क्यान्सर रोगको उपचार गरिरहेका बिरामीहरुको लागि स्वः स्याहार सम्बन्धी जानकरी(Self-care leaflet)

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा बिभाग

नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा

टेकु, काठमाण्डौं

२०७७

क्यान्सर रोगको उपचार गरिरहेका बिरामीहरुको लागि स्वः स्याहार सम्बन्धी जानकरी(Self-care leaflet)

केमोथेरापी गरिरहेका बिरामिहरुले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. केमोथेरापी भन्नाले सामान्य अर्थमा क्यान्सरका बिरामीहरुको उपचारमा प्रयोगहुने औषधीहरु भन्ने बुझिन्छ। यि औषधीहरु सुईको माध्यमद्वारा वा मुखबाट खान दिईन्छ। यि औषधीहरु कहिले बिरामीको जीवन लम्ब्याउन त कहिले बिरामिको लक्षण कम गर्न वा सो लक्षण निर्मुल गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ।

२. कहिले काही केमो र रेडियो थेरापी सँगै प्रयोग गर्न सकिन्छ र कहिले अघि वा पछी पनि प्रयोग गरिन्छ।

३. केमोथेरापी लगाएपछि रगतको मात्रा घट्न सक्छ त्यसैले केमोथेरापी लिनु भन्दा अगाडी र लगाएको ७-१० दिनपछि रगतको जाँच अनिवार्य गराउनुपर्छ। रगतको मात्रा धेरै घटेमा केमोथेरापी दिनुहुदैन। केमोथेरापी लिइ रहेका बिरामिहरुले केमो लगाउनु भन्दा १ दिन अगाडी नै सम्बन्धित चिकित्सकलाई रगतको रिपोर्ट देखाइ केमो दिन मिल्छ मिल्दैन यकिन गराउनु पर्छ।

४. केमो लगाइसकेर घर जाने बेलामा घरमा खाने औषधी र ७-१० दिन पछि जाँच गर्नु पर्ने रगतको पुर्जा डाक्टरसँग लेखाएर मात्र जानुपर्दछ।

५. साधारणतया केमोथेरापी लिदा दुखाई हुदैन तर यसको नकरात्मक असर भने हुनसक्छ , जस्तै वाकवाकी लाग्नु, वान्ता आउनु, जिउ दुख्नु, बारम्बार दिसा लाग्नु, कब्जियत हुनु, आदि। यि सबै नकारात्मक असरहरुलाई थप अन्य औषधीहरु वा अन्य माध्यमहरुले रोक्न या कम गर्न सकिन्छ। त्यसैले यस्ता असरहरु देखिएमा तुरुन्त सम्बन्धित चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुपर्छ।

६. मुखबाट केमोथेरापीका औषधीहरु खाने बिरामीहरुले औषधी टुक्रा पारेर, धुलो पारेर, टोकेर वा चपाएर खानु हुदैन। औषधीलाई हातले छुनु हुदैन। प्याकेट फोडेर सिधै मुखमा राखेर वा शिशाको कचौरामा राखेर मुखमा हाल्ने र पानीको साथमा औषधी निल्नु पर्छ। औषधीलाई घाम, पानी र ओसबाट बचाउनु पर्छ।

७. केमोथेरापी लिएपछि वा खाएपछि धेरै मात्रामा वान्ता भएमा,बारम्बार दिशा लागेमा, ज्वरो आएमा वा कतैबाट रगत बगेमा तुरुन्तै सम्बन्धित अस्पतालको ओ.पि.डी. मा वा ईमर्जेन्सिमा सम्पर्क गराउनु पर्छ।

८. केमो लगाएको ७-१० दिन भित्र वा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम अनिवार्य रुपमा रगतको जाँच गराउनु पर्छ र सम्बन्धित चिकित्सकलाई देखाउनु पर्छ। केमोथेरापी लगाएपछि रगतको मात्रा घट्न सक्छ। रगतको मात्रा घटेको बेला दूध वा दूधबाट बनेका परिकारहरु जस्तै दहि, पनिर वा चीजहरु , काँचो खानेकुरा वा फलफूहरु खानु हुदैन। धेरै रगत घटेमा शरीरमा संक्रमण हुने संभावना हुन्छ। यस्तो अवस्थामा सुईको सहायता द्वारा औषधीको प्रयोग गरी रगतको मात्रा बढाउन सकिन्छ। साथै यस्तो बेलामा धेरै मानिसहरुको भिडमा बस्नु हुदैन। अरु व्यक्तिसँग बस्दा वा बाहिर जाँदा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ। आवश्यक्ता परेमा चिकित्सकले खाने औषधी लेख्न सक्नु हुनेछ जुन नियमित रुपमा खानु पर्छ। संक्रमण भएर ज्वरो आएमा अस्पतालमा भर्ना भएर उपचार गराउनु पर्ने हुन सक्छ।

९. केमोथेरापी लिँदा दिनको ४-६ पटक सम्म मुख कुल्ला गर्ने औषधी वा खाने सोडा वा नुन र पानीको घोलले मुख कुल्ला गर्नु पर्दछ।

१०.केमोथेरापी लिएपछि खान मन नलाग्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा कडा गन्ध वा वास्ना भएको खानेकुराले वाकवाकी लाग्न सक्छ, त्यसैले सकेसम्म कम गन्ध वा वास्ना नआउने खानेकुरा दिनु उचित हुन्छ। प्रत्येक पल्ट खानाको किसिम फरक पारेर खाएमा खानाको रुचि रहिरहन सक्छ।

११. दिनको कमसेकम २-३ लिटर सम्म पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउनु पर्दछ। तर वान्ता भएको खण्डमा झोलको मात्रा कम गरेको उचित हुन्छ।वान्ता भएमा अलि सुख्खा वा नरम खाना दिनु पर्छ। धेरै वान्ता भइराखेमा तुरुन्त अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

१२. ताजा, तागतिलो र राम्ररी पकाएको खानेकुरा खानु पर्छ। एक पटकमा थोरै तर पटक पटक गरी खानुपर्छ।

१३. फलफूल खानु भन्दा अगाडी तातो पानीमा डुबाएर धोएर मात्र खानु पर्छ।

१४. सुर्ती, रक्सी, चुरोट, खैनी आदि कुनै पनि किसिमको अम्मलको प्रयोग बिल्कुलै गर्नु हुदैन। अम्मलको प्रयोग गरेमा रोग निको हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ। त्यस्तै उपचार पश्चात पनि यि कुराहरुको प्रयोग गरेमा रोग बल्झिन्छ।

१५. घामबाट बच्नु पर्छ। बाहिर हिड्दा छाताको प्रयोग गर्नुपर्छ।

१६. कुनै कुनै केमोथेरापीको प्रयोगले बिरामीको कपाल झर्न सक्छ। तर सबैको केमोथेरापीको औषधीले कपाल झार्छ भन्ने छैन। कपाल नझर्दैमा औषधी ले काम गरेन भन्ने हुदैन। यो त औषधीको गुणमा भर पर्ने कुरा हो। केमोथेरापी सकिएको केहि समय पछि फेरी कपाल पलाउछ। कपाल झरेको बेला बजारमा पाइने विभिन्न किसिमका नक्कली कपालको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१७. केमोथेरापीले छालामा पनि असर गर्न सक्छ जस्तै: छाला रातो हुने, विभिन्न किसिमका डावरहरु आउने, छाला उप्किने, सुख्खा हुने, चिलाउने आदि। यस्तो अवस्थामा छालालाई घाम बाट जोगाउनु पर्छ, त्यस्तै नरम र खुकुलो लुगा लगाउने र म्वाइस्चराइजर(Moisturizer) क्रिमको प्रयोग गर्नुपर्छ।

रेडियोथेरापी (विकीरण उपचार) लिईरहेका विरामीहरुले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

१. रेडियोथेरापी भनेको विकीरणको माध्यमले क्यान्सरको उपचार गर्ने पद्दति हो। विकीरणले क्यान्सरका कोषीकालाई विभिन्न प्रक्रीया द्वारा मार्ने काम गर्छ। साथै यसले शरीरको सामान्य कोषहरुलाई पनि क्षती पुर्याउंछ जसले गर्दा उपचारको क्रममा केही नकारात्मक असरहरु देखिन सक्छ। रेडियो थेरापी बाहिरी र भित्री गरी दुई प्रकारबाट गरीन्छ। भित्री उपचार विशेष गरी पाठेघरका विरामी तथा अन्न नलीका विरामीहरुका लागी उपयुक्त मानिन्छ।

२. रेडियोथेरापी उपचार शरीरको क्यान्सर भएको भागमा दिइन्छ र उपचार गर्ने भागमा चिकित्सकले चिन्ह लगाउंछन्। सो चिन्ह धुन वा मेटाउन हुंदैन।

३. रेडियोथेरापी लिंदा दूखाई हुंदैन। यो साधारण एक्स- रे खिंचेको जस्तै हो। तर उपचारको क्रममा तेस्रो हप्ता देखि उपचार गरेको भागमा दुख्न, पोल्न वा घाउ हुनसक्छ।

- पेटमा रेडियोथेरापी दिइएको छ भने वान्ता वा बारम्बार दिसा लाग्न सक्छ।
- मुख वा घांटीमा रेडियोथेरापी दिइएको छ भने खाना वा थुक निल्दा दुख्ने वा निल्न गाह्रो हुनसक्छ।
- यस्तो अवस्थामा सम्बन्धित चिकित्सकको सल्लाह वमोजीम अन्य आवश्यक उपचार गराउनुपर्छ , आफैं रेडियोथेरापी बन्द विल्कुलै गर्नु हुदैन।

४. रेडियोथेरापी गरेको ठांउलाई सकेसम्म खुल्ला र सुख्खा राख्नुपर्छ, चिलाउन वा कोट्याउन हुंदैन। त्यस्तै नुहाउंदा सो ठांउमा पानी पार्न, रगडन वा माड्न हुंदैन अन्यथा सो ठांउको छाला उप्किन गई घाउ हुन्छ। स्नान पश्चात सो ठांउमा रुमालले हल्का किसिमले ओभानो पार्नुपर्छ, बेस्सरी पुछ्नु हुंदैन।

५. खुकुलो सुती (कटन)को लुगा लगाउनुपर्छ। बाक्लो, खस्रो वा कसिने लुगा लगाउनु हुंदैन।

६. उपचार नियमित गर्नुपर्छ। आफुखुसी कहिले आउने कहिले नआउने विल्कुलै गर्नुहुंदैन। उपचारले गर्दा धेरै अप्ठयारो भएमा सम्बन्धित चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

७. अरु बेलामा भन्दा बढी आराम गर्ने तथा पुर्ण निद्रा पार्न कोशिश गर्नुपर्छ। आफ्नो शरीरले सक्छ भने हल्का व्यायाम गर्ने वा विस्तारै हिंडनुपर्छ तर नसकेमा जवरजस्ती गर्नुहुंदैन।

८. तागतिलो र ताजा खाना खानुपर्छ। एकैपटकमा धेरै खानुहुंदैन। थोरै थोरै गरेर दिनको ५ देखी ६ पटकसम्म खानुपर्छ।

९. रेडियोथेरापी गरेको भागमा डाक्टरको सल्लाह बेगर कुनै पाउडर, क्रिम, मलम आदि लगाउनु हुंदैन।

१०. रेडियोथेरापी गरेको भागमा तातो, चिसो पानी वा वरफ वा अन्य वस्तुले सेकाउनुहुंदैन।

११. रेडियोथेरापी गरेको भागलाई उपचार गर्ने क्रममा र उपचार पछि पनि १ वर्षसम्म घामबाट जोगाउनुपर्छ। बाहिर घाममा हिंडदा छाताको प्रयोग गर्नुपर्छ।

१२. रेडियोथेरापी लिइरहंदा हप्तामा १ पटक सम्बन्धित चिकित्सकसंग अनिवार्य जांच गराउनुपर्छ।

१३. रोगको प्रकृती अनुसार रेडियोथेरापीको अवधी र संख्या/पटक फरक फरक हुन्छ। दुखाई मात्र कम गर्न वा अन्य प्रशामक (Palliative) उपचारका लागी १ देखि १० पटकसम्म रेडियोथेरापी दिइन्छ भने रोग निमूर्ल गर्नका लागी २३ देखि ३५ पटक सम्म रेडियोथेरापी लिनुपर्ने हुन्छ। सामान्यत यो उपचार हप्तामा ५ पटक गरान्छ। कुनै कुनै विरामी विषेश गरी पाठेघरका विरामीहरुलाई भित्री रेडियोथेरापीको आवश्यकता पर्छ। रोगको प्रकृती हेरी भित्री उपचार २ देखि ५ पटकसम्म गर्नुपर्छ। भित्री उपचार हप्तामा १ पटक गरिन्छ। अप्रेशन पश्चात भित्री उपचार गराउंदा विरामीलाई दुख्दैन त्यसैले विरामीलाई कुनै किसिमको लठ्याउने औषधी दिइंदैन तर अप्रेशन हुन नसकेका वा गर्न नमिल्ने पाठेघरका विरामीहरुलाई भित्री उपचार गर्दा दुख्न सक्ने भएकोले लठ्याउने औषधी/बेहोस गराएर उपचार गरिन्छ।

१४. कुनै पनि अम्मल जस्तै धुम्रपान, सुर्ती, जाँड/ रक्सि आदिको सेवन बिल्कुलै गर्नुहुंदैन।

१५. धेरै पटक वान्ता भएमा, बारम्बार दिसा लागेमा, ज्वरो आएमा तथा शरीरको कुनै भागबाट रक्तश्राव भएमा वा अन्य शारीरिक अप्ठयारो परेमा तुरुन्त अस्पतालको इमरजेन्सीमा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

१६. साहो, खस्रो, भुटेको, पोलेको, सुकेको, पिरो, धेरै चिल्लो, घ्यू बोसोयुक्त र अमिलो खानेकुराहरु खानु हुंदैन। मुख, घांटी वा खाना नलीमा रेडियोथेरापी दिइएको छ भने रोटी, पाउरोटी जस्तो खानेकुराहरु पनि खानुहुंदैन। खानामा नुनको प्रयोग कम गर्नुपर्छ।

१७. दिनमा ४ देखि ६ पल्टसम्म मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। मुख कुल्ला गर्नका लागी सम्बन्धित चिकित्सकले लेख्नुभएको झोल औषधी वा कुल्ला गर्ने घोलको प्रयोग गर्नुपर्छ। घोल बनाउने तरिकाः खाने सोडा सानो चम्चाको एक चम्चा, अलिकति खाने नुन, डेढ लिटर पानीमा मिसाउने र राम्रोसंग चलाउने। त्यसलाइ बोटलमा राखी २४ घण्टा भित्र प्रयोग गर्ने। सो घोल बांकी रहेमा अर्को दिन प्रयोग गर्नु हुंदैन। प्रत्येक दिन नयां घोल बनाउनु पर्छ।

१८. रेडियोथेरापी लिंदा देखिएका समस्याहरु उपचार सकिएपछि सामान्यत एक देखि डेढ महिना भित्र हराएर जान्छन्। केही गरी उक्त समस्याहरु यथावत रहेमा सम्बन्धित चिकित्सकसंग अनिवार्य जांच गराउनुपर्छ।

१९. रेडियोथेरापी गराउंदा केही विरामीलाई किमोथेरापी पनि संगै दिइन्छ। यस्तो विरामीहरुले किमोथेरापी लिएपछि सोही दिन रेडियोथेरापी लिनुपर्छ। सो कुराको जानकारी किमोथेरापी दिने स्वास्थ्यकर्मीलाई र रेडियोथेरापी दिने रेडियोग्राफरलाई पहिल्यै दिनुपर्छ।

२०. मुख वा घांटीमा रेडियोथेरापी लिने पुरुष विरामीहरुले दाहि काट्नका लागी बिजुली वा ब्याट्रीबाट चल्ने मेशीनको प्रयोग गनुपर्छ । ब्लेड, चक्कु वा धारिलो वस्तुको प्रयोग गनुहुंदैन । त्यस्तै दाही काटीसकेपछि लगाउने क्रिम (After save cream) वा जेलको प्रयोग गर्नुहुंदैन ।