

પિત્ત સંબંધી માર્ગ કેન્સર માટે -(FOLFOX)

જો તમારા ડોક્ટરે ફોલિનિક એસિડ, ફ્લોરોરાસિલ અને ઓક્સાલિપ્લાટિન (FOLFOX) ના સંયોજનની ભલામણ કરી હોય તો અહીં આ દવાઓ વિશે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ માહિતી અને તેમની સાથે સંબંધિત કેટલાક પાસાઓ છે.

પિત્તરસ સંબંધી માર્ગનું કેન્સર

પિત્તરસ સંબંધી માર્ગના કેન્સર કોષોમાંથી વિકસે છે (જેને કોલેન્જિયોસાઇટ્સ કહેવાય છે) જે સામાન્ય રીતે પિત્તતંત્રની અસ્તર બનાવે છે (નીચેના ચિત્રમાં લીલા રંગમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે). પિત્ત નળી પિત્તનું પરિવહન કરે છે, જેનો ઉપયોગ ચક્રત અને પિત્તાશયમાંથી નાના આંતરડામાં ખોરાકને પચાવવા માટે થાય છે.

પિત્તરસ સંબંધી માર્ગના કેન્સર એ કોલેન્જિયોકાર્સિનોમા, પિત્તાશયનું કેન્સર અને એમ્બ્યુલરી કેન્સર છે:

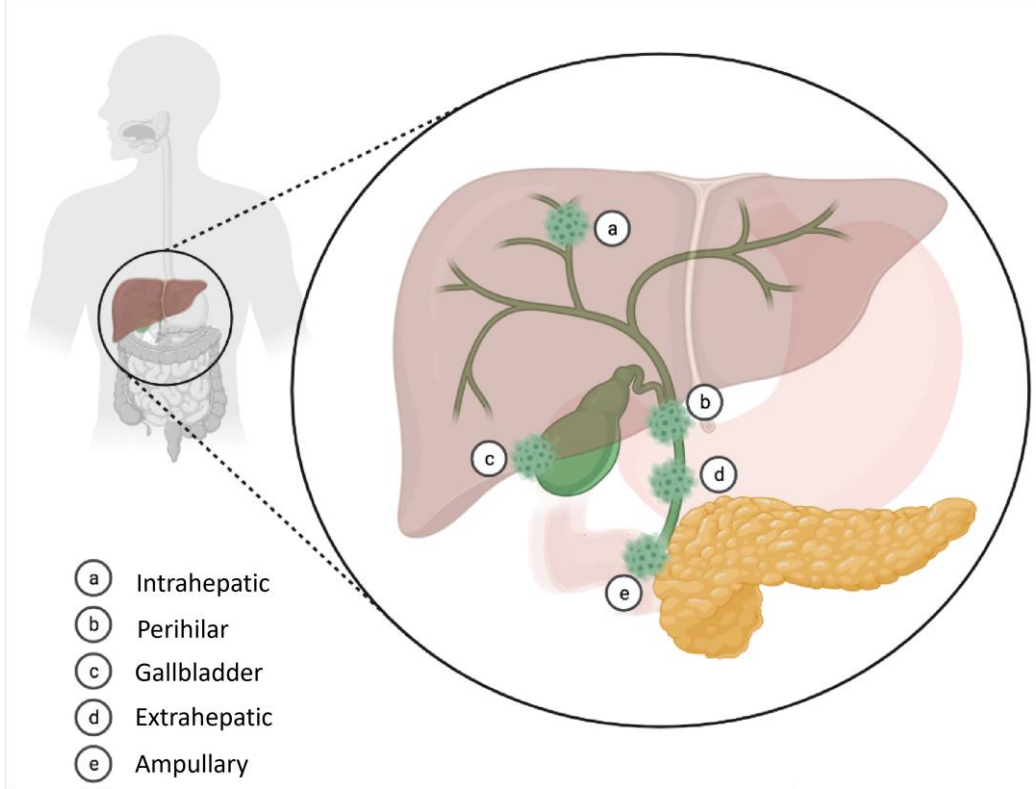
- **Cholangiocarcinoma** - જેને પિત્ત નળીના કેન્સર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ કેન્સર પિત્ત નળીઓમાં ક્યાં વિકસે છે તેના આધારે તેને ત્રણ પ્રકારમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:
 - ઇન્ટ્રાહેપેટિક કોલેન્જિયોકાર્સિનોમા - જ્યારે કેન્સર ચક્રતની અંદરની નળીઓમાં વિકસે છે
 - પેરીહિલર કોલેન્જિયોકાર્સિનોમા - જ્યારે તે ચક્રતની બહારની નળીઓમાં વિકાસ પામે છે
 - ડિસ્ટલ/એક્સ્ટ્રાહેપેટિક કોલેન્જિયોકાર્સિનોમા - જ્યારે તે ચક્રતથી વધુ દૂર નળીઓમાં વિકસે છે
- **પિત્તાશયનું કેન્સર** - પિત્તાશયના અસ્તરમાંથી ઉદ્ભવે છે _
- **એમ્બ્યુલરી કેન્સર** - પિત્ત નળીઓ અને નાના આંતરડા વચ્ચેના જોડાણથી ઉદ્ભવે છે ___

તમને આ પત્રિકા આપવામાં આવી છે કારણ કે તમને પિત્તરસ સંબંધી માર્ગના કેન્સરનું નિદાન થયું છે. તમારા ઓન્કોલોજિસ્ટ તમારી સાથે ચર્ચા કરી શકે છે કે તમને પિત્ત નળીનું કયું કેન્સર છે અને તે કેટલું વિસ્તરેલું છે.

FOLFOX શું છે?

FOLFOX એ folinic acid, fluorouracil and oxaliplatin નું બનેલું કીમોથેરાપી સંયોજન છે. Fluorouracil અને oxaliplatin એ બે કીમોથેરાપી દવાઓ છે જે છે જે કેન્સરના કોષોને મારી નાખે છે. જો કે, કારણ કે તે સામાન્ય કોષોને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, તે કેટલીક આડ અસરોનું કારણ બની શકે છે.

FOLFOX કેવી રીતે આપવામાં આવે છે



FOLFOX ને PICC (પેરિફેરલી ઇન્સર્ટેડ સેન્ટ્રલ કેથેટર) લાઇન દ્વારા નસમાં (નસમાં) ઇન્જેક્ટ કરવામાં આવે છે. PICC લાઇન એ એક ઝીણી નળી છે જે તમારા હાથની યામડીની નીચેની નસમાં જાય છે અને તમારી છાતીની નસ સુધી પહોંચે છે, અને તમારી FOLFOX સારવાર દરમિયાન તે ત્યાં જ રહેશે. તમારી સારવારના અંતે PICC દૂર કરવામાં આવશે.

તે સારી રીતે કામ કરે છે તેની ખાતરી કરવા માટે, તમારી PICC લાઇનને અઠવાડિયામાં એકવાર ફ્લશ કરવાની જરૂર પડશે. આ સામાન્ય રીતે તમારી નર્સ દ્વારા કરવામાં આવશે. તમારી PICC લાઇનની નિયમિત કાળજી તેને અવરોધિત થતી અટકાવશે. એ મહત્વનું છે કે તમે તમારા પીઆઇસીસીને સ્વચ્છ રાખો અને જ્યારે તમે ઘરે હોવ ત્યારે ચેપના કોઈપણ ચિહ્નો (સોજો, લાલાશ અથવા પરુ) માટે તપાસ કરો.

તમને હોસ્પિટલમાં, કીમોથેરાપી યુનિટમાં FOLFOX પ્રાપ્ત થશે, અને તમે તેને નાના પંપ દ્વારા ઘરે પણ પ્રાપ્ત કરવાનું ચાલુ રાખશો. આ નાનો પંપ PICC લાઇન સાથે જોડાયેલ છે. 22 કલાક પછી તમે પંપને દૂર કરવા માટે હોસ્પિટલમાં પાછા આવી શકો છો. જો તમારી નર્સ પંપને સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે દૂર કરવો તે સમજાવ્યું હોય, અને તમે આ અંગે આત્મવિશ્વાસ અનુભવો છો, તો તમે તે જાતે કરી શકો છો. વૈકલ્પિક રીતે, ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સ તેને દૂર કરવા માટે તમારા ઘરે આવી શકે છે.

તમારા ડોક્ટર તમારી ઊંચાઈ, વજન, ઉંમર, સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય અને અંતર્ગત પરિસ્થિતિઓ સહિતના ઘણા પરિબલોના આધારે તમને FOLFOX ની યોક્કસ માત્રા નક્કી કરશે.

FOLFOX સારવારની સૂચિ

FOLFOX સારવારનું પ્રમાણભૂત શેડ્યૂલ બે અઠવાડિયાના ચક્રને અનુસરે છે, જેમાં દર બીજા અઠવાડિયે એક દિવસ કીમોથેરાપીનો સમાવેશ થાય છે.

કીમોથેરાપીના દરેક સત્ર પહેલાં, તમારી રક્ત પરીક્ષણ કરવામાં આવશે અને તમારી ઓન્કોલોજીકલ ટીમ તપાસ કરશે કે તમે કીમોથેરાપી સત્ર માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ફિટ છો કે નહીં. તે મહત્વનું છે કે તમે તમારા છેલ્લા સત્રથી કોઈપણ લક્ષણો(ઓ) અને સમસ્યા(ઓ)ની જાણ કરો જેથી કરીને ડોઝ/શેડ્યૂલ તમારા માટે ખાસ કરીને એડજસ્ટ અને વ્યક્તિગત કરી શકાય.

કીમોથેરાપીના દરેક ચક્રના પ્રથમ સપ્તાહના દિવસે 1 ના રોજ, તમે હોસ્પિટલમાં આવશો. તમે કીમોથેરાપી લેવા માટે 1 કે 2 દિવસ પછી પાછા આવશો. આ પ્રસંગે તમે ડૉક્ટરને મળશો નહીં સિવાય કે તમને કેટલીક સમસ્યાઓ હોય. કીમોથેરાપી સત્ર 2 થી 3 કલાક સુધી ચાલશે. સત્રના અંતે નર્સ નાના પંપને તમારી PICC લાઇન સાથે જોડશે, જે દવાને 22 કલાક સુધી સતત છોડશે. તમે આ પંપ સાથે ઘરે જશો. એકવાર સારવાર સમાપ્ત થઈ જાય, પછી DAY 2 ના રોજ તમને પંપ બંધ કરવા માટે હોસ્પિટલમાં પાછા આવવા માટે કહેવામાં આવશે.

તમારે હોસ્પિટલમાં રાતોરાત રહેવાની જરૂર નથી.

FOLFOX ચક્ર: 1 અઠવાડિયું ચાલુ, 1 અઠવાડિયું બંધ



FOLFOX સારવાર ની અવધિ

ડૉક્ટર તમારી સાથે તમારી સારવારની અવધિ વિશે ચર્ચા કરશે. દરેક FOLFOX ચક્ર 2 અઠવાડિયા સુધી ચાલશે. જો સારવાર સારી રીતે સહન કરવામાં આવે, તો તેને 12 ચક્ર માટે પુનરાવર્તિત કરી શકાય છે. તમારા ડૉક્ટર કીમોથેરાપી કામ કરી રહી છે કે કેમ તે સમજવા માટે પુનરાવર્તિત સ્કેન કરવાની સલાહ આપશે. જો પ્રથમ 3 મહિનાનું સ્કેન બતાવે છે કે તમારું કેન્સર સ્થિર છે અથવા સંકોચાઈ રહ્યું છે, તો તમારા ડૉક્ટર અન્ય 3 મહિના માટે કીમોથેરાપી ચાલુ રાખવાની સલાહ આપી શકે છે. સારવારના પ્રથમ 6 મહિના પછી તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે ચર્ચા કરશે કે તમારે કીમોથેરાપીમાંથી વિરામ લેવો જોઈએ કે તમારે ચાલુ રાખવું જોઈએ.

FOLFOX સારવારની આડ અસરો શું છે?

તમને કેટલીક આડઅસર થઈ શકે છે, પરંતુ તમને તે બધી મળવાની શક્યતા નથી. યાદ રાખો કે આડઅસરો ઘણીવાર તેમની શરૂઆત, અવધિ અને તીવ્રતાના સંદર્ભમાં અનુમાનિત હોય છે; તેઓ લગભગ હંમેશા ઉલટાવી શકાય તેવા હોય છે.

અન્ય ઘણી કીમોથેરાપી દવાઓની જેમ, FOLFOX કેન્સરના કોષોને મારી નાખે છે કારણ કે કોષ વિભાજન અને પ્રસારને રોકવાની તેમની ક્ષમતા છે. કમનસીબે, કીમોથેરાપી દવાઓ કેન્સરગ્રસ્ત કોષો અને સામાન્ય કોષો વચ્ચેના તફાવતને ઓળખવામાં સક્ષમ નથી. તેથી, કીમોથેરાપી સામાન્ય કોષોને પણ મારી નાખશે જે ઝડપથી વિભાજિત થઈ રહ્યા છે, જેમ કે રક્ત કોશિકાઓ, મોઢાના કોષો, પેટ, આંતરડા અને અન્ય જગ્યાએ, જે કેટલીક વિવિધ આડઅસરોનું કારણ બને છે. એકવાર સારવાર સમાપ્ત થઈ જાય, તે સામાન્ય કોષો પાછા વધશે અને સ્વસ્થ થશે.

ઘણી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે જે તમને થઈ શકે તેવી કોઈપણ આડઅસરોની અસરને નિયંત્રિત કરવા અને ઘટાડવા માટે કીમોથેરાપી દરમિયાન લઈ શકાય છે.

FOLFOX થી સંબંધિત કેટલીક સૌથી સામાન્ય આડઅસરો

હેમેટોટોક્સિસિટી: તમારા રક્ત કોશિકાઓ પર આડ અસરો સહિત

• સફેદ રક્ત કોશિકાઓની ઓછી સંખ્યા અને ચેપનું જોખમ.

- ❑ કીમોથેરાપી ઘણીવાર સફેદ રક્ત કોશિકાઓની સંખ્યા ઘટાડે છે, જે તમને ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે. જો

તમારા શ્વેત રક્તકણોની સંખ્યા ખૂબ ઓછી છે (આને ન્યુટ્રોપેનિયા કહેવાય છે) તો તમને ચેપનું જોખમ હોઈ શકે છે. ચેપના આ જોખમને વધારી શકે તેવી પરિસ્થિતિઓને ટાળો, જેમ કે ભીડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળો અથવા શરદીવાળા લોકો સાથે રહેવાનું ટાળો.

- ❑ તમારી કીમોથેરાપીના દરેક ચક્રના 10 અને દિવસ 14 ની વચ્ચે તમારા શ્વેત કોષોની સંખ્યા સૌથી ઓછી હોવાની સંભાવના હોવાથી, આ દિવસો દરમિયાન ચેપનું જોખમ ટાળવું ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ છે.

- ❑ તમારા ડોક્ટર દરેક કીમોથેરાપી ચક્ર પહેલાં દર વખતે તમારા શ્વેત રક્તકણોની તપાસ કરશે. તમારી આગામી સારવાર પહેલાં સફેદ કોષોની સંખ્યા સામાન્ય રીતે સામાન્ય થઈ જશે. ક્યારેક તમારા સફેદ રક્તની સંખ્યા સામાન્ય થઈ જાય ત્યાં સુધી ડોક્ટર સારવારમાં વિલંબ કરશે.

❑

- ❑ તમે ચેપના ચિહ્નો અને લક્ષણોથી વાકેફ હોવ તે મહત્વપૂર્ણ છે, અને જો

તમને નીચેનામાંથી કોઈ લક્ષણ થાય તો તમારે તમારી હોસ્પિટલ (ફોન નંબર) પર હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો આવશ્યક છે :

❑

- ❑ - પેરાસીટામોલનો ઉપયોગ કરવા છતાં તમારા શરીરનું તાપમાન 38°C (100.4°F) થી વધુ જાય છે
- ❑ - તમને અચાનક ધ્રુજારી અથવા અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે
- ❑ - તમને ગળામાં દુખાવો , ઉધરસ, ઝાડા, પેશાબની આવૃત્તિમાં વધારો થાય છે

લાલ રક્ત કોશિકાઓની ઓછી સંખ્યા _

- ❑ કીમોથેરાપી લાલ રક્ત કોશિકાઓની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે . લાલ રક્ત કોશિકાઓની સૌથી મહત્વ પૂર્ણ ભૂમિકા તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં ઓક્સિજનનું વહન કરે છે . જો લાલ રક્તકણોની સંખ્યા ખૂબ ઓછી હોય (આને એનિમિયા કહેવાય છે) તો તમે થાકેલા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવી શકો છો. જો તમારી એનિમિયા ગંભીર છે , તો તમારે લોહી ચઢાવવાની જરૂર પડશે .

❑ પ્લેટલેટ્સની ઓછી સંખ્યા અને ઉઝરડા અથવા રક્તસ્રાવનું જોખમ _ _

- ❑ કીમોથેરાપી પ્લેટલેટ્સની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. પ્લેટલેટ્સ લોહીના ગંઠાઈ જવા માટે ઉપયોગી છે. જો તમારી પ્લેટલેટ્સની સંખ્યા ઘણી ઓછી હોય (આને થ્રોમ્બોસાયટોપેનિયા કહેવાય છે) તો તમે કીમોથેરાપી મેળવી શકતા નથી અને જ્યાં સુધી પ્લેટલેટ્સની સંખ્યામાં સુધારો ન થાય ત્યાં સુધી તમારા ડોક્ટર તમારી સારવારમાં વિલંબ કરશે. જો તમને કોઈ ઉઝરડો અથવા રક્તસ્રાવ હોય, જેમ કે નાકમાંથી રક્તસ્રાવ, પેઢામાંથી રક્તસ્રાવ, ત્વચા પર નાના લાલ અથવા જાંબલી ફોલ્લીઓ, તો કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો .

❑

નિષ્ક્રિયતા આવે છે અથવા કળતર માં આંગળીઓ અને અંગૂઠા (પેરિફેરલ ન્યુરોપથી): OXALIPLATIN

આધારિત કીમોથેરાપી હાથ અથવા પગમાં નિષ્ક્રિયતા, ઝણઝણાટ અથવા દુખાવો તરફ દોરી શકે છે જે તમારા પગરખાં બાંધવા અથવા બટનો બંધ કરવા જેવા કાર્યો કરવા મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. આ થોડા દિવસો અથવા અઠવાડિયામાં શરૂ થઈ શકે છે અને થોડા મહિનાઓ સુધી ચાલે છે. ભાગ્યે જ, નિષ્ક્રિયતા કાયમી હોઈ શકે છે. આ લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે તમે નીચેની વિશિષ્ટ ટીપ્સ શોધી શકો છો.

ઝાડા : જો તમને છેલ્લા 24 કલાકમાં, 4 કે તેથી વધુ ઝાડા થયા હોય તો તમારી ટીમનો સંપર્ક કરો. તમારા ડોક્ટર તમને ઝાડા વિરોધી ગોળીઓ (લોપેરામાઇડ) આપશે. ખોવાયેલા પ્રવાહીને બદલવા માટે પુષ્કળ પાણી પીવાનું યાદ રાખો . જો તમને ઝાડાનો અનુભવ થાય તો તમારે ઓછા ફાઈબરવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ અને કાચા ફળો, ફળોના રસ, અનાજ અને શાકભાજી ટાળવા જોઈએ .

મોઢામાં ચાંદા અને અલ્સર : ખાધા પછી હંમેશા તમારા દાંત સાફ કરવા જોઈએ . મોંના ચાંદાને રોકવા અથવા સારવારમાં મદદ કરવા માટે નરમ ટૂથબ્રશનો ઉપયોગ કરો અને દિવસમાં ત્રણ વખત 1/2 થી 1 ચમચી ખાવાનો સોડા પાણીમાં ભેળવી (અથવા સામાન્ય માઉથવોશ) સાથે કોગળા કરો. નારંગી, લીંબુ અને ગ્રેપફ્રૂટ જેવા એસિડિક ખોરાકને ટાળવું વધુ સારું છે. જો તમને અલ્સર હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવો, કારણ કે તેઓ મોંના ચાંદાને રોકવા અથવા સારવાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે .

ઉબકા : ક્યારેક ઉલટી સાથે આવે છે, પરંતુ આ સામાન્ય રીતે દવાઓ દ્વારા સારી રીતે નિયંત્રિત થાય છે. જો તમને ઉબકા ન હોય તો પણ તેને રોકવા માટે દવાઓ લો. જો તમે દિવસમાં એક કરતા વધુ વાર બીમાર અનુભવતા હોવ તો તરત જ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો.

FOLFOX થી સંબંધિત કેટલીક ઓછી સામાન્ય આડઅસરો

ફૂ જેવા લક્ષણો : તમે કીમોથેરાપી સારવાર દરમિયાન અથવા તેના થોડા સમય પછી આનો અનુભવ કરી શકો છો:

- ગરમી, ઠંડી કે ધ્રુજારી અનુભવવી
- તાવ
- માથાનો દુખાવો
- સ્નાયુમાં દુખાવો
- થાક

એલર્જીક પ્રતિક્રિયા : કેટલીકવાર તે ઓક્સાલિપ્લેટિનના વહીવટ દરમિયાન અથવા તેના થોડા સમય પછી થાય છે. મોટેભાગે તે હળવા હોય છે પરંતુ ગંભીર હોઈ શકે છે. જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તરત જ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને જણાવો:

ફોલ્લીઓ

- શ્વાસની તકલીફ
- ચહેરાની લાલાશ અથવા સોજો
- ગરમી અનુભવવી

- ચક્કર

પેટમાં દુખાવો : તમને પેટનું ફૂલવું સાથે મંદ દુખાવો અથવા ખેંચાણ થઈ શકે છે. આ સામાન્ય રીતે કીમોથેરાપી સાથે સંકળાયેલું છે. જો તમને સતત તીવ્ર દુખાવો થતો હોય તો તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો

ભૂખ ઓછી લાગવી : જો તમે એક કે બે દિવસ વધુ ન ખાતા હોવ, તો ચિંતા કરશો નહીં.

લોહી ગંદાઈ જવું : જો તમારા પગમાં સોજો, લાલાશ અને દુખાવા હોય અથવા તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો.

એક્સ્ટ્રાવેઝેશન (લિકેજ) : નસની બહાર લીક થઈ શકે છે અને આસપાસના પેશીઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. જો તમને નસની આસપાસ કોઈ દુખાવો, લાલાશ અથવા સોજો હોય તો તરત જ તમારી નર્સને જણાવો .

કબજિયાત ઉચ્ચ ફાઇબરવાળા ખોરાક (શાકભાજી, ફળ, આખા રોટલી) ખાવાથી અને ઓછામાં ઓછું 2 લિટર પાણી પીવાથી તમને મદદ મળી શકે છે. જો તે બે/ત્રણ દિવસથી વધુ સમય સુધી ચાલે તો તમારે દવાઓ જરૂર પડી શકે છે .

સુસ્તી : કીમોથેરાપી તમને ખૂબ ઊંઘ (સુસ્તી) અને થાક અનુભવવાનું કારણ બની શકે છે. જો તમે ખૂબ જ ઘેનમાં હોવાનું અનુભવો છો, તો વાહન ચલાવવું કે મશીનરી ચલાવવી નહીં.

માથાનો દુખાવો : જો આવું થાય, તો તમે પેરાસિટામોલ જેવી પેઇનકિલર્સ લઈ શકો છો.

ઊંઘમાં **તકલીફ :** જો તમને જરૂર હોય તો તમે **ઊંઘની** ગોળીઓ લઈ શકો છો .

વાળ ખરવા: તમારા વાળ પાતળા થઈ શકે છે, પરંતુ તમારા વાળ ખરવાની શક્યતા નથી.

આડઅસરો નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે દવા

કોઈપણ આડઅસર વિશે તમારા ડૉક્ટરને કહો. આડઅસરોને નિયંત્રિત કરવા માટે ઉપયોગી દવાઓ છે.
1GeneratedbyDrMGPreteandDrCBraconi(oncologist).RevisedbyMsJMilne(nurse),MsHMorement(patientrepresentative)

શું મારે મારી બધી સામાન્ય દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ?

હા, તમારે તમારી બધી સામાન્ય દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું પડશે. ફૂપા કરીને તમારી ઓન્કોલોજી ટીમને તમે જે દવાઓ લઈ રહ્યા છો તેની જાણ કરો, જેથી તેઓ સલાહ આપી શકે.

શું હું ફ્લૂ રસીકરણ કરાવી શકું?

હા, એ સલાહ આપવામાં આવે છે કે તમે તમારી કીમોથેરાપી શરૂ કરો તે પહેલાં તમારે ફ્લૂનું રસીકરણ કરાવો. જો તમે પહેલેથી જ તમારી કીમોથેરાપી શરૂ કરી દીધી હોય, તો ફૂપા કરીને તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે જેઓ રસીકરણ માટે શ્રેષ્ઠ સમય વિશે સલાહ આપી શકે.

સારવાર દરમિયાન ટીપ્સ

- પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો (ઓછામાં ઓછું 2 લિટર પ્રતિ દિવસ) તમારી કિડનીનું રક્ષણ કરો.
- સારું પોષણ જાળવો. ઉબકા રોકવા માટે ઓછી માત્રામાં પરંતુ વારંવાર ભોજન લો. તમારે ચરબીયુક્ત અથવા તળેલા ખોરાકને ટાળવો જોઈએ.
- શેવિંગ કરતી વખતે ઇલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરો અને રક્તસ્રાવ ઘટાડવા માટે નરમ ટૂથબ્રશનો ઉપયોગ કરો.
- સૂર્યના સંપર્કને ટાળો. SPF 15 (અથવા તેનાથી વધુ) સનબ્લોક અને રક્ષણાત્મક વસ્ત્રો પહેરો.
- તમે સુસ્તી અથવા ચક્કર અનુભવી શકો છો; જ્યાં સુધી કેપેસિટાબાઇન પ્રત્યેનો તમારો પ્રતિસાદ જાણી ન લેવાય ત્યાં સુધી ડ્રાઇવિંગ અથવા એવા કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહેવાનું ટાળો જેમાં સતર્કતાની જરૂર હોય.
- પુષ્કળ આરામ કરો.
- **ઝણઝણાટ અટકાવવા માટે**
 - તાપમાનમાં અચાનક ફેરફાર ટાળો. જ્યારે તમે શિયાળામાં ચાલવા જાઓ ત્યારે મોજાનો ઉપયોગ કરીને આમાં મદદ કરી શકાય છે
 - રસોઈ કરતી વખતે ઓવનના મોજા અને બાગકામ કરતી વખતે રક્ષણાત્મક મોજાનો ઉપયોગ કરો.
 - તમારા હાથ અને પગને ગરમ રાખો અને સારી રીતે ફ્રિટિંગવાળા, રક્ષણાત્મક શૂઝ પહેરો.
 - ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરતી વખતે કાળજી લો કારણ કે તમે કદાચ અનુભવી શકતા નથી કે તે કેટલું ગરમ છે અને તમારી જાતને બળી શકે છે.
 - નખ કાપતી વખતે ધ્યાન રાખો.
 - દિવસમાં ઓછામાં ઓછી બે વખત તમારી ત્વચાને મોઇશ્ચરાઇઝ કરો.
- • દર્દમાં રાહત આપવા માટે ઇમોલિઅન્ટ ક્રિમ અને પેઇનકિલર્સનો ઉપયોગ કરો.
- લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે તમને જરૂરી હોય તેવી દવાઓ ધરે રાખો.
- કીમોથેરાપી શરૂ કરતા પહેલા, તમે જે પણ દવા લઈ રહ્યા છો તેના વિશે તમારા ડોક્ટરને જણાવો. કેટલીકવાર આડઅસરો તમારી દવાઓથી સંબંધિત હોઈ શકે છે અને કીમોથેરાપી સાથે નહીં.
- જો તમારા લક્ષણો ગંભીર હોય અથવા 24 કલાક પછી સુધરતા નથી, તો હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવામાં અચકાશો નહીં.
- લોહીના ગંઠાવાના લક્ષણો પર ધ્યાન આપો: દુખાવો, લાલાશ, હાથ અથવા પગમાં સોજો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા છાતીમાં દુખાવો. જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.
- કીમોથેરાપી લેતી વખતે તમારા ડોક્ટરની મંજૂરી વિના કોઈપણ પ્રકારનું રસીકરણ ન કરો.
- જો તમે પ્રસૂતિ વયની સ્ત્રી છો:
 - જો તમે ગર્ભવતી હો અથવા આ સારવાર શરૂ કરતા પહેલા ગર્ભવતી હો તો તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો.
 - કીમોથેરાપી દરમિયાન ગર્ભવતી થવાનું ટાળો
 - કીમોથેરાપી દરમિયાન સ્તનપાન ન કરાવો

હોસ્પિટલનો સંપર્ક ક્યારે કરવો?

જો તમારા લક્ષણો ગંભીર હોય અથવા 24 કલાક પછી સુધરતા નથી, તો હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવામાં અચકાશો

નહીં.

હોસ્પિટલ ઇમરજન્સી સંપર્ક:

હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?

જો તમે આ ક્ષેત્રમાં વધુ માહિતી મેળવવા માંગતા હો, તો તમે *બિલીયરી ટ્રેક્ટ કેન્સર માટે ESMO* વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો : *Guide for Patients and AMMF The Cholangiocarcinoma Charity* website.

તમે નીચેની સંબંધિત લિંક શોધી શકો છો:

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