

कैंसर उपचार के दौरान मतली तथा वमन

Nausea and Vomiting with Cancer Treatment

Nausea is a sick, uncomfortable feeling in your stomach that often comes before vomiting. Nausea and vomiting are possible side effects of cancer treatments. Some people are more affected by nausea and vomiting than others.

Chemotherapy medicines can cause nausea and vomiting. Medicines to prevent nausea are often given with chemotherapy. These medicines can be given before treatment or during treatment. Your doctor will tell you when you should take these medicines. Radiation therapy to the chest, stomach or back may also cause nausea and vomiting. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

Nausea and vomiting may also occur from other medical problems.

What to do

It is best to treat nausea early. This can help prevent problems caused by prolonged nausea or too much water loss called dehydration. Signs of dehydration include:

- Dry mouth
- Cracked lips
- Dizziness
- Dry eyes
- Less urine output
- Very dry skin

Call your doctor or nurse if you are too nauseated to drink liquids or if you have more than two episodes of vomiting in 24 hours. Do not wait.

मतली (नौसिया) एक रोग तथा बेचैनी का अनुभव है जो उल्टी आने से पहले आपके पेट में होती है। मतली तथा वमन आपके कैंसर उपचार के कारण संभव प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं। कुछ लोगों में मतली तथा वमन की समस्या अन्य लोगों की अपेक्षा अधिक होती है।

रासायनिक उपचार (कीमोथेरेपी) की दवाओं के कारण मतली तथा वमन हो सकते हैं। कीमोथेरेपी के साथ अक्सर मतली रोकने की दवाएं दी जाती हैं। ये दवाएं उपचार के पहले या उपचार के दौरान दी जा सकती हैं। आपका चिकित्सक आपको बताएगा कि आपको ये दवाएं कब लेनी चाहिए। सीने, पेट तथा पीठ के विकिरण (रेडिएशन) उपचार के कारण भी मतली तथा वमन की समस्या आ सकती है। यदि आपको ये समस्याएं हों तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से परामर्श करें।

मतली तथा वमन अन्य चिकित्सकीय कारणों से भी हो सकते हैं।

क्या करें

यह सर्वाधिक उपयुक्त होगा कि मतली का शीघ्र इलाज कराया जाए। इससे लम्बे समय तक मतली के कारण उत्पन्न होने वाली समस्याओं अथवा अत्यधिक जल की हानि जिसे निर्जलीकरण कहते हैं, से बचा जा सकता है। निर्जलीकरण के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल होते हैं:

- मुँह सूखना
- फटे होंठ
- चक्कर आना
- शुष्क आंखें
- कम मूत्र आना
- बहुत शुष्क त्वचा

अपने चिकित्सक अथवा नर्स से सम्पर्क करें यदि आप पर मतली का प्रभाव इतना अधिक है कि आप द्रव नहीं पी सकते अथवा आपको 24 घंटे के अंदर दो बार से अधिक वमन होता है। अधिक देरी न करें।

Eating and drinking tips

During this time, you may eat and drink anything that you like. You may find these tips helpful:

- Eat only a light meal before chemotherapy.
- Eat small meals every few hours instead of 3 bigger meals each day.
- Drink at least 6 to 8 glasses of liquids each day.
- Limit drinking liquids with caffeine such as soft drinks, coffee and tea.
- Use popsicles, mints, tart hard candies, citrus flavored drinks or ginger ale. They may help get rid of the bad taste in your mouth after chemotherapy.
- Eat bland foods such as saltine crackers, toast, skim milk, sherbet, fruit, baked potatoes or plain vegetables.
- Avoid spicy, fatty, greasy or fried foods.
- Let someone else cook to avoid smelling strong odors.
- Avoid alcohol while taking medicine for nausea and vomiting.
- Avoid lying down right after eating. Sit up or rest with your head raised on pillows.

Medicines to prevent nausea and vomiting

Medicines can help prevent nausea and vomiting. Take all medicines as ordered by your doctor.

- Make sure you know if your medicine should be taken with or without food.
- Tell your doctor or nurse if the medicine is not helping you or if you cannot keep the pills down. There are other medicines that may work better.

खाने तथा पीने सम्बन्धी परामर्श

इस दौरान आप जो भी पसन्द करते हैं उसे खाएं अथवा पिएं। आपके लिए निम्नलिखित कदम उपयोगी हो सकते हैं:

- रासायनिक उपचार (कीमोथेरेपी) से पहले केवल हल्का भोजन लें।
- प्रतिदिन 3 बार भरपूर भोजन के स्थान पर प्रत्येक कुछ घंटों के बाद थोड़ा-थोड़ा भोजन करें।
- प्रतिदिन कम से कम 6 से 8 गिलास द्रव पिएं।
- कैफीन युक्त द्रव जैसे सॉफ्ट ड्रिंक, कॉफी अथवा चाय का सेवन सीमित करें।
- पॉप्सिकल्स, मिंट, कठोर कैंडी, खट्टे स्वाद वाले द्रव अथवा अदरक का प्रयोग करें, इनसे कैमाथैरेपी के बाद आपके मुँह के कड़वेपन को दूर करने में सहायता मिलती है।
- नमकीन क्रैकर्स, टोस्ट, चिकनाई रहित दूध, शर्बत, फल, भुने हुए आलू अथवा सादी सब्जियाँ जैसे बेस्वाद (ब्लैण्ड) भोजन खाएँ।
- मसालेदार, वसा युक्त, चिकनाई युक्त अथवा तले हुए भोजन से बचें।
- किसी अन्य द्वारा भोजन बनवाएं जिससे आप तीखी गंधों से बच सकें।
- मतली अथवा वमन के लिए चिकित्सा के दौरान शराब न पिएं।
- भोजन के तुरन्त बाद न लेटें। सीधे बैठें अथवा तकिया लगाकर अपना सिर ऊँचा रखें।

मतली तथा वमन के रोकथाम हेतु दवाएँ

दवाओं द्वारा मतली तथा वमन से बचा जा सकता है। अपने चिकित्सक के आदेश अनुसार सभी दवाएँ लें।

- सुनिश्चित करें कि आपको यह जानकारी हो कि आपकी दवा भोजन के साथ ली जानी है या भोजन के बिना।
- यदि दी जा रही दवाओं से आपको आराम नहीं मिल रहा है अथवा दवाएँ भी वमन में निकल जाती हैं, तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स को बताएं। ऐसी अन्य दवाएँ हो सकती हैं जो बेहतर परिणाम दें।

- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.

- मतली तथा वमन के लिए दवाएं लेते समय आप कमजोरी, चक्कर आने अथवा उर्नीदेपन का अनुभव कर सकते हैं।

Other ways to help

- Slow, deep breathing through your mouth or swallowing may help nausea pass.
- Avoid unpleasant sights, sounds and smells that may trigger nausea.
- Brush your teeth and rinse your mouth after each meal and before meals if you have a bad taste in your mouth.
- Open a window to get fresh air.
- Avoid sudden movements that may make you dizzy.
- Relax with music or activities you enjoy.
- Sit up or turn on your side when vomiting. This prevents fluid from getting into your lungs.

अन्य सहायक तरीके

- अपने मुँह से धीरे-धीरे लम्बी सांसें लेने अथवा हवा निगलने से मतली को टाला जा सकता है।
- अप्रिय दृश्यों, ध्वनियों तथा गंधों से बचें जिनसे मतली पुनः उभर सकती है।
- प्रत्येक बार भोजन के बाद ब्रश करें तथा कुल्ला करें और यदि आपको मुँह में खराब स्वाद महसूस हो रहा है तो भोजन से पहले भी ऐसा करें।
- ताजा हवा के लिए खिड़की खुली रखें।
- इस तरह की अचानक होने वाली गतिविधियों से बचें जिनसे आपको चक्कर आ सकता हो।
- संगीत अथवा जो गतिविधियाँ आपको अच्छी लगती हैं उनका आनंद लेते हुए आराम करें।
- जब आप वमन करते हैं तब सीधे बैठें अथवा एक ओर झुक जाएं जिससे द्रव आपके फेफड़ों में जाने से बचाव होता है।

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हों तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें।