

# বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগৰ বাবে জেমচিটাবিন আৰু চিম্প্লেটিন (জেম/চিচ)

যদি আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসাৰ বাবে জেমচিটাবিন আৰু চিম্প্লেটিনৰ সংমিশ্ৰণৰ পৰামৰ্শ দিয়ে, ইয়াত এই ঔষধবোৰ আৰু সেইবোৰৰ সৈতে সম্পৰ্কিত কিছুমান দিশৰ বিষয়ে কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্য দিয়া হৈছে।

## বিলিয়ৰী ট্ৰেক্ট কৰ্কট ৰোগ

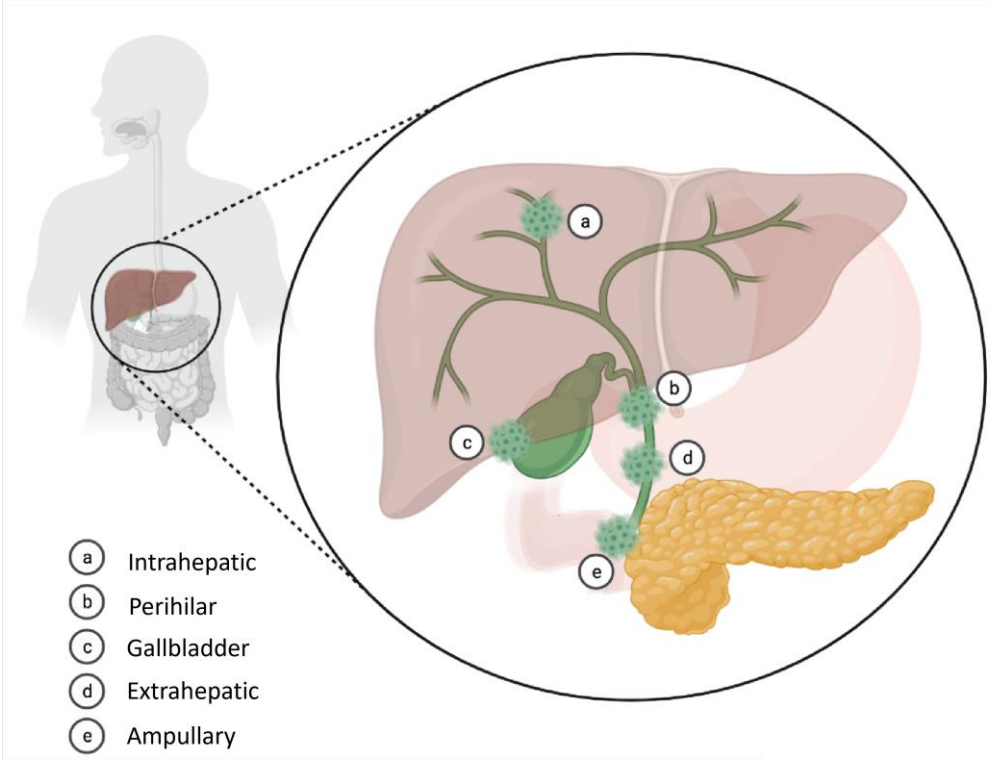
বিলিয়ৰী ট্ৰেক্টৰ কৰ্কট ৰোগ এনে কোষৰ পৰা বিকশিত হয় (যাক কোলাঞ্জিঅচাইটছ বুলি কোৱা হয়) যি সাধাৰণতে বিলিয়ৰী প্ৰণালীৰ আৱৰণ গঠন কৰে (তলৰ ছবিত সেউজীয়া ৰঙত দেখুওৱা হৈছে)। বিলিয়ৰী নলী হৈছে সৰু নলী যি পিত্ত কঢ়িয়াই আনে, যাক খাদ্য হজম কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, য'ত আৰু পিত্তথলীৰ পৰা সৰু অন্ত্ৰলৈ।

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:
  - ইণ্ট্ৰাহেপেটিক কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া য'তৰ ভিতৰৰ নলীবোৰত কৰ্কট ৰোগ বিকশিত হয়
  - পেৰিহিলাৰ কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া ই য'তৰ ঠিক বাহিৰৰ নলীবোৰত বিকশিত হয়
  - ডিষ্টেল/এক্সট্ৰাহেপেটিক কোলাঞ্জিঅকাৰ্চিনোমা - যেতিয়া ই য'তৰ পৰা অধিক দূৰত নলীবোৰত বিকশিত হয়
- **পিত্তথলীৰ কৰ্কট ৰোগ** - পিত্তথলীৰ আৱৰণৰ পৰা উদ্ভৱ হয়
- **এম্পুলাৰী কৰ্কট ৰোগ** - পিত্ত নলী আৰু সৰু অন্ত্ৰৰ 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।



## জেম/চিচ কি?

জেমচিটাবিন আৰু চিঙ্গেপ্লেটিন হৈছে দুটা কেমোথেৰাপী ঔষধ যি কোষপ্রতিলিপি প্রক্রিয়াত হস্তক্ষেপ কৰি টিউমাৰৰ কোষবোৰ ধ্বংস কৰে। অৱশ্যে, যিহেতু সেইবোৰে স্বাভাৱিক কোষবোৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে, সেইবোৰে কিছুমান পাৰ্শ্বক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে। আমি জেমচিটাবিন আৰু চিঙ্গেপ্লেটিনৰ সংমিশ্ৰণক চুটি নাম জেম/চিচ বুলি ক'ম।

## জেম/চিচ কেনেদৰে প্ৰয়োগ কৰা হয়?

আপুনি চিকিৎসালয়ত, কেমোথেৰাপী ইউনিটত জেম/চিচ প্ৰাপ্ত কৰিব। দুয়োটা ঔষধ কেনুলা, এটা চুটি পাতল নলীৰ জৰিয়তে শিৰাত (শিৰাত) বেজী দিয়া হয়, যাক নাৰ্চে আপোনাৰ বাহু বা হাতৰ এডাল শিৰাত সুমুৱাই দিয়া হ'ব। আপুনি জেম/চিচ প্ৰাপ্ত কৰাৰ পিছত কেনুলাটো আঁতৰ কৰা হ'ব। যিহেতু চিঙ্গেপ্লেটিনৰ ফলত কিছু বিষ হ'ব পাৰে বা শিৰাৰ সৈতে ক্ষতিকারক হ'ব পাৰে, ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আপুনি চিঙ্গেপ্লেটিন ইনফিউচনৰ আগতে আৰু পিছত আপোনাৰ শিৰাত যথেষ্ট পৰিমাণৰ তৰল প্ৰাপ্ত কৰিব।

আপোনাৰ উচ্চতা, ওজন, বয়স, সাধাৰণ স্বাস্থ্য আৰু অন্তৰ্নিহিত স্থিতিসহ বহুতো কাৰকৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি আপুনি প্ৰাপ্ত কৰা জেম/চিচৰ সঠিক পালি আপোনাৰ চিকিৎসকে নিৰ্ণয় কৰিব।

## জেম/চিচ চিকিৎসাৰ সময়সূচী

আপুনি চিকিৎসাৰ চক্ৰত জেম/চিচ প্ৰাপ্ত কৰিব। জেম/চিচ চিকিৎসাৰ মানক অনুসূচীত তিনি সপ্তাহৰ চক্ৰ অনুসৰণ কৰা হয়, যাৰ ভিতৰত আছে সপ্তাহত এদিন কেমোথেৰাপী, দুসপ্তাহৰ বাবে, তাৰ পিছত

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.

এক সপ্তাহৰ বিশ্রাম।

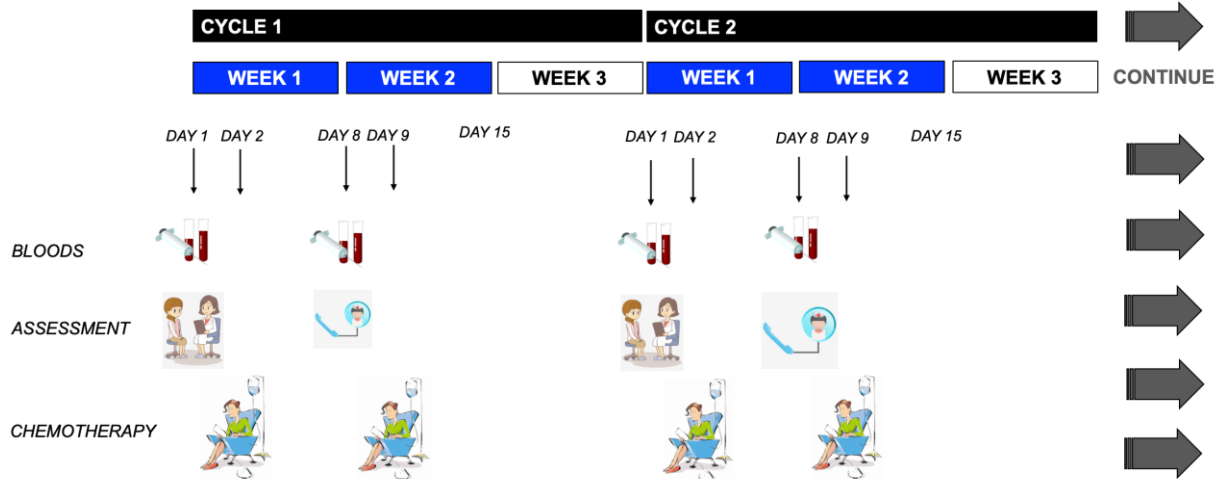
কেমোথেৰাপীৰ প্ৰতিটো অধিৱেশনৰ আগতে, আপোনাৰ তেজ পৰীক্ষা কৰা হ'ব আৰু আপোনাৰ অনক'লজিকেল দলে পৰীক্ষা কৰিব যে আপুনি কেমোথেৰাপী অধিৱেশনৰ বাবে পৰ্যাপ্ত ফিট হয় নে নাই। এইটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে আপুনি আপোনাৰ অন্তিম অধিৱেশনৰ পৰা যিকোনো লক্ষণ (বোৰ) আৰু সমস্যাৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব যাতে পালি/অনুসূচী টো আপোনাৰ বাবে বিশেষভাৱে মিলাব আৰু ব্যক্তিগতকৰণ কৰিব পাৰি।

কেমোথেৰাপীৰ প্ৰতিটো চক্ৰৰ প্ৰথম সপ্তাহৰ প্ৰথম দিনত, অংক'লজী দলটোৰ দ্বাৰা আপোনাৰ মূল্যাঙ্কন কৰা হ'ব আৰু তেজ পৰীক্ষা কৰাবলৈ চিকিৎসালয়লৈ আহিব। আপুনি কেমোথেৰাপী প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ ১ বা ২দিন পিছত ঘূৰি আহিব। এই উপলক্ষে আপুনি চিকিৎসকক লগ নকৰিব যেতিয়ালৈকে আপুনি কিছুমান সমস্যা বিকশিত নকৰে। কেমোথেৰাপী অধিৱেশন ৩ ৰ পৰা ৪ ঘণ্টা চলিব।

দ্বিতীয় সপ্তাহৰ ৮ দিনত আপুনি তেজ পৰীক্ষাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব লাগিব, কিন্তু আপুনি আপোনাৰ কেমোথেৰাপীৰ বাবে চিকিৎসালয়লৈ অহাৰ আগতে দলটোৱে আপোনাক ফোনযোগে মূল্যায়ন কৰিব পাৰে। চিকিৎসকে আপোনাৰ কেমোথেৰাপী এপইণ্টমেণ্টৰ আগদিনা আপোনাৰ জি.পি. অনুশীলনীত তেজ লোৱাৰ বাবে আপোনাক ক'ব পাৰে।

আপুনি ৰাতিটো চিকিৎসালয়ত থকাৰ প্ৰয়োজন নহ'ব।

### জেম/চিচ চক্ৰ: ২ সপ্তাহ ত, ১ সপ্তাহবন্ধ



## জেম/চিচ চিকিৎসাৰ সময়কাল

চিকিৎসকে আপোনাৰ চিকিৎসাৰ সময়কাল সম্পৰ্কে আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব। সাধাৰণতে, প্ৰতিটো জেম/চিচ চক্ৰ ৩ সপ্তাহ চলিব। যদি আপুনি চিকিৎসাটো ভালদৰে সহ্য কৰি আছে, আপোনাৰ চিকিৎসকে কেমোথেৰাপীটোৱে কাম কৰি আছে নেকি বুজিবলৈ পুনৰাবৃত্তি স্কেন কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়াৰ আগতে কমেও ৩ মাহৰ বাবে কেমোথেৰাপী প্ৰাপ্ত কৰিব যদি আপুনি কেমোথেৰাপীটো ভালদৰে সহ্য কৰি আছে। যদি প্ৰথম ৩ মাহৰ স্কেনে দেখুৱায় যে আপোনাৰ কৰ্কট ৰোগ স্থিৰ বা সংকুচিত হৈছে, আপোনাৰ চিকিৎসকে কেমোথেৰাপী আৰু ৩ মাহৰ বাবে অব্যাহত ৰখাৰ পৰামৰ্শ দিব পাৰে। চিকিৎসাৰ প্ৰথম ৬ মাহৰ পিছত আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব যে আপুনি কেমোথেৰাপীৰ পৰা বিৰতি ল'ব লাগে নে অব্যাহত ৰাখিব লাগে।

## জেম/চিচ 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; পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ উপস্থিতি বা তীব্ৰতা আৰু ঔষধৰ কাৰ্যকাৰীতাৰ মাজত কোনো সম্পৰ্ক 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 সদায়ে বিপৰীত হয় আৰু চিম্প্লেটিনৰ সৈতে সম্পৰ্কিত লোকসকলৰ বাহিৰে, চিকিৎসাৰ পিছত সম্পূৰ্ণৰূপে আঁতৰি যাব লাগে।

অৱশ্যে, সেইবোৰৰ সঘনতা আৰু তীব্ৰতা ব্যক্তি ভেদে পৃথক হয়।

আন বহুতো কেমোথেৰাপী ঔষধৰ দৰে, জেম/চিচে কোষ বিভাজন 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 ৰক্ত 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।

## জেম/চিচ সম্পৰ্কীয় কিছুমান সচৰাচৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া

**হেমাটোচিটিক্ৰিটি:** 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 অত্যধিক 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 প্ৰতিটো চক্ৰৰ ১০ দিনৰ পৰা ১৪ দিনৰ ভিতৰত আপোনাৰ বগা কোষৰ সংখ্যা সৰ্বনিম্ন হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে, এই দিনবোৰত সংক্ৰমণৰ আশংকা পৰিহাৰ কৰাটো বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ।

আপুনি কেমোথেৰাপী প্ৰাপ্ত কৰাৰ সময়ত আপোনাক সংক্ৰমণৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰিবলৈ শ্বেত ৰক্ত কণিকাৰ সংখ্যা পৰ্যাপ্ত হোৱাটো নিশ্চিত কৰিবলৈ আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ পৰৱৰ্তী কেমোথেৰাপী প্ৰাপ্ত কৰাৰ আগতে কৰা এক গুৰুত্বপূৰ্ণ তেজ পৰীক্ষা হৈছে শ্বেত ৰক্ত কণিকা হ্রাস কৰা।

সংক্ৰমণৰ লক্ষণ আৰু লক্ষণবোৰৰ বিষয়ে আপুনি অৱগত হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, আৰু যদি আপোনাৰ নিম্নলিখিত যিকোনো এটা বিকশিত হয় তেন্তে আপুনি আপোনাৰ চিকিৎসালয়ৰ হেল্পলাইনৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব লাগিব:

- পেৰাচিটামল ব্যৱহাৰ কৰা স্বত্বেও আপোনাৰ শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা  $38^{\circ}$  চেণ্টিগ্ৰেড ( $100.8^{\circ}$  ফাৰেনহাইট)ৰ ওপৰলৈ বৃদ্ধি হয়।
- আপুনি হঠাতে কঁপি থকা বা অসুস্থ অনুভৱ কৰে
- আপোনাৰ ডিউৰ বিষ, কাহ, ডায়েৰিয়া, প্ৰস্ৰাৱৰ সঘনতা বৃদ্ধি হয়

### • **ৰঙা ৰক্ত কণিকাৰ সংখ্যা কম**

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

### • **প্লেটলেটৰ সংখ্যা কম আৰু আঘাত বা ৰক্তক্ষৰণৰ আশংকা**

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

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

- গৰম, ঠাণ্ডা বা কঁপি থকা অনুভৱ কৰা
- জ্বৰ
- মূৰৰ বিষ
- পেশীৰ বিষ
- ভাগৰ লগা

**ওকালি অহা:** কেতিয়াবা বমিৰ সৈতে কিন্তু সাধাৰণতে ৰোগ-প্ৰতিৰোধী ঔষধৰ (বেজী আৰু টেবলেট) দ্বাৰা ভালদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা হয়। চিকিৎসাৰ কেইঘণ্টামানৰ পৰা কেইদিনমানলৈকে আপুনি ইয়াক

অনুভৱ কৰিব পাৰে। আপুনি অসুস্থ অনুভৱ নকৰিলেও ৰোগ-প্ৰতিৰোধী ঔষধ গ্ৰহণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিয়নো এবাৰ আৰম্ভ হোৱাৰ পিছত ইয়াৰ চিকিৎসা কৰাৰ সলনি ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰা সহজ। যদি আপুনি দিনত এবাৰতকৈ অধিক অসুস্থ অনুভৱ কৰি আছে তেনেহ'লে পোনপটীয়াকৈ আপোনাৰ চিকিৎসক বা নাৰ্চৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।

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

**বৃদ্ধৰ ক্ষতি (নেফ্ৰোটক্সিকিটি):** এই চিকিৎসা বৃদ্ধৰ বাবে ক্ষতিকাৰক হ'ব পাৰে, বিশেষকৈ যদি আপোনাৰ ইতিমধ্যে অন্তৰ্নিহিত বৃদ্ধৰ বিকাৰ আছে। আপোনাৰ বৃদ্ধে কিমান ভালদৰে কাম কৰি আছে পৰীক্ষা কৰিবলৈ জেম/চিচ চিকিৎসাৰ আগতে আপোনাৰ তেজ পৰীক্ষা কৰা হ'ব। আপোনাৰ চিকিৎসকে আপোনাৰ সৈতে আলোচনা কৰিব আৰু বৃদ্ধৰ অধিক ক্ষতি পৰিহাৰ কৰাৰ বাবে তেওঁ আপোনাৰ বাবে কেমোথেৰাপীৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ পালি টো নিৰ্ণয় কৰিব। ক্ষতি প্ৰতিহত কৰাত সহায় কৰিবলৈ, যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। আপোনাৰ নাৰ্চে আপোনাক কিমান পান কৰে আৰু আপুনি পাৰ হোৱা প্ৰস্ৰাৱৰ পৰিমাণৰ ৰেকৰ্ড ৰাখিবলৈ ক'ব পাৰে। যদি আপুনি আপোনাৰ প্ৰস্ৰাৱত কোনো পৰিৱৰ্তন লক্ষ্য কৰে, উদাহৰণ স্বৰূপে তেজৰ উপস্থিতি আপোনাৰ চিকিৎসকক কওঁক।

**শ্ৰৱণ পৰিৱৰ্তন (অটোটক্সিকিটি):** আপুনি আপোনাৰ কাণত ৰিং শব্দ লক্ষ্য কৰিব পাৰে, যাক টিনিটাছ বুলি কোৱা হয়। চিকিৎসা সমাপ্ত হোৱাৰ পিছত এইটো প্ৰায়ে নিজে ই ভাল হৈ যায়। কেতিয়াবাহে, চিকিৎসা সমাপ্ত হোৱাৰ পিছত ই দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে স্থিৰ থাকিব পাৰে। আপোনাৰ শ্ৰৱণশক্তি কোনো পৰিৱৰ্তন লক্ষ্য কৰিলে আপোনাৰ চিকিৎসক বা নাৰ্চক জনাব।

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

## জেম/চিচ সম্পৰ্কীয় কিছুমান কম সচৰাচৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া

**এলাৰ্জিক প্ৰতিক্ৰিয়া:** কেতিয়াবা কেমোথেৰাপী দিয়াৰ সময়ত এনে হয়। আপোনাৰ এনে কোনো আকস্মিক লক্ষণ থাকিলে লগে লগে আপোনাৰ চিকিৎসক বা নাৰ্চক কওঁক:

- ৰাছ
- উশাহ চুটি হোৱা
- বঙা পৰা বা মুখ ফুলা
- গৰম অনুভৱ কৰা
- মূৰ ঘূৰোৱা
- প্ৰস্ৰাৱ কৰিব লগা

## আঙুলি আৰু ভৰিৰ আঙুলিত জঠৰতা বা জিনজিননি (পেৰিফেৰেল নিউৰোপেথী):

চিম্প্লেটিন-আধাৰিত কেমোথেৰাপীয়ে হাত বা ভৰিৰ জঠৰতা, জিনজিননি বা বিষ সৃষ্টি কৰি স্নায়ুপ্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে। আঙুলি আৰু ভৰিৰ আঙুলিত জঠৰতা বা জিনজিননি য়ে আপোনাৰ জোতাৰ ফিতা বান্ধি দিয়া বা বুটাম লগুৱাৰ দৰে অস্বাভাৱিক কাম কৰাকঠিন কৰি তুলিব পাৰে। এইটো কেইদিনমান বা সপ্তাহৰ ভিতৰত আৰম্ভ হ'ব পাৰে আৰু কেইমাহমানৰ বাবে থাকিব পাৰে। কেতিয়াবাহে, জঠৰতা স্থায়ী হ'ব পাৰে। আপুনি এই লক্ষণবোৰ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিবলৈ তলত নিৰ্দিষ্ট পৰামৰ্শ বিচাৰি পাব পাৰে, যদি সেইবোৰ হয়।

**কম ভোক লগা:** যদি আপুনি এদিন বা দুদিনৰ বাবে ভালকৈ খাব নোৱাৰে তেন্তে চিন্তা নকৰিব। লগতে আপোনাৰ সোৱাদ সলনি হ'ব পাৰে।

**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।

**কেমোথেৰাপীৰ এক্সট্ৰাভাচেচন (লিকেজ):** ইয়াক প্ৰয়োগ কৰাৰ সময়ত, কেমোথেৰাপী কেতিয়াবা শিৰাৰ বাহিৰত লিক হ'ব পাৰে আৰু চাৰিওফালৰ কোষকলা ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে। যদি আপোনাৰ শিৰাটোৰ চাৰিওফালে কোনো তীক্ষ্ণ, বিষ, বঙা পৰা বা ফুলা আছে তেনেহ'লে লগে লগে আপোনাৰ নাৰ্চক কওঁক।

**কোৰ্ঠকাঠিন্য:** 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।

**মুখৰ ঘা আৰু আলচাৰ:** বীজাণু বৃদ্ধি হোৱা পৰিহাৰ কৰিবলৈ আপুনি খোৱাৰ পিছত প্ৰতিবাৰেই দাঁত ব্ৰাছ কৰিব লাগিব। কোমল টুথব্ৰাছ এটা ব্যৱহাৰ কৰক আৰু পানীত মিহলি কৰা ১/২ ৰ পৰা ১ চাহ চামুচ বেকিং চডাৰে দিনত তিনিবাৰ ধুব। 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।

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

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

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



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

**ছালৰ পৰিৱৰ্তন:** আপোনাৰ ছাল শুকান হ'ব পাৰে বা ৰাছ হ'ব 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।

**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 কেমেথেৰাপী আৰম্ভ কৰাৰ আগতে আপোনাক ফলু টিকাকৰণ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে। যদি আপুনি ইতিমধ্যে আপোনাৰ কেমেথেৰাপী আৰম্ভ কৰিছে, অনুগ্ৰহ 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) আৰু 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।
- সূৰ্যৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা পৰিহাৰ কৰিব। এছ.পি.এফ. ১৫ (বা অধিক) চানব্লক আৰু সুৰক্ষামূলক পোছাক পিন্ধিব।
- যথেষ্ট বিশ্রাম লওঁক।
- জঠৰতা আৰু জিনজিননি প্ৰতিৰোধ বা হ্রাস কৰিবলৈ:
  - আপোনাৰ হাত বা ভৰি হঠাতে উষ্ণতাৰ পৰিৱৰ্তন হোৱা পৰিহাৰ কৰিব। আপুনি শীতকালত খোজ কাঢ়িবলৈ গ'লে বা হিমায়িত খাদ্য/পানীয় স্পৰ্শ নকৰি হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰি ইয়াক সহায় কৰিব পাৰি। বন্ধাৰ সময়ত অভেন হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু বাগিচাত কাম কৰোঁতে সুৰক্ষামূলক হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰিব।
  - আপোনাৰ হাত আৰু ভৰি গৰম ৰাখিব, ভালদৰে খাপ খোৱা, সুৰক্ষামূলক জোতা পিন্ধিব।
  - গৰম পানী ব্যৱহাৰ কৰোঁতে সাৱধান হ'ব কিয়নো আপুনি কিমান গৰম অনুভৱ কৰিব নোৱাৰে আৰু নিজকে জ্বলাই দিব পাৰে।
  - আপোনাৰ নখ কাটিথাকোঁতে যত্ন ল'ব।
  - দিনত কমেও কেইবাৰমান আপোনাৰ ছাল ময়শ্চাৰাইজ কৰক।
- লক্ষণবোৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিবলৈ আপুনি প্ৰয়োজন হ'ব পৰা ঔষধবোৰ ঘৰত ৰাখিব।
- আপুনি টোপনি যোৱা বা মূৰ ঘূৰোৱা অনুভৱ কৰিব পাৰে; কেমেথেৰাপীৰ প্ৰতি আপোনাৰ

সঁহাৰি জনালৈকে সতৰ্কতাৰ প্ৰয়োজন হোৱা কামত গাড়ী চলোৱা বা জড়িত হোৱা পৰিহাৰ কৰিব।

- দাডি কাটিলে বৈদ্যুতিক ৰেজৰ আৰু ৰক্তক্ষৰণ হ্রাস কৰিবলৈ কোমল টুথব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- 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 সংকোচ 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:
  - এই চিকিৎসা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে যদি আপুনি গৰ্ভৱতী বা গৰ্ভৱতী হ'ব পাৰে তেনেহ'লে 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 কত পাব পাৰো?**

যদি আপুনি এই ক্ষেত্ৰত অধিক তথ্য প্ৰাপ্ত কৰিব বিচাৰে তেন্তে 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/cholangiocarcinoma/>