

पित्तविषयक मार्गाच्या कर्करोगासाठी जेमसिटाबाईन आणि सिस्प्लेटिन (जेमसिटाबाईन / सिस्प्लेटिन).

तुमच्या डॉक्टरांनी तुमच्या कॅन्सरवर उपचार करण्यासाठी जेमसिटाबाईन आणि सिस्प्लेटिनच्या संयोजनाची शिफारस केली असल्यास, या औषधांबद्दल काही महत्त्वाची माहिती आणि त्यांच्याशी संबंधित काही पैलू येथे आहेत

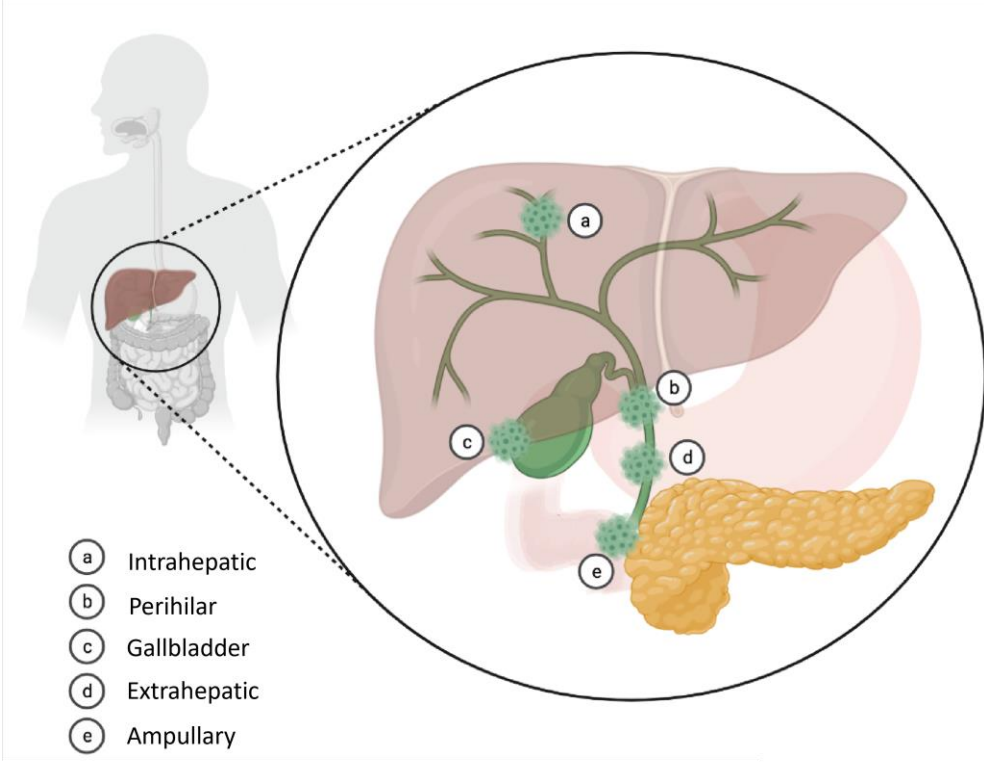
पित्तविषयक मार्ग कर्करोग

पित्तविषयक मार्गाचे कर्करोग पेशींपासून विकसित होतात (ज्याला कोलॅन्जिओसाइट्स म्हणतात) जे सामान्यतः पित्तविषयक प्रणालीचे अस्तर बनवतात (खालील चित्रात हिरव्या रंगात चित्रित केलेले). पित्तविषयक नलिका या लहान नळ्या आहेत ज्या पित्त वाहून नेतात, ज्याचा उपयोग यकृत आणि पित्ताशयापासून लहान आतड्यात अन्न पचवण्यासाठी केला जातो.

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 कोलॅन्जिओकार्सिनोमा - जेव्हा यकृताच्या आतील नलिकांमध्ये कर्करोग विकसित होतो
 - पेरिहिलर कोलॅन्जिओकार्सिनोमा - जेव्हा ते यकृताच्या बाहेरील नलिकांमध्ये विकसित होते
 - डिस्टल/एक्स्ट्राहेपॅटिक कोलॅन्जिओकार्सिनोमा - 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.



जेम/सिस् म्हणजे काय?

जेमसिटाबाईन आणि सिस्प्लेटिन ही दोन केमोथेरपी औषधे आहेत जी पेशींच्या प्रतिकृतीच्या प्रक्रियेत हस्तक्षेप करून ट्यूमर पेशी नष्ट करतात. तथापि, ते सामान्य पेशींना देखील नुकसान पोहोचवू शकतात, त्यामुळे काही दुष्परिणाम होऊ शकतात. आम्ही जेमसिटाबाईन आणि सिस्प्लेटिनच्या संयोजनाला जेम/सिस् या छोट्या नावाने संबोधू.

जेम/सिस् चे व्यवस्थापन कसे केले जाते?

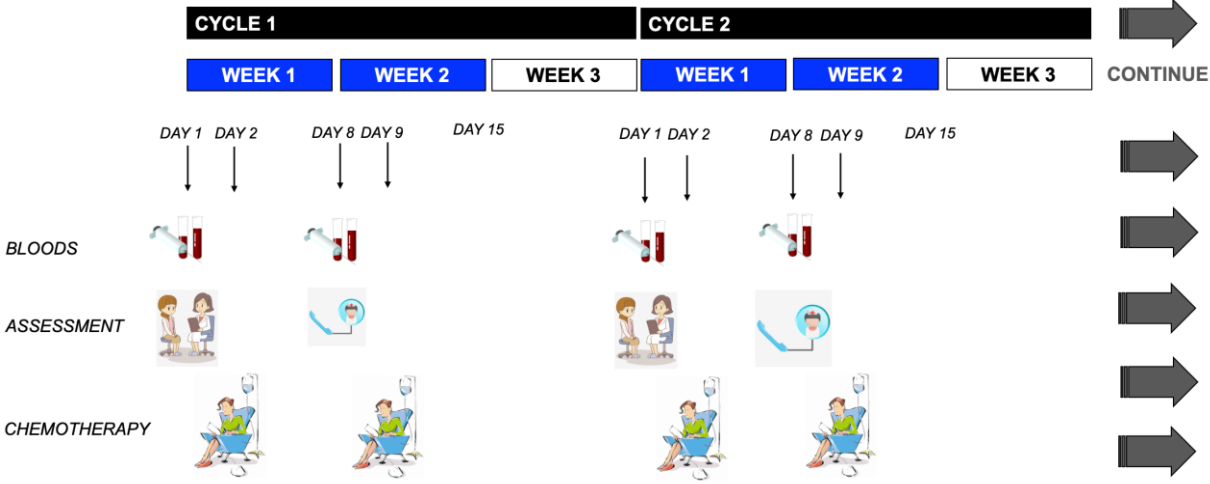
तुम्हाला हॉस्पिटलमध्ये, केमोथेरपी युनिटमध्ये जेम/सिस् मिळेल. दोन्ही औषधे कॅन्युला, एक लहान पातळ नळीद्वारे इंटरव्हेनस (शिरामध्ये) इंजेक्ट केली जातात, जी परिचारिका द्वारे तुमच्या हाताच्या किंवा हाताच्या शिरामध्ये टाकली जाईल. तुम्हाला जेम/सिस् मिळाल्यानंतर कॅन्युला काढला जाईल. सिस्प्लेटिनमुळे काही वेदना होऊ शकतात किंवा रक्तवाहिनीच्या बाजूने हानीकारक असू शकते, हे टाळण्यासाठी तुम्हाला सिस्प्लेटिन ओतण्यापूर्वी आणि नंतर तुमच्या शिरामध्ये भरपूर द्रव मिळेल.

तुमची उंची, वजन, वय, सामान्य आरोग्य आणि अंतर्निहित परिस्थिती यासह अनेक घटकांवर आधारित तुमचा डॉक्टर तुम्हाला जेम/सिस् चा अचूक डोस ठरवेल.

जेम/सिस् उपचारांचे वेळापत्रक

तुम्हाला उपचारांच्या चक्रात जेम/सिस् मिळेल. जीईएम/सीआयएस उपचारांचे मानक वेळापत्रक तीन आठवड्यांच्या चक्राचे अनुसरण करते, ज्यामध्ये आठवड्यातून एक दिवस केमोथेरपीचा समावेश होतो, दोन आठवडे आणि त्यानंतर एक आठवडा विश्रांती.

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 महत्वाचे आहे जेणेकरून डोस/शेड्यूल तुमच्यासाठी समायोजित आणि वैयक्तिकृत केले जाऊ शकते.

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 ३ ते ४ तास चालेल.

दुसऱ्या आठवड्याच्या ८ व्या दिवशी तुम्हाला रक्ताची पुनरावृत्ती करावी लागेल, परंतु तुम्ही केमोथेरपीसाठी रुग्णालयात येण्यापूर्वी टीम फोनद्वारे तुमचे मूल्यांकन करू शकते. तुमच्या केमोथेरपीच्या भेटीच्या आदल्या दिवशी डॉक्टर तुम्हाला तुमच्या GP प्रॅक्टिसमध्ये रक्त घेण्यास सांगू शकतात.

तुम्हाला रात्रभर हॉस्पिटलमध्ये राहण्याची गरज नाही.

जेमसिटाबाईन/सिस् सायकल: 2आठवडे चालू, 1 आठवडा बंद

जेम/सिस् उपचारांचा कालावधी

डॉक्टर तुमच्या उपचारांच्या कालावधीबद्दल तुमच्याशी चर्चा करतील. प्रत्येक जेम/सिस् सायकल 3 आठवडे चालेल. जर तुम्ही उपचार चांगल्या प्रकारे सहन करत असाल, तर 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 चालू ठेवावा.

जेम/सिस् 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 येतात आणि सिम्प्लॉटिनशी संबंधित वगळता, उपचारानंतर पूर्णपणे निघून जावे. तथापि, त्यांची वारंवारता आणि तीव्रता प्रत्येक व्यक्तीनुसार बदलते.

इतर अनेक केमोथेरपी औषधांप्रमाणे, जीईएम/सीआयएस कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करतात कारण पेशी विभाजन आणि प्रसार थांबविण्याच्या 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.

काही सर्वात सामान्य साइड इफेक्ट्स

हेमॅटोटोक्सिसिटी: तुमच्या रक्तपेशींवर होणारे दुष्परिणाम यासह:

· 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 किंवा सर्दी झालेल्या लोकांच्या संपर्कात राहणे यासारख्या संक्रमणाचा धोका वाढवणाऱ्या परिस्थिती टाळण्यासाठी सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे. तुमच्या केमोथेरपीच्या प्रत्येक चक्राच्या 7 व्या दिवसापासून ते 10 व्या दिवसाच्या दरम्यान 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 सुधारेपर्यंत 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.

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

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

मळमळ: सामान्यतः सौम्य, कधीकधी उलट्या सोबत. हे सहसा आजारविरोधी औषधांद्वारे चांगले नियंत्रित केले जाते. उपचारानंतर काही तासांपासून ते काही दिवसांपर्यंत तुम्ही याचा अनुभव घेऊ शकता.

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

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

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.

किडनीचे नुकसान (नेफ्रोटॉक्सिसिटी): हे उपचार मूत्रपिंडासाठी हानिकारक असू शकतात, विशेषतः जर तुमच्याकडे आधीपासूनच अंतर्निहित मूत्रपिंड कमजोरी असेल. तुमची किडनी किती व्यवस्थित काम करत आहे हे तपासण्यासाठी तुमच्या जेम/सिस् उपचारापूर्वी तुमच्या रक्ताच्या चाचण्या होतील. तुमचे डॉक्टर तुमच्याशी चर्चा करतील आणि किडनीचे पुढील नुकसान टाळण्यासाठी ते/ती तुमच्यासाठी केमोथेरपीचा सर्वोत्तम डोस ठरवतील. नुकसान टाळण्यासाठी, भरपूर पाणी पिणे महत्वाचे आहे. तुमची परिचारिका तुम्हाला तुम्ही किती प्यावे आणि तुम्ही किती लघवी करता याची नोंद ठेवण्यास सांगू शकते. तुमच्या लघवीमध्ये काही बदल दिसल्यास तुमच्या डॉक्टरांना सांगा, उदाहरणार्थ रक्ताची उपस्थिती.

ऐकण्यात बदल (ओटोटॉक्सिसिटी): तुम्हाला कदाचित तुमच्या कानात वाजणारा आवाज दिसू शकेल, ज्याला टिनिटस म्हणतात. उपचार संपल्यानंतर हे अनेकदा स्वतःहून बरे होते. क्वचितच, उपचार संपल्यानंतर ते दीर्घकाळ टिकू शकते. तुमच्या कानात काही बदल दिसल्यास तुमच्या डॉक्टरांना किंवा नर्सला कळवा.

काही कमी सामान्य दुष्परिणाम

ऍलर्जिक प्रतिक्रिया: केमोथेरपी दिली जात असताना कधीकधी असे होते. 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

बोटे आणि बोटे मध्ये बधीरपणा किंवा मुंग्या येणे (परिधीय न्युरोपॅथी): सिस्प्लॅटिन-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 बटणे वर करणे यासारख्या गोष्टी करणे कठीण होऊ शकते. 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.

कमी भूक: जर तुम्ही एक किंवा दोन दिवस जास्त खात नसाल तर काळजी करू नका. तुमची चव देखील बदलू शकते.

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

केमोथेरपीचे एक्सट्राक्ट्सेशन (गळती) : ती दिली जात असताना, केमोथेरपी काहीवेळा शिरेच्या बाहेर गळू शकते आणि आजूबाजूच्या ऊतींना नुकसान पोहोचवू 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.

तोंडाचे फोड आणि व्रण: जंतू वाढू नयेत म्हणून खाल्ल्यानंतर प्रत्येक वेळी दात घासणे आवश्यक आहे. मऊ टूथब्रश वापरा आणि 1/2 ते 1 चमचे बेकिंग सोडा पाण्यात मिसळून दिवसातून तीन वेळा स्वच्छ धुवा. संत्री, लिंबू आणि द्राक्षे यासारखे आम्लयुक्त पदार्थ टाळणे चांगले आहे; तुम्हाला अल्सर असल्यास तुमच्या डॉक्टरांना किंवा नर्सला सांगा, कारण ते तोंडातील फोड टाळण्यास किंवा त्यावर उपचार करण्यास मदत करू शकतात.

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

डोकेदुखी: असे झाल्यास, तुम्ही पॅरासिटामॉल सारखी वेदनाशामक औषधे घेऊ शकता.

झोपेमध्ये अडचण: झोपेच्या गोळ्या आवश्यक असल्यास तुम्ही घेऊ शकता.

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

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.

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.

Tips during treatment

उपचार दरम्यान टिपा

- भरपूर द्रव प्या (दररोज किमान 2 लिटर) 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. मुंडण करताना इलेक्ट्रिक रेझर आणि रक्तस्त्राव कमी करण्यासाठी मऊ टूथब्रश वापरा.
- सूर्यप्रकाश टाळा. SPF 15 (किंवा उच्च) सनब्लॉक आणि संरक्षणात्मक कपडे घाला.
- तुम्हाला तंद्री किंवा चक्कर येऊ शकते; जेमसिटाबाईनला तुमचा प्रतिसाद कळेपर्यंत ड्रायव्हिंग टाळा किंवा सावधगिरीची आवश्यकता असलेल्या कामांमध्ये गुंतणे टाळा.
- भरपूर آرام करा.
- लक्षणे नियंत्रित करण्यासाठी तुम्हाला आवश्यक असलेली औषधे घरी ठेवा.
- 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.
- जेमसिटाबाईन 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 मार्गांच्या कर्करोगासाठी ESMO वेबसाइटला भेट देऊ शकता: रुग्णांसाठी मार्गदर्शक आणि AMMF The Cholangiocarcinoma Charity वेबसाइट.

आपण खालील लिंक शोधू शकता:

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

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