

किमोथैरेपी के दौरान सावधानियाँ

कैंसर इलाज के लिये उपयोग में आने वाली दवाओं को ही किमोथैरेपी कहते हैं। कैंसर जो कि शरीर की कोशिकाओं को अनियंत्रित व असाधारण बढ़ना है, किमोथैरेपी ड्रग्स इन्हीं कोशिकाओं को मारने या नियंत्रित करने के काम में ली जाती है। अधिकांशतया एक से अधिक दवाओं के प्रयोग के कोम्बिनेशन को किमोथैरेपी कहते हैं। कैंसर के इलाज के दौरान मरीज की देखभाल करना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है कि मरीज खुद अपनी देखभाल करें एवं इलाज का तरीका समझे। इससे कैंसर रोगी एवं उनके परिवारजन कुछ हद तक किमोथैरेपी के दुष्परिणाम कम कर सकते हैं एवं उनसे बच सकते हैं। कैंसर के चरण पर निर्भर करते हुए किमोथैरेपी कैंसर का जड़ से खत्म कर सकती है। किमोथैरेपी कैंसर को जड़ से खत्म कर सकती है। किमोथैरेपी दवाएं मरीज के घर, डॉक्टर की क्लिनिक, अस्पताल के आऊटडोर विभाग या वार्ड में दी जा सकती है।

किमोथैरेपी की आवृत्ति एवं अवधि कैंसर के चरण, कैंसर की प्रकृति और इलाज के उद्देश्य तथा दवा के असर और दुष्परिणाम पर निर्भर करती है। दवा रोज , साप्ताहिक, तीन सप्ताह या मासिक आधार पर लगती है। इसको किमोथैरेपी साइकल भी कहते हैं। किमोथैरेपी के विभिन्न दुष्परिणाम हर मरीज में नहीं आते एवं कुछ मरीजों में थोड़े ही परिणाम आते हैं। इसके अलावा दुष्परिणाम की घातकता भी हर मरीज में अलग-अलग होती है। यह सब इलाज के तौर-तरीके, दवा की मात्रा एवं आवृत्ति आदि पर निर्भर करती है।

अधिकांश दुष्परिणाम इलाज के खत्म होने पर धीरे-धीरे चले जाते हैं। कितना जल्दी आप बेहतर महसूस करेंगे, यह बहुत सी बातों पर निर्भर करता है – जैसे दवा की आवृत्ति, संख्या और आपका सामान्य स्वास्थ्य। किमोथैरेपी के दौरान निम्न तकलीफें परेशान करती हैं :

उबकाई एवं उल्टी :- यह दुष्परिणाम भी एक से दूसरे मरीज में भिन्न होता है। यह इलाज के पहले, तुरंत बाद या एक या दो दिन बाद भी शुरू हो सकता है। उल्टी को आंशिक या पूर्णतया नियंत्रित किया जा सकता है।

आप निम्न तरीके अपनाएं : उल्टी महसूस होने पर गहरी एवं धीमी सांस लें, अपना ध्यान कहीं ओर केन्द्रित करें जैसे – बात करना, संगीत सुनना, टी.वी. देखना आदि। एक समय

में भारी भोजन न करें, वरन् हल्का भोजन थोड़े-थोड़े अंतराल से बार-बार करें, भोजन धीरे-धीरे चबाकर ही खाएं। अगल उल्टी ज्यादा हो, तो अगली किमोथैरेपी के एक या दो घंटे पहले कुठ ने खाएं, खाने के दो घंटे बाद तक लेटने की बजाय आराम कुर्सी पर बैठें तथा तला हुआ, अधिक मीठा भोजन आदि का कम से कम सेवर करें।

बालों का झड़ना : यह किमोथैरेपी का एक दुष्परिणाम है, पर यह सभी मरीजों को नहीं होता है। यह दवा के ऊपर निर्भर करता है। बालों का झड़ना केवल सिर तक ही सीमित नहीं रह कर शरीर के अन्य हिस्सों पर भी असर कर सकता है। बाल झड़ना तुरंत न होकर बहुधा धीरे-धीरे होता है



एवं एक-दो साइकल के बाद ही शुरू होता है।

किमोथैरेपी के दौरान सिर एवं बालों की देखभाल : मुलायम कंधी का इस्तेमाल करें, स्ट्रोंग शैम्पू का इस्तेमाल न करें। बालों पर रंग या डाई न लगाएं, बालों को छोटा काट कर रखें, अगर बाल पूर्ण रूप से झड़ गए हैं, तो सनस्क्रीन, कैंप, हैट, पगड़ी या स्कार्फ आदि लगाकर, सिर को तेज धूप से बचाएं तथा विग का चयन बाल झड़ने से पहले ही करें, ताकि आपके प्राकृतिक बालों एवं केश विन्यास से उसका अधिक से अधिक मिलान हो सके।

दस्त लगना : अगर दस्त 24 घंटे से ज्यादा बने रहते हैं या साथ में पेट दर्द या पेट में खिंचाव है, तो तुरंत अपने डॉक्टर से सम्पर्क स्थापित करें। बिना डॉक्टर की सलाह से दस्त की दवा लें।

रोकथाम एवं कम करने के उपाय : दो या तीन भारी भोजन की बजाय अधिक बार हल्का भोजन करें, अधिक रेशे वाला भोजन (हाई – फाइबर फूड्स) जैसे फल, तरकारी आदि का कम से कम सेवन करें, कम रेशे वाला भोजन जैसे केला, चावल, आलू, चिकन, मछली आदि का अधिक सेवन करें। चाय, कॉफी, मिठाई, मदिरा का सेवन न करें। मसालेदार एवं तली हुई चीजों का भी सेवन न करें। अगर दूध एवं दूध की बनी चीजों से दस्त अधिक होते हैं, तो उनका उपयोग न करें तथा खूब पानी पिएं, सेव-जूस, आदि पी सकते हैं।

शीतल पेय पदार्थ को थोड़ी देर खुला रखकर उसके झाग निकल जाने पर ही पिएं। अगर डायरिया बहुत अधिक है, तो मरीज को आई.वी.फ्लूइड्स की जरूरत पड़ सकती है।



संक्रमण : किमोथैरेपी से संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है। खून में प्रतिरोधक क्षमता एवं इन्फेक्शन से लड़ने वाली श्वेत रक्त कणिकाओं की कमी से अक्सर ऐसा होता है। यह इन्फेक्शन बहुधा मुख, त्वचा, फुफ्फुस एवं मूत्र की नली का होता है, इसीलिये किमोथैरेपी के बाद श्वेत रक्त कणिकाएं देखने के लिये रक्त की बार-बार जांच की जाती है। श्वेत रक्त कणिकाओं के कम रहने पर कई बार अगली किमोथैरेपी को विलम्ब से लगाया जाता है, इसको बढ़ाने के लिये कई बार एक विशेष दवा, कोलोनी स्टीमूलेटिंग फैक्टर्स भी दी जा सकती है।

श्वेत रक्त कणिकाओं की कमी के दौरान बचाव के उपाय : बार-बार साबुन एवं पानी से हाथ धोएं, विशेषकर खाने से पहले। जननांग एवं मलद्वार को शौच के बाद अच्छी तरह सावधानी से धोएं। जुकाम, खांसी, नजले, चिकनपोक्स से पीड़ित व्यक्तियों से दूर रहें।

नाखूनों को सावधानी से काटें। घरेलू कैंची, चाकू एवं सूई के इस्तेमाल के समय चोट से बचने के विशेष सावधानी बरतें। दाढ़ी बनाने के लिये रैजर की जगह बिजली से चालित शेवर का इस्तेमाल करें। दांत साफ करने के लिये मुलायम ब्रश का इस्तेमाल करें। फुंसी को फोड़े नहीं एवं ना ही उस पर खुजली करें। रोज गुनगुने पानी से स्नान करें। रसोई के काम के दौरान, पौधों में पानी देते समय एवं अन्य घरेलू काम के दौरान हाथों में दस्ताने पहनें। संक्रमण का तुरन्त पता लगाने के लिये अपने शरीर की नियमित रूप से जांच करें।

संक्रमण के लक्षण : बुखार आना, सर्दी लगना एवं कंपकंपी आना, पसीना आना, दस्त लगना, पेशाब में जलन, गले में खराश एवं कफ आना, घाव, कैथेटर की जगह पर सूजन तथा दर्द आदि होना। संक्रमण के लक्षण नजर आने पर तुरंत डॉक्टरी सहायता लें, खासकर श्वेत रक्त कणिकाओं की कमी के समय बुखार को कम करने के लिये पेरासिटामोल, एस्प्रीन आदि दवा बिना डॉक्टरी सहायता के ना लें।

मुंह की तकलीफें : मुंह की देखभाल किमोथैरेपी के दौरान बहुत ही महत्वपूर्ण है। कैंसरनाशक दवाइयां मुंह को सूखा एवं खराश युक्त बना सकती है। इनसे मुंह में घाव

बनना एवं खून आना भी हो सकता है। ये घाव संक्रमित भी हो सकते हैं, क्योंकि कैंसर एवं किमोथैरेपी की वजह से संक्रमण से लड़ना शरीर के लिये काफी दुष्कर होता है, इसीलिये इससे बचाव के सभी उपाय करने चाहिये।

कुछ सुझाव : यदि दांतों में गढ़ा या मसूड़ों की बीमारी हो, तो किमोथैरेपी शुरू करने से पहले दंत चिकित्सक की सलाह लें। हर भोजन के बाद दांत साफ करें। मुलायम ब्रश का ही उपयोग करें। अगर आपके दांत बहुत संवेदनशील हैं, तो डॉक्टर की सलाह से विशेष ब्रश इस्तेमाल करें। अगर मुंह या गले में खराश हो या घाव हो, तो तुरंत अपने कैंसर विशेषज्ञ की सलाह लें। केवल ठंडा किया हुआ या कमरे के तापमान पर रखा भोजन मुंह एवं गले में और अधिक दर्द बढ़ा सकता है। खाने में मुलायम, आरामदायक जैसे – आइसक्रीम, मिल्कशेक, मुलायम फल (जैसे केला), मसला हुआ आलू, अंडा, कस्टर्ड आदि का अधिक उपयोग करें। गले में जलन पैदा करने वाले पदार्थ जैसे – टमाटर, मौसमी, अंगूर, नींबू का सेवन करें। मसालेदार, भोजन, सख्त फल, कच्ची तरकारी आदि का सेवन केवल डॉक्टर की सलाह से ही करें। गले के सूखेपन एवं खराश के दौरान खूब पानी पिएं। बर्फ के टुकड़े एवं शक्कर रहित कैन्डी चूसे।

कब्ज : कुछ मरीज किमोथैरेपी की वजह से कब्ज के शिकार हो सकते हैं। कुछ मरीज कम भोजन से भी इससे पीड़ित रहते हैं। अगर कब्ज एक या दो दिन से अधिक बनी रहती है, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

बचाव के कुछ उपाय : खूब सारा पानी एवं तरल पदार्थ पिएं, गुनगुना पानी अत्यधिक फायदेमंद होता है, रेशदार फल एवं भोजन का सेवन अधिक करें तथा डॉक्टर की सलाह से हल्का व्यायाम करें।

स्नायु तंत्र एवं मांसपेशियों पर प्रभाव : कुछ किमोथैरेपी दवाओं को नुकसान पहुंचा कर पेरीफरल न्यूरोपैथी कर सकती है, जिसकी वजह से जलन, कमजोरी, सुन्नापन एवं सूई चुभने जैसा महसूस हो सकता है। कुछ दवाइयां मांसपेशियों को प्रभावित कर सकती हैं। कुछ दवाइयां मांसपेशियों को प्रभावित कर सकती हैं, जिसकी वजह से शरीर में कमजोरी लगती है। अगर अंगुलियों एवं हाथों में सुन्नापन लगे तो तेज, धारदार, गर्म वस्तुओं को ना पकड़े, सीढ़ियां चढ़ते-उतरते समय सावधानी से सहारा लेकर चलें। फिसलने वाले चप्पल या जूते ना पहनें।

नाखून एवं त्वचा के दुष्परिणाम : दवाओं की वजह से नाखून गहरे या काले और कमजोर पड़ जाते हैं एवं जल्दी टूट सकते हैं। रसोई का काम करते समय, कपड़ें, बर्तन, धोते

समय हाथों पर दस्ताने पहन कर रखें। कुछ किमोथैरेपी दवाएं जब आई.वी दी जाती हैं, तो नसों के मार्ग की त्वचा को गहरा काला कर सकती है, पर यह रंग इलाज खत्म होने के बाद कुछ महीनों के अंतराल के बाद स्वतः ही चला जाता है।

त्वचा के अधिकांश दुष्परिणाम गंभीर नहीं होते, पर कुछ पर तुरंत ध्यान देना अत्यावश्यक है जैसे – कुछ आई.वी. दी जाने वाली दवाइयां अगर वैन से लीक हो जाए, तो त्वचा एवं अन्य उत्तकों को स्थाई तथा गम्भीर नुकसान कर सकती है। इसीलिये अगर किमोथैरेपी लगने के दौरान जलन या दर्द या सूजन महसूस हो या कैथेटर से दवा का लीक होना नजर आए, तो डॉक्टर या नर्स को सूचित करना चाहिये। दवा की वजह से एलर्जी होने के लक्षण जैसे – खुजली आना, त्वचा पर धब्बे उभरना, श्वास की घुटन महसूस होना, घबराहट होना आदि लगने पर तुरंत डॉक्टर या नर्स को सूचित करें।



किमोथैरेपी के दौरान पोषण : जो रोगी किमोथैरेपी के दौरान उचित पोषण लेते हैं, उनकी प्रतिरोधक क्षमता एवं दुष्परिणामों को सहन करने की क्षमता अधिक होती हैं। पौष्टिक भोजन स्वस्थ उत्तकों की वृद्धि में भी सहायक होता है। एक संतुलित आहार में अधिक कैलोरी, अधिक प्रोटीन होने के साथ-साथ सभी आवश्यक तत्व भी होने चाहिये।

भूख : भूख अगर कम लगे, तो थोड़ा-थोड़ा भोजन नियमित अंतराल पर बार-बार खाएं। भोजन में परिवर्तन करें एवं नई नई डिश या तरकारी का प्रयोग करें। अगर संभव हो, तो खाने से पहले हल्का व्यायाम करें या पैदल घूमें। भोजन हमेशा परिवार के सदस्यों या मित्रगणों के साथ लें।

किमोथैरेपी एवं मानसिक तनाव : किमोथैरेपी न केवल स्वास्थ्य पर असर डालती है, अपितु रोजमर्रा की जिंदगी पर भी असर डालती है। इसीलिये बहुत से व्यक्ति किमोथैरेपी से चिंतित, गुस्सैल या तनावपूर्ण हो जाते हैं। ये सभी भावनात्मक पहलू किमोथैरेपी का ही एक हिस्सा है।

बहुत से लोग कैंसर को नहीं समझते हैं, इसीलिये आपकी बीमारी से डरकर आपसे दूर रहने की कोशिश करते हैं। ऐसे व्यक्तियों को आप उनसे बातचीत कर समझा सकते हैं एवं कैंसर के बारे में फेली विभिन्न भ्रांतियां दूर कर सकते हैं।

अपनी दिनचर्या को अधिक आरामदायक कैसे बनाएं ?

अपने इलाज का उद्देश्य अपने दिमाग में रखें। इससे आप में इलाज के लिये सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न होगा। अपनी बीमारी एवं इलाज के बारे में अधिक से अधिक जानें, समझे तथा बार-बार अपने डॉक्टर से इलाज के बारे में अधिक से अधिक जानकारी ग्रहण करें। तनाव रहित दिनचर्या बनाने में विभिन्न पद्धतियां, जैसे योग साधना, ध्यान लगाना, प्रार्थना, मौनव्रत आदि का भी महत्वपूर्ण स्थान है।

किमोथैरेपी के आर्थिक पहलू : किमोथैरेपी में लगने वाला खर्चा दवा की मात्रा एवं उपचार समयावधि के अलावा इस बात पर भी निर्भर करता है कि यह अस्पताल, डॉक्टर की क्लीनिक या मरीज के घर पर दी जा सकती है।

बहुत सी स्वास्थ्य बीमा योजनाएं दवा के बिल, डॉक्टर या अस्पताल की फीस इत्यादि पूर्ण रूप से आंशिक रूप से अदा करते हैं। गरीब मरीजों के लिये सरकारी अस्पतालों में इलाज की मुफ्त व्यवस्था भी होती है। दातव्य न्यास (चैरीटेबल ट्रस्ट), अस्पतालों में समाज में कल्याण संस्थाओं की शाखाएं भी इस दिशा में काफी प्रयत्नशील रहती हैं एवं सहायता करती हैं। विभिन्न राज्यों की सरकारें भी अलग-अलग मात्रा में अपने राज्यों के मरीजों की आंशिक तौर पर सहायता करती हैं जैसे कि मुख्यमंत्री सहायता कोष।

परिवहन विभाग एवं भारतीय रेल भी मरीज तथा एक परिजन के लिये यात्रा में विशेष रियायत देते हैं।

THE WEEK

JOURNALISM WITH A HUMAN TOUCH

**BJP'S MANTRA
BANKING ON
WOMEN AND VIKAS
FOR VICTORY 38**

FOCUS

Watch out!

Inadequate screening facilities to blame for late detection of cancer

Cancer is the deadliest disease known to humankind, says Dr Naresh Somani, senior oncologist at Jaipur's Bhagwan Mahaveer Cancer Hospital. "Infectious epidemics may be bigger killers, even HIV may be more dreaded, but the pain and suffering associated with cancer is unparalleled," he says.

Modern lifestyle aggravates the incidence of cancer in the country. Changing lifestyles are also altering the cancer profile. "Previously in rural India, cervical cancer was most prevalent among women, while in urban areas it was breast cancer. But if we study cancer data over the last few years, we can see that breast cancer is growing rampant in rural areas, too. Perhaps, that's because of the adoption of western lifestyles," says Dr Somani.

Among men, cancers of the head and neck are most common, followed by those of the respiratory tract, stomach and food pipe. "All these are the outcome of tobacco and alcohol consumption patterns," says Dr Somani. However, he feels that India has made great progress in the

treatment of cancer, and our survival rate of patients undergoing treatment at top centres is comparable to the west. "Our overall survival rate is 20 or 30 per cent, which is a bit lower than the west. The reason for this is not poor quality treatment, but inadequate screening facilities that result in late detection."

Dr Somani talks about new treatments where molecules make chemotherapy more target specific. The advent of linear accelerator for radiotherapy has ensured fewer side-effects, which can be so debilitating.

He feels that the challenges in cancer before the country are not just better screening facilities, but also compliance with treatment. People quit treatment due to various financial to logistic reasons.

The oncologist also feels that an emerging challenge before the nation is the rehabilitation of survivors. "With better technology and treatment, more and more patients are surviving to lead long productive lives," says Somani. "However, there is absolutely no system in place to address their reintroduction into the social mainstream or deal with their post-treatment psychological problems. For instance, how a woman deals with the disfiguration following mastectomy. Addressing these issues should be the next step for cancer management in the country."



BE PROACTIVE:
Dr Naresh Somani