केमोथेरपी

का इलाज

1969
2019
CPAA

CANCER PATIENT'S AID ASSOCIATION

Total Management of Cancer

www.cancer.org.in

अनुक्रमणिका पान

सी.पी.ए.ए. के बारे मे 03

1. केमोथेरिपी इलाज 03

2. केमोथेरिपी कैसे दी जाती है ? 04

i. मुंह के जरिए (Oral) 04

ii. मांसपेशियों में (Intra-Muscular) 04

iii. (IV) नस मे (Intra-Venous) 04

iv. इंट्राथेकल (Intrathecal) 04

v. इंट्राअटिरियल (Intra-Arterial) 04

vi. इंट्रा - कैविटैरी (Intra-Cavitary) 04

3. मात्रा (Dosage) 05

4. केमोथेरपी का सिलसिला (Schedule of Chemotherapy) 05

5. आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल 06

6. दुष्प्रभाव (Side - Effects) का कारण क्या है ? 06

7. आमतौर पर कौन से दुष्प्रभाव (Side - Effects) होते हैं ? 07

i. उल्टी और जी मचनाले पर 07

ii. बालो के झडने पर 07

iii. थकान कैसे भगांए? 08

iv. इस समय संक्रमण (Infection) क्यों होता है? 08

v. दस्त आने पर क्या करूं? 08

vi. कब्ज होने पर क्या करें? 08

vii. प्लेटलेटस कम होना (Thrombocytopenia) 08

viii. याददाश्त और सोच की समस्या (Chemobrain) 09

ix. शिथिलता और सुईया चुभना (Peripheral Neuropathy) 09

x. संभोग क्रिया और प्रजन्न क्षमता (Sexual Function & Fertility) 10

xi. भावनात्मक असर (Emotional Effect) 10

8. डाक्टर से मिलने जाते समय कुछ बातें ध्यान में रखें जैसे 10

कैंसर पेशंटस् ऐड असोशिएशन (CPAA) रेजिस्टर्ड चैरिटेबल ट्रस्ट (NGO) है, इसकी स्थापना सन १९६९ में गरीबों को माली सहायता देने के लिए की गई थी। जानकारी के अभाव के कारण भारत मे कैंसर के बढते प्रभाव को देखते हुए पिछले ४५ सालो में कैंसर की बुनियादी जानकारी के साथ-साथ यह जागरूकता फैलाने का काम भी कर रहा है। हमारा ध्येय उद्देयेश (मकसद) कैंसर का पूर्ण प्रबंधन है, CPAA जागरूकता फैलाने, कैंसर का जल्द निदान, बीमा पालिसी इलाज के दौरान सहायता, सलाह मशविरा देकर जीवन सुगम बनाने का कार्य करता है, तथा डाक्टर्स और अस्पतालो का सहायक बनता है, CPAA ने मुंबई में छोटी सी शुरूवात करके पूना तथा दिल्ली मे अपने पाव पसारे है। CPAA बडी कम्पनियों तथा दान-दाताओं की सहायता से फल फूल रहा है।

CPAA का मुख्य उद्देयेश :-

- तंबाखू सेवन, छोटी उम्र की शादी तथा ज्यादा बच्चे पैदा करने के खतरनाक परिणामों के बारे मे जागरूकता फैलाना (७०% प्रतिशत कैंसर इन्ही के कारण होते है)
- कैंसर का जल्द निदान करना ताकि इलाज संभव हो सके।
- चिकित्सा के अलावा भी मरीजों की हरसंभव सहायता करना तथा मानसिक बल प्रदान करना।
- हमारे कार्यक्षेत्र मे जागरूकता फैलाना सलाह मशविरा, तुरंत निदान, बीमा पालिसी, मरीज की देखभाल, पुर्नत्थान केंद्र, तंबाकू छुडान केंद्र तथा समाज को शिक्षित करना शामिल है।

1. केमोथेरिपी इलाज :-

कैंसर में कोशिकाओ की अनियमित बढत है, केमोथेरपी मे कैंसर विरोधी दवाओ से कैंसर कोशीकाओ को खत्म करते है। इसमे कैंसर कोशीकाआ को जो सहस जल्द जल्द बढते है, उनकी बढत को रोकते हैं, तथा बढने की रफतार को कम करते है। इसमे १०० से ज्यादा दवाईया शामिल है, यह डाक्टर सुनिश्चित करते है कि कौनसी दवाईया किस मात्रा मे और कितने समय तक, तथा कितने अंतराल से दी जाए, केमोथिरपा मे रसायनो का इस्तेमाल नही होता है।

कैंसर के किस्म तथा अवस्था (Stage) के अनुसार, केमोथेरपी के कार्य अलग अलग होते हैं,

- **इलाज - शुरूआती अवस्था में :-** जब केमोथेरपी कैंसर सेल्स को बिलकुल खत्म कर देते है तथा वो फिर से उत्पन्न नहीं होते हैं।
- **सीम्मित रखना (Advance Stage) :-** जब केमोथेरपी कैंसर कोशीकाओ को फैलने से रोकती है तथा कैंसर जो शरीर के दूसर भागो में फैल हों, उन्हे खत्म कर देती है,
- **(Palliative Care) बीमारी की दुरूहता (तकलीफो) मे कम करना :-** जब केमोथेरपी दर्द की गाठ जो दूसरे अंगो पर दबाव डालती है, उसे छोटा करती है।

  कभी केमोथेरपी ही अकेला इलाज होता है, जैसे रक्त कैंसर या लिंमफोमा में ज्यादातर इसे दूसरी थेरपी, जैसे रेडिएशन तथा आपरेशन के साथ दिया जाता है। दवाओ के काम करने का तरीका तथा उनके दुष्परिणाम (side-effects) अलग अलग होते हैं। इसका फायदा ये होता है कि एक विधा (agent) के इस्तेमाल से जो असहिष्णुता (lack of resistance) पैदा हो सकता है, उसका खतरा नहीं, या बहुत कम होता है।

हर मरीज में केमोथेरपी का उद्देयेश अलग अलग होता है।

1. **आप्रेशन से पहिले (Neo-Adjuvant):-** यह गांठ को छोटा करने के लिए होता है, ताकि बाद मे दिया जाने वाला रेडिएशन या आपरेशन कम नुकसान देह तथा ज्यादा फायदेमंद हों।

2. **आपरेशन के बाद (Adjuvant):-** यह तब देते है, जब कैंसर बहुत छोटा हो, पर उसकी दुबारा आने की संभावना ज्यादा हो। इससे दुबारा आने की संभावना कम हो जाती है। यह शरीर के दूसरे अंगो मे फैले हुए कैंसर सेल्स को मारता है, यह कैंसर के नए पैदा हुए सेल्स पर बहुत असरकारी है।

3. **पैलिएटिव केमोथेरपी (Palliative Chemotherapy):-** यह गाँठ काम करने, तथा तकलीफों में आराम पहुंचाने के उद्देश्य से दिया जाता है, तथा यह उम्र की मियाद बढा सकता है।

2. केमोथेरपी कैसे दी जाती है ?

i. **मुंह के जरिए (Oral) :-** दवाए मुंह से दी जाती हैं, जो पेट और आंतों से हुए खून में मिल जाती हैं, ये दवाए डाक्टर के कहे अनुसार घर मे ले सकते है, अगर कभी दवा समय पर नही ली है तो डाक्टर को जरूर बताए

ii. **मांसपेशियों में (Intra-Muscular):-** सुई के द्वारा माँसपेशियों में दी जाती है

iii. **(IV) नस मे (Intra-Venous):-** ज्यादातर केमोथेरपी दवाईया इसी तरीको से देते है, दवाईयां सीधे नस से, तुरंत खून में धुल जाती हैं, जो दवाईयां स्वस्थ कोशिकाओ (Cells) पर असर डालती है, उन्हें दूसरे तरल पदार्थों में मिलाकर देते हैं ताकि उनके (Chemicals) रसायनो को कम कर सके। यह केथेटर्स, पोर्टस या पम्प के द्वारा दी जाती हैं।

A) **कैथेटर्र (Cathetar):-** यह नरम, पतली नली होता है, चिकित्सक इस नली का एक सिरा बडी नस म (छाती) डालते हैं, तथा दूसरा सिरा शरीर के बाहर रहता है, जब तक इलाज पूर्ण हो, तब तक कैथेटर रहता है, यह दूसरी दवाइया देने तथा खत्म को निकालने के काम में भी आता है। कैथेटर के आसपास संक्रमण न हो इसका ख्याल रखें।

B) **पोर्ट (Port) :-** यह प्लास्टिक या धातु का बना छोटा गोल डिस्क है जो चमडी के नीचे रखते हैं। कैथेटर की सहायता से पोर्ट को छाती की बडी नस से जोडते है। नर्स पोर्ट में सुई से केमोथेरपी देती है तथा खून निकालती है। ये सुई को पोर्ट में ही रख सकते हैं। जब केमोथेरपी एक दिन से ज्यादा चलनी होती है। पोर्ट के आसपास संक्रमण ना हो, इसका ध्यान रखें।

C) **पम्प (Pump) :-** पोर्ट या कैथेटर से जूडे होते है। ये दवा की रफ्तार तथा मात्रा को कंट्रोल करते हैं, पम्प शरीर के अंदर या बाहर हो सकते हैं, बाहरी पंप भी मरीज आसानी से रख सकते हैं, अंदरूनी पम्प, आपरेशन के समय के समय चमडी के बीचे रखे जाते हैं।

iv. **इंट्राथेकल (Intrathecal) :-** दवा को रीढ़ की हड्डी में डालते है।

v. **इंट्राअटिरियल (Intra-Arterial) :-** दवा को सीधे धमनी में डालते है। इससे दवा का असर शरीर के दूसरे अंगो पर नहीं पडता हैं। जब एक ही खास अंग जैसे बाह, टांग या पेट का इलाज करना हो तो यह विद्या बहुत कारगर होती है।

vi. इंट्रा - कैविटैरी (Intra-Cavitary):- इसमें दवा कैथेटर के जरिए पेट या छाती के भीतर डाली जाती है।

3. मात्रा (Dosage) :-

केमोथेरिपी की मात्रा तय करना कठिण होता है। कम मात्रा मे देने पर वह गाँठ पर असर नही करती है। ज्यादा मात्रा मे देने पर इसके दुष्परिणाम असहनिय हो सकते हैं। इसलिये बहुत खोजबीन के बाद ये प्रोटोकोहस (संपूर्ण विद्या) तै किए गऐ है, जो सही मात्रा, और दुष्परिणामों को कम करने में सहायक होते है।

चिकित्सक मरीज के शरीर की सतह के अनुसार रक्त के बहाव के अनुसार दवा की मात्रा तय करते है। अगर दुष्परिणाम तीव्र है, तो केमोथेरपी कुछ दिनो के लिए बंद कर देते है, जो दवा की तीव्रता को कम करता है, दवा की मात्रा और रफ्तार कैंसर के किस्म दवाईओं तथा मरीज की ग्रहण शक्ति पर निर्भर होती है।

यह रोजाना हफ्तेवार या तीन हफ्तो से दिया जाता है। तथा बीच बीच मे रोज भी देते है ताकि शरीर के नए और स्वस्थ सेहत बनाने का अवसर मिले। केमोथेरपी का इलाज कितने समय तक दे यह हर मरीज की हालत पर निर्भर करता है। कैंसर कठिन रोग है। ऐक ही प्रकार का कैंसर हर मरीज पर अलग तरह से प्रभाव डालता है। इसलिये हर मरीज को व्यक्तिगत इलाज की जरूरत होती है।

4. केमोथेरपी का सिलसिला (Schedule of Chemotherapy) :

यह मरीज के इलाज को ध्यान मे रखते हुए तथा दवाए शरीर का कैसे प्रभावित करती है, यह सिलसिला (Schedule) तय करते है।

दवाए अलग अलग समय पर अलग अलग तरीको से प्रभाव डालती है। हमेशा ध्यान रखते हैं कि कम से कम दुष्प्रभाव होकर, जितना जल्दी हो सके केमोथेरपी पूरी हो सके।

चिकित्सक जो इलाज तय करता है, उसे निभाना जरूरी है, जो मरीज तय हुए डोज (Doses) ले सकते है, उनके नतीजे बेहतर होते हैं। परंतु चिकित्सक दूसरे प्रभावों को देखते हुए दवा को कम या कुछ समय के लिए स्थगित कर सकता है, हर (Schedule) से पहिले डाक्टर तथा स्टाफ से सलाह लेना जरूरी है ताकि दुष्परिणामों से बचा जा सके।

दवा देने का तरीका मरीज की जरूरत के अनुसार तय होता है, जैसे:-

- कैंसर का प्रकार
- कैंसर की अवस्था :(Stage) माप तथा कहां तक फैला है।
- मरीज की उम्र तथा स्वास्थ (दिल,फेफडों वगैरेह की स्थिती)
- इलाज का ध्येय।

इलाज में बाधाएं:-

अगर दुष्परिणाम तीव्र होते हैं तो डाक्टर (Dose) को कम करते हैं या (Cycle) को बदल सकते है। खास दुष्परिणाम है, रक्त के सेल्स (W.B.C or R.B.C.) कम हो जाना जिससे खून की कमी, खून नही जमना वगैरह होते है, कभी कभी बहुत ज्यादा कमजोरी होने पर भी इलाज मे फेरबदल करनी पडती है ।

इलाज कहां करना है :-

यह कौन सी केमोथेरपी देनी है, इसपर निर्भर करता है, मुहं द्वारा ईलाज (Oral Chemesteratry) घर मे ले सकते है। दूसरे इलाज अस्पताल या (Day Care) में दे सकते हैं, शुरूआत में कुछ समय अस्पताल मे रहना पडता है ताकि डाक्टर्स जान सके की केमोथेरपी कैसे प्रभाव डालती है।

5. आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल :-

i. क्या इसमें दर्द होता है ?

ज्यादातर सुई लगने जितना दर्द होता है। IV डालते समय भी उतना ही दर्द होता है, अगर आपको ज्यादा दर्द, जलन या कंपन वगैरेह हो तो तुरंत डाक्टर या नर्स को सूचित करें,

ii. क्या इस दौरान और दवा ले सकते हो?

कुछ दवाएं आपकी केमोथेरपी के असर को कम कर सकती है। इसलिये आप दर्द, जलन, कब्ज या जुलाब वगैरेह की भी ले तो डाक्टर को बता दीजिये और उनके निर्देश का पालन करें।

iii. क्या मै केमोथेरपी के दौरान काम कर सकता हूं?

कई लोग काम पर जा सकते है, यह मरीज की हालत, काम के तरीके तथा काम की मियाद पर निर्भर करता है, अपने बास या वरिष्ठ से सलाह करके काम पार्ट टाईम या घर पर भी कर सकते हैं।

iv. क्या मै शराब का सेवन कर सकता हूं?

शराब थोडे अंदाज में आपको बेहतर महसूस करा सकता है, पर यह दुष्प्रभावो (Side - Effects) को बढा भी सकता है, इसलिये डाक्टर से परामर्श करें।

v. मै ये कैसे जानूंगा की केमोथेरपी असर कर रही है?

शारिरीक जांच, खून की जांच तथा एक्स-रे से डाक्टर्स जानते हैं कि आपका इलाज ठीक चल रहा है या नही ? आप इसके बारें मे डाक्टर से पूछ सकते है, दूसरे प्रभाव (Side - Effects) नहीं हैं, तो इसका मतलब ये नही हैं कि केमोथेरपी काम नहीं कर रही है,

vi. क्लिनिकल ट्रायल्स (Clinical trials) क्या है ? क्या ये जरुरी है ?

ये नए इलाजों की खोज होते है, इनका ध्येय होता है कैंसर को बेहतर इलाज खोज निकालना। आपका चिकित्सक आपको इनमें शरीक होने की सलाह दे सकते हैं, आप सहमति देने के पहिले ये जान ले कि

लाभ :- आप पूछिए कि Trials आपको तथा दूसरों को कैसे लाभदायक होंगा ? क्योंकि हो सकता है आप पहिले व्यक्ति हों जिनपर नई दवा या इलाज आजमाया जाऐ।

खतरे :- नए इलाज हमेशा पहिले से बेहतर नहीं होते है, ये बेहतर होते हुए भी शायद आपके लिए उपयोगी ना हों।

Trials में शरीक होना आपकी इच्छा पर निर्भर करता है

6. दुष्प्रभाव (Side - Effects) का कारण क्या है ?

केमोथेरपी दवाईया तुरंत बनने वाली कोशिकाओ को मारती है, क्योकि ये दवाए पूरे शरीर में जाती हैं,

इसलिये ये सामान्य स्वस्थ कोशिकाओं पर भी असर करती है, उनको नुकसान पहुंचने के कारण ही दूसरे प्रभाव (दुष्परिणाम) होते हैं। लोग इन प्रभावो के डर से चिन्तित होते है, जबकि ये इतने तीव्र भी नहीं होते है, ये परणिाम हर मरीज में अलग अलग होते है। इसमें मरीज की सोच बडी अहमियत रखती है, और कई तरह की दवाएँ है, जो दुष्प्रभावों को काम करती हैं, सकारात्मक सोच से बेहतर स्वास्थ लाभ हो सकता है।

7. आमतौर पर कौन से दुष्प्रभाव (Side - Effects) होते हैं ?

सब से ज्यादा होने वाले दुष्प्रभाव हैं :-

उल्टी (कै होना) और चक्कर आना, बालों का गिरना, थकान लगना, चोट लगने पर नील पडना, खून बहना, दस्त आना या कब्ज होना, खून की कमी और संक्रमण (Intection) होना, प्लेटलेटस कम होना, तथा याददाश्त कम होना। केमोथेरपी आपके शरीर के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकती है जैसे :- आंतों मे गडबड, भुख कम होना, वजन कम होना, मुहं का छिलना, मसूडों और गले मे दर्द, नसों और मांसपेशियों की तकलीफ, त्वचा रूखी होना, किडनी और मूत्राशय की तकलीफ होना, कामेच्छा पर असर पडना, जननांगों पर असर पडना। इन सब में से कोई भी तकलीफ हो सकती है, किसी पर असर कम हो सकता है तो किसी पर ज्यादा, डाक्टर से बात किजिये वह आपको दवाईया देगा जिससे तकलीफे कम हों। अधिकतर असर केमोथेरपी बंद होते ही ठीक हो जाते है क्योंकि स्वस्थ कोशिकाएं जल्दी ठीक हो जाती हैं, पहिले जैसे तंदरूस्त होने का समय हर मरीज में अलग होता हैं। जो मरीज के स्वास्थय और दवाईयों पर निर्भर करता है।

i. उल्टी और जी मचनाले पर:-

खाने की आदतो में बदलाव लाकर तथा दवाईयों से इन्हें कम करते है

- थोडी थोडी देर में थोडा थोडा खाए
- खाने से एक घंटा पहिले तथा बाद में तरल पदार्थ ले
- खाने को चबाके धीरे धीरे खाएं।
- भुना तथा चिकनाइ वाले पदार्थ से बचें।
- ठंडे और बिना शक्कर वाले तरल पदार्थ ले (फलो का रस थोड़ा सा)
- सांफ्ट ड्रिन्क सोडा वगैरेह झाग बैठने के बाद पिये।
- बर्फ के टुकडे, पोदीना की टांफी चूसें (खाने से पहिले)
- तीव्र गंध से दूर रहें,
- गहरी सांसे लें (नियमित ररूप से)
- ढीले ढाले कपडे पहनें
- मनपसंद कामो और बातों में अपना ध्यान लगाए।
- कीमोथेरीपी के दौरान जी मिचलाता है तो शुरू होने से कुछ घंटे पहिले से पेट खाली रखें।

ii. बालो के झडने पर:-

बालो का झडना आम बात है (Alopecia) कुछ लोगो के बाल बहुत कम झडते हैं। उपचार खत्म होने के बाद दुबारा आ जाते है, इस इलाज के दौरान आप हलके शँम्पू का प्रयोग करे, मुलायम कंधी-ब्रश का प्रयोग करे, हेयर ड्रायर, रोलर्स, रंग आदि का प्रयोग न करें। बाल छोटे करवा लें, इससे बाल घने लगेंगे। विग का प्रयोग भी कर सकते है।

iii. थकान कैसे भगाऐ?

थकान आम बात है। इलाज की शुरूआत तथा अंत दोनों में बहुत थकान लगती है। केमोथेरपी खत्म होने पर थकान भी गायब हो जाती है। ठीक से सोए, दिन में भी हल्की नींद ले, काम कम करें, दूसरों की मदद लेने में हिचकिचांए नही, संतुलित आहार लें, पानी खूब पीये, तथा हल्की कसरत करें। (डॉक्टर से सलाह लेकर)

iv. इस समय संक्रमण (Infection) क्यों होता है?

अक्सर दवाएं बोन-मैरो पर असर करती है, इसलिये (Blood-Cells) रक्त कोशिकाएं बनाने की क्षमता कम हो जाती है। खून मे सफेद रक्त कोशिकाएं (W.B.C) जो बैक्टीरिया से लडते हैं, कम होने की वजह से संक्रमण का खतरा बढ जाता है। अगर (W.B.C) बहुत कम हो जाते हैं तो इलाज रोकना पड सकता है या दवा की मात्रा कम कर देते है, और फिर कोशिकाओं को बढाने के लिए कोई और दवाए भी दे सकते है।

संक्रमण से बचने के तरीके :-

- हाथों के बार बार धोकर साफ रखें।
- सर्दी, जुखाम, खसरा जैसे रोगों वालों व्यक्तियों से दूर रहे, इसलिए भीड मे न जाऐं।
- शौच के बाद, उस जगह को बिलकुल साफ रखें, जलन, दर्द या बवासीर हो तो डाक्टर की सलाह लें।
- चोट लगने से बचें, ब्रश सावधान से करे तथा नाखून काटने या दाढी बनाते समय सावधानी बरते। चोट लगने पर ऐन्टी - सेप्टीक क्रीम लगाए।
- धूप में निकलते समय स्कार्फ या टोपी पहन लें।
- डॉक्टरके परामर्श के बिना कोई भी इंजेक्शन ना लें, संक्रमण के लक्षण ही, तेज बुखार होना, ठंडा लगना, पसीना आन, दस्त आना, पेशाब करते वक्त जलन होना, तेज खांसी और गला खराब होना, धाव का लाल होकर पकने लगान, पेंट में दर्द होना वगैरह ऐसा कुछ भी होने पर डॉक्टर को सूचित करें।

v. दस्त आने पर क्या करूं?

पेट मे दर्द और मरोड होकर दस्त आ रहे हैं तो डाक्टर से पूछ कर दवाई ले इससे बचने के लिए थोडा थोडा खाएं तथा चाय कांफी शराब, मिठाई आदि से बचें ताजे फल सूखे मेवे वगैरह से बचे तला भुना, मसालेदार खाना ना खायें दूध से बने पदार्थ ना लें, केले और संतरे खाएं तथा तरल पदार्थ ज्यादा लें।

vi. कब्ज होने पर क्या करें?

अगर दो दिन से ज्यादा दिन से कब्ज हो तो डाक्टर की सलाह लें, गेहूं का चोकर, गेहूं की रोटी, दाल कच्ची और पकी हुई सब्जिया, ताज और सूखे फल, मेवे वगैरेह लें, और थोडी बहुत कसरत करें।

vii. प्लेटलेटस कम होना (Thrombocytopenia) :-

बोन-मैरा की कोशिकाए जो प्लेटलेटस बनाती है, कीमोथेरिपी उनको मारती है, (रक्त - कैंसर में) चोट या खरोंच लगाने पर, प्लेटलेटस रक्त के बहाव की क्रिया को रोकते हैं। प्लेटलेटस कि मात्रा २०,००० ml. से कम होने पर गंभीर समस्या हो जाती है। तथा इससे अंदरूनी अंगो को नुकसान पहुंचता है। इससे कुछ समय तक केमोथेरिपी रूक सकती है। दिल के रोगियों में यह समस्या गंभीर हो सकती है क्योकि दिल के मरीज खून पतला (Anti-Platelet Agent) करने कि दवाईया लेते है। केमोथेरिपी के दौरान कट या खरोंच से बचना चाहिऐ।

- दाढ़ी बनाते समय ब्लेड का इस्तेमाल न करके, इलेक्ट्रिक उपकरण उपयोग मे लाएं।
- दांतो का ब्रश नरम हो
- जूते - चप्पलों से पैरों मे जख्म नही होना चाहिये।
- नाक साफ करने में भी सावधानी बरतें

viii. याददाश्त और सोच की समस्या (Chemobrain) :-

कुछ दवाईयों (खासकर स्तन-कैंसर की) से याददाश्त, सीखने सोचने की क्षमता पर असर पडता है। ज्यादातर मरीजों में इलाज के बाद यह समस्या ठीक हो जाती है, पर कभी कभी यह समस्या स्थाई हो सकती है।

कीमोब्रेन की समस्या से निपटने कुछ उपाय :-

1. काम करते समय विचारों को भटकने ना दें।
2. तारीखें याद रखने के लिए रोजाना डायरी रखें।
3. याद रखने वाली बातें मशीन पर रिकार्ड करके रखें।
4. करने वाले कामों की लिस्ट बनाए, तथा काम होने पर निशान डाल दें
5. नींद बराबर लें।
6. परिवार और दोस्तों से इसका जिकर करें ताकि चो आपको जरूरी बातें याद दिलाने में सहायता करें।

ix. शिथिलता और सुईया चुभना (Peripheral Neuropathy) :-

इससे ज्यादातर हाथ पैर और उगलिया, प्रभावित होती हैं, यह तकलीफ उगलियों से शुरू होकर हाथ पैर तथा टांगो पर आ जाती है, यह इसलिये होता है। क्योंकि हाथों, पैरों की नसों को क्षति पहुची है, कभी कभी रह रहकर दर्द उठना, जलन, मांसपेशिया की कमजोरी, तथा अंगो की शिथिलता दबाव महसूस न होना तथा गर्म, ठंडे का महसूस नहीं होना और बैलन्स संतुलन बनाए रखना कठिन हो जाता है।

पेरीफेरल न्यूरोपेथी (Peripheral Neuropathy) का इलाज :-

इसमें लक्षणों को कम करना ही मुख्य ध्येय होता है, दवाईयों तथा कसरत (व्यायाम से फायदा होता है। पर रिकवरी (Recovery) धीमी होती है। कुछ उपयोगी सलाह :-

- शर्करा (Diabtes) के लिए रक्त-शर्करा पर नियंत्रण
- डॉक्टर से पूछकर अक्यूपंचर(Acupuncture) से मदद ले सकते है।
- मालिश से रक्त संचार में वृद्धि होती है, जिससे दर्द कम होता है।
- व्यायाम से दर्द तथा शिथिलता कम होती है।
- दवाईयां मददगार हो सकती है।
- (TENC) एक खास मशीन जिसके इलेक्ट्राइस आपकी त्वचा में लगे होते हैं, उसके इलेक्ट्रिक करंट देते हैं। यह इलाज डाक्टर की सलाह से करा सकते हैं।

x. संभोग क्रिया और प्रजन्न क्षमता (Sexual Function & Fertility) :-

कभी कभी केमोथेरिपी जननाँगों और उनके कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती है (हमेशा नहीं) पुरुषों में स्पर्म शुक्राणु कम हो जाते हैं। जिससे प्रजनन क्षमता पर असर पड़ता है, पर संतोषजनक संभोग में कोई समस्या नहीं होती है।

महिलाओ में(Ovaries) ओवरीज को छति पहुंचने से, हार्मोन्स की कमी होकर, मासिक चक्र बेतरतीब या कभी कभी पूर्ण बँद भी हो जाता है। बंद होने पर प्रजनन क्षमता समाप्त हो सकती है। छोटी उम्र की महिलाओं में यह थोड़े समय के लिए होता है। परंतु ४० से उपर की महिलाओं में हमेशा के लिए हो जाता है।

केमोथेरिपी के दौरान (पुरुष या महिला को) गर्भधारण न करने की सलाह दी जाती है। क्योंकि ये दवाएं अंडों तथा शुक्राणुओं पर दुष्प्रभान डालती हैं। इसलिये सही कदम उठाकर गर्भधारण से बचें। भविष्य के लिए अपने डाक्टर से सलाह करके, सीमेन(Semen) को सुरक्षित रखने के बारें में सोच सकते हैं।

xi. भावनात्मक असर (Emotional Effect):-

केमोथेरिपी आपकी जिंदगी में बड़े बदलाव ला सकती है। यह आपके स्वास्थ्य, आपकी दिनचर्या तथा संबंधो पर भारी पड़ सकती है। मरीज और उसके कुटुंबीजन (परिवार) का दु:खी होता, गुस्सा होना, चिंतित होना या उदास होना आम बात है। आप इसके लिए किसी सलाहकर, दोस्त, संबंधी या दुसरे मरीजों से मिलकर बांते करके, अपनी इन भावनाओं से उबर सकते हैं। मनपसंद काम करने अपने ख्याल को मोड़ सकते हैं। सकारात्मक सोंच बहुत जरुरी है। इन भावनात्मक समस्याओं से उबरने केलिए हमेशा ये सोचें कि मन और शरीर एक साथ कैंसर से लड़ रहै है। इसलिए मन और शरीर को सही सकारात्मक सोच से प्रबल बनाकर, इस लड़ाई को जीतें।

8. **डाक्टर से मिलने जाते समय कुछ बातें ध्यान में रखें जैसे :-**

i. अपने सवालों की लिस्ट तैयार रखें। जैसे ही जबाब मिलें, उनको नोट करें।

ii. मुलाकात के समय दोस्त या संबंधी को साथ ले जाएं। वह आपको मदद करेगा जवाबों को याद रखने में।

iii. सभी सवाल पूछें, चाहे वे आपको बेहूदा लगें। जब तक उनका हल समझें नहीं पूछते रहें।

iv. जवाबों को लिखे या टेप-रिकार्डर पर रिकार्ड करें, ताकि आप बाद में सुन सकें।

v. छपा हुआ विवरण (Literature) आपकी बीमारी या केमोथेरपी के बारे में जरुर पढ़े। क्योंकि जितना ज्यादा आप जानेंगे उतनी सरलता से इस दौर से गुजर सकेंगे। अपने चिकित्सक या नर्स को यह जरुर बताऐ कि आप कितनी जानकारी जानना चाहते हैं परंतु आपकी जानकारी की समझ का भी एक दायरा है, क्योंकि आप डाक्टर नहीं है। इसलिये आप अपने डाक्टर तथा सहयोगियों पर पूरा भरोसा रखकर कैंसर के भवसागर से पार हो सकते हैं। आपातस्थिति में अपने डाक्टर या नर्स से संपर्क करने का तरीका जरुर जान लें। कब, किससे संपर्क साधना है। इसका विवरण रखना बहुत जरुरी है।

साकारात्मक सोच स्वास्थ लाभ मे सहयोग करता है।

आभारी : **डॉ. भावना परिख**

कनसलटंट मेडिकल अंकोलोजिस्ट

बॉम्बे अस्पताल, नानावटी अस्पताल और होली फैमिलि अस्पताल

SARASWATI OFFSET : 4971 6983

1969
2019
CPAA

Cancer Patients Aid Association

Total Management of Cancer

www.cancer.org.in

Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in