

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ପାଇଁ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ |

ଯଦି ତୁମର ଡାକ୍ତର କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମର କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସଧ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର କିଛି ଦିଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଅଛି |

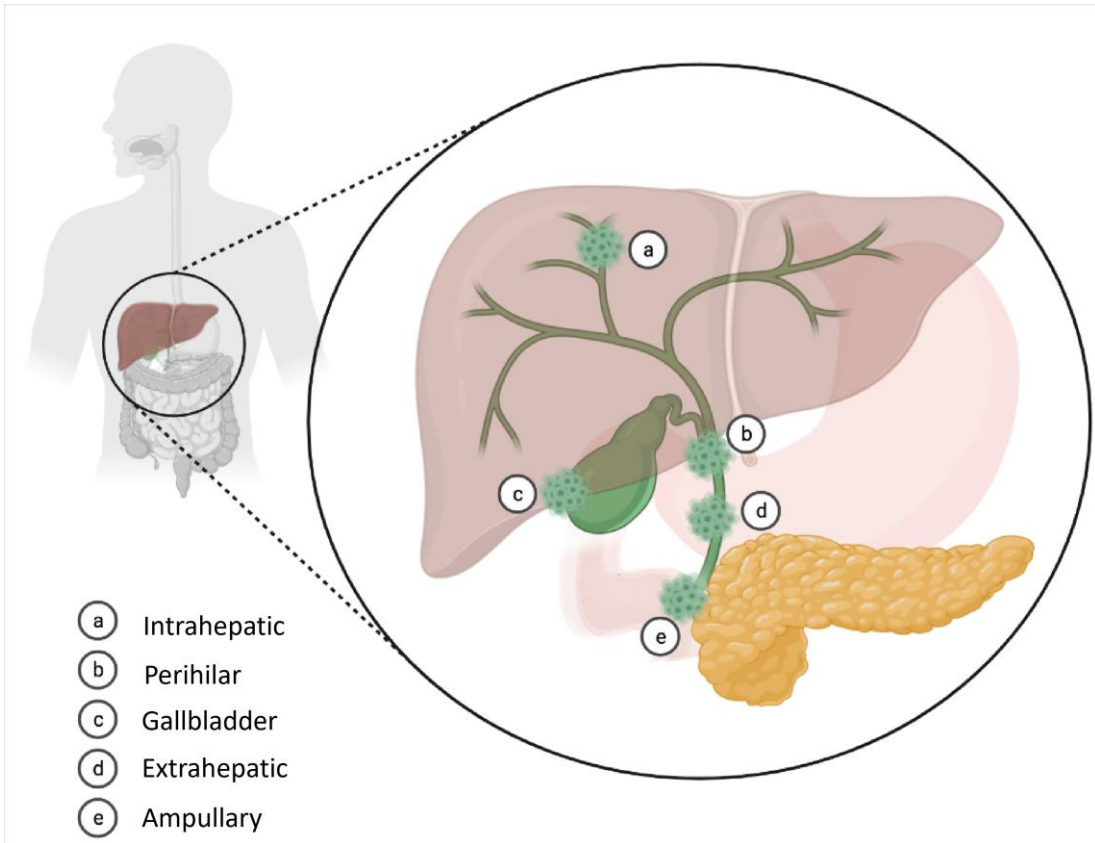
ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ କର୍କଟ |

କୋଷରୁ ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ (ଗୋଲାଙ୍ଗିଓସାଇଟ୍ କୁହାଯାଏ), ଯାହା ସାଧାରଣତ ବିଲିୟାରି ସିଷ୍ଟମର ରେଖା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ (ତଳେ ଚିତ୍ରରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ଦେଖାଯାଏ) | ବିଲିୟାରି ଡକ୍ଟ ହେଉଛି ଏକ ଛୋଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ଯାହା ବହନ କରିଥାଏ ବିଲେ, ଯାହା ଯକୃତ ଏବଂ ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡରୁ ଛୋଟ ଅନ୍ତନଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ |

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ହେଉଛି ଗୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା, ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡର କର୍କଟ ଏବଂ ଆମ୍ପୁଲାରୀ କର୍କଟ:

- **ଗୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା** | ଯାହାକୁ ବାଇଲ୍ ଡକ୍ଟର୍ କ୍ୟାନ୍ସର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏହି କର୍କଟକୁ ତିନି ପ୍ରକାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି | ଯେଉଁଠାରେ ଏହା ବାଇଲ୍ ଟ୍ୟୁବ୍ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ:
 - ଇଣ୍ଟ୍ରାହେପାଟିକ୍ ଗୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଯକୃତ ଭିତରେ ଥିବା ନଳୀରେ କର୍କଟ ବିକଶିତ ହୁଏ |
 - ପେରିହିଲାର ଗୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯକୃତର ବାହାରେ ଥିବା ଟ୍ୟୁବ୍ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ |
 - ଡିଷ୍ଟାଲ୍ / ଅତିରିକ୍ତ ହେପାଟିକ୍ ଗୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା - ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯକୃତଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଥିବା ଟ୍ୟୁବ୍ରେ ବିକଶିତ ହୁଏ |
- **ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର କର୍କଟ** - ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର ଲାଇନ୍ ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ |
- **ଆମ୍ପୁଲୋଟୋରୀ କର୍କଟ** - ଗାଲ୍ ବ୍ଲ ଡର ଏବଂ କ୍ଲିଭ୍ ଅନ୍ତନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗରୁ |

ତୁମକୁ ଏହି ଲିଫ୍ଲେଟ୍ ଦିଆଯାଇଛି କାରଣ ତୁମର ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ କର୍କଟ ଅଛି ତୁମର ଅଙ୍କୋଲୋଜିଷ୍ଟ ତୁମ ସହିତ କି ପ୍ରକାର ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ଏବଂ ଏହା କେତେ ବ୍ୟାପକ ତାହା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବ |



କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ କ'ଣ?

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ହେଉଛି ଏକ କେମୋଥେରାପ୍ୟୁଟିକ୍ ଷଧ ଯାହା ଚୁମ୍ବର କୋଷର ନକଲ ରେପଲିକାଟୋନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଚୁମ୍ବର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ, ଏହା ସାଧାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ, ଯାହା କିଛି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ କିପରି | ବ୍ୟବହୃତ?

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଭାବରେ ମ ଖୁବ୍ ଭାବରେ (ପାଟି ଦୁଃଖାରା) ନିଆଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ର ଆରମ୍ଭରେ ଆପଣ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ଫାର୍ମାସିରୁ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଆପଣ ଲଗାତାର ୨ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଘରେ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ନେବେ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର, ସକାଳ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନେବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆଦର୍ଶ ତୋଳ ବ୍ୟବଧାନ ହେଉଛି ୧୨ ଘଣ୍ଟା, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ, ତେବେ ଆପଣ ପ୍ରତି ୧୦ କିମ୍ବା ୧୧ ଘଣ୍ଟାରେ ଟାବଲେଟ୍ ନେଇପାରିବେ (କିନ୍ତୁ ୮ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ କେବେବି ନୁହେଁ) ।

ଖାଦ୍ୟର ୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଟାବଲେଟ୍ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ସହିତ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ (ଯଦି ଆପଣ ଉପଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ତେବେ ଏକ ସ୍ନାକ୍ସ ଠିକ୍ ହେବ) । ଆଦର୍ଶରେ ଏହି ଟାବଲେଟ୍ଗୁଡ଼ିକ ଚୋବାଇବା କିମ୍ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ନକରି ଗିଳି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଗିଳିବାରେ ଆପଣଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ଏହାକୁ ପାଣିରେ ଦ୍ରବଣ କରି ପାରନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଏକ ତୋଳ ମିସ୍ କର, ମିସ୍ ହୋଇଥିବା ତୋଳକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ ଏବଂ ତୁମର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ସହିତ ଜାରି ରଖ । ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ତୋଳ କିମ୍ବା ଅତିରିକ୍ତ ତୋଳ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ତୁମର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ, ବୟସ, ସାଧାରଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଅନେକ କାରଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି ତୁମର ଡାକ୍ତର କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ର ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର କରିବେ । ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଟାବଲେଟ୍ଗର ସଠିକ୍ ସଂଖ୍ୟା କହିବ ।

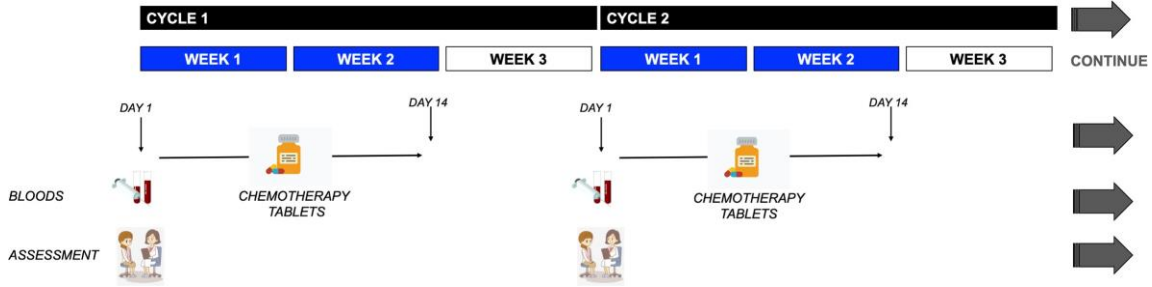
କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚିକିତ୍ସାର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ |

ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାର ଚକ୍ରରେ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚିକିତ୍ସାର ମାନକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଏକ ତିନି ସପ୍ତାହ ଚକ୍ର ଅନୁସରଣ କରେ, ଏଥିରେ ୧୪ ଦିନ କେମୋଥେରାପି (ଦାୟ 1 ରୁ ଦାୟ 14) ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ବିଶ୍ରାମ । କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ଆରମ୍ଭରେ, ଆପଣ ଅକ୍ସାଲୋଜି ଦକ୍ ଦୁଃଖାରା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ହେବେ । କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଅକ୍ସାଲୋଜିକାଲ୍ ଟିମ୍ ଆପଣଙ୍କର କେମୋଥେରାପି ଚକ୍ର ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଫିଟ୍ କି ନାହିଁ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ । ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ତୁମେ ତୁମର ଶେଷ ଅଧିବେଶନ ଠାରୁ ଯେକାନ୍ତ ଶସି ଲକ୍ଷଣ (ଗୁଡ଼ିକ) ଏବଂ ସମସ୍ୟା (ଗୁଡ଼ିକ) ରିପୋର୍ଟ କର, ଯାହା ଦ୍ଵ ତହେ ାରା ତୋଳ୍ / ସିଡ୍ରୁୟଲ୍ ତୁମ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହୋଇପାରିବ ।

କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ, ଆପଣ ଡାକ୍ତର / ନର୍ସଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଟାବଲେଟ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବେ । ତଥାପି, ବେଳେବେଳେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ

କେମୋଥେରାପି ନିୟୁକ୍ଲିର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଜିପି ଅଭ୍ୟାସରେ ରକ୍ତ ନେବାକୁ କହିପାରନ୍ତି ଏବଂ
ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନ ଆସି ଦଳ ଆପଣଙ୍କୁ ଫୋନରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।
କେମୋଥେରାପି ପ୍ରଶାସନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚକ୍ର: 2 ସପ୍ତାହ ଠେନ, 1 ସପ୍ତାହ ଛୁଟି ।



କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ।

ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ସାଧାରଣତଃ ,, ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚକ୍ର ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲଭାବେ ସହ୍ୟ କରାଯାଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅତି କମରେ ୫ ଚକ୍ର (ପ୍ରାୟ ଛଅ ମାସ) ମିଳିବ ।

କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ ଚିକିତ୍ସାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ?

ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେପରିକେ ଶସି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଚିକିତ୍ସା କାମ କରେ ନାହିଁ; ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଉପସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ଗମ୍ଭୀରତା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତା ମଧ୍ୟରେ କି ଶସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।

ଆପଣଙ୍କର କିଛି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ସମସ୍ତ ପାଇବାକୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ହୋଇନପାରନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ଆରମ୍ଭ, ଅବଧି ଏବଂ ଗମ୍ଭୀରତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରାୟତଃ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଏ; ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଓଲଟା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅପସାରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ୟ କେମୋଥେରାପ୍ୟୁଟିକ୍ ଷୟ ପରି, କ୍ୟାପେସିଟାବାଇନ୍ କୋଷ ବିଭାଜନ / ବିସ୍ଫାରକୁ ଅବରୋଧ କରି କର୍କଟ କୋଷକୁ ମାରିଦିଏ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, କେମୋଥେରାପି ଷୟ କର୍କଟ କୋଷ ଏବଂ ସାଧାରଣ କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, କେମୋଥେରାପି ସାଧାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ମାରିଦେବ, ଯାହା ଶୀଘ୍ର ବିଭାଜିତ ହେଉଛି, ରକ୍ତ କଣିକା, ପାଟିରେ ଥିବା କୋଷ, ପେଟ, ଅନ୍ତନଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନ, ଯାହା କିଛି ଭିନ୍ନ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ସେହି ସାଧାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବଢ଼ିବ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ।

ସେଠାରେ ଅନେକ ଷୟ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି ଯାହା କି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା କି ଶସି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପ୍ରଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ନିଆଯାଇପାରେ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ହେମାଟୋଗ୍ଲୋବିନ୍: ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ କଣିକା ଉପରେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତ୍ୟୁଚ୍ଚ:

- **ଶ୍ଵେତ ରକ୍ତ କଣିକାର କମ୍ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ।**

କେମୋଥେରାପି ପ୍ରାୟତଃ ଧଳା ରକ୍ତ କଣିକା ସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଧଳା ରକ୍ତ କଣିକା ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ (ଏହାକୁ ନିଉଟ୍ରୋପେନିଆ କୁହାଯାଏ) ଆପଣ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିପାରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ, ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯାହା ସଂକ୍ରମଣର ଏହି ବିପଦକୁ ବାହାରିପାରେ, ଯେପରିକି ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା କିମ୍ବା ଅଣ୍ଟା ଜନିତ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ।

ଯେହେତୁ ଆପଣଙ୍କର ଧଳା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଆପଣଙ୍କ କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ଦି ୧୦ ରୁ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦକୁ ଏଡ଼ାଇବା ବିଶେଷ

ଧଳା କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ହ୍ରାସ ହେଉଛି ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ କେମୋଥେରାପିର ଡୋଜ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର

କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଡାକ୍ତର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରକ୍ତ ଯାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ।

ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ, ଧଳା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବ, ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବହୁତ କମ୍ ଅଟନ୍ତି, ଏବଂ ସେଲ୍ ଗଣନା ସ୍ୱାଭାବିକ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ଡାକ୍ତର ତୁମର ଚିକିତ୍ସାକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବିଳମ୍ବ କରିବେ ।

ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏବଂ ଯଦି ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ କି ଶସିଚିର ବିକାଶ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରଖାନାର ହେଲ୍ପଲାଇନକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା

ଉଚିତ୍:

- ପାରାସିଟାମୋଲ ବ୍ୟବହାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୩୮ ° ଛ (୧୦୦.୪ ° ଫ) ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ବଢ଼ିଯାଏ ।
- ଆପଣ ହଠାତ୍ କମ୍ପିତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।
- ତୁମେ ଗଳାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କାଶ, ାଡ଼ା, ପରିସ୍ରାର ବାରମ୍ବାରତା ବୃଦ୍ଧି କର ।

• **ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର କମ୍ ସଂଖ୍ୟା ।**

କେମୋଥେରାପି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକା ସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକାର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ହେଉଛି ଅନୁଜାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ନେବା । ଯଦି ଲାଲ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ କମ୍ (ଏହାକୁ ରକ୍ତହୀନତା କୁହାଯାଏ) ଆପଣ କ୍ଳାନ୍ତ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ନାସ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଗୁରୁତର, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ତଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ।

• **କମ୍ ପ୍ଲାଲେଟ୍ ଗଣନା କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ।**

କେମୋଥେରାପି ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ଲେଟଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୋଗୀ । ଯଦି ତୁମର ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଗଣନା ବହୁତ କମ୍ (ଏହାକୁ ଥ୍ରୋମ୍ବୋସାଇଟୋପେନିଆ କୁହାଯାଏ) ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ କାଉଣ୍ଟର ଉଚ୍ଚତା ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର କିଛି ସମୟ ବିଳମ୍ବ କରିବେ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷତ ଚିହ୍ନ କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ଯେପରିକି ନାକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଗୁଣ୍ଡରୁ , ଚର୍ମରେ ଛୋଟ ନାଲି କିମ୍ବା ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗର ଦାଗ, ଦୟାକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରୀଆ : ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୪ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପାଣି ଷ୍ଟୁଲ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମର ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀଆ ଆଣ୍ଟି ଷ୍ଟିପ୍ସ ଦେବେ (ଲୋପେରାମାଇଡ୍) । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ଜଳୀୟ ଷ୍ଟୁଲ ପାଣି , ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଲୋପେରାମାଇଡ୍ ଟାବଲେଟ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ହଜିଯାଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ମନେରଖ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ାଡ଼ା ଅଛି ତେବେ ଆପଣ କମ୍ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଫଳ, ଫଳ ରସ, ଶସ୍ୟ ଏବଂ ପନିପରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ମଦ୍ୟପାନ, କଫିନ୍, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରହିବାରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରେ |

ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍: ଆପଣଙ୍କର ହାତ କିମ୍ବା ପାଦ ଲାଲ, ଘା, ଶୁଖିଲା କିମ୍ବା ଫୁଲି ଯାଇପାରେ ଯେପରି ଚର୍ମ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜଳିଯାଏ । ଖଜୁରୀ ଏବଂ ପାଦରେ ଥିବା ଚର୍ମ ଚୋପା ଆରମ୍ଭ ପିଲିଙ୍ଗ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତ ଏକ ମୃଦୁ ଉପାୟରେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭରୁ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ କ୍ଷତି । ଆପଣଙ୍କ ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଅଭାବ କିମ୍ବା ଚାଙ୍ଗିଆ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ କିପରି ଦ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବନରେ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ହେତୁ ଡୋଲ୍ ହ୍ରାସ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଏବଂ ବେଳେବେଳେ, ଯେତେବେଳେ ଚର୍ମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଘୋର ହୁଏ, ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଫୁଟ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ବିକାଶକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ନରେ “ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଚିପ୍ସ” ବିଭାଗରେ ଥିବା ପରାମର୍ଶକୁ ଅନୁସରଣ କରି ତୁମର ହାତ ଏବଂ ପାଦର ଯତ୍ନ ନିଅ ।

ପାଟି ସୋରେସ ଏବଂ ୟୁଲ୍‌ଟେରସ୍: ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ନହେବା ପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ୍ । ପାଟି ଘା'କୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନରମ ତୁଅ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୧/୨ ଚାମଚ ବେକିଂ ସୋଡାକୁ ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ (କିମ୍ବା ନିୟମିତ ପାଟି ଧୋଇବା ଠାରୁ) । କମଳା, ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଅଜୁର ଫଳ ପରି ଅମ୍ଳୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଭଲ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଳସର ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ, କାରଣ ସେମାନେ ପାଟି ଘା'କୁ ରୋକିବାରେ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଉଚ୍ଚତର ଯତ୍ନ ଏନଜାଇମ୍: ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଟ୍ରାନ୍ସାମିନେଜ୍ (ଯକୃତ ଦୃଷ୍ଟିରା ନିର୍ମିତ ପ୍ରୋଟିନ୍) ର ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟ ଅଛି ତେବେ ଆପଣ ସାଧାରଣତ your ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ଶକ୍ତି ସ୍ତରରେ କ ଶସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିବେ ନାହିଁ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ, ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ମାତ୍ରା ସଜାଡିବା ଉଚିତ କି ନାହିଁ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବେ ।

ଥକ୍କା: ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।

ଶରୀର ଭୋଜ: ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା: ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗୋଡ ଫୁଲିଯାଏ, ଲାଲ ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ନିଶ୍ଵାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ହେଲ୍ପଲାଇନକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

କିଛି କମ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଫୁଲୁ ପରି ଲକ୍ଷଣ: କେମୋଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପରେ ଆପଣ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି:

- ଗରମ, ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କରିବା କିମ୍ବା କମ୍ପେନ ।
- ଜ୍ୱର
- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ।
- ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।
- କ୍ଳାନ୍ତ

ବାହା: ସାଧାରଣତ ସାମାନ୍ୟ, ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତି ସହିତ ଆସିଥାଏ । ଆଣ୍ଟି-ବାନ୍ତି ଷୟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ ନକଲେ ବି ଆଣ୍ଟି-ବାନ୍ତି ଷୟ ଖାଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ କାରଣ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗକୁ ରୋକିବା ସହଜ ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣ ଦିନକୁ ଥରେ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା : ଫ୍ଲାଟୁଲେନ୍ସ ସହିତ ତୁମର ଦୁର୍ବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାତ୍ମକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ଏହା ସାଧାରଣତ କେମୋଥେରାପି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଯଦି ତୁମର କ୍ରମାଗତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଛି ତେବେ ତୁମର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କର ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ: ଉଚ୍ଚ-ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ (ପନିପରିବା, ଫଳ, ପୁରା ରୁଟି) ଖାଇବା ଏବଂ ଅତି କମରେ ୨ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଦୁଇ / ତିନି ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହେ ତେବେ ଆପଣ ଲକ୍ସାଟିଭ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି ।

ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା : ଯଦି ଏହା ଘଟେ, ଆପଣ ପାରାସିଟାମୋଲ ପରି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଷୟ ନେଇପାରିବେ ।

ଚରଳ ବିଲ୍ଡ-ଅପ୍: ଆପଣ ଓଜନ ବାଢ଼ି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ପାଦ ଫୁଲିପାରେ । ପାଦକୁ କୁଣିଆ ଉପରେ ରଖିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଫୁଲା ଭଲ ହେବ ।

ଶୋଇବା ସମସ୍ୟା: ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଶୋଇବା ବଟିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।

ଶୋଇବା: କେମୋଥେରାପି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଥକା ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଯଦି ତୁମେ ବହୁତ ନିଦ୍ରା ଅନୁଭବ କରୁଛ, ଗାଡ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କେଶ ଡିବା: ଆପଣଙ୍କ କେଶ ପତଳା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଏହାକୁ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଷୟ ।

କ ଶସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ; ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଉପଯୋଗୀ ଷୟ ଅଛି ।

ମୁଁ ମୋର ସମସ୍ତ ସାଧାରଣ ଷୟ ଖାଇବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ କି?

ହଁ । ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ଷୟ ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଅକ୍ସିଜେନୋଜି ଦଳକୁ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ମୁଁ ଫୁଲୁ ଟୀକାକରଣ କରିପାରିବି କି?

ହଁ, ତୁମର କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମକୁ ଫୁଲୁ ଟୀକାକରଣ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିସାରିଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଯିଏ ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଚିପ୍ସ ।

- ଆପଣଙ୍କ କିଡନୀକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ (ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୨ ଲିଟର) ।
- ଏକ ପୃଷ୍ଠକର ଖାଦ୍ୟ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କମିଯାଏ । ଆପଣ ଫ୍ୟାଟି କିମ୍ବା ଭଜା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଆଣ୍ଟି-ବାନ୍ତି drugs ଷ୍ଟ ସେବନ କରିପାରିବେ ।
- ରକ୍ତସ୍ରାବ କମାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର୍ ଏବଂ ଏକ ନରମ ଟୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଏକ୍ସପୋଜରରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ, SPF ୧୫ (କିମ୍ବା ଅଧିକ) ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ନିଦ୍ରା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ପାରନ୍ତି; ଗାଢ଼ି ଚଲାଇବା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ସୁ ରୁହନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜଣା ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।
- ପ୍ରଚୁର ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପୁଫ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ:
 - ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ଘର୍ଷଣ, ଚାପ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଏକ୍ସପୋଜର ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ।
 - ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଯୋଗାଯୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଡିସ୍କ୍ ଧୋଇବା, ଲମ୍ବା ସାଧାରଣ କିମ୍ବା ଟବ୍ ସ୍ନାନ ।
 - ଡିସ୍କ୍ ଖଣି ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ରବର ଆପଣଙ୍କ ହାତର ଚର୍ମକୁ ଗରମ ରଖିପାରେ ।
 - ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ଚର୍ମର ଚୋପା କମାଇବା ପାଇଁ ଲମ୍ବା ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଡେଇଁବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
 - ବଗିଚା / ଘର ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଏକ କଠିନ ପୃଷ୍ଠରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିପିଦିଏ ।
 - ହାତ ଏବଂ ପାଦରେ ଲୋସନ ଘଷିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଚର୍ମକୁ ଆର୍ଦ୍ର ରଖନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବା ପାଇଁ ଇମୋଲିଏଣ୍ଟ କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସର୍ବୋତ୍ତମ ଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଷ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣ ନେଉଥିବା ଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ପାଣ୍ଡି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ସହିତ ନୁହେଁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଗମ୍ଭୀର କିମ୍ବା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଉନ୍ନତି ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଲାଲ ରଙ୍ଗ, ବାହୁ କିମ୍ବା ଗୋଡର ପୁଲ୍ଲା, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଶସିଟି ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ବିନା କି of ଶସି ପ୍ରକାରର ଟୀକାକରଣ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରସବ ବୟସର ମହିଳା ଅଟନ୍ତି:
 - ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ଅଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।
 - କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
 - କେମୋଥେରାପି ସମୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କର ନାହିଁ ।

କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ନହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ
କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
ହସ୍ପିଟାଲର ଜରୁରୀ ଯୋଗାଯୋଗ:

ମୁଁ ଅଧିକ ସୂଚନା କେଉଁଠି ପାଇବି?

ଯଦି ଆପଣ ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ପାଇଁ ESMO
ୱେବସାଇଟ୍ ପରିଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ: ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ AMMF
ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା ଚ୍ୟାରିଟି ୱେବସାଇଟ୍ ।
ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲିଙ୍କ ପାଇପାରିବେ:
<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer>
<https://ammf.org.uk/patient-guide/>