

# বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগৰ বাবে কেপচিটাৰাইন

যদি আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে কেপচিটাৰাইনৰ পৰামৰ্শ দিয়ে, ইয়াত এই ঔষধ আৰু ইয়াৰ সৈতে সম্পৰ্কিত কিছুমান দিশৰ বিষয়ে কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য দিয়া হৈছে।

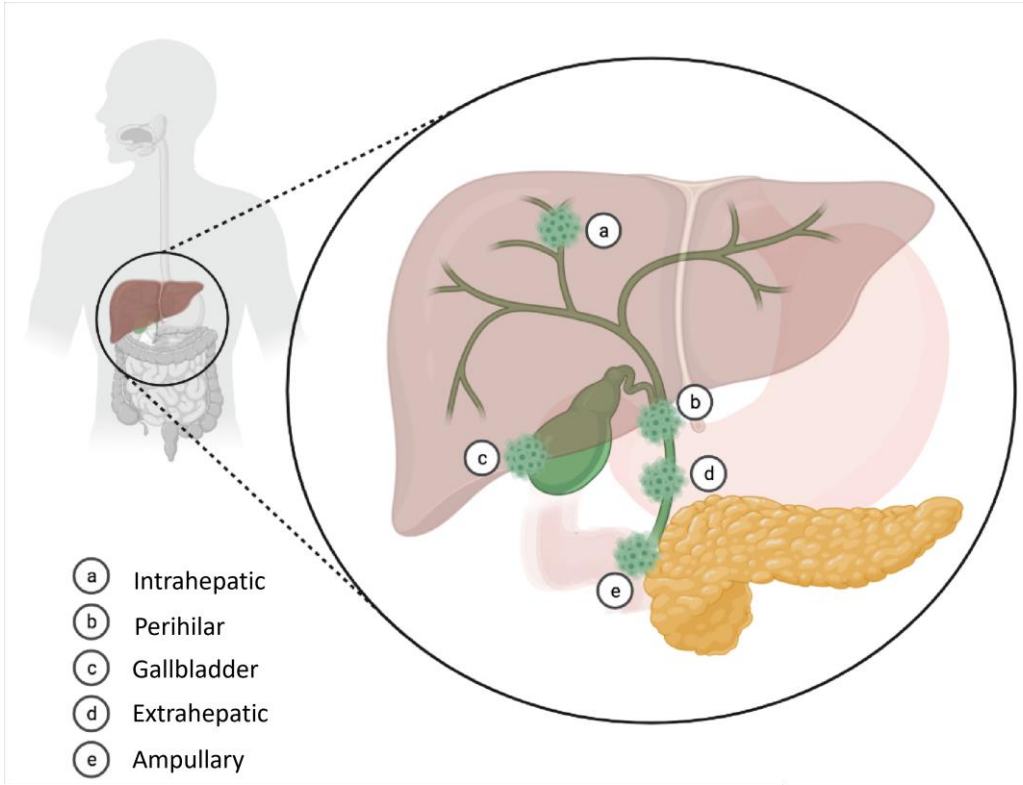
## বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগ

বিলিয়ৰী ট্ৰেক্টৰ কৰ্কট ৰোগ এনে কোষৰ পৰা বিকশিত হয় (যাক কোলাঞ্জিঅচাইটছ বুলি কোৱা হয়) যি সাধাৰণতে বিলিয়ৰী প্ৰণালীৰ আৱৰণ গঠন কৰে (তলৰ ছবিত সেউজীয়া ৰঙত দেখুওৱা হৈছে)। বিলিয়ৰী নলী হৈছে সৰু নলী যি পিত্ত কঢ়িয়াই আনে, যাক খাদ্য হজম কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, যকৃত আৰু পিত্তথলীৰ পৰা সৰু অল্পলৈ।

বিলিয়ৰী ট্ৰেক্টৰ কৰ্কট ৰোগ হৈছে কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা, পিত্তথলীৰ কৰ্কট ৰোগ আৰু এম্পুলাৰী কৰ্কট ৰোগ:

- **কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা** - যাক পিত্ত নলীৰ কৰ্কট ৰোগ বুলিও কোৱা হয়। এই কৰ্কট ৰোগটো তিনি প্ৰকাৰত শ্ৰেণীবদ্ধ কৰা হয়, পিত্ত নলীৰ ভিতৰত ই ক'ত বিকশিত হয় তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি:
  - ইণ্ড্ৰাহেপেটিক কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া যকৃতৰ ভিতৰৰ নলীবোৰত কৰ্কট ৰোগ বিকশিত হয়
  - পেৰিহিলাৰ কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া ই যকৃতৰ ঠিক বাহিৰৰ নলীবোৰত বিকশিত হয়
  - ডিষ্টেল/এক্সট্ৰাহেপেটিক কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া ই যকৃতৰ পৰা অধিক দূৰত নলীবোৰত বিকশিত হয়
- **পিত্তথলীৰ কৰ্কট ৰোগ** - পিত্তথলীৰ আৱৰণৰ পৰা উদ্ভৱ হয়
- **এম্পুলাৰী কৰ্কট ৰোগ** - পিত্ত নলী আৰু সৰু অল্পৰ মাজৰ সংযোগৰ পৰা উদ্ভৱ হয়

আপোনাক এই পত্ৰিকাখন দিয়া হৈছে কাৰণ আপুনি বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগত আক্ৰান্ত বুলি ধৰা পৰিছে। আপোনাৰ অংকোলজিষ্টে আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব পাৰে আপোনাৰ কোনটো বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগ হৈছে আৰু ই কিমান সম্প্ৰসাৰিত।



## কেপচিটাবাইন কি?

কেপচিটাবাইন হৈছে এক কেমোথেৰাপী ঔষধ যি কোষৰ প্ৰতিলিপি প্ৰক্ৰিয়াত হস্তক্ষেপ কৰি টিউমাৰৰ কোষবোৰ ধ্বংস কৰে। অৱশ্যে, যিহেতু ই স্বাভাৱিক কোষবোৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে, ই কিছুমান পাৰ্শ্বক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

## কেপচিটাবাইন কেনেদৰে প্ৰয়োগ কৰা হয়?

কেপচিটাবাইন মুখতভাৱে (মুখেৰে) টেবলেট হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হয়। আপুনি প্ৰতিটো চক্ৰৰ আৰম্ভণিতে চিকিৎসালয়ৰ ফাৰ্মাচীৰ পৰা কেপচিটাবাইন টেবলেট প্ৰাপ্ত কৰিব। আপুনি একেৰাহে ২ সপ্তাহৰ বাবে ঘৰত কেপচিটাবাইন ল'ব। ইয়াক সাধাৰণতে দিনত দুবাৰকৈ, ৰাতিপুৱা আৰু সন্ধিয়া ল'ব লাগে।

সঠিক পালিৰ ব্যৱধান হৈছে প্ৰতি ১২ ঘণ্টাত, কিন্তু যদি ই আপোনাৰ বাবে অধিক উপযুক্ত হয়, আপুনি প্ৰতি ১০ বা ১১ ঘণ্টাত টেবলেট গ্ৰহণ কৰিব পাৰে (কিন্তু কেতিয়াও ৮ ঘণ্টাতকৈ কম সময়ৰ ব্যৱধানত নহয়)।

টেবলেটবোৰ খাদ্যৰ ৩০ মিনিটৰ ভিতৰত যথেষ্ট পানীৰে খাব লাগিব (যদি আপুনি সঠিক আহাৰ খাব নোৱাৰে তেন্তে জলপান ঠিক হ'ব)। সঠিকভাৱে এই টেবলেটবোৰ চোবাব বা গুৰি নকৰাকৈ গিলিব লাগে, কিন্তু যদি আপোনাৰ গিলিবলৈ সমস্যা হয় আপুনি সেইবোৰ পানীত দ্ৰৱীভূত কৰিব পাৰে। যদি আপুনি পালি এটা হেৰুৱায়, হেৰুৱা পালিটো বাদ দিয়ক আৰু আপোনাৰ স্বাভাৱিক অনুসূচী অব্যাহত ৰাখক। একে সময়তে দুটা পালি বা অতিৰিক্ত পালি গ্ৰহণ নকৰিব।

আপোনাৰ উচ্চতা, ওজন, বয়স, সাধাৰণ স্বাস্থ্য আৰু অন্তৰ্নিহিত স্থিতিসহ বহুতো কাৰকৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি আপুনি প্ৰাপ্ত কৰিব লগা কেপচিটাবাইনৰ সঠিক পালি আপোনাৰ চিকিৎসকে নিৰ্ণয়

Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Dr Sanjeev K Gupta, Dr Sajal Sen, Dr Subrata Chanda, Dr Dipjyoti Das. Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

কৰিব। ফাৰ্মাচিষ্টজনে আপোনাক প্ৰতিবাৰ গ্ৰহণ কৰিব লগা টেবলেটৰ সঠিক সংখ্যা ক'ব।

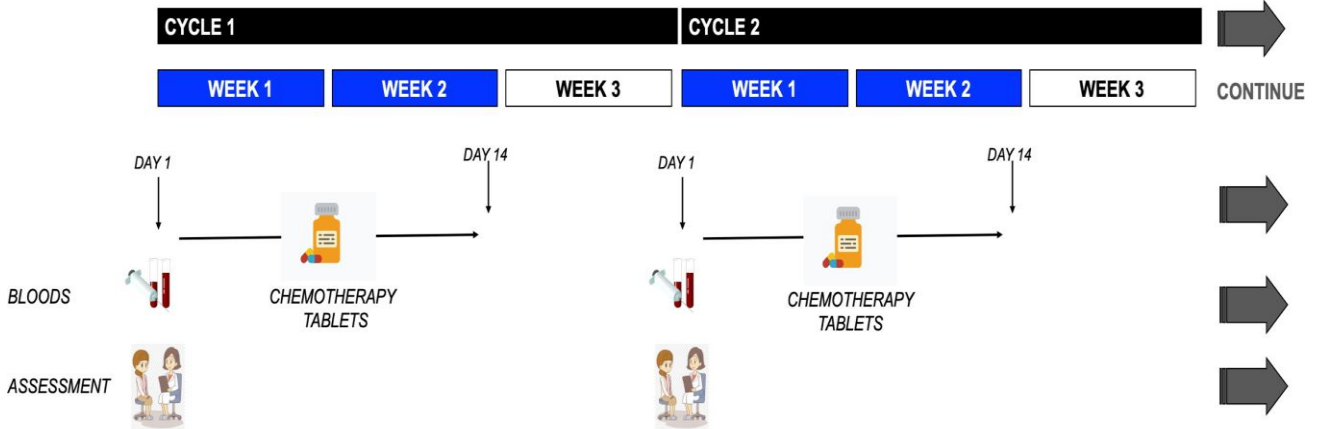
## কেপচিটাবাইন চিকিৎসাৰ সময়সূচী

আপুনি চিকিৎসাৰ চক্ৰত কেপচিটাবাইন প্ৰাপ্ত কৰিব। কেপচিটাবাইন চিকিৎসাৰ মানক অনুসূচীত তিনি সপ্তাহৰ চক্ৰ অনুসৰণ কৰা হয়, যাৰ ভিতৰত আছে ১৪ দিনৰ কেমোথেৰাপী (দিন ১ ৰ পৰা দিন ১৪ লৈ), তাৰ পিছত এক সপ্তাহৰ বিশ্রাম। কেমোথেৰাপীৰ প্ৰতিটো চক্ৰৰ আৰম্ভণিতে, আপোনাক অংক'লজী দলে মূল্যায়ন কৰিব। কেমোথেৰাপীৰ প্ৰতিটো অধিৱেশনৰ আগতে, আপোনাৰ তেজ পৰীক্ষা কৰা হ'ব আৰু আপোনাৰ অনক'লজিকেল দলে পৰীক্ষা কৰিব যে আপুনি আপোনাৰ কেমোথেৰাপী চক্ৰৰ বাবে পৰ্যাপ্ত ফিট হয় নে নাই। আপোনাৰ অন্তিম পৰামৰ্শৰ পৰা আপুনি যিকোনো লক্ষণ আৰু সমস্যাৰ বিষয়ে জনোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যাতে পালি/অনুসূচী টো আপোনাৰ বাবে বিশেষভাৱে মিলাব আৰু ব্যক্তিগতকৰণ কৰিব পাৰি।

কেমোথেৰাপীৰ প্ৰতিটো চক্ৰৰ প্ৰথম সপ্তাহৰ প্ৰথম দিনত, আপুনি মূল্যায়নৰ বাবে চিকিৎসক/নাৰ্চৰ ওচৰলৈ আৰু আপোনাৰ টেবলেট সংগ্ৰহ কৰিবলৈ চিকিৎসালয়লৈ আহিব। অৱশ্যে, কেতিয়াবা চিকিৎসকে আপোনাৰ কেমোথেৰাপী এপইণ্টমেন্টৰ আগদিনা আপোনাৰ জি.পি. অনুশীলনীত তেজ লোৱাৰ বাবে ক'ব পাৰে আৰু দলটোৱে আপুনি চিকিৎসালয়লৈ অহা অবিহনে ফোনযোগে আপোনাক মূল্যায়ন কৰিব পাৰে।

কেমোথেৰাপী প্ৰশাসনৰ বাবে আপুনি চিকিৎসালয়ত থকাৰ প্ৰয়োজন নহ'ব।

## কেপচিটাবাইন চক্ৰ: ২ সপ্তাহ অন, ১ সপ্তাহ বন্ধ



## কেপচিটাৰাইন চিকিৎসাৰ সময়কাল

চিকিৎসকে আপোনাৰ চিকিৎসাৰ সময়কাল সম্পৰ্কে আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব। সাধাৰণতে, প্রতিটো কেপচিটাৰাইন চক্ৰ তিনি সপ্তাহ ধৰি চলিব। যদি আপুনি চিকিৎসাটো ভালদৰে সহ্য কৰি আছে, আপুনি কমেও ৮ টা কেপচিটাৰাইন চক্ৰ (প্ৰায় ছয় মাহ) প্ৰাপ্ত কৰিব।

## কেপচিটাৰাইন চিকিৎসাৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়াবোৰ কি?

এই চিকিৎসাৰ সৈতে জ্ঞাত পাৰ্শ্বক্ৰিয়া আছে, কিন্তু আপুনি সেইবোৰৰ কোনোটো অনুভৱ নকৰিব পাৰে। ইয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে চিকিৎসাই কাম কৰা নাই। আপুনি কিছুমান পাৰ্শ্বক্ৰিয়া পাব পাৰে, কিন্তু আপুনি সেই সকলোবোৰ পোৱাৰ সম্ভাৱনা নাই। মনত ৰাখিব যে পাৰ্শ্বক্ৰিয়াবোৰ প্ৰায়ে সেইবোৰৰ আৰম্ভণি, সময়কাল আৰু তীব্ৰতাৰ ক্ষেত্ৰত অনুমান কৰিব পাৰি; সেইবোৰ প্ৰায় সদায় বিপৰীত হয় আৰু চিকিৎসাৰ পিছত সম্পূৰ্ণৰূপে আঁতৰি যোৱা উচিত।

আন বহুতো কেমোথেৰাপী ঔষধৰ দৰে, কেপচিটাৰাইনে কোষবিভাজন আৰু প্ৰসাৰ বন্ধ কৰাৰ ক্ষমতাৰ বাবে কৰ্কট কোষবোৰ ধ্বংস কৰে। দুৰ্ভাগ্যবশতঃ, কেমোথেৰাপী ঔষধে কৰ্কট কোষ আৰু স্বাভাৱিক কোষৰ মাজৰ পাৰ্থক্য চিনাক্ত কৰিবলৈ সক্ষম নহয়। সেয়েহে, কেমোথেৰাপীয়ে দ্ৰুতগতিত বিভাজিত হোৱা স্বাভাৱিক কোষবোৰো ধ্বংস কৰিব, যেনে বক্ত কোষ, মুখৰ কোষ, পাকস্থলী, অল্প আৰু আন ঠাই, যাৰ ফলত কিছুমান বিভিন্ন পাৰ্শ্বক্ৰিয়া হয়। চিকিৎসা সমাপ্ত হোৱাৰ পিছত, সেই স্বাভাৱিক কোষবোৰ বিকাশ হ'ব আৰু স্বাস্থ্যৱান হ'ব।

আপোনাৰ যিকোনো পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু হ্ৰাস কৰিবলৈ কেমোথেৰাপীৰ সময়ত গ্ৰহণ কৰিব পৰা বহুতো ঔষধ উপলব্ধ আছে।

## কিছুমান আটাইতকৈ সচৰাচৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া

**হেমাটোটক্সিচিটি:** আপোনাৰ ৰক্ত কণিকাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত পাৰ্শ্বক্ৰিয়াবোৰ হৈছে।

### • শ্বেত ৰক্ত কণিকাৰ সংখ্যা কম আৰু সংক্ৰমণৰ আশংকা

কেমোথেৰাপীয়ে প্ৰায়ে শ্বেত ৰক্ত কণিকাৰ সংখ্যা হ্ৰাস কৰে; শ্বেত ৰক্ত কণিকাবোৰে আপোনাক সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াত সহায় কৰে। যদি আপোনাৰ শ্বেত ৰক্ত কোষৰ সংখ্যা অত্যাধিক কম হয় (ইয়াক নিউট্ৰোপেনিয়া বুলি কোৱা হয়) আপোনাৰ সংক্ৰমণৰ আশংকা থাকিব পাৰে। এই সময়ত, সংক্ৰমণৰ এই বিপদাশংকা বৃদ্ধি কৰিব পৰা পৰিস্থিতি, যেনে জনবহুল স্থানত থকা, চৰ্দি থকা লোকৰ সৈতে পৰিহাৰ কৰিবলৈ সাৱধান হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

যিহেতু আপোনাৰ কেমোথেৰাপীৰ প্রতিটো চক্ৰৰ ১০ দিনৰ পৰা ১৪ দিনৰ ভিতৰত আপোনাৰ বগা কোষৰ সংখ্যা সৰ্বনিম্ন হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে, এই দিনবোৰত সংক্ৰমণৰ আশংকা পৰিহাৰ কৰাটো বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ।

প্রতিটো কেমোথেৰাপী চক্ৰৰ আগতে আপোনাৰ চিকিৎসকে প্রতিবাৰেই আপোনাৰ শ্বেত ৰক্ত কোষবোৰ পৰীক্ষা কৰিব। আপোনাৰ পৰৱৰ্তী চিকিৎসাৰ আগতে বগা কোষৰ সংখ্যা সাধাৰণতে স্বাভাৱিক লৈ ঘূৰি আহিব। কেতিয়াবা এনে হ'ব পাৰে যে সেইবোৰ আপোনাক অনুসূচীত চিকিৎসা প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ অনুমতি দিয়াৰ বাবে যথেষ্ট কম আৰু আপোনাৰ চিকিৎসকে কোষৰ গণনা স্বাভাৱিক নোহোৱালৈকে আপোনাৰ চিকিৎসাত অলপ সময় পলম কৰিব।

**সংক্ৰমণৰ লক্ষণ আৰু লক্ষণবোৰৰ বিষয়ে আপুনি অৱগত হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, আৰু যদি আপুনি**

Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Dr Sanjeev K Gupta, Dr Sajal Sen, Dr Subrata Chanda, Dr Dipjyoti Das. Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

নিম্নলিখিত যিকোনো এটা বিকশিত কৰে তেন্তে আপুনি আপোনাৰ চিকিৎসালয়ৰ হেল্পলাইনৰ (ফোন নম্বৰ.....) সৈতে যোগাযোগ কৰিব লাগিব:

- পেৰাচিটামল ব্যৱহাৰ কৰা স্বত্বেও আপোনাৰ শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা ৩৮°চে.চি.(১০০.৪°ফাৰেনড)তকৈ অধিক হয়।
- আপুনি হঠাতে কঁপি থকা বা অসুস্থ অনুভৱ কৰে
- আপোনাৰ ডিউৰ বিষ, কাহ, ডায়েৰিয়া, প্ৰস্ৰাৱৰ সঘনতা বৃদ্ধি হয়



## • বঙা বক্ত কণিকাৰ সংখ্যা কম

কেমোথেৰাপীয়ে বঙা বক্ত কণিকাৰ সংখ্যা হ্রাস কৰিব পাৰে। বঙা বক্ত কণিকাৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা হৈছে আপোনাৰ শৰীৰৰ প্ৰতিটো অংশলৈ অক্সিজেন কঢ়িয়াই নিয়া। যদি বঙা বক্ত কণিকাৰ সংখ্যা অত্যাধিক কম হয় (ইয়াক বক্তহীনতা বুলি কোৱা হয়) আপুনি ভাগৰুৱা আৰু শ্বাসহীন অনুভৱ কৰিব পাৰে। যদি আপোনাৰ বক্তহীনতা গুৰুতৰ হয়, আপোনাক তেজ সঞ্চাৰণৰ প্ৰয়োজন হ'ব।

## • প্লেটলেটৰ সংখ্যা কম আৰু আঘাত বা বক্তক্ষৰণৰ আশংকা

কেমোথেৰাপীয়ে প্লেটলেটৰ সংখ্যা হ্রাস কৰিব পাৰে। তেজ গোট মৰাত সহায় কৰিবলৈ প্লেটলেট উপযোগী। যদি আপোনাৰ প্লেটলেটৰ সংখ্যা অত্যাধিক কম হয় (ইয়াক থ্ৰম্বোচাইটোপেনিয়া বুলি কোৱা হয়) আপুনি কেমোথেৰাপী প্ৰাপ্ত কৰিব নোৱাৰে আৰু প্লেটলেটগণনা উন্নত নোহোৱালৈকে আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ চিকিৎসা কম সময়ৰ বাবে পলম কৰিব। যদি আপোনাৰ কোনো আঘাত বা বক্তক্ষৰণ হয়, যেনে নাকৰ বক্তক্ষৰণ, দাঁতৰ আলুৰ বক্তক্ষৰণ, ছালত সৰু বঙা বা বেঙুনীয়া দাগ, অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকক জনাব।

**ডায়েৰিয়া:** যদি আপোনাৰ ২৪ ঘণ্টাত ৪ বা অধিক টিলা শৌচ হয় থাকে তেন্তে আপুনি আপোনাৰ দলৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব লাগিব। আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাক ডায়েৰিয়া-প্ৰতিৰোধী টেবলেট (লোপেৰামাইড) দিব। যেতিয়াই আপোনাৰ শৌচ টিলা হয় আপুনি এটা লোপেৰামাইড টেবলেট খাব লাগিব। হেৰুওৱা তৰল সলনি কৰিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাবলৈ মনত ৰাখিব। যদি আপুনি ডায়েৰিয়া অনুভৱ কৰে আপুনি কম আঁহযুক্ত খাদ্য খাব লাগে আৰু কেঁচা ফল, ফলৰ ৰস, খাদ্যশস্য আৰু পাচলি পৰিহাৰ কৰিব লাগে। ই সুৰা, কেফেইন, দুগ্ধজাত সামগ্ৰী আৰু উচ্চ-চৰ্ব্বিযুক্ত খাদ্য পৰিহাৰ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

**হেণ্ড-ফুট চিণ্ড্ৰোম:** আপোনাৰ হাত বা ভৰি বঙা পৰা, বিষোৱা, শুকান বা ফুলা হ'ব পাৰে, 'চানবাৰ্ণৰ' দৰে। হাতৰ তলুৱা আৰু তলুৱাৰ ছাল বাকলি উলিওৱা আৰম্ভ হ'ব পাৰে, সাধাৰণতে মৃদু ধৰণে আৰু কেতিয়াবা চিকিৎসা আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা দুসপ্তাহ আগত। ইয়াৰ সৈতে আপোনাৰ হাত বা ভৰিত জঠৰতা বা জিনজিননি হ'ব পাৰে। আপোনাৰ চিকিৎসকে এনে লক্ষণবোৰ আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব আৰু সেইবোৰে দৈনন্দিন জীৱনত আপোনাৰ কাৰ্যকলাপত কেনেদৰে হস্তক্ষেপ কৰে। হাত-ভৰিৰ লক্ষণৰ বাবে ঔষধৰ পালি হ্রাস কৰাৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে আৰু কেতিয়াবা, যেতিয়া ছালৰ পৰিৱৰ্তন অধিক গুৰুতৰ হয়, চিকিৎসা বন্ধ কৰিব লাগিব পাৰে। হেণ্ড-ফুট চিণ্ড্ৰোমৰ বিকাশ হ্রাস কৰাৰ চেষ্টাত প্ৰতিৰোধ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। তলৰ "চিকিৎসাৰ সময়ত পৰামৰ্শ" শাখাত পৰামৰ্শ অনুসৰণ কৰি আপোনাৰ হাত আৰু ভৰিৰ যত্ন ল'ব।

**মুখৰ ঘা আৰু আলচাৰ:** বীজাণু বৃদ্ধি হোৱা পৰিহাৰ কৰিবলৈ আপুনি খোৱাৰ পিছত সদায়ে দাঁত ব্ৰাছ কৰা উচিত। মুখৰ ঘা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বা চিকিৎসা কৰিবলৈ কোমল টুথব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰক আৰু পানীত মিহলি কৰা ১/২ ৰ পৰা ১ চাহ চামুচ বেকিং চডাৰে দিনত তিনিবাৰ ধুব (বা সাধাৰণ মাউথৱাছ)। কমলা, নেমু আৰু আঙুৰৰ দৰে এচিডিক খাদ্য পৰিহাৰ কৰা ভাল। আপোনাৰ আলচাৰ হ'লে আপোনাৰ চিকিৎসক বা নাৰ্চক কণ্টক, কিয়নো সেইবোৰে মুখৰ ঘা প্ৰতিৰোধ বা চিকিৎসা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

**উন্নত যকৃতৰ এনজাইম:** যদি আপোনাৰ ট্ৰেঞ্জামিনেজ অধিক মাত্ৰাত থাকে (যকৃতৰ দ্বাৰা তৈয়াৰ কৰা প্ৰ'টিন) আপুনি সাধাৰণতে আপোনাৰ কাৰ্যকলাপ বা শক্তিৰ স্তৰত কোনো পাৰ্থক্য লক্ষ্য নকৰিব। আপোনাৰ চিকিৎসকে সেইবোৰ তেজ পৰীক্ষাত পৰীক্ষা কৰিব আৰু তেওঁ কেমোথেৰাপীৰ পালি মিলাব নে নাই সিদ্ধান্ত ল'ব।

**ভাগৰ:** এক অতি সচৰাচৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া, যি চিকিৎসাৰ সময়ত বৃদ্ধি হ'ব পাৰে।

**কম ভোক লগা:** যদি আপুনি এদিন বা দুদিনৰ বাবে ভালকৈ খাব নোৱাৰে তেন্তে চিন্তা নকৰিব।

**তেজ গোট মৰা:** যদি আপোনাৰ ভৰি ফুলিছে, ৰঙা পৰিছে আৰু বিষ হৈছে বা আপোনাৰ উশাহ লোৱাত অসুবিধা হৈছে তেনেহ'লে হেল্পলাইনৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

## কিছুমান কম সচৰাচৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া

**ফলু-সদৃশ লক্ষণ:** আপুনি কেমোথেৰাপী চিকিৎসাৰ সময়ত বা অলপ পিছতে এইবোৰ অনুভৱ কৰিব পাৰে:

- গৰম, ঠাণ্ডা বা কাঁপি থকা অনুভৱ কৰা
- জ্বৰ
- মুৰৰ বিষ
- পেশীৰ বিষ
- ভাগৰ লগা

**ওকালি অহা:** কেতিয়াবা বমিৰ সৈতে, কিন্তু ইয়াক সাধাৰণতে ৰোগ-প্ৰতিৰোধী ঔষধৰ দ্বাৰা ভালদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা হয়। ৰোগ-প্ৰতিৰোধী ঔষধ গ্ৰহণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যদিও আপুনি অসুস্থ অনুভৱ নকৰে কিয়নো ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাটো এবাৰ আৰম্ভ হোৱাৰ পিছত চিকিৎসা কৰাৰ সলনি ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰা সহজ। যদি আপুনি দিনত এবাৰতকৈ অধিক অসুস্থ অনুভৱ কৰি আছে তেনেহ'লে পোনপটীয়াকৈ আপোনাৰ চিকিৎসক বা নাৰ্চৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

**পেটৰ বিষ:** আপোনাৰ নিস্তেজ বিষ হ'ব পাৰে বা পেট ফুলিব পাৰে। এইটো সাধাৰণতে কেমোথেৰাপীৰ সৈতে সম্পৰ্কিত। যদি আপোনাৰ নিৰন্তৰ তীক্ষ্ণ বিষ আছে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

**কোষ্ঠকাঠিন্য:** অধিক আঁহযুক্ত খাদ্য (পাচলি, ফল, ব্ৰেড) খোৱা আৰু কমেও ২ লিটাৰ পানী খোৱাটোৱে আপোনাক সহায় কৰিব পাৰে। যদি ই দুই/তিনি দিনতকৈ বেছি সময় থাকে তেন্তে আপোনাক ৰেচকৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।

**মুৰৰ বিষ:** যদি এনে হয়, আপুনি পেৰাচিটামলৰ দৰে পেইনকিলাৰ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

**তৰল জমা হোৱা:** আপোনাৰ ওজন বৃদ্ধি হ'ব পাৰে আৰু আপোনাৰ মুখমণ্ডল বা আপোনাৰ গোৰোহা বা ভৰি ফুলিব পাৰে। ই আপোনাৰ ভৰিবোৰ কুশ্বনত ৰাখিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। আপোনাৰ চিকিৎসা সমাপ্ত হোৱাৰ পিছত ফুলাটো ভাল হ'ব।

**শোৱাত অসুবিধা:** যদি আপোনাক সেইবোৰৰ প্ৰয়োজন হয় আপুনি টোপনিৰ টেবলেট খাব পাৰে।

**নিদ্ৰাহীনতা:** কেমোথেৰাপীৰ ফলত আপুনি অতি টোপনি আৰু ভাগৰ অনুভৱ কৰিব পাৰে। যদি আপুনি অতি টোপনি অনুভৱ কৰে, গাড়ী নচলাব বা যন্ত্ৰপাতি নচলাব।

**চুলি সৰা:** আপোনাৰ চুলি পাতল হ'ব পাৰে, কিন্তু আপোনাৰ চুলি সৰাৰ সম্ভাৱনা নাই।

### পাৰ্শ্বক্ৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিবলৈ ঔষধ

আপোনাৰ চিকিৎসকক যিকোনো পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ বিষয়ে জনোৱাটো নিশ্চিত কৰিব, লক্ষণবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ উপযোগী ঔষধ আছে।

## মই মোৰ সকলো সচৰাচৰ ঔষধ গ্ৰহণ কৰা অব্যাহত ৰাখিব লাগে নেকি?

হয়, আপুনি আপোনাৰ সকলো সচৰাচৰ ঔষধ গ্ৰহণ কৰি থাকিব লাগিব। অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি গ্ৰহণ



কৰি থকা সকলো ঔষধ আপোনাৰ অংক'লজী দলক অৱগত কৰক, যাতে তেওঁলোকে পৰামৰ্শ দিব পাৰে।

## মই ফলু টিকাকৰণ কৰিব পাৰো নেকি?

হয়, আপুনি কেমোথেৰাপী আৰম্ভ কৰাৰ আগতে আপোনাক ফলু টিকাকৰণ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে। যদি আপুনি ইতিমধ্যে আপোনাৰ কেমোথেৰাপী আৰম্ভ কৰিছে, অনুগ্রহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকক সোধক যিয়ে সেই টিকাকৰণ কৰাৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ সময়ৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ দিব পাৰে।

## চিকিৎসাৰ সময়ত পৰামৰ্শ

- যথেষ্ট পৰিমাণে তৰল খাব (প্ৰতিদিনে কমেও ২ লিটাৰ) আপোনাৰ বৃক্ক সুৰক্ষিত কৰিব।
- ভাল পুষ্টি বজাই ৰাখিব। কম সঘনাই আহাৰ খোৱাটোৱে ওকালি অহা হ্রাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। আপুনি চৰ্বিযুক্ত বা ভজা খাদ্য পৰিহাৰ কৰা উচিত। যদি আপোনাক প্ৰয়োজন হয় আপুনি ৰোগ-প্ৰতিৰোধী ঔষধ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।
- দাড়ি কাটিলে বৈদ্যুতিক ৰেজৰ আৰু বক্তৃক্ষৰণ হ্রাস কৰিবলৈ কোমল টুথব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- সূৰ্যৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা পৰিহাৰ কৰিব। এছ.পি.এফ. ১৫ (বা অধিক) চানব্লক আৰু সুৰক্ষামূলক পোছাক পিন্ধিব।
- আপুনি টোপনি যোৱা বা মূৰ ঘূৰোৱা অনুভৱ কৰিব পাৰে; কেপচিটাভাইনৰ প্ৰতি আপোনাৰ সঁহাৰি জনালৈকে সতৰ্কতাৰ প্ৰয়োজন হোৱা কামত গাড়ী চলোৱা বা জড়িত হোৱা পৰিহাৰ কৰিব।
- যথেষ্ট বিশ্ৰাম লওঁক।
- হাত-ভৰিৰ লক্ষণ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ:
  - আপোনাৰ হাত আৰু ভৰিৰ ঘৰ্ষণ, চাপ আৰু তাপৰ সংস্পৰ্শ হ্রাস কৰক।
  - গৰম পানীৰ সৈতে দীৰ্ঘম্যাদী সংস্পৰ্শ পৰিহাৰ কৰিব যেনে বাচন ধোৱা, দীঘলীয়া বৰষুণ বা টাব স্নান।
  - ডিচৱাছিং হাতমোজা ব্যৱহাৰ নকৰিব কিয়নো বৰে আপোনাৰ হাতৰ তলুৱাৰ ছাল গৰম ৰাখিব পাৰে।
  - আপোনাৰ তলুৱাত ছালৰ বাকলি উলিওৱা হ্রাস কৰিবলৈ দীঘলীয়া খোজ কাঢ়িব নালাগে বা জঁপিয়াব নালাগে।
  - বাগিচা/ঘৰুৱা সঁজুলি ব্যৱহাৰ নকৰিব যি আপোনাৰ হাত কঠিন পৃষ্ঠত চেপি ধৰে।
  - হাত আৰু ভৰিৰ ওপৰত লোচন ঘঁহিব নালাগে কিন্তু ছাল খন সেমেকা কৰি ৰাখিব।
- লক্ষণবোৰ হ্রাস কৰাত সহায় কৰিবলৈ আপুনি বিষ উপশম কৰিবলৈ এমোলিয়েণ্ট ক্ৰীম আৰু পেইনকিলাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ ঔষধৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।
- লক্ষণবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিবলৈ আপুনি প্ৰয়োজন হ'ব পৰা ঔষধবোৰ ঘৰত ৰাখিব।
- কেমোথেৰাপী আৰম্ভ কৰাৰ আগতে, আপুনি গ্ৰহণ কৰি থকা যিকোনো ঔষধৰ বিষয়ে আপোনাৰ চিকিৎসকক কওঁক। কেতিয়াবা পাৰ্শ্বক্ৰিয়াবোৰ আপোনাৰ ঔষধৰ সৈতে সম্পৰ্কিত হ'ব পাৰে আৰু কেমোথেৰাপীৰ সৈতে নহয়।
- যদি আপোনাৰ লক্ষণবোৰ গুৰুতৰ হয় বা ২৪ ঘণ্টাৰ পিছত উন্নত নহয়, চিকিৎসালয়ৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিবলৈ দ্বিধা নকৰিব।
- তেজ গোট মৰাৰ লক্ষণবোৰৰ প্ৰতি মনোযোগ দিব: বিষ, ৰঙা পৰা, বাহু বা ভৰি ফুলা, শ্বাসকষ্ট বা বুকুৰ বিষ। যদি আপোনাৰ এনে কোনো লক্ষণ আছে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

- কেমোথেৰাপী গ্ৰহণ কৰোঁতে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ অনুমোদন অবিহনে কোনো ধৰণৰ টিকাকৰণ প্ৰাপ্ত নকৰিব।
- যদি আপুনি সন্তান ধাৰণ কৰা বয়সৰ মহিলা:
  - আপুনি গৰ্ভৱতী হ'লে বা এই চিকিৎসা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে গৰ্ভৱতী হ'ব পাৰে নেকি আপোনাৰ চিকিৎসকক জনাব।
  - কেমোথেৰাপীৰ সময়ত গৰ্ভৱতী হোৱা পৰিহাৰ কৰিব
  - কেমোথেৰাপীৰ সময়ত স্তন্যপান নকৰিব

## চিকিৎসালয়ৰ সৈতে কেতিয়া যোগাযোগ কৰিব?

যদি আপোনাৰ লক্ষণবোৰ গুৰুতৰ হয় বা ২৪ ঘণ্টাৰ পিছত উন্নত নহয়, চিকিৎসালয়ৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিবলৈ সংকোচ নকৰিব।

চিকিৎসালয়ৰ জৰুৰীকালীন সম্পৰ্ক: .....

## মই অধিক তথ্য ক'ত পাব পাৰো?

যদি আপুনি এই ক্ষেত্ৰত অধিক তথ্য প্ৰাপ্ত কৰিব বিচাৰে, আপুনি বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগৰ বাবে **ইএছএমঅ** ৱেবছাইট চাব পাৰে: ৰোগীৰ বাবে নিৰ্দেশনা আৰু **এএমএমএফ** ত কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা দাতব্য ৱেবছাইট।  
আপুনি তলত সম্পৰ্কিত লিংকটো বিচাৰি পাব পাৰে:

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