

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ପାଇଁ ଜେମସାଇଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ (ଜେମ/ ସିସ) ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ଜାମସାଇଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଦରୁଗଣ ସଫଳ ଏବଂ ଏହାର କିଛି ଦିଗ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଅଛି ।

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ କର୍କଟ ।

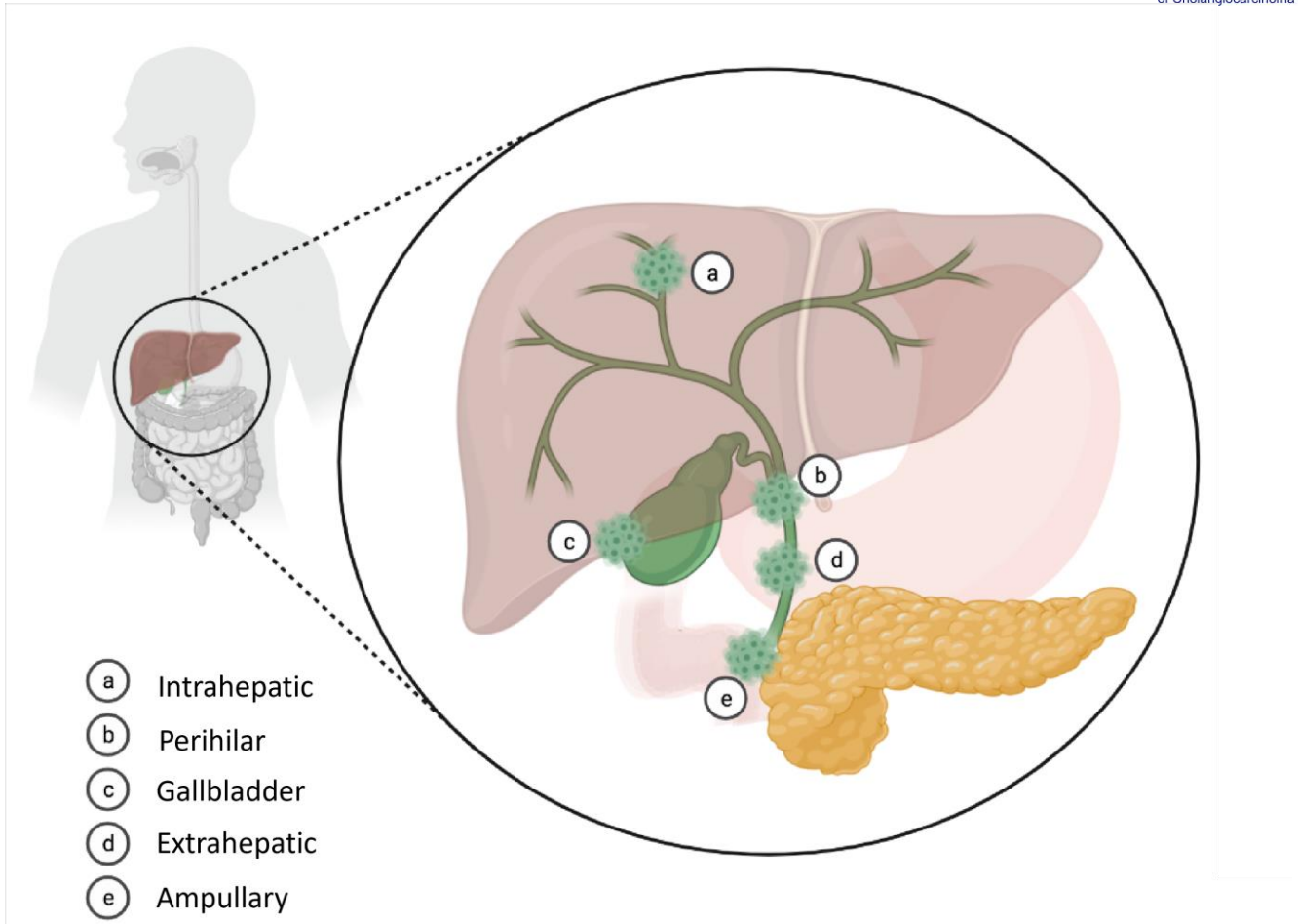
କୋଷରୁ ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ (ଚୋଲାଙ୍ଗିଓସାଇଟ୍ କୁହାଯାଏ), ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ବିଲିୟାରି ସିଷ୍ଟମର ରେଖା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ (ତଳେ ଚିତ୍ରରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ଦେଖାଯାଏ) । ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟ ହେଉଛି ଏକ ଛୋଟ ଟ୍ୟୁବ୍ ଯାହା ବହନ କରିଥାଏ ବିଲେ, ଯାହା ଯକୃତ ଏବଂ ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡରରୁ ଛୋଟ ଅନ୍ତନଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ବିଲିୟାରି ଟ୍ରାକ୍ଟର କର୍କଟ ହେଉଛି ଚୋଲାଙ୍ଗିଓକାର୍ସିନୋମା, ଗାଲ୍ ବ୍ଲଡର କର୍କଟ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଲାରୀ କର୍କଟ:

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

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

- 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. Varun Goel, Dr Nivedita Patnaik, Dr Ankush Jajodia, Dr Sunil Pasricha, Dr Manoj Gupta, Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.



- 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. Varun Goel, Dr Nivedita Patnaik, Dr Ankush Jajodia, Dr Sunil Pasricha, Dr Manoj Gupta, Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

ଜେମା ସିସ କ'ଣ?

ଜେମସାଇଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ ଦୁଇଟି କେମୋଥେରାପି ଷୟ । ଯାହା ତୁମର କୋଷର ନକଲ ରେପଲିକାଟୋନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ତୁମର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିଦିଏ । ଅବଶ୍ୟ, ଏହା ସାଧାରଣ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ, ଯାହା କିଛି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଆମେ ଜେମସାଇଟାବାଇନ୍ ଏବଂ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ ର ମିଶ୍ରଣକୁ ଛୋଟ ନାମ ଜେମ/ସିସ ସହିତ କହିବୁ ।

ଜେମା ସିସ କିପରି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ?

ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଯୁନିଟରେ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଜେମ/ସିସ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଜେମ/ସିସ ଏକ କାନନ୍ସୁଲା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିରାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥାଏ, ଏକ ଛୋଟ ପତଳା ତୁ୍ୟବ୍, ଯାହା ରୋଗୀର ବାହୁରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବ । ଆପଣ ଜେମ/ସିସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ କାନନ୍ସୁଲା ଅପସାରିତ ହେବ । କାରଣ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇପାରେ କିମ୍ବା ଶିରାରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆପଣ ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ ଇନଫୁସନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିରାରେ ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ତୁମର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ, ବୟସ, ସାଧାରଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଅନେକ କାରଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଜେମ/ସିସ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରା ତୁମର ଡାକ୍ତର ସ୍ଥିର କରିବେ । ପାଟିରେ ନିଆଯିବା ପାଇଁ ଜେମ/ସିସ ଉପଲବ୍ଧ ନୁହେଁ ।

ଜେମା ସିସ ଚିକିତ୍ସାର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ।

ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାର ଚକ୍ରରେ ଜେମ/ ସିସ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଜେମ/ ସିସ ଚିକିତ୍ସାର ମାନକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଏକ ତିନି ସପ୍ତାହ ଚକ୍ର ଅନୁସରଣ କରେ, ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ କେମୋଥେରାପି ସହିତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ବିଶ୍ରାମ ।

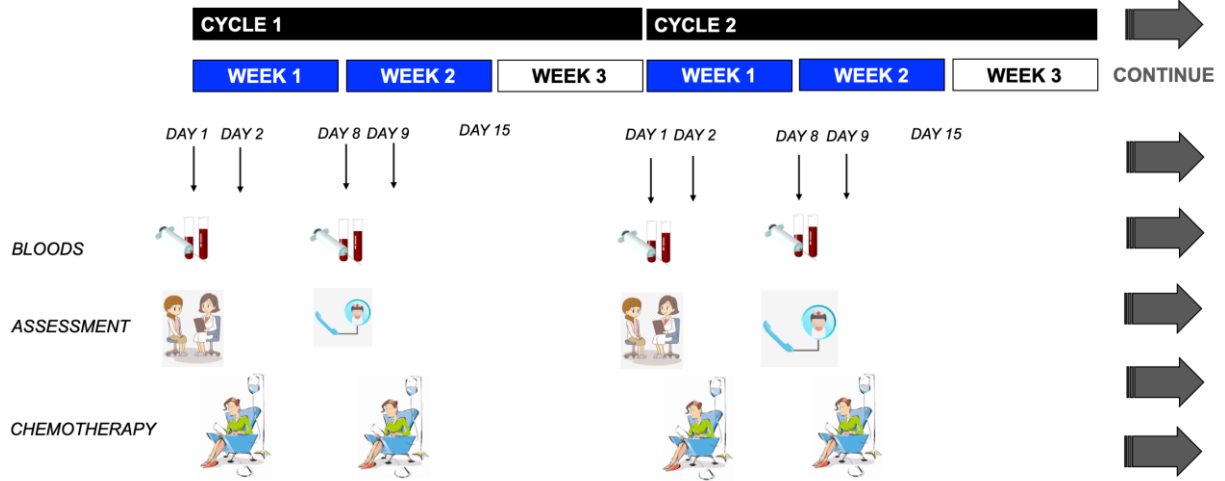
ପ୍ରତ୍ୟେକ କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ହେବ ଏବଂ କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ହୋଇପାରିବ କି ନାହିଁ ତାହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ଅକ୍ସିଜେନେସନ୍ ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରିବେ । ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ତୁମେ ତୁମର ଶେଷ ଅଧିବେଶନ ଠାରୁ ଯେକିଛି ଶାନ୍ତ ଶାନ୍ତି (ଗୁଡିକ) ଏବଂ ସମସ୍ୟା (ଗୁଡିକ) ରିପୋର୍ଟ କର, ଯାହା ଦ୍ଵାରା ତହେ ାରା ଡୋଜ୍ / ସିଡିଏଲ୍ ତୁମ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ହୋଇପାରିବ ।

କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ, ଆପଣ ଅକ୍ସିଜେନେସନ୍ ସ୍ତର ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବେ । କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଫେରି ଆସିବେ ଯଦି ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖିବେ ନାହିଁ । କେମୋଥେରାପି ଅଧିବେଶନ ୩ ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସପ୍ତାହର ଅଷ୍ଟମ ଦିନରେ ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିବ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ କେମୋଥେରାପି ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଦଳ ଆପଣଙ୍କୁ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ । ତୁମର କେମୋଥେରାପି ନିୟୁକ୍ଲିର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ, ତୁମର ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଜିପି ଅଭ୍ୟାସରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ରାତିସାରା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

- 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. Varun Goel, Dr Nivedita Patnaik, Dr Ankush Jajodia, Dr Sunil Pasricha, Dr Manoj Gupta, Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

ଜେମା ସିସ ଚକ୍ର: ୨ ସପ୍ତା, ୧ ସପ୍ତାହ ଛୁଟି ।



- 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. Varun Goel, Dr Nivedita Patnaik, Dr Ankush Jajodia, Dr Sunil Pasricha, Dr Manoj Gupta, Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

ଜେମା ସିସ ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ।

ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଚିକିତ୍ସାର ଅବଧି ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତର ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ,, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜେମା/ସିସ ଚକ୍ର ଏକ ବା ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ । ଯଦି ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସହ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ କେମୋଥେରାପି କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପୁନରାବୃତ୍ତି ସ୍କାନକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ବା ମାସ ପାଇଁ ଆପଣ କେମୋଥେରାପି ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଯଦି ପ୍ରଥମ ବା ମାସର ସ୍କାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କର କର୍କଟ ଛିଡା କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କେମୋଥେରାପିକୁ ଆଉ ବା ମାସ ଜାରି ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ ପରେ, କେମୋଥେରାପି ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ କି ନୁହେଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଜେମା ସିସ ଚିକିତ୍ସାର ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ?

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

ଆପଣଙ୍କର କିଛି ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ସମସ୍ତ ପାଇବାକୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇନପାରନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ଆରମ୍ଭ, ଅବଧି ଏବଂ ଗମ୍ଭୀରତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରାୟତଃ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଏସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ଓଲଟା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ, ସିସପ୍ଲାଟିନ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ, ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ୟ କେମୋଥେରାପ୍ୟୁଟିକ୍ ଷୟ ପରି, ଜେମା/ସିସ କୋଷ ବିଭାଜନ / ବିସ୍ତାରକୁ ଅବରୋଧ କରି କର୍କଟ କୋଷକୁ ମାରିଦିଏ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତା, କେମୋଥେରାପି ଷୟ କର୍କଟ କୋଷ ଏବଂ ସାଧାରଣ କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସମ୍ଭବ 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 ବଢ଼ିବା 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 ।

ହେମାଟୋଗ୍ଲୋସିଟି: ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ କଣିକା ଉପରେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

- **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 ବାଧ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ, ଯେପରିକି ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଜନିତ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ।

ଯେହେତୁ ଆପଣଙ୍କର ଧଳା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଆପଣଙ୍କ କେମୋଥେରାପିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରର ଦି ୭ ରୁ ୧୦

ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦକୁ ଏଡାଇବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

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 ଶସିତର ବିକାଶ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରଖାନାର ହେଲ୍ପଲାଇନକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ।

ଉଚିତ୍:

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

• **ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର କମ୍ ସଂଖ୍ୟା ।**

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

• **କମ୍ ପ୍ଲ୍ଲେଟ୍ 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 ଉନ୍ନତି 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 ।

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

- ଗରମ, ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କରିବା କିମ୍ବା କମ୍ପିନ ।
- ଦ୍ୱର
- ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ।
- ମାଂସପେଶୀ ଯକ୍ତଣା ।
- କ୍ଳାନ୍ତ

ବାକ୍ସ: ସାଧାରଣତ ସାମାନ୍ୟ, ବେଳେବେଳେ ବାକ୍ସ ସହିତ ଆସିଥାଏ । ଆଣ୍ଟି-ବାକ୍ସି ଷ୍ଟିମ୍ ଡ୍ରାଗା ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ ନକଲେ ବି ଆଣ୍ଟି-ବାକ୍ସି ଷ୍ଟିମ୍ 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 ।

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

କିଡନୀ କ୍ଷତି (ନେଫ୍ରୋଟକ୍ସିକିଟି): ଏହି ଚିକିତ୍ସା କିଡନୀ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, ବିଶେଷତ if ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ଏକ ବୃକ୍କ ଅସୁବିଧା ଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ କିଡନୀ କେତେ ଭଲ କାମ କରୁଛି ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଜେମ/ସିସ ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ହେବ । ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ଅଧିକ କିଡନୀ ନଷ୍ଟ ନହେବା ପାଇଁ ସେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେମୋଥେରାପିର ସର୍ବୋତ୍ତମ ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର କରିବେ । କ୍ଷତି ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ । ତୁମର ନର୍ସ ତୁମକୁ କେତେ ପିଇବ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରିମାଣର ରେକର୍ଡ ରଖିବାକୁ କହିପାରେ । ଯଦି ତୁମର ପରିସ୍ରାରେ କ ଶସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହ, ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ରକ୍ତର ଉପସ୍ଥିତି ।

ଶ୍ରବଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ତୁମ କାନରେ ଏକ ରିଙ୍ଗ୍ ଶବ୍ଦକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରେ, ଯାହାକୁ ଚିନ୍ତାତ୍ମକ କୁହାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ its ନିଜେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କ୍ଷତି, ଚିକିତ୍ସା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ । ତୁମର ଶ୍ରବଣରେ କ ଶସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତୁମର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

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

ରତ୍ନ । ସିସ୍ ସହିତ ଜଡିତ କିଛି କମ୍ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା : କେମୋଥେରାପି ିନିଷ୍ଠାସୌକର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ଏହା ହୁଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଆକସ୍ମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ:

- ଦାଗ

ଶ୍ଵାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ।

ତେହେରାର ଲାଲତା କିମ୍ବା ଫୁଲା ।

- ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ମୁଖ୍ୟ ବୁଲାଇବା |
- ପରିସ୍ରା ପାସ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ |

ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା (ପେରିଫେରାଲ ନ୍ୟୁରୋପାଥି): ସିସପ୍ଲାଟିନ୍-ଆଧାରିତ କେମୋଥେରାପି ହାତ କିମ୍ବା ପାଦରେ ଅସ୍ଥିରତା, ଚାଞ୍ଚିଆ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ ସ୍ନାୟୁକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ | ଯେଉଁଥିପାଇଁ, ସରଳ ଦୈନିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯେପରିକି ବସନ୍ତ କିମ୍ବା ଜୋଡା ବାନ୍ଧିବା ସହଜ ନୁହେଁ | ଏହା ହୁଏତ କିଛି ଦିନ କିମ୍ବା ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ | କୃତ୍ରିମ, ସ୍ନାୟୁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ | ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆପଣ ନିମ୍ନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଟିପ୍ପଣୀ ପାଇପାରିବେ, ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକ ଘଟେ |

ଖରାପ ଭୋକ: ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଦିନ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |

ଡାଇରିଆ: ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୪ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପାଣି ଖୁଲ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ | ତୁମର ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଡାଇରିଆ ଆଣି ଷ୍ଟିକ୍ସ ଦେବେ | ହଜିଯାଇଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ମନେରଖ | ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ଅଛି ତେବେ ଆପଣ କମ୍ ଫାଇବର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଫଳ, ଫଳ ରସ, ଶସ୍ୟ ଏବଂ ପନିପରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ | ଏହା ମଦ୍ୟପାନ, କଫିନ୍, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ |

କେମୋଥେରାପିର ଏନ୍ତ୍ରସ୍ତ୍ରୀୟାସେସନ୍ (ଲିକେଜ୍) : ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରାଯାଉଥିବାବେଳେ କେମୋଥେରାପି ବେଳେବେଳେ ଶିରା ବାହାରେ ଲିକ୍ ହୋଇ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଟିସୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ | ଯଦି ତୁମର ଶିରା ଚାରିପାଖରେ କ pain ଶସି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଲାଲତା କିମ୍ବା ଫୁଲା ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତୁମର ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହ |

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 ଲକ୍ଷ୍ମାଚିତ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି |

ପାଟି ସୋରେସ ଏବଂ ୁଲଚେସ: ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ନହେବା ପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ | ପାଟି ଘାଁକୁ ଚୋକିବା କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନରମ ରୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୧/୨ ଗଫ ଟୋଇଲେଟ୍ ପାଣିରେ ନିଶାନ୍ତ ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଡାଇ ଡିଅକ୍ସି (କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପାଟି ଡାଇନା ଠାରୁ) | କମଳା, ଲେନ୍ସୁ ଏବଂ ଅଲୁର ଫଳ ପରି ଅମ୍ଳାୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚ୍ଚ | ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଲସର ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ, କାରଣ ସେମାନେ ପାଟି ଘାଁକୁ ଚୋକିବା କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ |

ଅନୁଭବ : କେମୋଥେରାପି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଅଧିକ ଅନୁଭବ କରିପାରେ | ଯଦି ତୁମେ ବହୁତ ନିଦ୍ରା ଅନୁଭବ କରୁଛ, ଗାଢ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ |

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

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

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

ଚର୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ତରଳ ବିଲୁଅପ୍ତ: ଆପଣ ଓଜନ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ପାଦ ଫୁଲିପାରେ ।
ପାଦକୁ କୁଣିଆ ଉପରେ ରଖିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଫୁଲା ଭଲ ହେବ ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଷ୍ଟି ।

କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ; ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ଉପଯୋଗୀ ଷ୍ଟି ଅଛି ।

ମୁଁ ମୋର ସମସ୍ତ ସାଧାରଣ ଷ୍ଟି ଖାଇବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ କି?

ହଁ । ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ଷ୍ଟି ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଅକୋଲୋଜି 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 ଟିପ୍ପୁ ।

- ଆପଣଙ୍କ କିଡ଼ନୀକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ (ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ୨ ଲିଟର) ।
- ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କମିଯାଏ । ଆପଣ ଫର୍ମାଟ କିମ୍ବା ଭଜା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଆଣ୍ଟି-ବାନ୍ତି drugs ଷ୍ଟି ସେବନ କରିପାରିବେ ।
- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଏକ୍ସପୋଜରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ, SPF ୧୫ (କିମ୍ବା ଅଧିକ) ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଚୁର ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଦୁ୍ୟରୋପାୟ କାରଣରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା କମ୍ କରିବା ପାଇଁ:
 - ହଠାତ୍ ତାପମାତ୍ରାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ହାତ କିମ୍ବା ପାଦକୁ ଏକ୍ସପୋଜର୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୀତଦିନେ ବୁଲିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଫ୍ରିଜ୍ ଖାଦ୍ୟ / ପାନୀୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକରି ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହା କରାଯାଇପାରିବ । ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଚୁଲି ଗ୍ଲୋଭ୍ ଏବଂ ବଗିଚା ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
 - ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ ଗରମ ରଖନ୍ତୁ, ଭଲ ଫିଟ୍, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଜୋଡା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
 - ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା କେତେ ଗରମ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଜାଳି ଦେଇପାରେ ।
 - ନିଖା କାଟିବା ସମୟରେ ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ଦୁଇଥର ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ଆର୍ଦ୍ର କରନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଷ୍ଟରଗ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ନିଦ୍ରା କିମ୍ବା କ୍ଷୁଦ୍ର ବୁଲାଇ ପାରନ୍ତି; ଗାଢ଼ ଚଲାଇବା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜଣା ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।
- ରକ୍ତସ୍ରାବ କମାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର୍ ଏବଂ ଏକ ନରମ ଟୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- କେମୋଥେରାପି ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆପଣ ନେଉଥିବା ଷ୍ଟର ବିଷୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ପାର୍ଶ୍ଵ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ଷ୍ଟର 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: ଯକ୍ଷ୍ମା, ଲାଲ ରଙ୍ଗ, ବାହୁ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ର ଫୁଲ, ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ କିମ୍ବା ଛାତି ଯକ୍ଷ୍ମା । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଶିଥି ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ବିନା କିଛି ଶିଥି ପ୍ରକାରର ଚୀକାକରଣ 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 ଦୂରରେ 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 ଟୋଲ୍‌ଫ୍ରୀ ଓକାସିନୋମା ଚ୍ୟାରିଟି ୱେବସାଇଟ୍ ।
ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲିଙ୍କ ପାଇପାରିବେ:

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