

पित्त पथ के कैंसर के लिए फोलिनिक एसिड, फ्लूरोरासिल और ऑक्सिप्लिटिन (फोल्फॉक्स)

यदि आपके डॉक्टर ने आपके कैंसर के इलाज के लिए फोलिनिक एसिड, फ्लूरोरासिल और ऑक्सिप्लिटिन (फोल्फॉक्स) के संयोजन की सिफारिश की है, तो इन दवाओं और उनसे संबंधित कुछ पहलुओं के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी यहां दी गई है।

पित्त पथ का कैंसर

पित्त पथ के कैंसर कोशिकाओं से विकसित होते हैं (जिन्हें कोलेंजियोसाइट्स कहा जाता है) जो सामान्य रूप से पित्त प्रणाली की परत बनाते हैं (नीचे चित्र में हरे रंग में दिखाया गया है)। पित्त नलिकाएं छोटी नलिकाएं होती हैं जो पित्त को ले जाती हैं, जिसका उपयोग भोजन को पचाने के लिए यकृत और पित्ताशय से छोटी आंत में किया जाता है।

पित्त पथ के कैंसर हैं कोलेंजियोकार्सिनोमा, पित्ताशय की थैली का कैंसर और एम्पुलरी कैंसर:

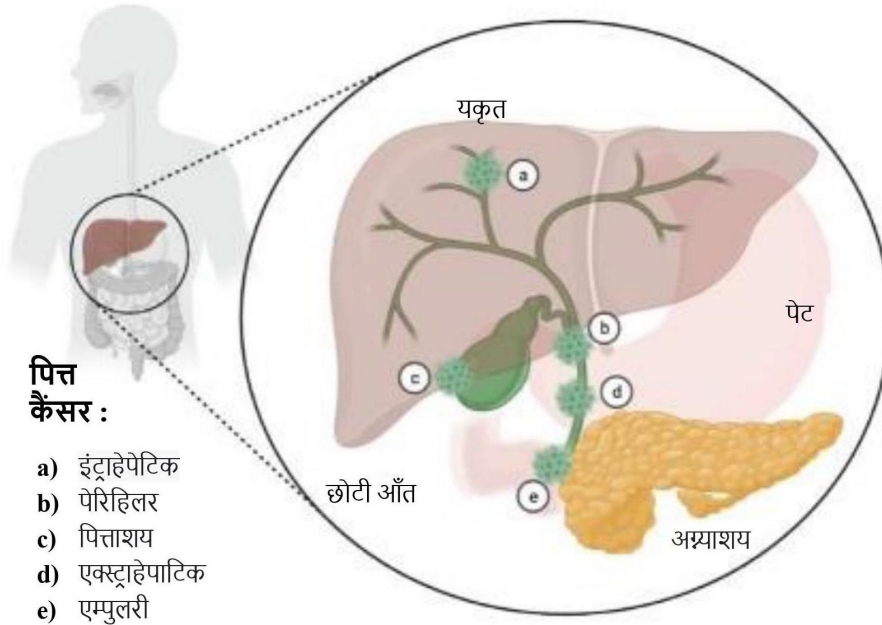
कोलेंजियोकार्सिनोमा - जिसे पित्त नली का कैंसर भी कहा जाता है। इस कैंसर को तीन प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि पित्त नलिकाओं में यह कहाँ विकसित होता है:

- इंटाहेपेटिक कोलेंजियोकार्सिनोमा - जब लीवर के अंदर नलिकाओं में कैंसर विकसित हो जाता है
- पेरिहिलर कोलेंजियोकार्सिनोमा - जब यह यकृत के ठीक बाहर नलिकाओं में विकसित होता है
- डिस्टल/एक्स्ट्राहेपेटिक कोलेंजियोकार्सिनोमा - जब यह लीवर से और दूर नलिकाओं में विकसित हो जाता है

● **पित्ताशय की थैली का कैंसर** - पित्ताशय की परत से उत्पन्न होता है

● **एम्पुलरी कैंसर**- पित्त नलिकाओं और छोटी आंत के बीच जुड़ने से उत्पन्न होता है

आपको यह पत्रक इसलिए दिया गया है क्योंकि आपको पित्त पथ के कैंसर का निदान है। आपका ऑन्कोलॉजिस्ट आपके साथ चर्चा कर सकता है कि आपको कौन सा पित्त पथ का कैंसर है और यह कितना विस्तारित है।



पित्त कैंसर :

- इंट्राहेपेटिक
- पेरिहिलर
- पित्ताशय
- एक्स्ट्राहेपेटिक
- एम्मुलरी

फोल्फ़ॉक्स क्या है?

फोल्फ़ॉक्स एक कीमोथेरेपी संयोजन है जो फोलिनिक एसिड, फ्लूरोरासिल और ऑक्सिप्लिटिन से बना है। फ्लूरोरासिल और ऑक्सिप्लिटिन दो कीमोथेरेपी दवाएं हैं जो कोशिका प्रतिकृति की प्रक्रिया में हस्तक्षेप करके ट्यूमर कोशिकाओं को मारती हैं। हालांकि, क्योंकि कीमोथेरेपी सामान्य कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचा सकती है, इससे कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। फोलिनिक एसिड, जिसे ल्यूकोवोरिन या कैल्शियम फोलिनेट भी कहा जाता है, एक कीमोथेरेपी दवा नहीं है, लेकिन इसे इसलिए दिया जाता है क्योंकि यह फ्लूरोरासिल गतिविधि को बढ़ाता है।

फोल्फ़ॉक्स को कैसे प्रशासित किया जाता है?

फोल्फ़ॉक्स को एक PICC (परिधीय रूप से सम्मिलित केंद्रीय कैथेटर) लाइन के माध्यम से अंतःशिरा (एक नस में) इंजेक्ट किया जाता है। PICC लाइन एक महीन ट्यूब होती है जो आपकी बांह की त्वचा के नीचे एक नस में जाती है और आपकी छाती में एक नस तक पहुंचती है, और यह आपके फोल्फ़ॉक्स उपचार के दौरान वहीं रहेगी। आपके उपचार के अंत में PICC को हटा दिया जाएगा।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह अच्छी तरह से काम करता है, आपकी PICC लाइन को सप्ताह में एक बार फ्लश करना होगा। यह सामान्य रूप से आपकी नर्स द्वारा किया जाएगा। आपकी PICC लाइन की नियमित देखभाल इसे बंद या अवरुद्ध होने से बचाएगी। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने पीआईसीसी को साफ रखें और जब आप घर पर हों तो संक्रमण के किसी भी लक्षण (सूजन, लालिमा या मवाद) की जांच करें।

आपको अस्पताल में कीमोथेरेपी इकाई में फोल्फ़ॉक्स प्राप्त होगा, और आप इसे एक छोटे पंप के माध्यम से घर पर भी प्राप्त करना जारी रखेंगे। यह छोटा पंप PICC लाइन से जुड़ा होता है और जब आप घर पर होते हैं तो लगभग दो दिन (48 घंटे) के लिए फ्लूरोरासिल जलसेक को रक्तप्रवाह में जाने देता है। 48 घंटे के बाद आप पंप को हटाने के लिए अस्पताल वापस आ सकते हैं। यदि आपकी नर्स ने पंप को सुरक्षित रूप से निकालने का तरीका समझाया है, और आप इस बारे में आश्वस्त महसूस करते हैं, तो आप इसे स्वयं कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, इसे हटाने के लिए एक जिला नर्स आपके घर आ सकती है।

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 Niseno Terhuja and Dr Anindita Das. Translation project coordinator: Dr. R Casolino

आपका डॉक्टर आपकी ऊंचाई, वजन, उम्र, सामान्य स्वास्थ्य और अंतर्निहित स्थितियों सहित कई कारकों के आधार पर आपको प्राप्त होने वाली फोल्फ़ॉक्स की सटीक खुराक तय करेगा।

फोल्फ़ॉक्स उपचार की अनुसूची

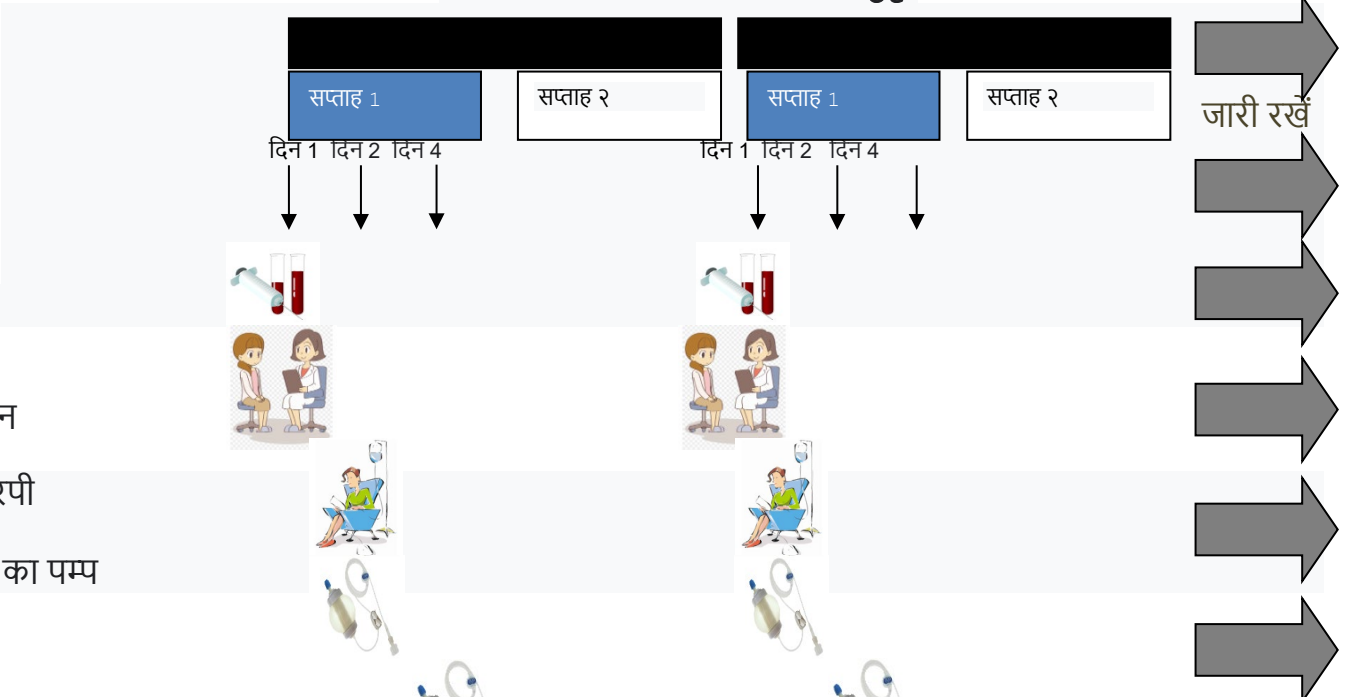
आप उपचार के चक्रों में फोल्फ़ॉक्स प्राप्त करेंगे। फोल्फ़ॉक्स उपचार की मानक अनुसूची दो सप्ताह के चक्र का अनुसरण करती है, जिसमें हर दूसरे सप्ताह कीमोथेरेपी का एक दिन शामिल होता है। कीमोथेरेपी के प्रत्येक सत्र से पहले, आपका रक्त परीक्षण होगा और आपकी ऑन्कोलॉजिकल टीम यह जांच करेगी कि आप कीमोथेरेपी सत्र के लिए पर्याप्त रूप से फिट हैं या नहीं। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने पिछले सत्र के बाद से किसी भी लक्षण और समस्या की रिपोर्ट करें ताकि खुराक/अनुसूची को विशेष रूप से आपके लिए समायोजित और वैयक्तिकृत किया जा सके।

डॉक्टर आपको आपके कीमोथेरेपी अपॉइंटमेंट से एक दिन पहले आपके जीपी अभ्यास में रक्त लेने के लिए कह सकते हैं।

कीमोथेरेपी के प्रत्येक चक्र के पहले सप्ताह के पहले दिन, आप ऑन्कोलॉजी टीम का आकलन करने और रक्त परीक्षण करने के लिए अस्पताल आएं। आप 1 या 2 दिन बाद कीमोथेरेपी प्राप्त करने के लिए वापस आएं। इस अवसर पर आप डॉक्टर से तब तक नहीं मिलेंगे जब तक आपको कोई समस्या न हो। कीमोथेरेपी सत्र 2 से 3 घंटे तक चलेगा। सत्र के अंत में नर्स छोटे पंप को आपकी PICC लाइन से जोड़ देगी, जो लगातार 22 घंटे तक दवा छोड़ेगी। आप इस पंप से घर जाएंगे। एक बार उपचार समाप्त हो जाने के बाद, दूसरे दिन आपको पंप बंद करने के लिए अस्पताल वापस आने के लिए कहा जा सकता है। यदि आपकी नर्स ने पंप को सुरक्षित रूप से निकालने का तरीका समझाया है, और आप इस बारे में आश्वस्त महसूस करते हैं, तो आप इसे स्वयं कर सकते हैं।

आपको रात भर अस्पताल में रहने की आवश्यकता नहीं होगी।

फोल्फ़ॉक्स चक्र: 1 सप्ताह पर, 1 सप्ताह की छुट्टी



पंप का वियोग

फोल्फ़ॉक्स उपचार की अवधि

डॉक्टर आपके साथ आपके उपचार की अवधि के बारे में चर्चा करेंगे। प्रत्येक फोल्फ़ॉक्स चक्र 2 सप्ताह तक चलेगा। यदि उपचार अच्छी तरह से सहन किया जाता है, तो इसे 12 चक्रों तक दोहराया जा सकता है। कीमोथेरेपी काम कर रही है या नहीं, यह समझने के लिए आपके डॉक्टर दोबारा स्कैन की सलाह देने से पहले आपको कम से कम 3 महीने की कीमोथेरेपी प्राप्त होगी। यदि पहले 3 महीनों के स्कैन से पता चलता है कि आपका कैंसर स्थिर है या सिकुड़ रहा है, तो आपका डॉक्टर कीमोथेरेपी को और 3 महीने तक जारी रखने की सलाह दे सकता है। उपचार के पहले 6 महीनों के बाद आपका डॉक्टर आपसे चर्चा करेगा कि आपको कीमोथेरेपी से छुट्टी लेनी चाहिए या आपको जारी रखना चाहिए।

फोल्फ़ॉक्स उपचार के दुष्प्रभाव क्या हैं?

इस उपचार के ज्ञात दुष्प्रभाव हैं, लेकिन आप उनमें से किसी का भी अनुभव नहीं कर सकते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि उपचार काम नहीं कर रहा है; दुष्प्रभाव की उपस्थिति या गंभीरता और दवा की प्रभावकारिता के बीच कोई संबंध नहीं है।

आपको कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन आपको उन सभी के होने की संभावना नहीं है। याद रखें कि दुष्प्रभाव अक्सर उनकी शुरुआत, अवधि और गंभीरता के संदर्भ में अनुमानित होते हैं; वे लगभग हमेशा प्रतिवर्ती होते हैं और, ऑक्सिप्लिटिन से संबंधित लोगों को छोड़कर, उपचार के बाद पूरी तरह से चले जाना चाहिए। हालांकि, उनकी आवृत्ति और गंभीरता एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है।

कई अन्य कीमोथेरेपी दवाओं की तरह, फ्लूरोरासिल और ऑक्सिप्लिटिन कोशिका विभाजन और प्रसार को रोकने की उनकी क्षमता के कारण कैंसर कोशिकाओं को मारते हैं। दुर्भाग्य से, कीमोथेरेपी दवाएं कैंसर कोशिकाओं और सामान्य कोशिकाओं के बीच अंतर को पहचानने में सक्षम नहीं हैं। तो कीमोथेरेपी सामान्य कोशिकाओं को भी मार देगी जो तेजी से विभाजित हो रही हैं, जैसे रक्त कोशिकाएं, मुंह, पेट, आंत्र और अन्य जगहों पर कोशिकाएं, जो कुछ अलग-अलग दुष्प्रभावों का कारण बनती हैं। एक बार उपचार समाप्त हो जाने पर, वे सामान्य कोशिकाएं वापस बढ़ेंगी और स्वस्थ होंगी।

ऐसी कई दवाएं उपलब्ध हैं जो कीमोथेरेपी के दौरान ली जा सकती हैं ताकि आपके किसी भी दुष्प्रभाव के प्रभाव को नियंत्रित और कम किया जा सके।

फोल्फॉक्स से संबंधित कुछ सबसे सामान्य दुष्प्रभाव

हेमटोटाक्सिसिटी: आपके रक्त कोशिकाओं पर दुष्प्रभाव सहित

- **श्वेत रक्त कोशिकाओं की कम संख्या और संक्रमण का खतरा**

कीमोथेरेपी अक्सर सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या को कम कर देती है, जो आपको संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। यदि आपकी श्वेत रक्त कोशिका की संख्या बहुत कम है (इसे न्यूट्रोपेनिया कहा जाता है) तो आपको संक्रमण का खतरा हो सकता है। इस समय, ऐसी स्थितियों से बचने के लिए सावधान रहना महत्वपूर्ण है जो संक्रमण के इस जोखिम को बढ़ा सकती हैं, जैसे कि भीड़-भाड़ वाली जगहों पर रहना या सर्दी-जुकाम वाले लोगों के संपर्क में रहना।

चूंकि आपकी कीमोथेरेपी के प्रत्येक चक्र के दिन 9 और दिन 14 के बीच आपकी श्वेत कोशिकाओं की संख्या सबसे कम होने की संभावना है, इन दिनों के दौरान संक्रमण के जोखिम से बचना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

सफेद रक्त कोशिकाओं में कमी एक महत्वपूर्ण रक्त जांच है जो आपके डॉक्टर आपके कीमोथेरेपी की अगली खुराक प्राप्त करने से पहले करेंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके द्वारा कीमोथेरेपी प्राप्त करते समय श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या आपको संक्रमण से बचाने के लिए पर्याप्त है।

आपके अगले उपचार से पहले श्वेत कोशिकाओं की संख्या आमतौर पर सामान्य हो जाएगी। कभी-कभी ऐसा हो सकता है कि वे आपको निर्धारित उपचार प्राप्त करने की अनुमति देने के लिए बहुत कम हैं और आपका डॉक्टर आपके उपचार में थोड़े समय के लिए देरी करेगा जब तक कि सेल की संख्या सामान्य नहीं हो जाती।

यह महत्वपूर्ण है कि आप संक्रमण के लक्षणों और लक्षणों से अवगत हों, और यदि आप निम्न में से कोई भी विकसित करते हैं तो आपको अपने अस्पताल में हेल्पलाइन से संपर्क करना चाहिए:

- पैरासिटामोल का उपयोग करने के बावजूद आपके शरीर का तापमान 38 डिग्री सेल्सियस (100.4 डिग्री फारेनहाइट) से ऊपर बढ़ जाता है
- आप अचानक कंपकंपी या अस्वस्थ महसूस करते हैं
- आपको गले में खराश, खांसी, दस्त, पेशाब की बारंबारता बढ़ जाती है

- **लाल रक्त कोशिकाओं की कम संख्या**

कीमोथेरेपी लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या को कम कर सकती है। लाल रक्त कोशिकाओं की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका आपके शरीर के हर हिस्से में ऑक्सीजन ले जाना है। यदि लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बहुत कम है (इसे एनीमिया कहा जाता है) तो आप थका हुआ और बेदम महसूस कर सकते हैं। यदि आपका एनीमिया गंभीर है, तो आपको रक्त आधान की आवश्यकता होगी

- **प्लेटलेट्स की कम संख्या और चोट लगने या रक्तस्राव का जोखिम**

कीमोथेरेपी प्लेटलेट्स की संख्या को कम कर सकती है। प्लेटलेट्स रक्त के थक्के जमाने में मदद करने के लिए उपयोगी होते हैं। यदि आपके प्लेटलेट्स की संख्या बहुत कम है (इसे थ्रोम्बोसाइटोपेनिया कहा जाता है) तो आप कीमोथेरेपी प्राप्त नहीं कर सकते हैं और आपका डॉक्टर आपके उपचार में थोड़े समय के लिए तब तक देरी करेगा जब तक कि प्लेटलेट काउंट में सुधार न हो जाए।

यदि आपको कोई चोट या खून बह रहा है, जैसे नाक से खून बहना, मसूड़ों से खून आना, त्वचा पर छोटे लाल या बैंगनी धब्बे, तो कृपया अपने डॉक्टर को सूचित करें।

उंगलियों और पैर की उंगलियों में सूत्रता या झनझनी (परिधीय न्युरोपैथी):

ऑक्सिप्लिटिन-आधारित कीमोथेरेपी हाथों या पैरों में सूत्रता, झनझनी या दर्द पैदा करके नसों को प्रभावित कर सकती है। उंगलियों और पैर की उंगलियों में झनझनी या झनझनी के कारण आपके फावड़ियों को बांधना या बटन ऊपर करना जैसे बारीकियों करना मुश्किल हो सकता है। यह कुछ दिनों या हफ्तों में शुरू हो सकता है और कुछ महीनों तक चल सकता है। शायद ही कभी, सूत्रता स्थायी हो सकती है। आप इन लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए नीचे विशिष्ट सुझाव पा सकते हैं, यदि वे होते हैं।

दस्त: यदि 24 घंटों में आपके पास 4 या अधिक ढीले मल (मल) हैं, तो आपको अपनी टीम से संपर्क करने की आवश्यकता है। आपका डॉक्टर आपको डायरिया रोधी दवा देगा। खोए हुए तरल पदार्थों को बदलने के लिए खूब पानी पीना याद रखें। आपको कम फाइबर वाला खाना खाना चाहिए और कच्चे फल, फलों का रस, अनाज और सब्जियों से बचना चाहिए। यह शराब, कैफीन, डेयरी उत्पादों और उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचने में भी मदद कर सकता है।

मतली: कभी-कभी उल्टी के साथ, लेकिन आमतौर पर बीमारी-रोधी दवाओं द्वारा अच्छी तरह से नियंत्रित किया जाता है। आप उपचार के बाद कुछ घंटों से लेकर कुछ दिनों तक इसका अनुभव कर सकते हैं। यदि आप बीमार न भी हों तो भी रोग-रोधी दवाएं लेना महत्वपूर्ण है, क्योंकि बीमारी को एक बार शुरू करने के बाद उसका इलाज करने के बजाय उसे रोकना आसान होता है। यदि आप दिन में एक से अधिक बार बीमार महसूस कर रहे हैं तो सीधे अपने डॉक्टर या नर्स से संपर्क करें।

मुंह के छाले और छाले: कीटाणुओं के बढ़ने से बचने के लिए आपको हमेशा खाना खाने के बाद अपने दांतों को ब्रश करना चाहिए। मुंह के छालों को रोकने या इलाज में मदद करने के लिए एक नरम टूथब्रश का उपयोग करें और दिन में तीन बार 1/2 से 1 चम्मच बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर कुल्ला करें। संतरे, नींबू और अंगूर जैसे अम्लीय खाद्य पदार्थों से बचना बेहतर है। अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं कि क्या आपको अल्सर है, क्योंकि वे मुंह के छालों को रोकने या उनका इलाज करने में मदद कर सकते हैं।

थकान: एक बहुत ही सामान्य दुष्प्रभाव, जो उपचार के दौरान बढ़ सकता है।

अपर्याप्त भूख: अगर आप एक या दो दिन तक ज्यादा नहीं खाते हैं तो चिंता न करें।

खून का जमना: अगर आपके पैर सूज गए हैं, लाल हो गए हैं और दर्द हो रहा है या सांस फूल रही है तो हेल्पलाइन से संपर्क करें।

फोल्फॉक्ससे संबंधित कुछ कम आम दुष्प्रभाव

फ्लू जैसे लक्षण: आप कीमोथेरेपी उपचार के दौरान या इसके तुरंत बाद इसका अनुभव कर सकते हैं:

- गर्म, ठंडा या कंपकंपी महसूस करना
- बुखार
- सिरदर्द

- मांसपेशियों में दर्द
- थकान

एलर्जी की प्रतिक्रिया: कभी-कभी यह ऑक्सिप्लिटिन के प्रशासन के दौरान या उसके तुरंत बाद होता है। अधिक बार यह हल्का होता है लेकिन गंभीर हो सकता है। अपने चिकित्सक या नर्स को तुरंत बताएं यदि आपको इनमें से कोई भी अचानक लक्षण दिखाई दें:

- जल्दबाज
- साँसों की कमी
- चेहरे की लालिमा या सूजन
- गर्मी लग रही है
- सिर चकराना
- पेशाब करने की जरूरत है

कीमोथेरेपी का एक्सट्रावासेशन (रिसाव): जब इसे प्रशासित किया जा रहा है, कीमोथेरेपी शिरा के बाहर रिसाव कर सकती है और आसपास के ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकती है। अगर आपको नस के आसपास कोई चुभन, दर्द, लालिमा या सूजन है तो तुरंत अपनी नर्स को बताएं।

कब्ज: उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ (सब्जियां, फल, साबुत रोटी) खाने और कम से कम 2 लीटर पानी पीने से आपको मदद मिल सकती है। यदि यह दो या तीन दिनों से अधिक समय तक रहता है तो आपको जुलाब की आवश्यकता हो सकती है।

तंद्रा: कीमोथेरेपी आपको बहुत नींद (उनींदा) और थका हुआ महसूस कर सकती है। यदि आपको बहुत नींद आती है, तो वाहन न चलाएं और न ही मशीनरी का संचालन करें।

सिरदर्द: अगर ऐसा होता है, तो आप पेरासिटामोल जैसी दर्द निवारक दवाएं ले सकते हैं।

सोने में कठिनाई: जरूरत पड़ने पर आप नींद की गोलियां ले सकते हैं।

त्वचा में परिवर्तन: आपकी त्वचा रूखी हो सकती है या दाने निकल सकते हैं।

द्रव का निर्माण: आपका वजन बढ़ सकता है और आपका चेहरा या आपकी टखनों या पैरों में सूजन आ सकती है। यह आपके पैरों को तकिये पर रखने में मदद कर सकता है। आपका इलाज खत्म होने के बाद सूजन ठीक हो जाएगी।

बाल झड़ना: आपके बाल पतले हो सकते हैं, लेकिन यह संभावना नहीं है कि आपके बाल झड़ेंगे।

दुष्प्रभाव को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए दवा

अपने चिकित्सक को किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में बताना सुनिश्चित करें; लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए उपयोगी दवाएं हैं।

क्या मुझे अपनी सभी सामान्य दवाएं लेते रहना चाहिए?

हां, आपको अपनी सभी सामान्य दवाएं लेते रहना होगा। कृपया अपनी ऑन्कोलॉजी टीम को उन सभी दवाओं की रिपोर्ट करें जो आप ले रहे हैं, ताकि वे सलाह दे सकें।

क्या मुझे फ्लू का टीका लग सकता है?

हां, यह सलाह दी जाती है कि कीमोथेरेपी शुरू करने से पहले आपको फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। यदि आपने पहले ही अपनी कीमोथेरेपी शुरू कर दी है, तो कृपया अपने डॉक्टर से पूछें कि टीकाकरण के सर्वोत्तम समय पर कौन सलाह दे सकता है।

उपचार के दौरान युक्तियाँ

- खूब सारे तरल पदार्थ पिएं (प्रति दिन कम से कम 2 लीटर) और अपने गुर्दे की रक्षा करें।
- अच्छा पोषण बनाए रखें। बार-बार छोटे-छोटे भोजन करने से मतली को कम करने में मदद मिल सकती है। आपको वसायुक्त या तले हुए खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। जरूरत पड़ने पर आप बीमारी रोधी दवाएं ले सकते हैं।
- धूप में निकलने से बचें। एसपीएफ़ 15 (या उच्चतर) सनब्लॉक और सुरक्षात्मक कपड़े पहनें।
- बहुत आराम की जरूरत है।
- सुन्नता और झून्झूनी को रोकने या कम करने के लिए:
 - अपने हाथों या पैरों को अचानक तापमान में बदलाव के संपर्क में आने से बचें। जब आप सर्दियों में टहलने जाते हैं या जमे हुए भोजन / पेय को छूने से बचकर दस्ताने का उपयोग करके आपकी मदद की जा सकती है।
 - खाना बनाते समय ओवन के दस्ताने और बागवानी करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने का प्रयोग करें।
 - अपने हाथों और पैरों को गर्म रखें, और अच्छी फिटिंग वाले, सुरक्षात्मक जूते पहनें।
 - गर्म पानी का उपयोग करते समय सावधानी बरतें क्योंकि हो सकता है कि आपको यह महसूस न हो कि यह कितना गर्म है और आप खुद को जला सकते हैं।
 - नाखून काटते समय सावधानी बरतें।
 - दिन में कम से कम दो बार अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज़ करें।
- लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए आपको जिन दवाओं की आवश्यकता हो सकती है, उन्हें घर पर रखें।
- आपको उनींदापन या चक्कर आ सकता है; जब तक कीमोथेरेपी के प्रति आपकी प्रतिक्रिया ज्ञात न हो, तब तक वाहन चलाने या ऐसे कार्यों में शामिल होने से बचें जिनमें सतर्कता की आवश्यकता होती है।
- हजामत बनाते समय बिजली के उस्तरा और रक्तस्राव को कम करने के लिए मुलायम टूथब्रश का प्रयोग करें।
- कीमोथेरेपी शुरू करने से पहले, अपने डॉक्टर को किसी भी दवा के बारे में बताएं जो आप ले रहे हैं। कभी-कभी दुष्प्रभाव आपकी दवाओं से संबंधित हो सकते हैं न कि कीमोथेरेपी से।
- यदि आपके लक्षण गंभीर हैं या 24 घंटों के बाद भी सुधार नहीं होता है, तो अस्पताल से संपर्क करने में संकोच न करें।
- रक्त के थक्के के लक्षणों पर ध्यान दें: दर्द, लालिमा, हाथ या पैर में सूजन, सांस फूलना या सीने में दर्द। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- कीमोथेरेपी लेते समय अपने डॉक्टर की अनुमति के बिना किसी भी प्रकार का टीकाकरण न लें।
- यदि आप प्रसव उम्र की महिला हैं:
 - इस उपचार को शुरू करने से पहले अगर आप गर्भवती हैं या गर्भवती हो सकती हैं तो अपने डॉक्टर को सूचित करें।
 - कीमोथेरेपी के दौरान गर्भवती होने से बचें
 - कीमोथेरेपी के दौरान ब्रेस्ट फीड न करें

अस्पताल से कब संपर्क करें?

यदि आपके लक्षण गंभीर हैं या 24 घंटों के बाद भी सुधार नहीं होता है, तो अस्पताल से संपर्क करने में संकोच न करें।

अस्पताल आपातकालीन संपर्क:

ज्यादा जानकारी कहाँ मिलेगी?

यदि आप इस क्षेत्र में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं तो आप जा सकते हैं **ESMO** पित्त पथ के कैंसर के लिए वेबसाइट: मरीजों के लिए गाइड और पर **AMMF** कोलेजियोकार्सिनोमा चैरिटी वेबसाइट।

आप नीचे संबंधित लिंक पा सकते हैं:

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