

ઉબકાં અને ઉલટીઓ થવી

કીમોથેરાપી(સામાન્યરૂપે કીમો તરીકે બોલાય છે) લેતા ઘણાં દર્દીઓ અન્ય સાઇડઇફેક્ટ કરતાં વધુ ઉબકાં આવવા અને ઉલટીઓથી ડરે છે. આ સાઇડઇફેક્ટને તમે કેવો અનુભવો છો તથા આ કેટલો ગંભીર હશે તે તમે જે દવા લઈ રહ્યા છો તે તમારા પર કેવો પ્રભાવ નાંખે છે એ દવા પર નિર્ભર હોય છે. નવી દવાઓથી આ પ્રકારના સાઇડઇફેક્ટને રોકવા કે સારવારમાં મદદ મળે છે. જેથી આની અસર પહેલાં કરતાં ઓછી હોય છે. હમણાં સુધી આ પ્રકારના સાઇડઇફેક્ટ કીમોની સાથે થાય છે.



સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

ઉબકાંથી પેટમાં બેચેની હોવાનો અહેસાસ થાય છે અથવા પેટ ગળાની પાછળના ભાગમાં વમળ ઉઠવા જેવી અનુભૂતિ કરાવે છે. ઉબકાંથી તમને પરસેવો વળી શકે, આળસ કે કમજોરીનો અનુભવ થાય અને તમારા મોંમાં સામાન્ય કરતાં વધુ લાળ આવે. આના લીધે ઉબકાં અને ઉલટીઓ બંને થાય છે.

ઉબકાં ઉદરપટલ શ્વાંસ લેવાવાળી માંસપેશીઓ(જે છાતી અને પેટને જુદાં પાડતાં સ્નાયુઓનું) લય બ્રૂ હલનચલન હોય છે.

ઉલટીમાં ખાધેલું બધું જ બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રક્રિયા પેટની અંદરના પદાર્થ મોંથી બળપૂર્વક બહાર ફેંકી દે છે. ઉલટી અચાનક થઈ શકે છે. જેનો અર્થ એ છે કે આ કીમોના થોડા કલાક પછી શરૂ થઈ જાય છે કે આમા સમય લાગી શકે છે કે કીમો શરૂ થવાની 24 કલાક સુધી અને અમુક સમય થોડા દિવસ સુધી થતી રહે છે. તમારે ખાધા વગર અને પેટમાં બેચેની થયા વગર પણ ઉલટીઓ આવી શકે છે.

India Cancer Initiative

Distributed by



ઉલટી ત્યારે થાય છે જ્યારે સારવાર અંગેના વિચારથી ઉલટી કરી દો છો. અમુક દ્રશ્યો, અવાજો અને ગંધ પણ આ પ્રકારની ઉલટીઓને વધારે છે. મોટાભાગે સારવારનો રૂમ જોવાથી પણ ઉલટી થઈ જાય છે.

પેટમાં બેચેની અનુભવવા પર તમે શું કરી શકો:

- જો સવારે પેટમાં બેચેની થવાનો અહેસાસ એક સમસ્યા છે તો કંઈક સૂકું ખાવાની કોશિશ કરો, જેમ કે ટોસ્ટ કે કેકર્સ. (જ્યારે તમારું મોં સૂકાયેલો રહે છે અથવા તમારા ગળા કે મોંમાં ચાંદા હોય તો આનો પ્રયાસ ન કરો.)
- ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં વારંવાર ખાઓ. ઊંઘતા પહેલા નાસ્તો કરો.
- સ્વચ્છ પ્રવાહીઓ જે ઠંડા કરેલા હોય અને ધીમે-ધીમેથી ચુસ્કી લઈ પીઓ (સ્વચ્છ પ્રવાહીઓ એ હોય છે જેમાંથી તમે આરપાર જોઈ શકો, જેમ કે રિફ્રેશિંગ મિશ્રણો, નારીયેળનું પાણી, લીબુંનો રસ વગેરે).
- એવા ખોરાકની પસંદ કરો જે તમને ગમતા હોય. કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલા ઘણાં લોકોને લાલ માંસ અને માંસના સૂપનો સ્વાદ ખરાબ લાગે છે. અન્ય પ્રોટીન સ્ત્રોતો લેવાની કોશિશ કરો, જેમ કે માછલી, ચિકન અને પીનટબટરનો પ્રયાસ કરો.
- સારી સુગંધ (જેમ કે લીબું, નારંગી, કુદીનો)વાળી કઠણ કેન્ડીને ચૂસો. આ ખરાબ સ્વાદમાંથી છૂટકારો અપાવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- સુગંધ અને સ્વાદમાં કમી કરવા માટે ઠંડા કે રૂમના તાપમાનવાળા ખોરાકને ખાઓ. ચરબીયુક્ત, મસાલેદાર કે અત્યંત ગળ્યા ખોરાક ખાવાનું ટાળો.
- દરેક ભોજન પછી ઓછામાં ઓછું એક કલાક શાંતિથી આરામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ભોજન કર્યા પછી ખુરશીમાં આરામ કરો, પણ ઓછામાં ઓછા 2 કલાક સુધી આડા ન પડશો.
- પોતાનું ધ્યાન હળવું સંગીત સાંભળવામાં, મનપસંદ ટીવી કાર્યક્રમ કે કુટુંબીજન અથવા મળવા આવેલા મિત્ર સાથે વ્યતીત કરો.
- જો તમે પેટમાં બેચેની અનુભવી રહ્યાં હોવ તો શાંત રહો અને ધીમે-ધીમે ઊંડા શ્વાસ લો.
- ચોકસાઈ રાખો કે તમારા પેટમાં બેચેની થવાના અહેસાસ વિશે તમારા ડોક્ટરને એની જાણ છે, કારણ કે અમુક દવાઓ એવી છે જે આમાં મદદ કરી શકે છે. ઉબકાંના શરૂઆતી લક્ષણોમાં દવા લેવાની ચોકસાઈ કરી લો, કારણ કે તે ઉલટી થવા દેતી નથી.
- જો ડોક્ટર પાસે જતાં પહેલા તમને પેટમાં બેચેની થવાની અનુભૂતિ થાય છે તો આ સમસ્યાનો સામનો કરવા માટે દવાઓ અને બીજા ઉપાયો વિશે પૂછો.

જો તમને ઉલટીઓ થતી હોય તો તમે શું કરી શકો:

- જો તમે પથારીમાં હોવ તો તમારા પડખાભેર આડા પડો જેથી ઉલટીને શ્વાસમાં લેવાનું કે ગળી જવાથી રોકી શકો.
- એ દવાઓ વિશે પૂછો જેમને સંભવ હોય તો સુસપોસિટ્રીના રૂપે આપવામાં આવશે.

- તમારા પ્રવાહીઓને એવા સ્વરૂપમાં મેળવો જે ધીમેથી લઇ શકાય, જેમ કે આઇસ ચિપ્સ તે ફ્રીજન જ્યુસની ચિપ્સ.
- તમારી ઉલટીઓ રોકાઇ જાય ત્યાર પછીની દર 10 મિનિટે 1 ચમચી ઠડું પ્રવાહી લેવાનું શરૂ કરો. ધીમેથી તેને દર અડધા કલાકે 1 ચમચા સુધી લઇ જાઓ. જો તમે એક કલાક એક કલાકે એવું વીતી ગયા પછી પણ ચાલુ રાખી શકો, તો મોટા પ્રમાણમાં લેવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારી કાળજી રાખનાર વ્યક્તિ તમારા માટે શું કરી શકે:

- જ્યારે તે કે તેણી માંદગી અનુભવે ત્યારે ભોજન રાંધે કે અન્યને આની સાથે મદદ કરવા કહે. દર્દીથી ખોરાકની ગંધ દૂર રાખવા રસોડામાં વેન્ટ ફેન્સનો ઉપયોગ કરે.
- ખોરાકને ઢાંકે અથવા તેમાંથી તીવ્ર કે અપ્રિય વાસને દૂર કરે.
- પ્લાસ્ટિકના કાંટા ચમચી વાપરવાનો પ્રયાસ કરે, ધાતુના કાંટા ચમચીથી વ્યક્તિને કદાચ કડવો સ્વાદ આવે.
- જો તેને કે તેણીને ઉલટીઓ થતી હોય તો રોજ એક સમયે તેનું કે તેણીનું વજન કરવું. ઝડપથી વજન ઓછું થવું કદાચ એનું ચિહ્ન હોય કે પ્રવાહીના નુકસાનમાં તીવ્ર વધારો (ડિહાઇડ્રેશન (શોષ)) થઇ રહ્યો છે.
- ઉલટીઓથી બચવા મદદ માટે ડોક્ટરને દવાઓ અંગે વાત કરો.
- દર્દીને ચક્કર આવવા, કમજોરી કે મૂંઝારો આવે એવામાં તેનું ધ્યાન રાખવું પડે.
- દર્દીને કબજિયાત અને ડિહાઇડ્રેશન ટાળવામાં મદદ કરે. આમાંથી કોઇ એક ઉબકાંને વધુ વણસાવી શકે છે.

જો દર્દી આમ કરે તો ડોક્ટરને બોલાવો:

- થોડી ઉલટી કદાચ શ્વાસનળીના માર્ગથી અંદર જતી રહી હોય
- 3 કલાક માટે પ્રતિ કલાકે 3 વારથી વધારે ઉલટી કરી હોય
- લોહીની ઉલટી કરે કે એવું કાંઇક જે વાટેલી કોફી જેવું જણાય
- દિવસમાં 4 કપથી વધારે પ્રવાહી કે આઇસ ચિપ્સ ન લઇ શકે
- 2 દિવસ કરતાં વધુથી ખાઈ ન શક્યો હોય
- તેની કે તેણીની દવાઓ ન લઇ શકે
- નબળો, ચક્કર આવે તેમ કે મૂંઝારો અનુભવતો હોય
- 1થી 2 દિવસની અંદર 2 કે તેથી વધુ પાઉન્ડ વજન ઘટી જાય(એ નિશાની કે તે કે તેણી ઘણું બધું પાણી ગુમાવી રહ્યાં છે)
- ઘાટા પીળા રંગનો પેશાબ જણાય કે સામાન્ય રીતે હોય તેટલી અવારનવાર પેશાબ ન આવતો હોય

ઉલટી અને ઉબકાંને નિયંત્રિત કરવાનો સૌથી સારી રીત છે કે આને શરૂ થતાં પહેલાં જ રોકવામાં આવે. સૌથી સારી ખબર એ છે કે આ બંને લક્ષણોને સામાન્ય રીતે દરેક વાર ઓછું કરી શકાય છે, પોતાના ખોરાકમાં ફેરબદલ દ્વારા અને એ દવાઓને લેવાથી, જેનાથી આ લક્ષણોથી આરામ મેળવવામાં મદદ મળે છે. (આમને ઉલટીરોધક દવાઓ કહે છે.) આજે એવી ઘણી ઉલટીરોધક દવાઓ છે આપણે જેને પસંદ કરી શકીએ છીએ. તમને આરામ મળે એના પહેલા તમારે કેટલીય દવાઓને વાપરવી પડી શકે છે. પરંતુ હિમ્મત ન હારવી. પોતાના સ્વસ્થ્ય સેવા ટૂકડીની સાથે કાર્યરત રહો એ દવા વિશે પણ જાણો જે તમારા માટે સારી હોય.

માહિતી માટે કૃપા કરીને www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

