

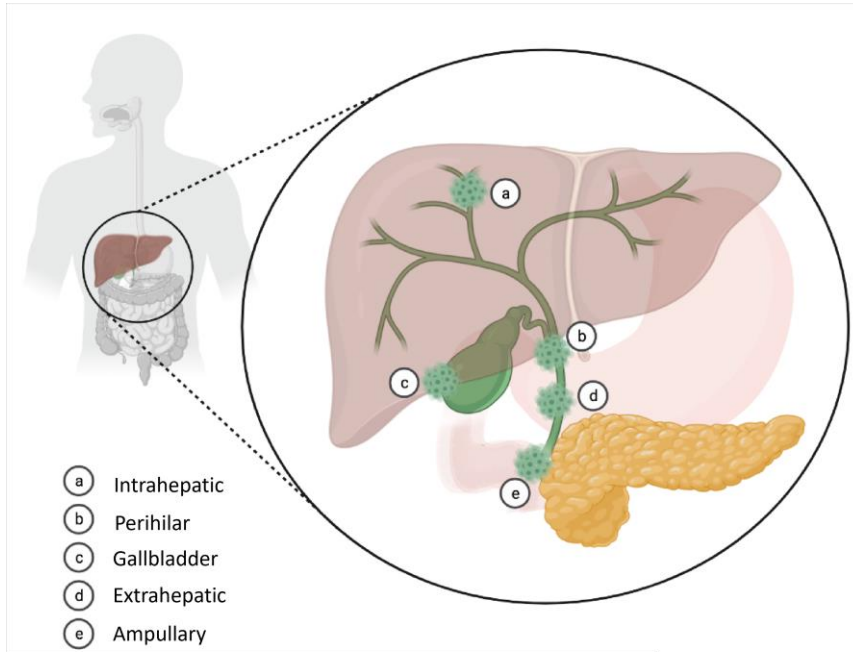
पित्तविषयक मार्गाच्या कर्करोगासाठी फॉलिनिक ऍसिड, फ्लोरोरासिल आणि ऑक्सलिप्लाटिन (फॉलफॉक्स)

तुमच्या डॉक्टरांनी तुमच्या कॅन्सरवर उपचार करण्यासाठी फॉलिनिक ऍसिड, फ्लोरोरासिल आणि ऑक्सलिप्लाटिन (फॉलफॉक्स) यांच्या मिश्रणाची शिफारस केली असल्यास, या औषधांबद्दल काही महत्त्वाची माहिती आणि त्यांच्याशी संबंधित काही पैलू येथे आहेत.

पित्तविषयक मार्गाचे कर्करोग म्हणजे पित्ताशयाचा कर्करोग, पित्ताशयाचा कर्करोग आणि एम्प्युलरी कर्करोग:

- **कोलान्जिओकार्सिनोमा** - ज्याला पित्त नलिकाचा कर्करोग असेही म्हणतात. हा कर्करोग पित्त नलिकांमध्ये कुठे विकसित होतो यावर अवलंबून, तीन प्रकारांमध्ये वर्गीकृत केला जातो:
 - इंट्राहेपॅटिक कोलान्जिओकार्सिनोमा - जेव्हा यकृताच्या आतील नलिकांमध्ये कर्करोग विकसित होतो
 - पेरिहिलर कोलान्जिओकार्सिनोमा - जेव्हा ते यकृताच्या बाहेरील नलिकांमध्ये विकसित होते
 - डिस्टल/एक्स्ट्राहेपॅटिक कोलान्जिओकार्सिनोमा - जेव्हा ते यकृतापासून दूर असलेल्या नलिकांमध्ये विकसित होते
- **पित्ताशयाचा कर्करोग** - पित्ताशयाच्या आवरणातून उद्भवतो
- **एम्प्युलरी कर्करोग** - पित्त नलिका आणि लहान आतड्यांमधील जोडणीतून उद्भवतो

तुम्हाला हे पत्रक देण्यात आले आहे कारण तुम्हाला पित्तविषयक मार्गाचा कर्करोग असल्याचे निदान झाले आहे. तुमचा ऑन्कोलॉजिस्ट तुमच्याशी कोणता पित्तविषयक मार्गाचा कर्करोग आहे आणि तो किती वाढला आहे याबद्दल चर्चा करू शकतो.



फॉलफॉक्स म्हणजे काय?

फॉलफॉक्स हे फॉलिनिक ऍसिड, फ्लोरोरासिल आणि ऑक्सलिप्लाटिनचे बनलेले केमोथेरपी संयोजन आहे. फ्लोरोरासिल आणि ऑक्सलिप्लाटिन ही दोन केमोथेरपी औषधे आहेत जी पेशींच्या प्रतिकृतीच्या प्रक्रियेत

हस्तक्षेप करून ट्यूमर पेशी नष्ट करतात. तथापि, केमोथेरपीमुळे सामान्य पेशींना देखील नुकसान होऊ शकते, त्यामुळे काही दुष्परिणाम होऊ शकतात. फॉलिनिक ऍसिड, ज्याला ल्युकोव्होरिन किंवा कॅल्शियम फॉलिनेट देखील म्हणतात, हे केमोथेरप्यूटिक औषध नाही, परंतु ते दिले जाते कारण ते फ्लोरोसिल क्रियाकलाप वाढवते.

फॉलफॉक्स चे प्रशासित कसे केले जाते?

फॉलफॉक्स हे PICC (पेरिफेरली इन्सर्टेड सेंट्रल कॅथेटर) लाइनद्वारे इंटरव्हनस (शिरामध्ये) इंजेक्शन दिले जाते. PICC लाइन ही एक बारीक नलिका आहे जी तुमच्या हाताच्या त्वचेखालील शिरामध्ये जाते आणि तुमच्या छातीच्या शिरापर्यंत पोहोचते आणि तुमच्या फॉलफॉक्स उपचारादरम्यान ती तिथेच राहिल. तुमच्या उपचाराच्या शेवटी PICC काढून टाकले जाईल.

ते चांगले कार्य करते याची खात्री करण्यासाठी, तुमची PICC लाइन आठवड्यातून एकदा फ्लश करणे आवश्यक आहे. हे साधारणपणे तुमच्या नर्सद्वारे केले जाईल. तुमच्या PICC लाइनची नियमित काळजी घेतल्यास ती अडकून किंवा ब्लॉक होण्यापासून वाचते. तुम्ही तुमचे PICC स्वच्छ ठेवणे आणि तुम्ही घरी असताना संसर्गाची कोणतीही चिन्हे (सूज, लालसरपणा किंवा पू) तपासणे महत्त्वाचे आहे.

तुम्हाला हॉस्पिटलमध्ये, केमोथेरपी युनिटमध्ये फॉलफॉक्स मिळेल आणि तुम्हाला ते एका लहान पंपाद्वारे घरीही मिळणे सुरू राहिल. हा छोटा पंप PICC लाईनशी जोडलेला आहे आणि तुम्ही घरी असताना फ्लोरोसिल इन्फ्यूजन साधारण एक दिवस (22 तास) रक्तप्रवाहात जाऊ देतो. 22 तासांनंतर तुम्ही पंप काढण्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये परत येऊ शकता. जर तुमच्या नर्सने पंप सुरक्षितपणे कसा काढायचा हे स्पष्ट केले असेल आणि तुम्हाला याबद्दल आत्मविश्वास वाटत असेल, तर तुम्ही ते स्वतः करू शकता. वैकल्पिकरित्या, ते काढण्यासाठी जिल्हा परिचारिका तुमच्या घरी येऊ शकते.



तुमची उंची, वजन, वय, सामान्य आरोग्य आणि अंतर्निहित परिस्थिती यासह अनेक घटकांच्या आधारावर तुमचे डॉक्टर तुम्हाला फॉलफॉक्स चा अचूक डोस ठरवतील.

फॉलफॉक्स उपचारांचे वेळापत्रक

तुम्हाला उपचारांच्या चक्रात फॉलफॉक्स मिळेल. फॉलफॉक्स उपचारांचे मानक वेळापत्रक दोन आठवड्यांच्या सायकलचे अनुसरण करते, ज्यामध्ये दर दुसऱ्या आठवड्यात एक दिवस केमोथेरपीचा समावेश होतो. केमोथेरपीच्या प्रत्येक सत्रापूर्वी, तुमची रक्त तपासणी होईल आणि तुमची ऑन्कोलॉजिकल टीम तपासेल की तुम्ही केमोथेरपी सत्रासाठी पुरेसे फिट आहात की नाही. तुमच्या शेवटच्या सत्रापासून तुम्ही कोणत्याही लक्षण(लक्षणे) आणि समस्या(ल्या) ची तक्रार करणे महत्त्वाचे आहे जेणेकरून डोस/शेड्यूल तुमच्यासाठी समायोजित आणि वैयक्तिकृत केले जाऊ शकते.

तुमच्या केमोथेरपीच्या भेटीच्या आदल्या दिवशी डॉक्टर तुम्हाला तुमच्या GP प्रॅक्टिसमध्ये रक्त घेण्यास सांगू शकतात.

केमोथेरपीच्या प्रत्येक चक्राच्या पहिल्या आठवड्याच्या पहिल्या दिवशी, तुम्ही ऑन्कोलॉजी टीमला तपासण्यासाठी आणि रक्त तपासणी करण्यासाठी रुग्णालयात याल. केमोथेरपी घेण्यासाठी तुम्ही 1 किंवा 2 दिवसांनी परत याल. या प्रसंगी आपण काही समस्या विकसित केल्याशिवाय डॉक्टरांना भेटणार नाही. केमोथेरपी सत्र 2 ते 3 तास चालेल. सत्राच्या शेवटी परिचारिका तुमच्या PICC लाईनला लहान पंप जोडेल, जे औषध सतत 22 तास सोडेल. हा पंप घेऊन तुम्ही घरी जाल. उपचार पूर्ण झाल्यावर, DAY 2 रोजी तुम्हाला पंप बंद करण्यासाठी रुग्णालयात परत येण्यास सांगितले जाऊ शकते. जर तुमच्या नर्सने पंप सुरक्षितपणे कसा काढायचा हे स्पष्ट केले असेल आणि तुम्हाला याबद्दल आत्मविश्वास वाटत असेल, तर तुम्ही ते स्वतः करू शकता. तुम्हाला रात्रभर हॉस्पिटलमध्ये राहण्याची गरज नाही.

फॉलफॉक्स सायकल: 1 आठवडा सुरू, 1 आठवडा बंद

फॉलफॉक्स उपचार कालावधी

डॉक्टर तुमच्या उपचारांच्या कालावधीबद्दल तुमच्याशी चर्चा करतील. प्रत्येक फॉलफॉक्स सायकल 2 आठवडे चालेल. जर उपचार चांगले सहन केले गेले तर ते 12 चक्रांसाठी पुनरावृत्ती केले जाऊ शकते. केमोथेरपी कार्य करत आहे की नाही हे समजून घेण्यासाठी तुमचे डॉक्टर पुन्हा स्कॅन करण्याचा सल्ला देण्यापूर्वी तुम्हाला किमान 3 महिने केमोथेरपी मिळेल. पहिल्या 3 महिन्यांच्या स्कॅनमध्ये तुमचा कर्करोग स्थिर किंवा कमी होत असल्याचे दिसून आले, तर तुमचे डॉक्टर आणखी 3 महिने केमोथेरपी सुरू ठेवण्याचा सल्ला देऊ शकतात. पहिल्या 6 महिन्यांच्या उपचारानंतर तुमचे डॉक्टर तुमच्याशी चर्चा करतील की तुम्ही केमोथेरपीमधून ब्रेक घ्यावा की तुम्ही पुढे चालू ठेवावे.

फॉलफॉक्स उपचारांचे दुष्परिणाम काय आहेत?

या उपचाराचे ज्ञात दुष्परिणाम आहेत, परंतु तुम्हाला त्यापैकी कोणतेही अनुभव येत नाहीत. याचा अर्थ असा नाही की उपचार काम करत नाहीत; साइड इफेक्ट्सची उपस्थिती किंवा तीव्रता आणि औषधाची प्रभावीता यांच्यात कोणताही संबंध नाही.

तुम्हाला काही साइड इफेक्ट्स मिळू शकतात, परंतु तुम्हाला ते सर्व मिळण्याची शक्यता नाही. लक्षात ठेवा की साइड इफेक्ट्स बहुतेकदा त्यांची सुरुवात, कालावधी आणि तीव्रतेच्या दृष्टीने अंदाज लावता येतात; ते जवळजवळ नेहमीच उलट करता येण्यासारखे असतात आणि ऑक्सॅलिप्लाटिनशी संबंधित वगळता, उपचारानंतर पूर्णपणे निघून जावे. तथापि, त्यांची वारंवारता आणि तीव्रता प्रत्येक व्यक्तीनुसार बदलते. इतर अनेक केमोथेरपी औषधांप्रमाणेच, फ्लोरोरासिल आणि ऑक्सॅलिप्लाटिन कर्करोगाच्या पेशींना मारतात कारण पेशी विभाजन आणि प्रसार थांबवण्याच्या त्यांच्या क्षमतेमुळे. दुर्दैवाने, केमोथेरपी औषधे कर्करोगाच्या पेशी आणि सामान्य पेशी यांच्यातील फरक ओळखण्यास सक्षम नाहीत. त्यामुळे केमोथेरपीमुळे रक्तपेशी, तोंडातील पेशी, पोट, आतडी आणि इतरत्र सारख्या वेगाने विभाजित होणाऱ्या सामान्य पेशी देखील नष्ट होतात, ज्यामुळे काही भिन्न दुष्परिणाम होतात. उपचार संपल्यानंतर, त्या सामान्य पेशी पुन्हा वाढतील आणि निरोगी होतील.

अशी अनेक औषधे उपलब्ध आहेत जी केमोथेरपी दरम्यान घेतली जाऊ शकतात ज्यामुळे तुम्हाला होणाऱ्या कोणत्याही साइड इफेक्ट्सचा प्रभाव नियंत्रित आणि कमी करता येतो.

फॉलफॉक्स शी संबंधित काही सर्वात सामान्य दुष्परिणाम

हेमॅटोक्सिसिटी: तुमच्या रक्तपेशींवरील दुष्परिणाम

• पांढऱ्या रक्त पेशींची कमी संख्या आणि संसर्गाचा धोका

केमोथेरपी अनेकदा पांढऱ्या रक्त पेशींची संख्या कमी करते, ज्यामुळे तुम्हाला संक्रमणाविरुद्ध लढण्यात मदत होते. तुमच्या पांढऱ्या रक्तपेशींची संख्या खूप कमी असल्यास (याला न्यूट्रोपेनिया म्हणतात) तुम्हाला संसर्ग होण्याचा धोका असू शकतो. यावेळी, गर्दीच्या ठिकाणी असणे किंवा सर्दी झालेल्या लोकांच्या संपर्कात राहणे यासारख्या संक्रमणाचा धोका वाढवणारी परिस्थिती टाळण्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

तुमच्या केमोथेरपीच्या प्रत्येक चक्राच्या 9 आणि 14 व्या दिवसादरम्यान तुमच्या पांढऱ्या पेशींची संख्या सर्वात कमी असण्याची शक्यता असल्याने, या दिवसांमध्ये संसर्गाचा धोका टाळणे विशेषतः महत्वाचे आहे.

पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी होणे ही एक महत्त्वाची रक्त तपासणी आहे जी तुम्हाला केमोथेरपीचा पुढचा डोस मिळण्यापूर्वी तुमचे डॉक्टर करतील जे तुम्हाला केमोथेरपी घेत असताना पांढऱ्या रक्त पेशींची संख्या तुम्हाला संसर्गापासून वाचवण्यासाठी पुरेशी आहे.

तुमच्या पुढील उपचारापूर्वी पांढऱ्या पेशींची संख्या सामान्यतः सामान्य होईल. काहीवेळा असे होऊ शकते की ते तुम्हाला नियोजित उपचार घेण्यास अनुमती देण्यास खूप कमी आहेत आणि तुमचे डॉक्टर पेशींची संख्या सामान्य होईपर्यंत तुमच्या उपचारांना थोड्या काळासाठी विलंब करतील.

तुम्हाला संसर्गाची चिन्हे आणि लक्षणे माहित असणे महत्त्वाचे आहे आणि तुम्हाला खालीलपैकी काही विकसित होत असल्यास तुम्ही तुमच्या हॉस्पिटलमधील हेल्पलाइनशी संपर्क साधला पाहिजे:

- पॅरासिटामॉल वापरूनही तुमच्या शरीराचे तापमान 38°C (100.4°F) वर वाढते
- तुम्हाला अचानक थरकाप किंवा अस्वस्थ वाटते
- तुम्हाला घसा खवखवणे, खोकला, अतिसार, लघवीची वारंवारिता वाढणे

• लाल रक्तपेशींची संख्या कमी

केमोथेरपीमुळे लाल रक्तपेशींची संख्या कमी होऊ शकते. लाल रक्तपेशींची सर्वात महत्त्वाची भूमिका ही आपल्या शरीराच्या प्रत्येक भागात ऑक्सिजन वाहून नेणे आहे. जर लाल रक्तपेशींची संख्या खूप कमी असेल (याला अॅनिमिया म्हणतात) तर तुम्हाला थकवा आणि श्वास घेण्यास त्रास होऊ शकतो. तुमचा अशक्तपणा गंभीर असल्यास, तुम्हाला रक्त संक्रमणाची आवश्यकता असेल.

• प्लेटलेट्सची कमी संख्या आणि जखम किंवा रक्तस्त्राव होण्याचा धोका

केमोथेरपीमुळे प्लेटलेट्सची संख्या कमी होऊ शकते. रक्त गोठण्यास मदत करण्यासाठी प्लेटलेट्स उपयुक्त आहेत. जर तुमच्या प्लेटलेट्सची संख्या खूप कमी असेल (याला थ्रोम्बोसाइटोपेनिया म्हणतात) तुम्हाला केमोथेरपी मिळू शकत नाही आणि तुमचे डॉक्टर प्लेटलेट्सची संख्या सुधारपर्यंत तुमच्या उपचारांना थोड्या काळासाठी विलंब करतील.

तुम्हाला नाकातून रक्त येणे, हिरड्यांमधून रक्तस्त्राव होणे, त्वचेवर लहान लाल किंवा जांभळे ठिपके यांसारखे काही जखम किंवा रक्तस्त्राव होत असल्यास, कृपया तुमच्या डॉक्टरांना कळवा.

बोटे आणि बोटे मध्ये बधीरपणा किंवा मुंग्या येणे (पेरिफेरल न्यूरॉपॅथी): ऑक्सॅलीप्लॉटिन-आधारित केमोथेरपीमुळे हात किंवा पाय सुन्न होणे, मुंग्या येणे किंवा वेदना होऊन मज्जातंतूवर परिणाम होऊ शकतो. बोटे आणि पायाची बोटे सुन्न होणे किंवा मुंग्या येणे यामुळे चपला बांधणे किंवा वर करणे यासारख्या गोष्टी करणे कठीण होऊ शकते.

बटणे. हे काही दिवस किंवा आठवड्यात सुरू होऊ शकते आणि काही महिने टिकू शकते. क्वचितच, सुन्नपणा कायमचा असू शकतो. ही लक्षणे आढळल्यास ती कमी करण्यात मदत करण्यासाठी तुम्ही खालील विशिष्ट टिप्स शोधू शकता.

अतिसार: 24 तासांत तुमच्याकडे 4 किंवा अधिक सैल मल (मल) असल्यास तुम्हाला तुमच्या टीमशी संपर्क साधण्याची गरज आहे. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला अतिसार विरोधी औषध देतील. गमावलेले द्रव बदलण्यासाठी भरपूर पाणी पिण्याचे लक्षात ठेवा. तुम्ही कमी फायबर असलेले अन्न खावे आणि कच्ची फळे, फळांचा रस, तृणधान्ये आणि भाज्या टाळा. हे अल्कोहोल, कॉफीन, दुग्धजन्य पदार्थ आणि उच्च चरबीयुक्त पदार्थ टाळण्यास देखील मदत करू शकते.

मळमळ: काहीवेळा उलट्या होतात परंतु सामान्यतः रोगविरोधी औषधांद्वारे चांगले नियंत्रित केले जाते. उपचारानंतर काही तासांपासून ते काही दिवसांपर्यंत तुम्ही याचा अनुभव घेऊ शकता. तुम्हाला आजारी वाटत नसले तरीही आजारविरोधी औषधे घेणे महत्त्वाचे आहे, कारण आजार सुरू झाल्यानंतर त्यावर उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंध करणे सोपे आहे. जर तुम्हाला दिवसातून एकापेक्षा जास्त वेळा आजारी वाटत असेल तर लगेच तुमच्या डॉक्टरांशी किंवा नर्सशी संपर्क साधा.

तोंडाचे फोड आणि व्रण: जंतू वाढू नयेत म्हणून तुम्ही खाल्ल्यानंतर नेहमी दात घासावेत. तोंडाच्या फोडांना प्रतिबंध करण्यासाठी किंवा त्यावर उपचार करण्यासाठी मऊ टूथब्रश वापरा आणि 1/2 ते 1 चमचे बेकिंग सोडा पाण्यात मिसळून दिवसातून तीन वेळा स्वच्छ धुवा. संत्री, लिंबू आणि द्राक्षे यांसारखे आम्लयुक्त पदार्थ टाळणे चांगले. तुम्हाला अल्सर असल्यास तुमच्या डॉक्टरांना किंवा नर्सला सांगा, कारण ते तोंडातील फोड टाळण्यास किंवा त्यावर उपचार करण्यास मदत करू शकतात.

थकवा: एक अतिशय सामान्य दुष्परिणाम, जो उपचारादरम्यान वाढू शकतो.

कमी भूक: जर तुम्ही एक किंवा दोन दिवस जास्त खात नसाल तर काळजी करू नका.

रक्त गोठणे: तुमचे पाय सुजलेले, लाल आणि दुखत असल्यास किंवा तुम्हाला श्वास घेण्यास त्रास होत असल्यास हेल्पलाइनशी संपर्क साधा.

फॉलफॉक्स शी संबंधित काही कमी सामान्य दुष्परिणाम

फ्लू सारखी लक्षणे: केमोथेरपी उपचारादरम्यान किंवा थोड्या वेळाने तुम्हाला हे अनुभव येऊ शकतात:

- गरम, थंड किंवा थरथर वाटणे
- ताप
- डोकेदुखी
- स्नायू दुखणे
- थकवा

एँलर्जिक प्रतिक्रिया: काहीवेळा हे ऑक्सॅलिप्लाटिनच्या प्रशासनादरम्यान किंवा काही वेळानंतर होते. अधिक वेळा ते सौम्य असते परंतु गंभीर असू शकते. तुम्हाला यापैकी कोणतीही अचानक लक्षणे आढळल्यास ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना किंवा नर्सला सांगा:

- पुरळ
- धाप लागणे
- चेहऱ्यावर लालसरपणा किंवा सूज येणे
- गरम वाटणे
- चक्कर येणे
- लघवी करणे आवश्यक आहे

केमोथेरपीचे एक्सट्राव्हॅसेशन (गळती) : ती दिली जात असताना, केमोथेरपी शिरेच्या बाहेर गळती होऊ शकते आणि आजूबाजूच्या ऊतींचे नुकसान करू शकते. तुम्हाला रक्तवाहिनीभोवती कोणताही त्रास, वेदना, लालसरपणा किंवा सूज असल्यास ताबडतोब तुमच्या नर्सला सांगा.

बद्धकोष्ठता: जास्त फायबर असलेले पदार्थ खाणे (भाज्या, फळे, होलमील ब्रेड) आणि किमान 2 लिटर पाणी पिणे तुम्हाला मदत करू शकते. दोन/तीन दिवसांपेक्षा जास्त काळ टिकल्यास तुम्हाला रेचकांची गरज भासू शकते.

तंद्री: केमोथेरपीमुळे तुम्हाला खूप झोप येते (तंद्री) आणि थकवा जाणवू शकतो. तुम्हाला खूप झोप येत असेल, तर वाहन चालवू नका किंवा मशिनरी चालवू नका.

डोकेटुखी: असे झाल्यास, तुम्ही पॅरासिटामॉल सारखी वेदनाशामक औषधे घेऊ शकता. झोपेची अडचण: तुम्हाला झोपेच्या गोळ्या लागल्यास त्या घेऊ शकता. त्वचेत बदल: तुमची त्वचा कोरडी होऊ शकते किंवा पुरळ उठू शकते.

द्रव तयार होणे: तुमचे वजन वाढू शकते आणि तुमचा चेहरा किंवा तुमचे घोटे किंवा पाय फुगू शकतात. हे तुमचे पाय उशीवर ठेवण्यास मदत करू शकते. तुमचा उपचार संपल्यानंतर सूज बरी होईल.

केस गळणे: तुमचे केस पातळ होऊ शकतात, परंतु तुमचे केस गळण्याची शक्यता नाही.

साइड इफेक्ट्स नियंत्रित करण्यात मदत करण्यासाठी औषधे

तुमच्या डॉक्टरांना कोणतेही दुष्परिणाम कळवण्याची खात्री करा; लक्षणे नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त औषधे आहेत.

मी माझी सर्व सामान्य औषधे घेणे सुरू ठेवावे का?

होय, तुम्हाला तुमची नेहमीची सर्व औषधे घेत राहावे लागतील. कृपया तुम्ही घेत असलेली सर्व औषधे तुमच्या ऑन्कोलॉजी टीमला कळवा, जेणेकरून ते सल्ला देऊ शकतील.

मी फ्लू लसीकरण करू शकतो का?

होय, तुमची केमोथेरपी सुरू करण्यापूर्वी तुम्हाला फ्लूचे लसीकरण करण्याचा सल्ला दिला जातो. तुम्ही तुमची केमोथेरपी आधीच सुरू केली असल्यास, कृपया तुमच्या डॉक्टरांना विचारा जे लसीकरणासाठी सर्वोत्तम वेळेचा सल्ला देऊ शकतात.

उपचार दरम्यान टिपा

- भरपूर द्रव प्या (दररोज किमान 2 लिटर) आणि तुमच्या मूत्रपिंडाचे रक्षण करा.
- चांगले पोषण ठेवा. थोडेसे वारंवार जेवण केल्याने मळमळ कमी होण्यास मदत होऊ शकते. आपण चरबीयुक्त किंवा तळलेले पदार्थ टाळावे. तुम्हाला गरज पडल्यास तुम्ही अँटी-सिकनेस औषधे घेऊ शकता.
- सूर्यप्रकाश टाळा. SPF 15 (किंवा उच्च) सनब्लॉक आणि संरक्षणात्मक कपडे घाला.
- भरपूर अराम करा.
- सुन्नपणा आणि मुंग्या येणे टाळण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी:
 - तापमानात अचानक होणाऱ्या बदलांमुळे तुमचे हात किंवा पाय उघडणे टाळा. तुम्ही हिवाळ्यात फिरायला जाता तेव्हा हातमोजे वापरून किंवा गोठवलेल्या अन्न/पेयाला स्पर्श करणे टाळून तुम्हाला मदत केली जाऊ शकते.
 - स्वयंपाक करताना ओव्हनचे हातमोजे आणि बागकाम करताना संरक्षणात्मक हातमोजे वापरा.
 - आपले हात आणि पाय उबदार ठेवा आणि चांगले फिटिंग, संरक्षक शूज घाला.

- गरम पाणी वापरताना काळजी घ्या कारण ते किती गरम आहे हे तुम्हाला जाणवू शकत नाही आणि स्वतःला जळू शकते.
- नखे कापताना काळजी घ्या.
- दिवसातून किमान दोन वेळा त्वचेला मॉइश्चरायझ करा.
- लक्षणे नियंत्रित करण्यासाठी तुम्हाला आवश्यक असलेली औषधे घरी ठेवा.
- तुम्हाला तंद्री किंवा चक्कर येऊ शकते; केमोथेरपीला तुमचा प्रतिसाद कळेपर्यंत ड्रायव्हिंग टाळा किंवा सतर्कता आवश्यक असलेल्या कामांमध्ये गुंतणे टाळा.
- मुंडण करताना इलेक्ट्रिक रेझर आणि रक्तस्त्राव कमी करण्यासाठी मऊ टूथब्रश वापरा.
- केमोथेरपी सुरू करण्यापूर्वी, तुम्ही घेत असलेल्या कोणत्याही औषधाबद्दल तुमच्या डॉक्टरांना सांगा. कधीकधी साइड इफेक्ट्स तुमच्या औषधांशी संबंधित असू शकतात आणि केमोथेरपीशी नाही.
- तुमची लक्षणे गंभीर असल्यास किंवा 24 तासांनंतर सुधारत नसल्यास, हॉस्पिटलशी संपर्क साधण्यास अजिबात संकोच करू नका.
- रक्ताच्या गुठळ्या होण्याच्या लक्षणांकडे लक्ष द्या: वेदना, लालसरपणा, हात किंवा पाय सुजणे, श्वास लागणे किंवा छातीत दुखणे. तुम्हाला यापैकी कोणतीही लक्षणे आढळल्यास तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.
- केमोथेरपी घेत असताना तुमच्या डॉक्टरांच्या परवानगीशिवाय कोणत्याही प्रकारचे लसीकरण घेऊ नका.
- तुम्ही बाळंतपणाच्या वयाची स्त्री असल्यास:
 - हे उपचार सुरू करण्यापूर्वी तुम्ही गर्भवती असाल किंवा गर्भवती असाल तर तुमच्या डॉक्टरांना कळवा.
 - केमोथेरपी दरम्यान गर्भधारणा टाळा
 - केमोथेरपी दरम्यान स्तनपान करू नका

हॉस्पिटलशी कधी संपर्क साधावा?

तुमची लक्षणे गंभीर असल्यास किंवा 24 तासांनंतर सुधारत नसल्यास, हॉस्पिटलशी संपर्क साधण्यास अजिबात संकोच करू नका.

रुग्णालयातील आपत्कालीन संपर्क:

मला अधिक माहिती कुठे मिळेल?

तुम्हाला या क्षेत्रात अधिक माहिती मिळवायची असल्यास तुम्ही पित्तविषयक मार्गाच्या कर्करोगासाठी ESMO वेबसाइट: रुग्णांसाठी मार्गदर्शक आणि AMMF The Cholangiocarcinoma Charity वेबसाइटला भेट देऊ शकता.

आपण खालील लिंक शोधू शकता:

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

<https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/>