- લોકો સાથે વાત કરો. તમને જેના પર ભરોસો હોય તેની સાથે તમારી લાગણીઓ અંગે વાત કરો. તમારા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે તેવી કોઈ વ્યક્તિ પસંદ કરો, જેમ કે, અંતરંગ મિત્ર, પરિવારનો સભ્ય, નર્સ કે સામાજિક કાર્યકર. કિમોથેરાપી લઈ ચૂકેલી કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાથી પણ તમને મદદ મળી શકશે.

- સહાયક જૂથ સાથે જોડાઓ. કેન્સર ધરાવતા દર્દીઓને કેન્સર સપોર્ટ ગ્રુપ (કેન્સર સહાયક જૂથ) પીઠબળ પૂરું પાડે છે. આ જૂથો તમને એકસરખી સમસ્યા ધરાવતા લોકો સાથે મળવાની તક આપે છે. તમે બીજાને તમારી લાગણી અંગે કહી શકો છો અને બીજાની લાગણીઓ અંગેની વાત સાંભળવાની તક મળે છે. બીજા લોકો કેન્સર, કીમોથેરાપી અને આડઅસરો સામે કઈ રીતે રક્ષણ મેળવે છે, તે તમે જાણી શકો છો. તમારા ડૉક્ટર, નર્સ કે સામાજિક કાર્યકર તમારા નિવાસસ્થાન પાસેનાં સહાયક જૂથો અંગે જાણતાં હોય તેવું બની શકે છે. કેટલાંક સહાયક જૂથો ઓનલાઈન (ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી) મળી શકે છે, જો તમે મુસાફરી ન કરી શકતાં હોવ તો તે પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તમને ચિંતિત કરતી કે વ્યથિત કરતી બાબતો અંગે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરો. સલાહકાર (કાઉન્સિલર)ને મળવા અંગે પણ તમે પૂછી શકો છો. તમારી લાગણીઓ સામે ટકી રહેવું અઘરું લાગે તો તમારા ડૉક્ટર તમને કેટલીક દવાઓ પણ આપી શકે છે.

ઈન્ફેક્શનની નિશાનીઓ : ઈન્ફેક્શનની નિશાનીઓ અંગે સાવધ રહેવું. જો તમે વધુ પડતી સંભાળ રાખશો, તો તમને ઈન્ફેક્શન થવાની શક્યતા છે અને તમને નીચે પ્રમાણેનાં લક્ષણો જોવા મળશે –

- તાવ
- ઠંડા થઈ જવું
- પરસેવો, ખાસ કરીને રાત્રે
- આંતરડાં ઢીલાં થઈ જવાં
- પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થવી
- ગળામાં દુખાવો કે અતિશય કફ થવો
- મોઢામાં ચાંદાં પડવાં

ઈન્ફેક્શનનાં કોઈ પણ લક્ષણ જોવા મળે તો તાત્કાલિક તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને જાણ કરો. તમારા ડૉક્ટર પાસે પરિક્ષણ કરાવ્યા વિના તાવ ઘટાડવા માટે એસ્પિરિન કે અન્ય કોઈ પણ ન લેવી.

કીમોથેરાપી અને તમારો ખોરાક : તમે વ્યવસ્થિત ખોરાક લેશો તો તમે બીમારી અને ચિકિત્સા, બંને સામે રક્ષણ મળેવવા માટે તમારી જાતને શ્રેષ્ઠ તક પૂરી પાડી શકશો. કીમોથેરાપી દરમિયાન જો તમે ભોજનની ઈચ્છા છોડી દેશો, તેના બદલે ઓછા કે સમયાંતરે ભોજન લેશો તો તે તમને પોષણ/શક્તિ જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થશે. સારવાર દરમિયાન સમતોલ આહાર લેનારા દર્દીઓ આડઅસરો સામે ટકી શકવા માટે સક્ષમ હોવાનું ડૉક્ટર્સ, નર્સિસ અને સંશોધકોએ અનુભવ્યું છે. (શોધી કાઢ્યું છે.) સારા ખોરાકનો અર્થ એ કે, તમારા શરીરને સામાન્ય સ્થિતિમાં કામ કરતું રાખે તેવો વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, પ્રોટીન અન્ય તત્ત્વો હોય તેવો આહાર પસંદ કરો. આહાર સંબંધી અન્ય પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધો.

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

Joint Commission International | NABH | NABL Certificate No. MC-3049

સીમ્સ હૉસ્પિટલ

રજી. ઓફિસ : પ્લોટ નં. 67/1, પંચામૃત બંગલોની સામે,
શુકન મોલની પાસે, સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ - 380060.
ફોન : +91-79-2771 2771-75 ફેક્સ : +91-79-2771 2770

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : **+91-79-2772 1257**
મોબાઈલ :**+91 99792 75555** ઈમેલ **cims.cancer@cimshospital.org**

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પલાઈન +91-70 69 00 00 00

સીમ્સ હોસ્પિટલની એપ્લીકેશન ઉપલબ્ધ છે

Google play | App Store

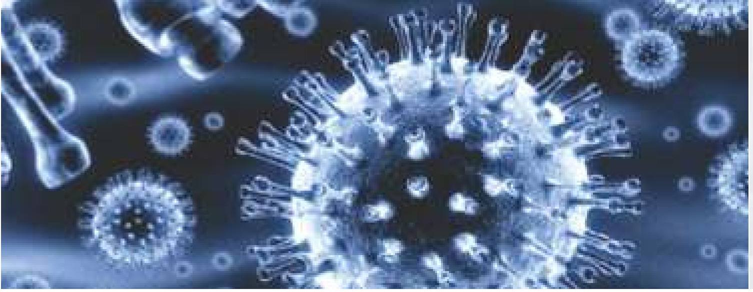
CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.org | www.cims.org

એમ્બ્યુલન્સ અને ઈમરજન્સી સેવાઓ : +91-98244 50000, 97234 50000

સીમ્સ કીમોથેરાપી

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

Joint Commission International | NABH | NABL Certificate No. MC-3049



કીમોથેરાપી એટલે શું?

કીમોથેરાપી (જેને કીમો અથવા કેમોથેરાપી પણ કહેવાય છે) એ કેન્સરની સારવાર માટેનો એક પ્રકાર છે, જેમાં દવાની મદદથી કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવામાં આવે છે.

કીમોથેરાપી શું કરી શકે છે?

- તમારા કેન્સરનો પ્રકાર કેવો છે અને તે કેટલું વિસ્તરેલું છે તેના પર આધારે કીમોથેરાપી સારવાર કરી શકે છે :
- ક્યોર કેન્સર – જેમાં કીમોથેરાપી નિશ્ચિત રીતે કેન્સરના કોષોનો નાશ કરે છે જેથી તમારા ડૉક્ટર તમારા શરીરમાં લાંબા સમય પછી આ કોષોને શોધી નહીં શકે અને તે ફરીથી વિકસી નહીં શકે.
- કન્ટ્રોલ કેન્સર – જેમાં કીમોથેરાપી કેન્સરને આગળ વધતું અટકાવે છે, તેનો વિકાસ ધીમો કરે છે અથવા નિશ્ચિત સમયગાળા માટે તમારા શરીરનાં અન્ય અંગોમાં પ્રસરતાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરે છે.
- ઓછા પીડાદાયક કેન્સરનાં લક્ષણો (જેને પૈલિએટિવ કૅર પણ કહે છે) – જેમાં કીમોથેરાપી નિશ્ચિત સમયગાળા માટે પીડા કે દબાણનું કારણ બનનારી ટ્યૂમર (ગાંઠ)ને પાતળી કરી નાખે છે.

કીમોથેરાપી કઈ રીતે અપાય?: દરેક દર્દીના કેન્સરના પ્રકાર અને શરીરના કયા ભાગમાં કેન્સર થયું છે તે, તે કેટલું વિકસ્યું છે તે, શરીરની સામાન્ય ક્રિયાઓને કઈ રીતે અસર કરે છે તે તથા દર્દીના સામાન્ય સ્વાસ્થ્યના આધારે કેન્સર પ્રતિરોધક દવાની પસંદગી કરવામાં આવે છે. તમને એક કે એકથી વધુ દવાથી સારવાર મળી શકે છે. કીમોથેરાપી વિવિધ પ્રકારે આપી શકાય છે.

ઈન્ટ્રાવેનસ કીમોથેરાપી: જ્યારે નસ (આઈવી)માં દવા દાખલ (ઈન્જેક્ટ) કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ઝડપથી રક્તમાં ભળીને કામ કરે છે. આઈવી ઈન્જેક્શન આઈવીના પ્રવાહીનું સંચાલન કરતું હોવાનું અનુભવાય છે. કેટલીક દવાઓથી તમને બેચેની અનુભવાય છે તો કેટલીક દવાઓથી કશું થતું નથી. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં થોડા સમય કોઈ અરુચિકર ઉત્તેજના થતી હોય છે. કેટલીક દવાઓ, જો તે નસની બહાર પ્રસરે તો તેનાથી લાલાશ કે ચાંઠા (ટિશ્યૂ) થઈ જવાની શક્યતા રહે છે. જો આઈવી સારવારથી તમને

ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલર કીમોથેરાપી: સામાન્ય રીતે સાથળ અને થાપાના સ્નાયુઓ પર ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલર કીમોથેરાપી આપવામાં આવતી હોય છે. આ રીતે અપાયેલી દવા ઈન્ટ્રાવેનસ કીમોથેરાપી કરતાં મંદ ગતિએ રક્તમાં ભળે છે. એનો અર્થ એ કે તેની અસર ઈન્ટ્રાવેનસ કીમોથેરાપી કરતાં મોડી થાય છે.

ઓરલ કીમોથેરાપી: તમારે કીમોથેરાપી ટૅબ્લેટ કે કેપ્શ્યૂલ ઘરે લઈ જવી પડે છે. તમારે આ સારવારની સાથેસાથે ઈન્ટ્રાવેનસ દવાઓ પણ લેવી પડે, તેવું બની શકે છે. તબીબી કે નર્સિંગ સ્ટાફ તમને કહેશે

- ક્યારે તમારે ગોળી કે કેપ્શ્યુલ લેવી
- કેટલી વાર લેવી
- ખોરાક સાથે કે વિના લેવી
- દવા લીધા પહેલાં કે પછી ક્યારે ભોજન લેવું
- દવાઓ ચાલુ હોય ત્યારે કઈ વસ્તુ ન ખાવી, દાખલા તરીકે, કેટલીક દવાઓ ચાલુ હોય ત્યારે દ્રાક્ષ ખાઈ શકાતી નથી.

કીમોથેરાપીના અન્ય પ્રકાર: ચામડીની અંદરનું ચરબીનું પડ – સબક્યૂટેનીઅસ

- રક્તવાહિની – ઈન્ટ્રા આર્ટિરીઅલ
- તમારા કરોડ કે મગજની આસપાસ પ્રવાહી – ઈન્ટ્રાથિકલી
- શરીરના પોલા ભાગો (કેવિટી) – ઈન્ટ્રાકૅવિટી, જેવા કે મૂત્રપિંડ, છાતીનો પોલો ભાગ કે પેટ (એબ્ડોમિનલ કૅવિટી)
- ફેફસાંને આવરી લેતા આવરણ વચ્ચેની જગ્યા – ઈન્ટ્રાપ્લીયુરલી
- સીધી જ ગાંઠમાં – ઈન્ટ્રાલેસુનલ કે ઈન્ટ્રા ટ્યૂમોરલ

કીમોથેરાપી કઈ રીતે કામ કરે છે ?: કીમોથેરાપી ઝડપથી વિકસતા અને વિભાજિત થતા કૅન્સરના કોષોને અટકાવે છે અથવા વિકાસની ગતિ મંદ કરી દે છે. કેટલીક વાર તે સ્વસ્થ કોષોને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે, જેમ કે, તમારા ચહેરા પર નિશાન પડી જાય છે અને તમારા વાળ વધતાં આડઅસર પણ થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, કીમોથેરાપી પૂરી થયા પછી આડઅસર પણ જતી રહે છે.

કીમોથેરાપીથી કઈ કઈ આડઅસર થાય છે?: અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે કીમોથેરાપી ક્યારેક આડઅસર સાથે સંકળાયેલી હોય છે. કૅન્સરના કોષોની નજીક આવેલા હોવાથી સામાન્ય કોષોને આ આડઅસરો થાય છે. કેટલાક દર્દીઓને કેટલીક આડઅસરો થાય છે અને કેટલાક દર્દીઓને કોઈ પણ આડઅસર થતી નથી. આ આડઅસરોથી બચવા કે તેને ઓછી કરવા માટે તમારા ઓન્કોલોજિસ્ટ હંમેશા વધારાની દવા આપતા હોય છે.

- તાત્કાલીક આડઅસર - ઈન્ફ્યુશન રિએક્શન (મિશ્ર પ્રતિક્રિયા) અને નસની આસપાસ દવાનો સ્રાવ થવો (લીક થવી).
- વહેલી (પ્રારંભિક) આડઅસર – ઉબકા અને ઊલટી થવી (થોડા જ દિવસોમાં).
- અધવચ્ચે (મધ્ય) થતી આડઅસરો – મોં/ગળામાં ચાંદાં પડવાં, બ્લડ કાઉન્ટમાં ઘટાડો થવો, નબળાઈ અને વાળ ઓછા થવા.
- મોડેથી (લાંબા સમયે) થતી આડઅસરો – ફેફસાં, હૃદય, લિવર (યકૃત) કે ધમનીમાં પરિવર્તન (એક મહિના કે વર્ષો પછી જોવા મળે છે.)
- તમારે કેવો અનુભવ કરો છો તેની તમારા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ અને તે/તેણી તમને મદદ માટે શ્રેષ્ઠ માર્ગ શોધી શકશે.

કીમોથેરાપી દરમિયાન પ્રોત્સાહિત કરવાના માર્ગ

- હળવાશ. થોડો આરામદાયક સમય ફાળવો અને તમે કોઈ પ્રિય સ્થળ પર હોવ, તેવું વિચારો. ધીમા શ્વાસ લો અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસનો અવાજ સાંભળો. તેનાથી તમે શાંતિ અને ઓછો તણાવ અનુભવી શકશો.
- કસરત. સ્વસ્થતા અનુભવવામાં હળવી કસરતો મદદરૂપ થતી હોવાનું ઘણા લોકો અનુભવતા હોય છે. ચાલવું, બાઈક (સાઈકલ?) ચલાવવું અને યોગ કરવા જેવી અનેક કસરતો છે. તમે કઈ કસરત કરી શકો તે અંગે ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરો.