது அடுப்பு கையுறைகள் மற்றும் தோட்டக்கலை செய்யும் போது பாதுகாப்பு கையுறைகள் பயன்படுத்தவும்.

- உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் சூடாக வைத்திருங்கள், நன்கு பொருந்தக்கூடிய, பாதுகாப்பு காலணிகளை அணியுங்கள்.
- சூடான நீரைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருங்கள், ஏனெனில் அது எவ்வளவு சூடாக இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர முடியாது மற்றும் உங்களை எரித்துக் கொள்ளலாம்.
- உங்கள் நகங்களை வெட்டும்போது கவனமாக இருங்கள்.
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாவது உங்கள் சருமத்தை ஈரப்படுத்தவும்.
 - அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் மருந்துகளை வீட்டில் வைத்திருங்கள்.
 - நீங்கள் மயக்கம் அல்லது மயக்கத்தை அனுபவிக்கலாம்; கீமோதெரபிக்கு உங்கள் பதில் தெரியும் வரை வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது விழிப்புணர்வு தேவைப்படும் பணிகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
 - ஷேவிங் செய்யும் போது எலக்ட்ரிக் ரேஸர் மற்றும் மென்மையான டூத் பிரஷ் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இரத்தப்போக்கை குறைக்கலாம்.
 - கீமோதெரபியைத் தொடங்குவதற்கு முன், நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். சில நேரங்களில் பக்க விளைவுகள் உங்கள்

மருந்துகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் மற்றும்
கீமோதெரபி அல்ல.

- உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மேம்படவில்லை என்றால், மருத்துவமனையை தொடர்பு கொள்ள தயங்காதீர்கள்.
- இரத்த உறைதலின் அறிகுறிகளுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்: வலி, சிவத்தல், கை அல்லது கால் வீக்கம், மூச்சுத் திணறல் அல்லது மார்பு வலி. இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.
- கீமோதெரபி எடுக்கும்போது உங்கள் மருத்துவரின் அனுமதியின்றி எந்தவிதமான தடுப்பூசியையும் பெறாதீர்கள்.
- நீங்கள் குழந்தை பெறும் வயதுடைய பெண்ணாக இருந்தால்:
 - நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது இந்த சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு கர்ப்பமாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
 - கீமோதெரபியின் போது கர்ப்பமாக இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
 - கீமோதெரபியின் போது தாய்ப்பால் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மேம்படவில்லை என்றால், மருத்துவமனையை தொடர்பு கொள்ள தயங்காதீர்கள்.

மருத்துவமனை அவசர தொடர்பு: _____

நான் எங்கே கூடுதல் தகவல்களைப் பெற முடியும்?

இந்தத் துறையில் கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விரும்பினால், நீங்கள் பார்வையிடலாம் ESMO website for *Biliary tract cancer: Guide for Patients and AMMF The Cholangiocarcinoma Charity* website.

You can find the related link below:

<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer><https://ammf.org.uk/patient-guide/>