

## ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് ക്യാൻസറുകൾക്കുള്ള ജെംസിറ്റബിൻ

നിങ്ങളുടെ ക്യാൻസറിനെ ചികിത്സിക്കാൻ ഡോക്ടർ ജെംസിറ്റബിൻ ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഈ മരുന്നിനെക്കുറിച്ചും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില വശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചില പ്രധാന വിവരങ്ങൾ ഇവിടെയുണ്ട്.

### ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് കാൻസർ

ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് ക്യാൻസറുകൾ കോശങ്ങളിൽ നിന്ന് (കോലാഞ്ചിയോസൈറ്റുകൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു) വികസിക്കുന്നു, അത് സാധാരണയായി ബിലിയറി സിസ്റ്റത്തിന്റെ ലൈനിംഗ് ഉണ്ടാക്കുന്നു (ചുവടെയുള്ള ചിത്രത്തിൽ പച്ചയിൽ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു). കരൾ, പിത്തസഞ്ചി എന്നിവയിൽ നിന്ന് ചെറിയ കുടലിലേക്ക് ഭക്ഷണം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പിത്തരസം വഹിക്കുന്ന ചെറിയ ട്യൂബുകളാണ് ബിലിയറി നാളങ്ങൾ.

കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ, പിത്തസഞ്ചി കാൻസർ, ആമ്പുള്ളറി കാൻസർ എന്നിവയാണ് ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് കാൻസർ :

കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ

ഇത് പിത്തരസം കാൻസർ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ക്യാൻസറിനെ മൂന്ന് തരത്തിൽ തരംതിരിക്കുന്നു, ഇത് പിത്തരസം നാളങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വികസിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു :

ഇൻട്രാ ഹെപാറ്റിക് കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ - കരളിനുള്ളിലെ നാളങ്ങളിൽ കാൻസർ വികസിക്കുമ്പോൾ

പെരിഹിലാർ കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ - കരളിന് പുറത്തുള്ള നാളങ്ങളിൽ ഇത് വികസിക്കുമ്പോൾ

എക്സ്ട്രാഹെപാറ്റിക് കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ - കരളിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ അകലെയുള്ള നാളങ്ങളിൽ ഇത് വികസിക്കുമ്പോൾ

പിത്തസഞ്ചി കാൻസർ

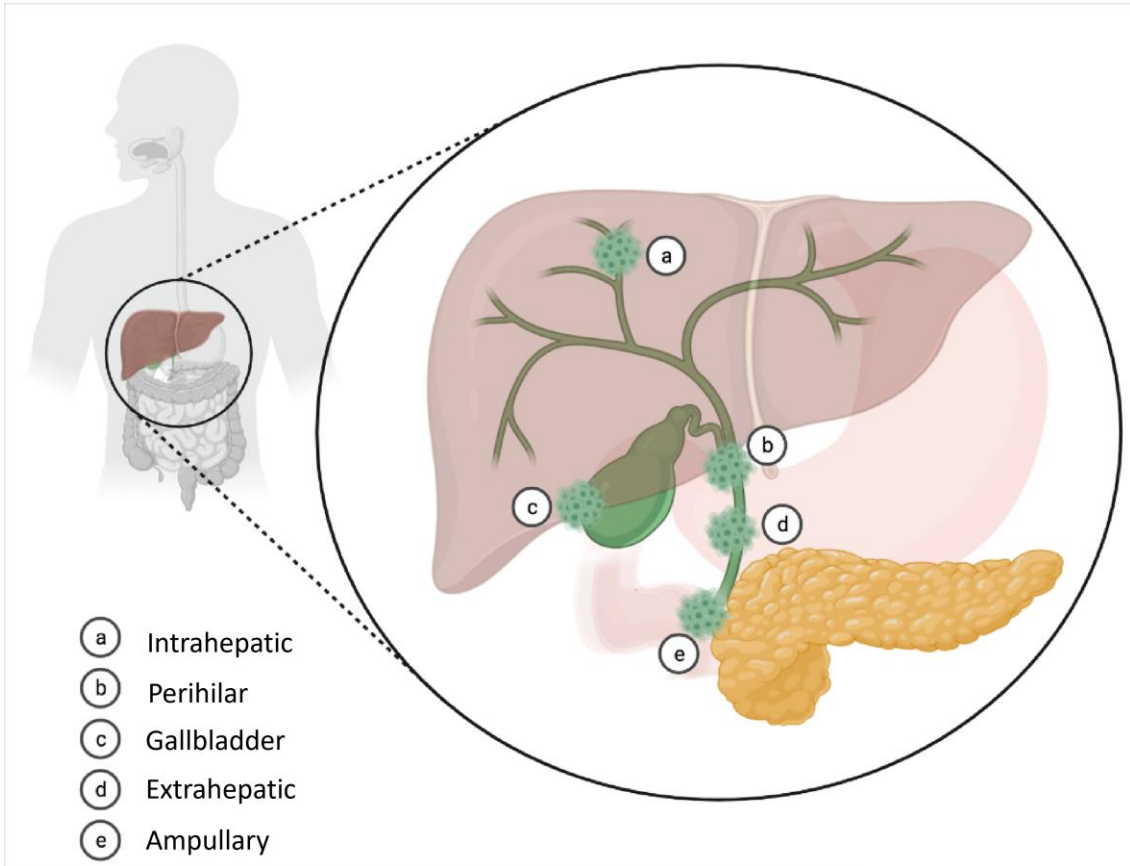
പിത്തസഞ്ചി ലൈനിംഗിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്

അമ്പുള്ളറി കാൻസർ

പിത്തരസം നാളങ്ങളും ചെറുകുടൽ തമ്മിലുള്ള ചേരലിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് കാൻസർ ഉള്ളതിനാൽ ഇ ലഘുലേഖ നൽകിയിരിക്കുന്നു

നിങ്ങളുടെ ഓങ്കോളജിസ്റ്റ് ഏത് ബിലിയറി ട്രാക്റ്റ് ക്യാൻസറാണെന്നും അത് എത്രത്തോളം നീട്ടിയിട്ടുണ്ടെന്നും നിങ്ങളുമായി ചർച്ചചെയ്യാം.



- (a) Intrahepatic
- (b) Perihilar
- (c) Gallbladder
- (d) Extrahepatic
- (e) Ampullary

**എന്താണ് ജെംസിറ്റബിൻ?**

സെൽ റെപ്ലിക്കേഷൻ പ്രക്രിയയിൽ ഇടപെടുന്നതിലൂടെ ട്യൂമർ കോശങ്ങളെ കൊല്ലുന്ന ഒരു കീമോതെറാപ്പി മരുന്നാണ് ജെംസിറ്റബിൻ. എന്നിരുന്നാലും, ഇത് സാധാരണ സെല്ലുകളെ തകരാറിലാക്കുന്നതിനാൽ, ഇത് ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.

**ജെംസിറ്റബിൻ എങ്ങനെ നൽകപ്പെടുന്നു?**

കീമോതെറാപ്പി യൂണിറ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആശുപത്രിയിൽ ജെംസിറ്റബിൻ ലഭിക്കും. ഒരു ചെറിയ നേർത്ത ട്യൂബായ കാൻയൂലയിലൂടെ ജെംസിറ്റബിൻ കുത്തിവെയ്ക്കുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ കൈയിലോ കൈയിലോ ഒരു നഴ്സ് ഇടും. നിങ്ങൾക്ക് ജെംസിറ്റബിൻ ലഭിച്ച ശേഷം കാൻയൂല നീക്കംചെയ്യും.

നിങ്ങളുടെ ഉയരം, ഭാരം, പ്രായം, പൊതു ആരോഗ്യം, അടിസ്ഥാന അവസ്ഥകൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെ നിരവധി ഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ജെംസിറ്റബിൻറെ കൃത്യമായ അളവ് ഡോക്ടർ തീരുമാനിക്കും.

വായകൊണ്ട് എടുക്കാവുന്ന ഒരു തരം ജെംസിറ്റബിൻ ഇല്ല.

**ജെംസിറ്റബിൻ ചികിത്സയുടെ ഷെഡ്യൂൾ**

ചികിത്സാ ചക്രങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ജെംസിറ്റബിൻ ലഭിക്കും. ജെംസിറ്റബിൻ ചികിത്സയുടെ സ്റ്റാൻഡേർഡ് ഷെഡ്യൂൾ നാല് ആഴ്ചത്തെ സൈക്കിളിനെ

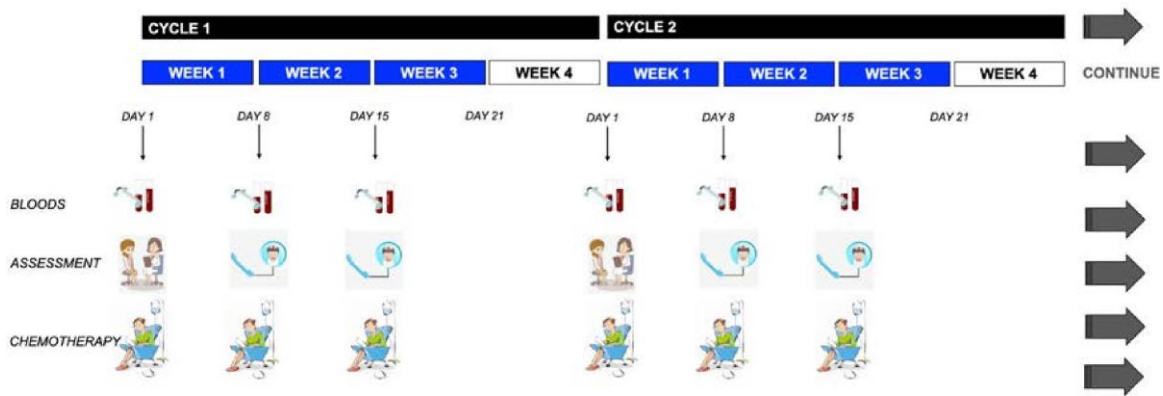
Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by **Dr Sujith Kumar Mullapally, Dr Venkata Pradeep Babu Koyyala**. Indian Coordinator: Dr Venkata Pradeep Babu K, Translation project coordinator: Dr. R Casolino.

പിന്നുടരുന്ന, അതിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം കീമോതെറാപ്പി ഉൾപ്പെടുന്നു, മൂന്ന് ആഴ്ച (DAY 1, DAY 8, DAY 15), തുടർന്ന് ഒരാഴ്ച വിശ്രമം.

കീമോതെറാപ്പിയുടെ ഓരോ സെഷനും മുമ്പ്, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു രക്തപരിശോധന നടത്തുകയും കീമോതെറാപ്പി സെഷൻ നിങ്ങൾ യോഗ്യരാണോ എന്ന് നിങ്ങളുടെ ഓങ്കോളജി ടീം പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ അവസാന സെഷനുശേഷം ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, അതുവഴി ഡോസ് / ഷെഡ്യൂൾ ക്രമീകരിക്കാനും നിങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേകമായി വ്യക്തിഗതമാക്കാനും കഴിയും.

കീമോതെറാപ്പിയുടെ ഓരോ ചക്രത്തിന്റേയും ആദ്യ ആഴ്ചയിലെ ദിവസം 1 ന്, കീമോതെറാപ്പി അഡ്മിനിസ്ട്രേഷനിലേക്ക് പോകുന്നതിനുമുമ്പ് രക്തപരിശോധന ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിലയിരുത്തലിനായി ടീമിനെ കാണാൻ നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ എത്തും. രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ചയിലെ DAY 8 ലും മൂന്നാം ആഴ്ചയിലെ DAY 15 ലും നിങ്ങൾ രക്തം ആവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്, പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ കീമോതെറാപ്പിക്ക് ആശുപത്രിയിൽ വരുന്നതിനുമുമ്പ് ടീമിന് നിങ്ങളെ ഫോണിലൂടെ വിലയിരുത്താൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ കീമോതെറാപ്പി നിയമനത്തിന് തലേദിവസം നിങ്ങളുടെ ജിപി പ്രാക്ടീസിന് രക്തം എടുക്കാൻ ഡോക്ടർ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം. ഒരു രാത്രി പോലും നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ കഴിയേണ്ടതില്ല.

ജെംസിറ്റബിൻ സൈക്കിൾ: 3 ആഴ്ച, 1 ആഴ്ച അവധി



### ജെംസിറ്റബിൻ ചികിത്സയുടെ കാലാവധി

നിങ്ങളുടെ ചികിത്സയുടെ ദൈർഘ്യം ഡോക്ടർ നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യും. സാധാരണയായി, ഓരോ ജെംസിറ്റബിൻ ചക്രവും (CYCLE) ഒരു മാസം (4 ആഴ്ച) നീണ്ടുനിൽക്കും. നിങ്ങൾ ചികിത്സ നന്നായി സഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കീമോതെറാപ്പി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഡോക്ടർ



ആവർത്തിച്ചുള്ള സ്റ്റാൻ ഉപദേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി കുറഞ്ഞത് 3 മാസമെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് കീമോതെറാപ്പി ലഭിക്കും. ആദ്യത്തെ 3 മാസത്തെ സ്റ്റാൻ നിങ്ങളുടെ കാൻസർ സ്ഥിരതയുള്ളതോ ചുരുങ്ങുന്നതോ ആണെന്ന് കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, മറ്റൊരു 3 മാസം കീമോതെറാപ്പി തുടരാൻ ഡോക്ടർ ഉപദേശിച്ചേക്കാം. ചികിത്സയുടെ ആദ്യ 6 മാസത്തിനുശേഷം നിങ്ങൾ കീമോതെറാപ്പിയിൽ നിന്ന് ഇടവേള എടുക്കണോ അതോ തുടരണമോ എന്ന് ഡോക്ടർ നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യും.

*ജെംസിറ്റബിൻ ചികിത്സയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?*

ഈ ചികിത്സയിലൂടെ അറിയപ്പെടുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ട്, എന്നാൽ അവയൊന്നും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടില്ല. ചികിത്സ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഇതിനർത്ഥമില്ല; പാർശ്വഫലങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യമോ കാഠിന്യമോ മരുന്നുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തിയും തമ്മിൽ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല.

നിങ്ങൾക്ക് ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾ ലഭിച്ചേക്കാം, പക്ഷേ അവയെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. പാർശ്വഫലങ്ങൾ അവയുടെ ആരംഭം, ദൈർഘ്യം, തീവ്രത എന്നിവ കണക്കിലെടുത്ത് പലപ്പോഴും പ്രവചിക്കാനാകുമെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക; അവ എല്ലായ്പ്പോഴും പഴയപടിയാക്കാവുന്നതും ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം പൂർണ്ണമായും പോകേണ്ടതുമാണ്.

മറ്റ് പല കീമോതെറാപ്പി മരുന്നുകളെയും പോലെ, സെൽ ഡിവിഷനും വ്യാപനവും തടയാനുള്ള കഴിവ് കാരണം ജെംസിറ്റബിൻ കാൻസർ കോശങ്ങളെ കൊല്ലുന്നു. നിർഭാഗ്യവശാൽ, കാൻസർ കോശങ്ങളും സാധാരണ കോശങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയാൻ കീമോതെറാപ്പി മരുന്നുകൾക്ക് കഴിയില്ല. അതിനാൽ, രക്തകോശങ്ങൾ, വായിലെ കോശങ്ങൾ, ആമാശയം, മലദ്വാരം, മറ്റെവിടെയെങ്കിലും അതിവേഗം വിഭജിക്കുന്ന സാധാരണ കോശങ്ങളെയും കീമോതെറാപ്പി നശിപ്പിക്കും, അതാണ് ചില വ്യത്യസ്ത പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. ചികിത്സ അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, ആ സാധാരണ കോശങ്ങൾ വീണ്ടും വളരുകയും ആരോഗ്യകരമായിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും പാർശ്വഫലങ്ങളുടെ ആഘാതം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും കുറയ്ക്കുന്നതിനും കീമോതെറാപ്പി സമയത്ത് എടുക്കാവുന്ന നിരവധി മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്.

*ഏറ്റവും സാധാരണമായ ചില പാർശ്വഫലങ്ങൾ*

*ഹെമറ്റോടോക്സിസിറ്റി:* നിങ്ങളുടെ രക്താണുക്കളിൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ കുറഞ്ഞ എണ്ണം വെളുത്ത രക്താണുക്കളും അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യതയും

കീമോതെറാപ്പി പലപ്പോഴും വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ (ഇത് അണുബാധകളെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു) എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നു, നിങ്ങളുടെ വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വളരെ കുറവാണെങ്കിൽ (ഇതിനെ ന്യൂട്രോപീനിയ എന്ന് വിളിക്കുന്നു) നിങ്ങൾക്ക് അണുബാധയുണ്ടാകാം. ഈ സമയത്ത്, തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ അല്ലെങ്കിൽ ജലദോഷമുള്ള ആളുകളുമായി അണുബാധയുടെ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ കീമോതെറാപ്പിയുടെ ഓരോ ചക്രങ്ങളുടെയും 10-ാം ദിവസത്തിനും 14-ാം ദിവസത്തിനും ഇടയിൽ നിങ്ങളുടെ വെളുത്ത സെല്ലുകളുടെ എണ്ണം ഏറ്റവും താഴ്ന്ന നിലയിലായിരിക്കാമെന്നതിനാൽ, ഈ ദിവസങ്ങളിൽ അണുബാധയുടെ സാധ്യത ഒഴിവാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് ഓരോ കീമോതെറാപ്പി സെക്കിളിനും മുമ്പായി ഡോക്ടർ നിങ്ങളുടെ വെളുത്ത രക്താണുക്കളെ പരിശോധിക്കും. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ചികിത്സയ്ക്ക് മുമ്പ് വെളുത്ത സെല്ലുകളുടെ എണ്ണം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടങ്ങും. ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്ത ചികിത്സ സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കാത്തവിധം അവ വളരെ കുറവായിരിക്കാം, കൂടാതെ സെൽ എണ്ണം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതുവരെ ഡോക്ടർ നിങ്ങളുടെ ചികിത്സ അൽപ്പം വൈകും.

അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെയും ലക്ഷണങ്ങളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയാേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, ഇനിപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും വികസിപ്പിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ആശുപത്രിയിലെ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി (ഫോൺ നമ്പർ) ബന്ധപ്പെടണം:

- പാരസെറ്റമോൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടും നിങ്ങളുടെ ശരീര താപനില 38 ° C (100.4 ° F) കവിയുന്നു
- നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് സുഖം അല്ലെങ്കിൽ അസുഖം തോന്നുന്നു
- നിങ്ങൾ തൊണ്ടവേദന, ചുമ, വയറിളക്കം, മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിന്റെ ആവൃത്തി എന്നിവ വികസിപ്പിക്കുന്നു

**കുറഞ്ഞ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ**

കീമോതെറാപ്പിക്ക് ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വളരെ കുറവാണെങ്കിൽ (ഇതിനെ വിളർച്ച എന്ന് വിളിക്കുന്നു) നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണവും ആശ്വാസവും അനുഭവപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ വിളർച്ച കഠിനമാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് രക്തപ്പകർച്ച ആവശ്യമാണ്.

**കുറഞ്ഞ എണ്ണം പ്ലേറ്റ്‌ലറ്റുകളും ചതവ് അല്ലെങ്കിൽ രക്തസ്രാവത്തിനുള്ള സാധ്യതയും**

കീമോതെറാപ്പിക്ക് പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകൾ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. നിങ്ങളുടെ പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കുറവാണെങ്കിൽ (ഇതിനെ ത്രോംബോസൈറ്റോപ്പീനിയ എന്ന് വിളിക്കുന്നു) നിങ്ങൾക്ക് കീമോതെറാപ്പി സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയില്ല, പ്ലേറ്റ്‌ലെറ്റിന്റെ എണ്ണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതുവരെ ഡോക്ടർ നിങ്ങളുടെ ചികിത്സ അല്പം വൈകും. മൂക്ക് പൊട്ടൽ, രക്തസ്രാവം മോണകൾ, ചർമ്മത്തിൽ ചെറിയ ചുവപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പർപ്പിൾ പാടുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള മുറിവുകളോ രക്തസ്രാവമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.

**ഘൃ പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ:** കീമോതെറാപ്പി ചികിത്സയ്ക്കിടയോ അല്ലെങ്കിൽ താമസിയാതെ:

ചൂട്, തണുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ വിറയൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു

- പനി
- തലവേദന
- പേശി വേദന
- ക്ഷീണം

**ഓക്കാനം:** ചിലപ്പോൾ ഛർദ്ദിയോടൊപ്പം, പക്ഷേ ഇത് സാധാരണയായി ഛർദ്ദി വിരുദ്ധ മരുന്നുകളാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം തോന്നുന്നില്ലെങ്കിലും ഛർദ്ദി വിരുദ്ധ മരുന്നുകൾ കഴിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, കാരണം ഛർദ്ദി ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഛർദ്ദി തടയുന്നത് എളുപ്പമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസത്തിൽ ഒന്നിലധികം തവണ അസുഖം തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറുമായോ നഴ്സുമായോ ബന്ധപ്പെടുക.

**ക്ഷീണം:** വളരെ സാധാരണമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ, ഇത് ചികിത്സാ വേളയിൽ വർദ്ധിച്ചേക്കാം.

**വിശപ്പില്ലായ്മ:** ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിഷമിക്കേണ്ട.

**ദ്രാവകം കെട്ടിപ്പടുക്കുക:** നിങ്ങൾക്ക് ഭാരം വയ്ക്കാം, നിങ്ങളുടെ മുഖം അല്ലെങ്കിൽ കണങ്കാലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കാലുകൾ വീർക്കാം.

നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ ഒരു തലയണയിൽ വയ്ക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ ചികിത്സ അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വീക്കം മെച്ചപ്പെടും

**കുറച്ച് സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ**

**മലബന്ധം:** ഉയർന്ന ഫൈബർ ഭക്ഷണങ്ങൾ (പച്ചക്കറികൾ, പഴം, മുഴുനീള റൊട്ടി) കഴിക്കുന്നതും കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. രണ്ട് / മൂന്ന് ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം



**വയറിളക്കം:** നിങ്ങൾക്ക് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നാലോ അതിലധികമോ അയഞ്ഞ മലം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ടീമുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ നിങ്ങൾക്ക് വയറിളക്ക വിരുദ്ധ ഗുളികകൾ (ലോപെറാമൈഡ്) നൽകും. അയഞ്ഞ ചലനമുണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾ ഒരു ലോപെറാമൈഡ് ടാബ് ലെറ്റ് എടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. നഷ്ടപ്പെട്ട ദ്രാവകങ്ങൾ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വയറിളക്കം അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ ഫൈബർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും അസംസ്കൃത പഴങ്ങൾ, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. മദ്യം, കഫീൻ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ് കുടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

**വായ വ്രണങ്ങളും അൾസറും:** അണുക്കൾ വളരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പല്ല് തേയ്ക്കണം. വായ വ്രണം തടയുന്നതിനോ സഹായിക്കുന്നതിനോ മൃദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് 1/2 മുതൽ 1 ടീസ്പൂൺ ബേക്കിംഗ് സോഡ വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി (അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പൊതു മൗത്ത് വാഷ്) ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ കഴുകുക. ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, മുന്തിരിപ്പഴം തുടങ്ങിയ അസിഡിറ്റി ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങൾക്ക് അൾസർ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറോ നഴ്സിനോടോ പറയുക, കാരണം വായ വ്രണം തടയാനോ ചികിത്സിക്കാനോ അവ സഹായിക്കും

**ചർമ്മത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ:** ചർമ്മം വരണ്ടതോ ചുണങ്ങു വികസിപ്പിക്കുന്നതോ ആകാം.

**മയക്കം:** കീമോതെറാപ്പി നിങ്ങൾക്ക് വളരെ ഉറക്കവും മയക്കവും ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ ഉറക്കം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, യന്ത്രങ്ങൾ ഓടിക്കുകയോ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

**തലവേദന:** ഇത് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് പാരസെറ്റമോൾ പോലുള്ള വേദനസംഹാരികൾ എടുക്കാം.

**ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്:** നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ സ്ലീപ്പിംഗ് ടാബ് ലെറ്റുകൾ എടുക്കാം.

**രക്തം കട്ടപിടിക്കൽ:** നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ വീർത്തതോ ചുവപ്പും വ്രണവും അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ഉണ്ടായാൽ ഹെൽപ്പിലെന്നുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

**മുടി കൊഴിച്ചിൽ:** നിങ്ങളുടെ മുടി കനംകുറഞ്ഞേക്കാം, പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ മുടി നഷ്ടപ്പെടാൻ സാധ്യതയില്ല.

**പാർശ്വഫലങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മരുന്ന്**

ഏതെങ്കിലും പാർശ്വഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക; രോഗലക്ഷണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉപയോഗപ്രദമായ മരുന്നുകളുണ്ട്.

*എന്റെ പതിവ് മരുന്നുകളെല്ലാം ഞാൻ തുടർന്നും കഴിക്കണോ??*

അതെ, നിങ്ങളുടെ പതിവ് മരുന്നുകളെല്ലാം കഴിക്കുന്നത് തുടരണം. നിങ്ങൾ എടുക്കുന്ന എല്ലാ മരുന്നുകളും ദയവായി നിങ്ങളുടെ ഓങ്കോളജി ടീമിന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക, അതുവഴി അവർക്ക് ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയും.

*എനിക്ക് ഇൻഫ്ലുവൻസ വാക്സിനേഷൻ നൽകാമോ??*

അതെ, നിങ്ങളുടെ കീമോതെറാപ്പി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ഇൻഫ്ലുവൻസ വാക്സിനേഷൻ നൽകണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഇതിനകം തന്നെ കീമോതെറാപ്പി ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച സമയത്തെക്കുറിച്ച് ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഡോക്ടറോട് ദയവായി ചോദിക്കുക

*ചികിത്സയ്ക്കിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ*

ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കുക (പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ) നിങ്ങളുടെ വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

നല്ല പോഷകാഹാരം നിലനിർത്തുക. ചെറിയ പതിവ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഓക്കാനം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൊഴുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ ആന്റി-സിക്ലൈസ് മരുന്നുകൾ കഴിക്കാം.

ഷേവിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ഇലക്ട്രിക് റേസറും രക്തസ്രാവം കുറയ്ക്കുന്നതിന് മൃദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷും ഉപയോഗിക്കുക.

സൂര്യപ്രകാശം ഒഴിവാക്കുക. എസ് പി എഫ് 15 (അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്നത്) സൺ ബ്ലോക്കും സംരക്ഷണ വസ്ത്രങ്ങളും ധരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് മയക്കം അല്ലെങ്കിൽ തലകറക്കം അനുഭവപ്പെടാം;

ജെംസിറ്റബിൻ സംബന്ധിച്ച നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം അറിയുന്നതുവരെ ജാഗ്രത ആവശ്യമുള്ള ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ധാരാളം വിശ്രമം നേടുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കേണ്ട മരുന്നുകൾ വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

കീമോതെറാപ്പി ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും മരുന്നിനെക്കുറിച്ച് ഡോക്ടറോട് പറയുക. ചിലപ്പോൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാകാം, കീമോതെറാപ്പിയുമായിട്ടല്ല. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കഠിനമാണെങ്കിലോ 24 മണിക്കൂറിനുശേഷം മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലോ, ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ മടിക്കരുത്.

രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക: വേദന, ചുവപ്പ്, ഒരു കൈയുടെയോ കാലിന്റെയോ വീക്കം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചുവേദന. നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുക.



ജെംസിറ്റബിൻ എടുക്കുമ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ അനുമതിയില്ലാതെ ഒരു തരത്തിലുള്ള വാക്സിനേഷനും സ്വീകരിക്കരുത്.

നിങ്ങൾ പ്രസവിക്കുന്ന പ്രായത്തിലുള്ള സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ :

- ഈ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭിണിയായെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.
- കീമോതെറാപ്പി സമയത്ത് ഗർഭിണിയാകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- കീമോതെറാപ്പി സമയത്ത് മുലയൂട്ടരുത്

*എപ്പോഴാണ് ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടത്?*

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കഠിനമാണെങ്കിലോ 24 മണിക്കൂറിനുശേഷം മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലോ, ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ മടിക്കരുത്. ആശുപത്രി അടിയന്തര കോൺടാക്റ്റ്: .....

*എനിക്ക് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന് ലഭിക്കും??*

ഈ ഫീൽഡിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ നേടാൻ നിങ്ങൾ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്നെങ്കിൽ, ബിലൂറി ട്രാക്റ്റ് ക്യാൻസറിനായുള്ള ഇ എസ് എം ഒ (ESMO) വെബ് സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കാം:

രോഗികൾക്കുള്ള ഗൈഡ്, എ എം എം എഫ് കോലാഞ്ചിയോകാർസിനോമ ചാരിറ്റി വെബ് സൈറ്റ്. (AMMF The Cholangiocarcinoma Charity)

അനുബന്ധ ലിങ്ക് നിങ്ങൾക്ക് ചുവടെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും :

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

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

