

పిత్త వాహిక క్యాన్సర్ల కోసం జెమ్సిటాబైన్

మరియు సిస్టాటిన్ (GEM/CIS)

మీ వైద్యుడు మీ క్యాన్సర్కు చికిత్స చేయడానికి జెమ్సిటాబైన్ను సిఫారసు చేసినట్లయితే, ఈ మందుల గురించి మరియు దానికి సంబంధించిన కొన్ని అంశాల గురించి ఇక్కడ కొన్ని ముఖ్యమైన సమాచారం ఉంది.

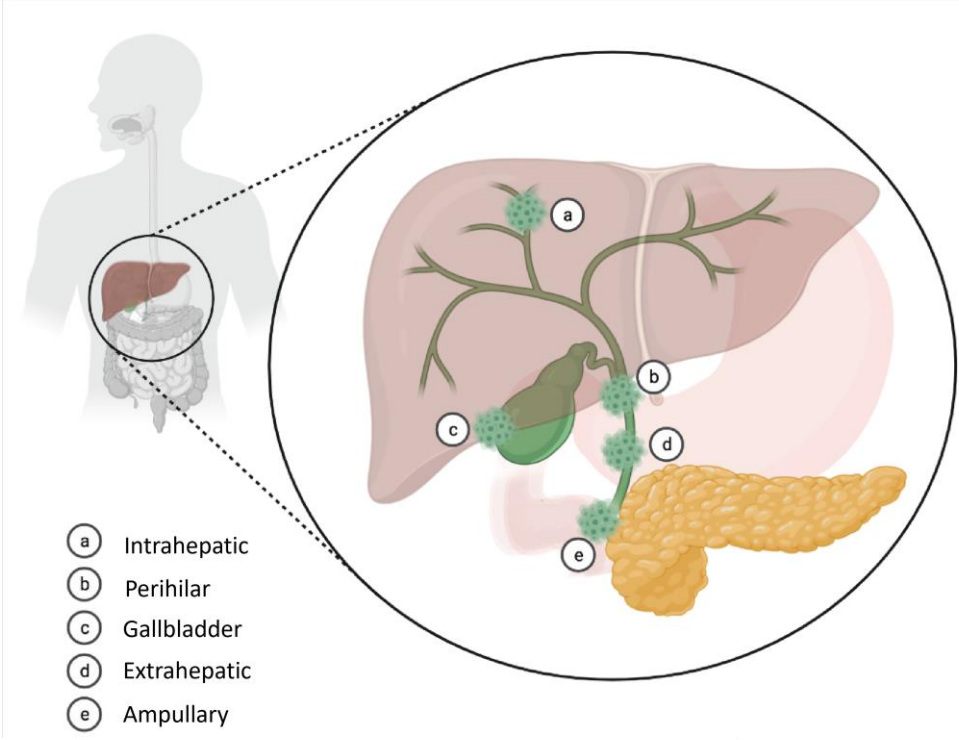
పిత్త వాహిక క్యాన్సర్

పిత్త వాహిక యొక్క క్యాన్సర్ కణాల నుండి అభివృద్ధి చెందుతుంది (కోలాంగియోసైట్స్ అని పిలుస్తారు) ఇవి సాధారణంగా పైత్య వ్యవస్థ యొక్క పొరను తయారు చేస్తాయి (దిగువ చిత్రంలో ఆకుపచ్చ రంగులో చిత్రీకరించబడింది). పైత్య నాళాలు పిత్తాన్ని తీసుకునే చిన్న గొట్టాలు, ఇవి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగించబడతాయి, కాలేయం మరియు పిత్తాశయం నుండి చిన్న ప్రేగులోకి.

పిత్త వాహిక క్యాన్సర్లు కోలాంజియోకార్సిన్మా, పిత్తాశయ క్యాన్సర్ మరియు ఆంపుల్లరీ క్యాన్సర్:

- **కోలాంజియోకార్సిన్మా:** దీనిని పిత్త వాహిక క్యాన్సర్ అని కూడా అంటారు. ఈ క్యాన్సర్ పిత్త వాహికల లోపల ఎక్కడ అభివృద్ధి చెందుతుందో బట్టి మూడు రకాలుగా వర్గీకరించబడింది:
 - **ఇంట్రాహెపాటిక్ కోలాంజియోకార్సిన్మా** - కాలేయం లోపల నాళాలలో క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందినప్పుడు
 - **పెరి హైలార్ కోలాంజియోకార్సిన్మా** - కాలేయం వెలుపల ఉన్న నాళాలలో ఇది అభివృద్ధి చెందినప్పుడు
 - **డిస్టల్/ఎక్స్ట్రాహెపాటిక్ కోలాంజియోకార్సిన్మా** - ఇది కాలేయం నుండి మరింత దూరంలో ఉన్న నాళాలలో అభివృద్ధి చెందినప్పుడు
- **పిత్తాశయ క్యాన్సర్** - పిత్తాశయం లైనింగ్ నుండి పుడుతుంది
- **ఆంపుల్లరీ క్యాన్సర్** - పిత్త వాహికలు మరియు చిన్న ప్రేగుల మధ్య చేరడం వలన పుడుతుంది

మీరు పిత్త వాహిక క్యాన్సర్తో బాధపడుతున్నందున మీకు ఈ కరపత్రం ఇవ్వబడింది. మీ ఆంకాలజిస్ట్ మీకు ఏ పిత్త ట్రాక్ట్ క్యాన్సర్ ఉందని మరియు అది ఎంత వరకు పొడిగించబడిందని మీతో చర్చించవచ్చు.



జెమ్సిటాబైన్ మరియు సిస్లాటిన్ అంటే ఏమిటి?

జెమ్సిటాబైన్ మరియు సిస్లాటిన్ అనేవి రెండు కెమోథెరపీ మందులు, ఇవి కణ ప్రతిరూపణ ప్రక్రియలో జోక్యం చేసుకోవడం ద్వారా కణితి కణాలను చంపుతాయి. అయినప్పటికీ, అవి సాధారణ కణాలను కూడా దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి, అవి కొన్ని దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. మేము జెమ్సిటాబైన్ మరియు సిస్లాటిన్ కలయికను GEM/CIS అనే చిన్న పేరుతో పిలుస్తాము.

జెమ్సిటాబైన్ మరియు సిస్లాటిన్ ఎలా ఇవ్వబడుతుంది?

మీరు ఆసుపత్రిలో, కీమోథెరపీ యూనిట్లో GEM/CISని అందుకుంటారు. రెండు మందులు కాన్యూలా ద్వారా ఇంట్రావీన్ గా (సిరలోకి) ఇంజెక్ట్ చేయబడతాయి, ఇది ఒక చిన్న సన్నని గొట్టం, ఇది ఒక నర్సు ద్వారా మీ చేతి లేదా చేతిలో ఉన్న సిరలో ఉంచబడుతుంది. మీరు GEM/CISని స్వీకరించిన తర్వాత కాన్యూలా తీసివేయబడుతుంది. సిస్లాటిన్ కొంత నొప్పిని కలిగించవచ్చు లేదా సిర వెంట హాని కలిగించవచ్చు కాబట్టి, దీనిని నివారించడానికి సిస్లాటిన్ ఇన్ఫ్యూషన్ కు ముందు మరియు తర్వాత మీరు మీ సిరలోకి పుష్కలంగా ద్రవాలను అందుకుంటారు.

మీ ఎత్తు, బరువు, వయస్సు, సాధారణ ఆరోగ్యం మరియు అంతర్లీన పరిస్థితులతో సహా అనేక అంశాల ఆధారంగా మీరు స్వీకరించే GEM/CIS యొక్క ఖచ్చితమైన మోతాదును మీ డాక్టర్ నిర్ణయిస్తారు.

GEM/CIS చికిత్స షెడ్యూల్:

మీరు చికిత్స చక్రాలలో GEM/CISని అందుకుంటారు. GEM/CIS చికిత్స యొక్క ప్రామాణిక షెడ్యూల్ మూడు వారాల చక్రాన్ని అనుసరిస్తుంది, ఇందులో వారానికి ఒక రోజు కీమోథెరపీ, రెండు వారాల పాటు, ఒక వారం విశ్రాంతి ఉంటుంది.

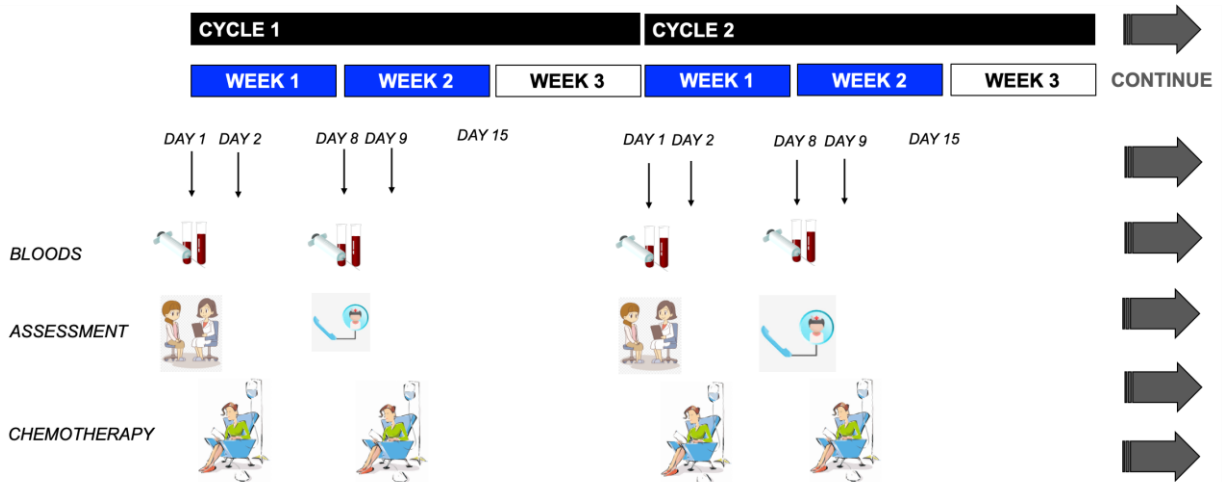
కీమోథెరపీ యొక్క ప్రతి సెషన్ కు ముందు, మీరు రక్త పరీక్షను కలిగి ఉంటారు మరియు మీ ఆంకోలాజికల్ బృందం మీరు కీమోథెరపీ సెషన్ కు సరిపోతారో లేదో తనిఖీ చేస్తుంది. మీరు మీ చివరి సెషన్ నుండి ఏదైనా లక్షణం(లు) మరియు సమస్య(ల)ని నివేదించడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా మోతాదు/షెడ్యూల్ మీ కోసం ప్రత్యేకంగా సర్దుబాటు చేయబడుతుంది మరియు వ్యక్తిగతీకరించబడుతుంది.

కీమోథెరపీ యొక్క ప్రతి చక్రం యొక్క మొదటి వారంలో 1వ రోజున, మీరు ఆంకాలజీ బృందాన్ని అంచనా వేయడానికి మరియు రక్త పరీక్షను చూడటానికి ఆసుపత్రికి వస్తారు. మీరు కీమోథెరపీని స్వీకరించడానికి 1 లేదా 2 రోజుల తర్వాత తిరిగి వస్తారు. ఈ సందర్భంగా మీరు కొన్ని సమస్యలను అభివృద్ధి చేస్తే తప్ప డాక్టర్ ని కలవరు. కీమోథెరపీ సెషన్ 3 నుండి 4 గంటల పాటు కొనసాగుతుంది.

రెండవ వారంలోని 8వ రోజున మీరు రక్తాన్ని పునరావృతం చేయాల్సి ఉంటుంది, అయితే మీరు మీ కీమోథెరపీ కోసం ఆసుపత్రికి వచ్చే ముందు బృందం మిమ్మల్ని ఫోన్ ద్వారా అంచనా వేయవచ్చు. మీ కీమోథెరపీ అపాయింట్ మెంట్ కి ముందు రోజు మీ GP ప్రాక్టీస్ వద్ద రక్తాన్ని తీసుకోమని డాక్టర్ మిమ్మల్ని అడగవచ్చు.

మీరు రాత్రిపూట ఆసుపత్రిలో ఉండవలసిన అవసరం లేదు.

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



GEM/CIS చికిత్స వ్యవధి:

మీ చికిత్స యొక్క వ్యవధిని డాక్టర్ మీతో చర్చిస్తారు. ప్రతి GEM/CIS సైకిల్ 3 వారాల పాటు కొనసాగుతుంది. మీరు చికిత్సను బాగా తట్టుకోగలిగితే, కీమోథెరపీ పనిచేస్తుందో లేదో అర్థం చేసుకోవడానికి మీ వైద్యుడు పునరావృత స్కాన్ చేయమని సలహా ఇచ్చే ముందు మీరు కనీసం 3 నెలల పాటు కీమోథెరపీని అందుకుంటారు. మొదటి 3 నెలల స్కాన్ మీ క్యాన్సర్ స్థిరంగా ఉన్నట్లు లేదా తగ్గిపోతున్నట్లు చూపిస్తే, మీ డాక్టర్ మరో 3 నెలల పాటు కీమోథెరపీని కొనసాగించమని సలహా ఇవ్వవచ్చు. మొదటి 6 నెలల చికిత్స తర్వాత, మీరు కీమోథెరపీ నుండి విరామం తీసుకోవాలా లేదా కొనసాగించాలా వద్దా అని మీ డాక్టర్ మీతో చర్చిస్తారు.

GEM/CIS చికిత్స యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి?

ఈ చికిత్సతో తెలిసిన దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయి, కానీ మీరు వాటిలో దేనినీ అనుభవించకపోవచ్చు. చికిత్స పనిచేయడం లేదని దీని అర్థం కాదు; దుష్ప్రభావాల యొక్క ఉనికి లేదా తీవ్రత మరియు ఔషధం యొక్క సమర్థత మధ్య ఎటువంటి సంబంధం లేదు.

మీరు కొన్ని దుష్ప్రభావాలను పొందవచ్చు, కానీ మీరు అవన్నీ పొందే అవకాశం లేదు. దుష్ప్రభావాలు తరచుగా వాటి ప్రారంభం, వ్యవధి మరియు తీవ్రత పరంగా ఊహించవచ్చని గుర్తుంచుకోండి; అవి దాదాపు ఎల్లప్పుడూ రివర్సిబుల్ గా ఉంటాయి మరియు సిస్పాటిన్ కు సంబంధించినవి మినహా చికిత్స తర్వాత పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి.

అయినప్పటికీ, వారి ప్రీక్వెన్స్ మరియు తీవ్రత వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతూ ఉంటుంది.

అనేక ఇతర కెమోథెరపీ ఔషధాల మాదిరిగానే, GEM/CIS కణ విభజన మరియు విస్తరణను ఆపగల సామర్థ్యం కారణంగా క్యాన్సర్ కణాలను చంపుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు, కీమోథెరపీ మందులు క్యాన్సర్ కణాలు మరియు సాధారణ కణాల మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించలేవు. కాబట్టి, కీమోథెరపీ రక్త కణాలు, నోటిలోని కణాలు, కడుపు, ప్రేగు మరియు ఇతర చోట్ల వంటి వేగంగా విభజించే సాధారణ కణాలను కూడా చంపుతుంది, ఇది కొన్ని విభిన్న దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుంది. చికిత్స ముగిసిన తర్వాత, ఆ సాధారణ కణాలు తిరిగి పెరుగుతాయి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా దుష్ప్రభావాల ప్రభావాన్ని నియంత్రించడానికి మరియు తగ్గించడానికి కీమోథెరపీ సమయంలో తీసుకోగల అనేక మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

అత్యంత సాధారణమైన కొన్ని దుష్ప్రభావాలు

రక్త సంబంధిత దుష్ప్రభావాలు: మీ రక్త కణాలపై కొన్ని దుష్ప్రభావాలు

తక్కువ సంఖ్యలో తెల్ల రక్త కణాలు మరియు సంక్రమణ ప్రమాదం:

కీమోథెరపీ తరచుగా తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది, ఇది అంటువ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి మీకు సహాయపడుతుంది. మీ తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటే (దీనిని న్యూట్రోపెనియా అంటారు) మీకు ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ సమయంలో, రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఉండటం లేదా జలుబు ఉన్న వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఉండటం వంటి అంటువ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచే పరిస్థితులను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.

మీ కీమోథెరపీ యొక్క ప్రతి చక్రాలలో 7 వ రోజు మరియు 10 వ రోజు మధ్య మీ తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది, ఈ రోజుల్లో సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని నివారించడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు కీమోథెరపీని స్వీకరించేటప్పుడు తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య సంక్రమణ నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి సరిపోతుందని నిర్ధారించుకోవడానికి మీ తదుపరి కీమోథెరపీని స్వీకరించడానికి ముందు మీ డాక్టర్ చేసే ముఖ్యమైన రక్త పరీక్షలలో తెల్ల రక్త కణాలలో తగ్గింపు ఒకటి.

మీ తదుపరి చికిత్సకు ముందు తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య సాధారణంగా సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు షెడ్యూల్ చేసిన చికిత్సను స్వీకరించడానికి అవి చాలా తక్కువగా ఉండవచ్చు మరియు కణాల సంఖ్య సాధారణ స్థితికి వచ్చే వరకు మీ వైద్యుడు కొద్దిసేపు మీ చికిత్సను ఆలస్యం చేస్తాడు..

సంక్రమణ సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి మీరు తెలుసుకోవడం ముఖ్యం, మరియు మీరు ఈ క్రింది వాటిలో

దేనినైనా అభివృద్ధి చేస్తే మీ ఆసుపత్రిలోని హెల్ప్‌లైన్‌ను తప్పక సంప్రదించాలి:

- పారాసెటమాల్ ఉపయోగించినప్పటికీ మీ శరీర ఉష్ణోగ్రత 38 ° C (100.4 ° F) కంటే పెరుగుతుంది
- మీకు అకస్మాత్తుగా వణుకు లేదా అనారోగ్యం అనిపిస్తుంది
- మీకు గొంతు నొప్పి, దగ్గు, విరేచనాలు, మూత్ర విసర్జన పెరిగే అవకాశం ఉంది

□ తక్కువ సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాలు

కీమోథెరపీ ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది. ఎర్ర రక్త కణాల యొక్క అతి ముఖ్యమైన పాత్ర మీ శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి ఆక్సిజన్‌ను తీసుకెళ్లడం. ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటే (దీనిని అనీమియా అంటారు) మీరు అలసిపోయినట్లు మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవచ్చు. మీ రక్తహీనత తీవ్రంగా ఉంటే, మీకు రక్తమార్పిడి అవసరం.

□ **తక్కువ సంఖ్యలో ప్లేట్‌లెట్‌లు మరియు గాయాలయ్యే లేదా రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది**

కీమోథెరపీ ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టడానికి ప్లేట్‌లెట్‌లు ఉపయోగపడతాయి. మీ ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంటే (దీనిని థ్రోంబోసైటోపెనియా అని పిలుస్తారు) మీరు కీమోథెరపీ అందుకోలేరు మరియు మీ డాక్టర్ ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ మెరుగుపడే వరకు మీ చికిత్సను కొద్దిసేపు ఆలస్యం చేస్తారు.

మీకు ముక్కుపుడకలు, చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం, చర్మంపై చిన్న ఎరుపు లేదా ఊదా రంగు మచ్చలు వంటి గాయాలు లేదా రక్తస్రావం ఉంటే, దయచేసి మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి.

పూర్ణ లాంటి లక్షణాలు: మీరు కీమోథెరపీ చికిత్స సమయంలో లేదా కొంతకాలం తర్వాత వీటిని

అనుభవించవచ్చు :

- వేడి, చలి లేదా వణుకు అనుభూతి
- జ్వరం
- తలనొప్పి
- కండరాల నొప్పి
- అలసట

వికారం: సాధారణంగా తేలికపాటి, కొన్నిసార్లు వాంతులు కలిసి ఉంటాయి. ఇది సాధారణంగా యాంటీ-సిక్నేస్ ఔషధాల ద్వారా బాగా నియంత్రించబడుతుంది. మీరు చికిత్స తర్వాత కొన్ని గంటల నుండి కొన్ని రోజుల వరకు అనుభవించవచ్చు.

అలసట: చాలా సాధారణ దుష్ప్రభావం, ఇది చికిత్స సమయంలో పెరుగుతుంది.

కీడ్నీ దెబ్బతినడం (నెఫ్రోటాక్సిసిటీ): ఈ చికిత్స మూత్రపిండాలకు హానికరం, ప్రత్యేకించి మీరు ఇప్పటికే మూత్రపిండ బలహీనతను కలిగి ఉంటే. మీ కీడ్నీలు ఎంత బాగా పని చేస్తున్నాయో తనిఖీ చేయడానికి GEM/CIS చికిత్సకు ముందు మీరు రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మీ వైద్యుడు మీతో చర్చిస్తారు మరియు మరింత కీడ్నీ దెబ్బతినకుండా ఉండటానికి అతను/ఆమె మీకు కీమోథెరపీ యొక్క ఉత్తమ మోతాదును నిర్ణయిస్తారు. నష్టాన్ని నివారించడానికి, పుష్కలంగా నీరు త్రాగటం ముఖ్యం. మీ నర్సు మీరు ఎంత

తాగుతున్నారో మరియు మీరు ఎంత మూత్రం విసర్జించారో రికార్డ్ చేయమని మిమ్మల్ని అడగవచ్చు. మీరు మీ మూత్రంలో ఏవైనా మార్పులను గమనించినట్లయితే మీ వైద్యుడికి చెప్పండి, ఉదాహరణకు రక్తం ఉండటం.

వినికడి మార్పులు (టోటాక్సిసిటీ): టిన్నిటస్ అని పిలువబడే మీ చెవులలో రింగింగ్ ధ్వనిని మీరు గమనించవచ్చు. చికిత్స ముగిసిన తర్వాత ఇది తరచుగా స్వయంగా మెరుగుపడుతుంది. అరుదుగా, చికిత్స ముగిసిన తర్వాత ఇది చాలా కాలం పాటు కొనసాగవచ్చు. మీరు మీ వినికడిలో ఏవైనా మార్పులను గమనించినట్లయితే మీ డాక్టర్ లేదా నర్సుకు తెలియజేయండి.

రక్తం గడ్డకట్టడం: మీ కాళ్లు వాపు, ఎరుపు మరియు పుండ్లు పడినట్లయితే లేదా మీకు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే హెల్ప్‌లైన్‌ను సంప్రదించండి.

GEM/CISకి సంబంధించిన కొన్ని తక్కువ సాధారణ దుప్పభావాలు

అలెర్జిక్ ప్రతిచర్య: కీమోథెరపీ ఇచ్చినప్పుడు కొన్నిసార్లు ఇది జరుగుతుంది. మీకు ఈ ఆకస్మిక లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే వెంటనే మీ డాక్టర్ లేదా నర్సుకు చెప్పండి:

- దద్దుర్లు
- శ్వాస ఆడకపోవుట
- ముఖం యొక్క ఎరుపు లేదా వాపు
- వేడి అనుభూతి
- మైకము
- మూత్ర విసర్జన చేయాలి

వేళ్లు మరియు కాళి వేళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు (పరిధీయ నరాలవ్యాధి): సిస్టాటిన్ ఆధారిత కీమోథెరపీ చేతులు లేదా పాదాలలో తిమ్మిరి, జలదరింపు లేదా నొప్పిని కలిగించడం ద్వారా నరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. వేళ్లు మరియు కాళి వేళ్లలో తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు మీ షూల్స్‌లను కట్టుకోవడం లేదా బటన్‌లను పైకి లేపడం వంటి తెలివిగల పనులను చేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఇది కొన్ని రోజులు లేదా వారాలలో ప్రారంభమై కొన్ని నెలల పాటు కొనసాగవచ్చు. అరుదుగా, తిమ్మిరి శాశ్వతంగా ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలు సంభవించినట్లయితే వాటిని

తగ్గించడంలో సహాయపడటానికి మీరు దిగువ నిర్దిష్ట చిట్కాలను కనుగొనవచ్చు.

ఆకలి మందగించడం: మీరు ఒకటి లేదా రెండు రోజులు ఎక్కువగా తినకపోతే చింతించకండి.

నిరేచనాలు: మీకు 24 గంటల్లో 4 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వదులుగా ఉండే పూలు (మలం) ఉంటే మీరు మీ బృందంతో సంప్రదించాలి. మీ డాక్టర్ మీకు డయేరియా నిరోధక మందులను ఇస్తారు. కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలని గుర్తుంచుకోండి. మీకు అతిసారం ఉన్నట్లయితే మీరు ఫైబర్ తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినాలి మరియు పచ్చి పండ్లు, పండ్ల రసం, తృణదాన్యాలు మరియు కూరగాయలను నివారించాలి. ఇది ఆల్కహాల్, కెఫిన్, పాల ఉత్పత్తులు మరియు అధిక కొవ్వు కలిగిన ఆహారాలను నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

కీమోథెరపీ యొక్క ఎక్స్ట్రావాసీషన్ (లీకేజీ): ఇది నిర్వహించబడుతున్నప్పుడు, కీమోథెరపీ కొన్నిసార్లు సిర వెలుపల లీక్ అవుతుంది మరియు చుట్టూ ఉన్న కణజాలాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. మీకు సిర చుట్టూ ఏదైనా కుట్టడం, నొప్పి, ఎరుపు లేదా వాపు ఉంటే వెంటనే మీ నర్సుకు చెప్పండి.

మలబద్ధకం: అధిక ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలు (కూరగాయలు, పండ్లు, రొట్టె) తినడం మరియు కనీసం 2 లీటర్ల నీరు త్రాగడం మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది రెండు/మూడు రోజుల కన్నా ఎక్కువ కాలం ఉంటే మీకు లాక్సిటివ్లు అవసరం కావచ్చు.

నోటి పుండ్లు మరియు పూతలు: సూక్ష్మక్రిములు పెరగకుండా ఉండటానికి మీరు తిన్న తర్వాత ఎల్లప్పుడూ పళ్ళు తోముకోవాలి. నోటి పుండ్లను నివారించడానికి లేదా సహాయపడటానికి మృదువైన టూత్ బ్రష్ని వాడండి మరియు రోజుకు 1/2 నుండి 1 టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడాను నీటిలో కలిపి (లేదా రెగ్యులర్ మౌత్ వాష్) మూడు సార్లు శుభ్రం చేసుకోండి. నారింజ, నిమ్మకాయలు మరియు ద్రాక్షపండు వంటి ఆమ్ల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మీకు అల్సర్ ఉన్నట్లయితే మీ డాక్టర్ లేదా నర్సుకు చెప్పండి, ఎందుకంటే అవి నోటి పుండ్లను నివారించడానికి లేదా చికిత్స చేయడానికి సహాయపడతాయి

మగత: కెమోథెరపీ మీకు బాగా నిద్రపోవడం (మగత) మరియు అలసటగా అనిపించవచ్చు. మీకు బాగా నిద్రగా అనిపిస్తే, డ్రైవ్ చేయవద్దు లేదా యంత్రాలను ఆపరేట్ చేయవద్దు.

తలనొప్పి: ఇది జరిగితే, మీరు పారాసెటమాల్ వంటి పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవచ్చు.

నిద్రలో ఇబ్బంది: మీకు కావాలంటే నిద్ర మాత్రలు తీసుకోవచ్చు.

చర్మం మార్పులు: మీ చర్మం పొడిగా ఉండవచ్చు లేదా దద్దుర్లు ఏర్పడవచ్చు.

రక్తము గడ్డ కట్టుట: మీ కాళ్లు వాపు, ఎరుపు మరియు గొంతు లేదా మీకు శ్వాస లేకపోవడం ఉంటే హెల్ప్ లైన్ ను సంప్రదించండి.

జుట్టు ఉడుట: మీ జుట్టు సన్నబడవచ్చు, కానీ మీరు మీ జుట్టును కోల్పోయే అవకాశం లేదు.

ద్రవం ఏర్పడటం: మీరు బరువు పెరగవచ్చు మరియు మీ ముఖం లేదా మీ చీలమండలు లేదా కాళ్లు ఉబ్బుతాయి.

ఇది మీ కాళ్లను కుషన్ మీద ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. మీ చికిత్స ముగిసిన తర్వాత వాపు మెరుగుపడుతుంది

దుప్పభావాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడటానికి మందులు

ఏవైనా దుప్పభావాల గురించి మీ వైద్యుడికి తెలియజేయాలని నిర్ధారించుకోండి; లక్షణాలను నియంత్రించడానికి ఉపయోగకరమైన మందులు ఉన్నాయి.

నేను నా సాధారణ మందులన్నింటినీ తీసుకోవడం కొనసాగించాలా?

అవును, మీరు మీ సాధారణ మందులన్నింటినీ తీసుకుంటూ ఉండాలి. దయచేసి మీరు తీసుకుంటున్న అన్ని ఔషధాలను మీ ఆంకాలజీ బృందానికి నివేదించండి, తద్వారా వారు సలహా ఇస్తారు.

నేను ప్లూ టీకా తీసుకోవచ్చా?

అవును, మీ కీమోథెరపీని ప్రారంభించడానికి ముందు మీరు ప్లూ టీకా వేయించుకోవాలని సూచించారు. మీరు ఇప్పటికే మీ కీమోథెరపీని ప్రారంభించినట్లయితే, దయచేసి టీకా వేయడానికి ఉత్తమ సమయం గురించి సలహా ఇవ్వగల మీ వైద్యుడిని అడగండి.

చికిత్స సమయంలో చిట్కాలు:

- పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగండి (రోజుకు కనీసం 2 లీటర్లు) మీ మూత్రపిండాలను కాపాడండి.
- మంచి పోషణను నిర్వహించండి. చిన్న చిన్న భోజనం తినడం వల్ల వికారం తగ్గుతుంది. మీరు కొవ్వు లేదా వేయించిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. మీకు అవసరమైతే యాంటీ-సిక్నెస్ ఔషధాలను తీసుకోవచ్చు.
- పేవింగ్ చేసేటప్పుడు ఎలక్ట్రిక్ రేజర్ మరియు రక్తస్రావాన్ని తగ్గించడానికి మృదువైన టూత్ బ్రష్ ఉపయోగించండి.
- సూర్యరశ్మిని నివారించండి. SPF 15 (లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) సన్‌బ్లాక్ మరియు రక్షణ దుస్తులు ధరించండి.
- మీరు మగత లేదా మైకము అనుభవించవచ్చు; జెమ్‌సిటాబైన్‌కు మీ ప్రతిస్పందన తెలిసే వరకు అప్రమత్తత అవసరమయ్యే డ్రైవింగ్ లేదా పనుల్లో పాల్గొనడం మానుకోండి.
- పుష్కలంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- లక్షణాలను నియంత్రించడంలో మీకు సహాయపడే మందులను ఇంట్లో ఉంచండి.
- కీమోథెరపీని ప్రారంభించే ముందు, మీరు తీసుకుంటున్న ఏవైనా మందుల గురించి మీ వైద్యుడికి చెప్పండి. కొన్నిసార్లు దుష్ప్రభావాలు మీ ఔషధాలకు సంబంధించినవి కావచ్చు మరియు కీమోథెరపీకి సంబంధించినవి కావు.
- మీ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే లేదా 24 గంటల తర్వాత మెరుగుపడకపోతే, ఆసుపత్రిని సంప్రదించడానికి వెనుకాడరు.
- రక్తం గడ్డకట్టే లక్షణాలపై శ్రద్ధ వహించండి: నొప్పి, ఎరుపు, చేయి లేదా కాలు వాపు, శ్వాస లేకపోవడం లేదా ఛాతీ నొప్పి. మీకు ఈ లక్షణాలు ఏవైనా ఉంటే మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- జెమ్‌సిటాబైన్ తీసుకునేటప్పుడు మీ డాక్టర్ అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి టీకా తీసుకోకండి.
- If మీరు ప్రసవించే వయస్సు గల మహిళ:
 - మీరు గర్భవతిగా ఉన్నట్లయితే లేదా ఈ చికిత్స ప్రారంభించడానికి ముందు గర్భవతిగా ఉంటే మీ వైద్యుడికి తెలియజేయండి.
 - కీమోథెరపీ సమయంలో గర్భం పొందడం మానుకోండి
 - కీమోథెరపీ సమయంలో తల్లిపాలు ఇవ్వవద్దు

ఆసుపత్రిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

మీ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటే లేదా 24 గంటల తర్వాత మెరుగుపడకపోతే, ఆసుపత్రిని సంప్రదించడానికి వెనుకాడరు.

ఆసుపత్రి అత్యవసర పరిచయం:

నేను మరింత సమాచారాన్ని ఎక్కడ పొందగలను?

మీరు ఈ రంగంలో మరింత సమాచారం పొందాలనుకుంటే, మీరు పైత్య త్రాక్ట్ క్యాన్సర్ కోసం ESMO వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించవచ్చు: రోగులకు గైడ్ మరియు AMMF ది చోలాంగియోకార్సినోమా ఛారిటీ వెబ్‌సైట్.

మీరు దిగువ సంబంధిత లింక్‌ను కనుగొనవచ్చు:

www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer

<https://ammf.org.uk/patient-guide/>