

# Capecitabine for biliary tract cancers

## பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய்களுக்கான கேபசிடபைன்

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க கேபசிடபைனை பரிந்துரைத்திருந்தால், இந்த மருந்து மற்றும் அது தொடர்பான சில அம்சங்கள் பற்றிய சில முக்கியமான தகவல்கள் இங்கே.

## பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய்

பித்தநீர் குழாயின் புற்றுநோய்கள் செல்கள் (சோலாங்கியோசைட்டுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன) உருவாகின்றன, அவை பொதுவாக பித்த அமைப்பின் அமைப்பை உருவாக்குகின்றன. சிறுகுடலில் கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை.

பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய்கள் சோலாங்கியோகார்சினோமா, பித்தப்பை புற்றுநோய் மற்றும் ஆம்புலரி புற்றுநோய்:

சோலாங்கியோகார்சினோமா-இது பித்த நாள புற்றுநோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த புற்றுநோய் மூன்று வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது, பித்தநீர் குழாய்களில் எங்கு உருவாகிறது என்பதைப் பொறுத்து:

ஓ இன்ட்ராஹெபடிக் சோலாங்கியோகார்சினோமா - கல்லீரலுக்குள் உள்ள குழாய்களில் புற்றுநோய் உருவாகும்போது

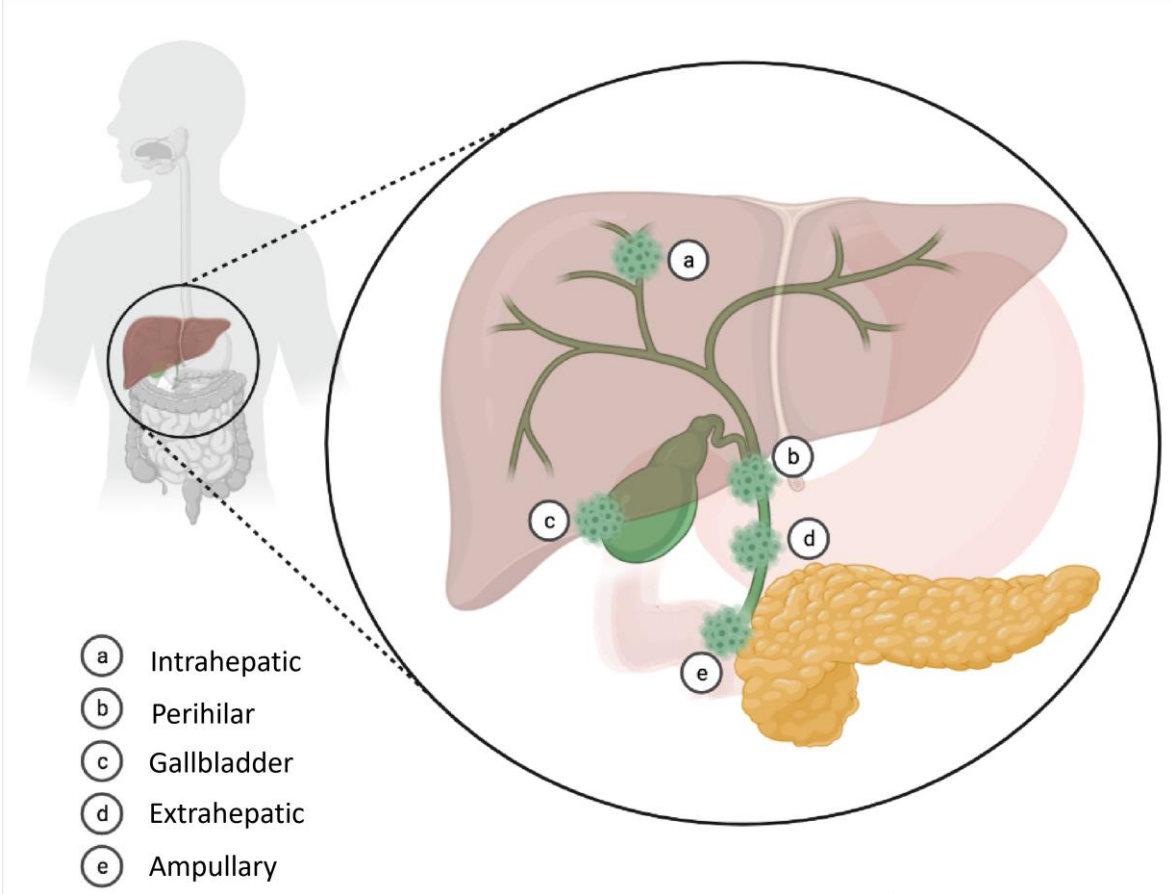
perihilar cholangiocarcinoma - இது கல்லீரலுக்கு வெளியே உள்ள குழாய்களில் உருவாகும்போது

ஓ டிஸ்டல்/எக்ஸ்ட்ராஹெபடிக் சோலாங்கியோகார்சினோமா - கல்லீரலில் இருந்து தொலைவில் உள்ள குழாய்களில் உருவாகும்போது

பித்தப்பை புற்றுநோய்-பித்தப்பை புறணி இருந்து எழுகிறது

ஆம்புல்லரி புற்றுநோய்-பித்தநீர் மற்றும் சிறு குடலுக்கு இடையில் இணைவதால் எழுகிறது

உங்களுக்கு பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டதால் இந்த துண்டு பிரசுரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் புற்றுநோயியல் நிபுணர் உங்களுடன் எந்த பித்தநீர் பாதை புற்றுநோய் உள்ளது மற்றும் அது எவ்வளவு நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விவாதிக்கலாம்.



### கேபசிடபைன் என்றால் என்ன?

கேபசிடபைன் என்பது கீமோதெரபி மருந்து ஆகும், இது உயிரணு பிரதிபலிப்பு செயல்முறையில் குறுக்கிடுவதன் மூலம் கட்டி செல்களைக் கொல்லும். இருப்பினும், இது சாதாரண செல்களை சேதப்படுத்தும் என்பதால், இது சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

### கேபசிடபைன் எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படுகிறது?

கேபசிடபைன் மாத்திரையாக வாய்வழியாக (வாயால்) எடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு சுழற்சியின் தொடக்கத்திலும் மருத்துவமனை மருந்தகத்திலிருந்து கேபசிடபைன் மாத்திரைகளைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து 2 வாரங்களுக்கு வீட்டில் கேபசிடபைனை எடுத்துக்கொள்வீர்கள். இது வழக்கமாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, காலையிலும் மாலையிலும் எடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உகந்த டோஸ் இடைவெளி ஒவ்வொரு 12 மணி நேரமும் ஆகும், ஆனால் இது உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக இருந்தால், நீங்கள் ஒவ்வொரு 10 அல்லது 11 மணி நேரத்திற்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (ஆனால் 8 மணி நேரத்திற்கும் குறைவான இடைவெளியில்).

மாத்திரைகள் உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்குள் நிறைய தண்ணீருடன் எடுக்கப்பட வேண்டும் (நீங்கள் சரியான உணவு சாப்பிட முடியாவிட்டால் சிற்றுண்டி சரியாகிவிடும்). இந்த மாத்திரைகள் மெல்லவோ அல்லது நசுக்கப்படாமலோ விழுங்கப்பட வேண்டும், ஆனால் விழுங்குவதில் சிக்கல் இருந்தால் அவற்றை தண்ணீரில் கரைக்கலாம். நீங்கள் ஒரு டோஸ் தவறவிட்டால், தவறவிட்ட டோஸைத் தவிர்த்து, உங்கள் வழக்கமான அட்டவணையைத் தொடரவும். ஒரே நேரத்தில் இரண்டு டோஸ் அல்லது கூடுதல் டோஸ் எடுக்க வேண்டாம்.

உங்கள் உயரம், எடை, வயது, பொது ஆரோக்கியம் மற்றும் அடிப்படை நிலைமைகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளின் அடிப்படையில் நீங்கள் பெறும் கேபசிடபைன் சரியான அளவை உங்கள் மருத்துவர் தீர்மானிப்பார். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய மாத்திரைகளின் சரியான எண்ணிக்கையை மருந்தாளர் உங்களுக்குச் சொல்வார்.

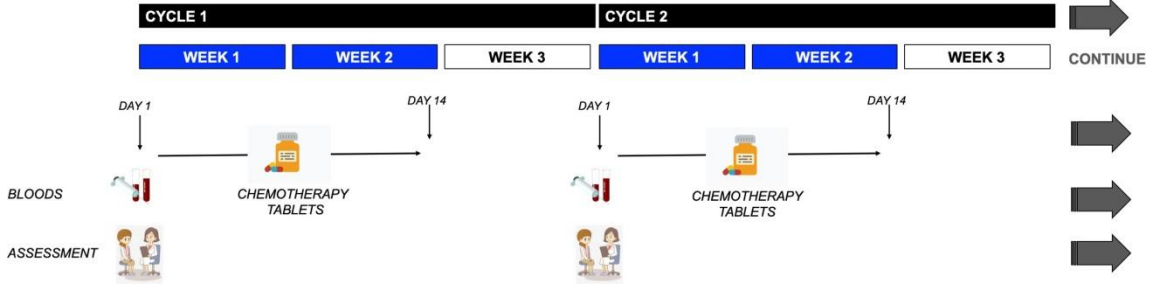
### கேபிசிடபைன் சிகிச்சையின் அட்டவணை

சிகிச்சையின் சுழற்சிகளில் நீங்கள் கேபசிடபைனைப் பெறுவீர்கள். கேபசிடபைன் சிகிச்சையின் நிலையான அட்டவணை மூன்று வார சுழற்சியைப் பின்பற்றுகிறது, இதில் 14 நாட்கள் கீமோதெரபி (DAY 1 முதல் DAY 14 வரை), ஒரு வாரம் ஓய்வு. அணி. கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் முன்பாக, நீங்கள் ஒரு இரத்த பரிசோதனை செய்து உங்கள் கீமோதெரபி சுழற்சிக்கு போதுமானவரா என்பதை உங்கள் புற்றுநோயியல் குழு சரிபார்க்கும். உங்கள் கடைசி ஆலோசனையிலிருந்து நீங்கள் எந்த அறிகுறி (கள்) மற்றும் பிரச்சனை (களையும்) தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம். டோஸ்/அட்டவணை சரிசெய்யப்பட்டு உங்களுக்காக தனிப்பயனாக்கப்படலாம்.

கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு சுழற்சியின் முதல் வாரத்தின் DAY 1 அன்று, மருத்துவர்/செவிலியரைப் பார்க்கவும், உங்கள் மாத்திரைகளைச் சேகரிக்கவும் மருத்துவமனைக்கு வருவீர்கள். இருப்பினும், சில சமயங்களில் உங்கள் கீமோதெரபி சந்திப்புக்கு முந்தைய நாள் உங்கள் ஜிபி பயிற்சியில் எடுக்கப்பட்ட இரத்தத்தை எடுத்துக்கொள்ளுமாறு மருத்துவர் உங்களிடம் கேட்கலாம் மற்றும் நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வராமல் குழு உங்களை தொலைபேசி மூலம் மதிப்பீடு செய்யலாம்.

கீமோதெரபி நிர்வாகத்திற்காக நீங்கள் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை.

*Capecitabine cycle: 2 weeks on, 1 week off*



## கேபிசிடபைன் சிகிச்சையின் காலம்

உங்கள் சிகிச்சையின் கால அளவை மருத்துவர் உங்களுடன் விவாதிப்பார். பொதுவாக, ஒவ்வொரு கேபிசிடபைன் சுழற்சியும் மூன்று வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். நீங்கள் சிகிச்சையை நன்கு பொறுத்துக்கொண்டால், நீங்கள் குறைந்தபட்சம் 8 சுழற்சிகள் கேபிசிடபைனைப் பெறுவீர்கள் (தோராயமாக ஆறு மாதங்கள்).

## கேபிசிடபைன் சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள் என்ன?

இந்த சிகிச்சையில் பக்க விளைவுகள் அறியப்பட்டாலும், அவற்றில் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்காமல் இருக்கலாம். சிகிச்சை பலனளிக்கவில்லை என்று இது அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. பக்க விளைவுகள் பெரும்பாலும் அவற்றின் ஆரம்பம், காலம் மற்றும் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் கணிக்கக்கூடியவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; அவை எப்போதும் மீளக்கூடியவை மற்றும் சிகிச்சைக்குப் பிறகு முற்றிலும் போய்விடும்.

மற்ற பல கீமோதெரபி மருந்துகளைப் போலவே, கேபிசிடபைன் புற்றுநோய் செல்களைக் கொல்கிறது, ஏனெனில் செல் பிரிவு மற்றும் பெருக்கத்தை நிறுத்தும் திறன் கொண்டது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, கீமோதெரபி மருந்துகளால் புற்றுநோய் செல்கள் மற்றும் சாதாரண உயிரணுக்களுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை அடையாளம் காண முடியவில்லை. எனவே, கீமோதெரபி இரத்த அணுக்கள், வாயில் உள்ள செல்கள், வயிறு, குடல் மற்றும் பிற இடங்களில் வேகமாகப் பிரியும் இயல்பான உயிரணுக்களையும் கொல்லும், இதுவே பல்வேறு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. சிகிச்சை முடிந்தவுடன், அந்த சாதாரண செல்கள் மீண்டும் வளர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

கீமோதெரபியின் போது எடுக்கக்கூடிய பல மருந்துகள் உள்ளன, அவை உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளின் தாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் குறைக்கவும்.

## மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவுகள் சில

**ஹெமடோடாக்சிசிட்டி:** உங்கள் இரத்த அணுக்களில் பக்க விளைவுகள் உட்பட

## · குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் மற்றும் தொற்று ஆபத்து

கீமோதெரபி பெரும்பாலும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கிறது, இது தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது. உங்கள் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது நியூட்ரோபீனியா என்று அழைக்கப்படுகிறது) உங்களுக்கு தொற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில், நெரிசலான இடங்களில் இருப்பது அல்லது சளி உள்ளவர்கள் போன்ற தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் கீமோதெரபியின் ஒவ்வொரு சுழற்சியிலும் 10 வது நாள் முதல் 14 ஆம் தேதி வரை உங்கள் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருக்கும் என்பதால், இந்த நாட்களில் தொற்று அபாயத்தைத் தவிர்ப்பது மிகவும் முக்கியம்

ஒவ்வொரு கீமோதெரபி சுழற்சிக்கு முன்பும் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வெள்ளை இரத்த அணுக்களைச் சரிபார்க்கிறார். உங்கள் அடுத்த சிகிச்சைக்கு முன் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை சாதாரணமாக திரும்பும். சில நேரங்களில் அவை திட்டமிடப்பட்ட சிகிச்சையைப் பெற அனுமதிக்க மிகவும் குறைவாக இருக்கும், மேலும் செல் எண்ணிக்கை இயல்பு நிலைக்கு வரும் வரை உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிகிச்சையை சிறிது நேரம் தாமதப்படுத்துவார்.

நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பது முக்கியம், மேலும் பின்வரும் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் உருவாக்கினால் உங்கள் மருத்துவமனையில் (PHONE NUMBER) -----

----- உதவி மையத்தை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்:

- பாராசிட்டமால் பயன்படுத்தினாலும், உங்கள் உடல் வெப்பநிலை 38 ° C (100.4 ° F) க்கு மேல் செல்கிறது
- நீங்கள் திடீரென்று சிலிர்ப்பை உணர்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு தொண்டை புண், இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீர் கழித்தல் அதிகரிக்கும்

## லவுனம்பர்: ப்ரெட் ப்ரூட்ஸெல்ஸ்

கீமோதெரபி இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும். இரத்த சிவப்பணுக்களின் மிக முக்கியமான பங்கு உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்வதாகும். சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது இரத்த சோகை என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் சோர்வாகவும் மூச்சுவிடாமலும் உணரலாம். உங்கள் இரத்த சோகை கடுமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு இரத்தமாற்றம் தேவைப்படும்.

குறைந்த எண்ணிக்கையிலான பிளேட்லெட்டுகள் மற்றும் சிராய்ப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் ஆபத்து

கீமோதெரபி பிளேட்லெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும். இரத்த உறைதலுக்கு பிளேட்லெட்டுகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் பிளேட்லெட்டுகளின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருந்தால் (இது த்ரோம்போசைட்டோபீனியா என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் கீமோதெரபியைப் பெற முடியாது மற்றும் பிளேட்லெட் எண்ணிக்கை மேம்படும் வரை உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிகிச்சையை சிறிது நேரம் தாமதப்படுத்துவார். மூக்கில் இரத்தப்போக்கு, ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், தோலில் சிறிய சிவப்பு அல்லது ஊதா நிற புள்ளிகள் போன்ற ஏதேனும் சிராய்ப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு இருந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

**வயிற்றுப்போக்கு:** 24 மணி நேரத்தில் 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தளர்வான மலம் இருந்தால் உங்கள் குழுவின் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு எதிர்ப்பு மாத்திரைகளை (லோபராமைடு) தருவார். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் லோஸ்பிரமைடு மாத்திரையை எடுக்க வேண்டும். இழந்த திரவங்களுக்கு பதிலாக நிறைய தண்ணீர் குடிக்க மறக்காதீர்கள். உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ண வேண்டும் மற்றும் மூல பழங்கள், பழச்சாறு, தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தவிர்க்க வேண்டும். ஆல்கஹால், காஃபின், பால் பொருட்கள் மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவும் இது உதவும்.

**ஹெண்ட்-ஃபுட்ஸிண்ட்ரோம்:** உங்கள் கைகள் அல்லது கால்கள் சூரிய ஒளியைப் போலவே சிவப்பு, புண், உலர்ந்த அல்லது வீக்கமாக மாறும். உள்ளங்கைகள் மற்றும் உள்ளங்கால்களில் உள்ள தோல் உரிக்கத் தொடங்கும், பொதுவாக லேசான வழியிலும், சிகிச்சையின் தொடக்கத்திலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பும் அரிதாக. இது உங்கள் கைகள் அல்லது கால்களில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வுடன் சேர்ந்து கொள்ளலாம். உங்கள் மருத்துவர் இதுபோன்ற அறிகுறிகளை உங்களுடன் விவாதிப்பார், மேலும் அவை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு தலையிடுகின்றன. கை-கால் நோய்க்குறிக்கு மருந்தின் அளவைக் குறைப்பது தேவைப்படலாம் மற்றும் சில நேரங்களில், சருமத்தில் மாற்றங்கள் மிகவும் கடுமையானதாக இருக்கும்போது, சிகிச்சையை நிறுத்த வேண்டியிருக்கும். கை-கால் நோய்க்குறியின் வளர்ச்சியைக் குறைக்க முயற்சிப்பதில் தடுப்பு மிகவும் முக்கியமானது. கீழேயுள்ள "சிகிச்சையின் போது உதவிக்குறிப்புகள்" பிரிவில் உள்ள ஆலோசனையைப் பின்பற்றி உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

**வாய் புண்ணாக்குதல்:** கிருமிகள் வளராமல் இருக்க நீங்கள் எப்போதும் சாப்பிட்ட பிறகு பல் துலக்க வேண்டும். வாய்ப் புண்களைத் தடுக்க அல்லது உதவுவதற்கு மென்மையான பல் துலக்குதலைப் பயன்படுத்தி ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை 1/2 முதல் 1 தேக்கரண்டி பேக்கிங் சோடாவை தண்ணீரில் கலக்கவும் (அல்லது ஒரு பொது வாய் கழுவுதல்). ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் திராட்சைப்பழம் போன்ற அமில உணவுகளை தவிர்ப்பது

நல்லது. உங்களுக்கு புண்கள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் சொல்லுங்கள், ஏனெனில் அவை வாய் புண்களைத் தடுக்க அல்லது சிகிச்சையளிக்க உதவும்.

**உயர்ந்த கல்லீரல் நொதிகள்:** உங்களிடம் டிரான்ஸ்மினேஸ்கள் (கல்லீரலால் தயாரிக்கப்பட்ட புரதங்கள்) அதிக மதிப்புகள் இருந்தால் பொதுவாக உங்கள் செயல்பாடு அல்லது ஆற்றல் அளவுகளில் எந்த வித்தியாசத்தையும் நீங்கள் கவனிக்க மாட்டீர்கள். உங்கள் மருத்துவர் அவர்களை இரத்தப் பரிசோதனையில் பரிசோதிப்பார் மற்றும் கீமோதெரபியின் அளவை சரிசெய்யலாமா என்பதை அவர்/அவள் முடிவு செய்வார்கள்.

**சோர்வு:** மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவு, இது சிகிச்சையின் போது அதிகரிக்கலாம்.

**மோசமான பசி:** ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு நீங்கள் அதிகம் சாப்பிடவில்லை என்றால் கவலைப்பட வேண்டாம்.

**இரத்தம் உறைதல்:** உங்கள் கால்கள் வீக்கம், சிவப்பு மற்றும் புண் இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் உதவி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**சில குறைவான பொதுவான பக்க விளைவுகள்**

**காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள்:** கீமோதெரபி சிகிச்சையின் போது அல்லது சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் இதை அனுபவிக்கலாம்:

- தூடாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் அல்லது உணர்ச்சியாகவும் உணர்கிறேன்
- காய்ச்சல்
- தலைவலி
- தசை வலி
- சோர்வு

**குமட்டல்:** சில நேரங்களில் வாந்தியுடன் சேர்ந்து, ஆனால் இது பொதுவாக நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளால் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் நோய்வாய்ப்படவில்லை என்றாலும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம், ஏனெனில் நோய் தொடங்கியவுடன் சிகிச்சையளிப்பதை விட அதைத் தடுப்பது எளிது. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

**வயிற்றுவலி:** உங்களுக்கு மந்தமான வலிகள் அல்லது வாய்வு பிடிப்பு ஏற்படலாம். இது பொதுவாக கீமோதெரபியுடன் தொடர்புடையது.

உங்களுக்கு தொடர்ந்து கூர்மையான வலி இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

**மலச்சிக்கல்:** அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை (காய்கறிகள், பழங்கள், முழு ரொட்டி) சாப்பிடுவது மற்றும் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது உங்களுக்கு உதவும். இது இரண்டு/மூன்று நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால் உங்களுக்கு மலமிளக்கிகள் தேவைப்படலாம்.

**தலைவலி:** இது நடந்தால், நீங்கள் பாராசிட்டமால் போன்ற வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

**பில்ட்-அப்:ப்ளூயிட்:** நீங்கள் எடை அதிகரிக்கலாம் மற்றும் உங்கள் முகம் அல்லது உங்கள் கணுக்கால் அல்லது கால்கள் வீக்கலாம். இது உங்கள் கால்களை ஒரு குஷனில் வைக்க உதவும். உங்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீக்கம் நன்றாக இருக்கும்.

**தூங்குவதில் சிரமம்:** தூக்க மாத்திரைகள் தேவைப்பட்டால் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

**தூக்கம்:** கீமோதெரபி உங்களுக்கு மிகவும் தூக்கம் (மயக்கம்) மற்றும் சோர்வாக உணரலாம். நீங்கள் மிகவும் தூக்கமாக உணர்ந்தால், வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது இயந்திரங்களை இயக்கவோ வேண்டாம்.

**முடி உதிர்தல்:** உங்கள் தலைமுடி மெலிந்து போகலாம், ஆனால் உங்கள் தலைமுடியை இழக்க வாய்ப்பில்லை.

**பக்க விளைவுகளை கட்டுப்படுத்த மருந்து**

உங்கள் பக்க விளைவுகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்; அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த பயனுள்ள மருந்துகள் உள்ளன.

**எனது வழக்கமான மருந்துகளை நான் தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டுமா?**

ஆமாம், நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். தயவுசெய்து நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளையும் உங்கள் புற்றுநோயியல் குழுவிற்கு தெரிவிக்கவும், அதனால் அவர்கள் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

**நான் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடலாமா?**

ஆமாம், உங்கள் கீமோதெரபியைத் தொடங்குவதற்கு முன் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போட அறிவுறுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் கீமோதெரபியைத் தொடங்கியிருந்தால், தடுப்பூசி போடுவதற்கான சிறந்த நேரத்தைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கக்கூடிய உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

**சிகிச்சையின் போது குறிப்புகள்**

- நிறைய திரவங்களை குடிக்கவும் (ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 லிட்டர்) உங்கள் சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்கவும்.
- நல்ல ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்கவும். அடிக்கடி சிறிய உணவை உட்கொள்வது குமட்டலைக் குறைக்க உதவும். நீங்கள் கொழுப்பு அல்லது வறுத்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஷேவிங் செய்யும் போது எலக்ட்ரிக் ரேஸர் மற்றும் இரத்தப்போக்கை குறைக்க மென்மையான டூத் பிரஷ் பயன்படுத்தவும்.
- சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும். எஸ்பிஎஃப் 15 (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) சன் பிளாக் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆடைகளை அணியுங்கள்.



- நீங்கள் மயக்கம் அல்லது மயக்கத்தை அனுபவிக்கலாம்; கேபிசிடபைனுக்கான உங்கள் பதில் தெரியாத வரை வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது விழிப்புணர்வு தேவைப்படும் பணிகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- நிறைய ரெஸ்ட் கிடைக்கும்.
- கை-கால் நோய்க்குறியைத் தடுக்க:
  - உங்கள் கை மற்றும் கால்களில் உராய்வு, அழுத்தம் மற்றும் வெப்ப வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கவும்.
  - பாத்திரங்களை கழுவுதல், நீண்ட மழை அல்லது தொட்டி குளியல் போன்ற சூடான நீருடன் நீண்ட கால தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.
  - பாத்திரங்களைக் கழுவும் கையுறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் ரப்பர் உங்கள் உள்ளங்கைகளின் தோலை சூடாக வைத்திருக்க முடியும்.
  - உங்கள் பாதங்களில் தோல் உரிப்பதை குறைக்க நீண்ட நடை அல்லது தாவல்களை தவிர்க்கவும்.
  - ஒரு கடினமான மேற்பரப்பில் உங்கள் கையை அழுத்தும் தோட்டம்/வீட்டு கருவிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
  - கை மற்றும் கால்களில் லோஷனைத் தேய்ப்பதைத் தவிர்க்கவும் ஆனால் ஸ்கின்மோஸ்ட்டை வைத்திருங்கள்.
- அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவுவதற்கு நீங்கள் வலி நிவாரணம் அளிக்க மென்மையாக்கும் கிரீம்கள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் மருத்துவரிடம் சிறந்த மருந்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் மருந்துகளை வீட்டிலேயே வைத்திருங்கள்.
- கீமோதெரபியைத் தொடங்குவதற்கு முன், நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள். சில நேரங்களில் பக்க விளைவுகள் உங்கள் மருந்துகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் மற்றும் டோகோமோதெரபி அல்ல.
- உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மேம்படவில்லை என்றால், மருத்துவமனையை தொடர்பு கொள்ள தயங்காதீர்கள்.
- இரத்த உறைதலின் அறிகுறிகளுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்: வலி, சிவத்தல், கை அல்லது கால் வீக்கம், மூச்சுத் திணறல் அல்லது மார்பு வலி. இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

- கீமோதெரபி எடுக்கும்போது உங்கள் மருத்துவரின் அனுமதியின்றி எந்தவிதமான தடுப்பு சியையும் பெறாதீர்கள்.
- நீங்கள் குழந்தை பெற்ற வயதுடைய பெண்ணாக இருந்தால்:
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது இந்த சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு கர்ப்பமாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- கீமோதெரபியின் போது கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- கீமோதெரபியின் போது தாய்ப்பால் கொடுக்காதீர்கள்

### மருத்துவமனையை எப்போது தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மேம்படவில்லை என்றால், மருத்துவமனையை தொடர்பு கொள்ள தயங்காதீர்கள்.

மருத்துவமனை அவசர தொடர்பு: \_\_\_\_\_

### நான் எங்கே கூடுதல் தகவல்களைப் பெற முடியும்?

இந்தத் துறையில் கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விரும்பினால், நீங்கள் பார்வையிடலாம் ESMO website for *Biliary tract cancer: Guide for Patients* and AMMF *The Cholangiocarcinoma Charity* website.

You can find the related link below:

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