केन्सर उपचार के दौरान
उबकाई और उल्टी

ज्यादातर मरीज कीमोथैरेपी (प्राय: कीमो कहा जाता है) के अन्य प्रतिकूल प्रभावों से ज्यादा उबकाई (पर्यायवाची- मतली, जी घबराना) तथा उल्टी से डरते हैं। आप इन प्रतिकूल प्रभावों को कितना अधिक महसूस करते हैं तथा ये कितने गंभीर होंगे, यह आपको दी जाने वाली दवाइयों तथा वे आपको किस तरह से प्रभावित कर रही हैं, पर निर्भर करता है। नई दवाइयां इन प्रतिकूल प्रभावों की रोकथाम या उपचार में सहायक होती हैं जिनसे अब ये पहले की तुलना में काफी कम होते हैं। फिर भी, ये प्रतिकूल प्रभाव कीमों के उपयोग के साथ कुछ बार हो ही जाते हैं।

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

उबकाई से पेट में बेचैनी होने का एहसास होता है या पेट और गले के पीछे, मरोड़ जैसा आभास होता है। उबकाई से आपको पसीना भी आ सकता है, आपको चक्कर आएं या कमजोरी लगे, और मुंह में सामान्य की तुलना में लार अधिक बनती है। इसके कारण जी मिचलाना, उल्टी या दोनों चीजें होती हैं।

उबकाई– डायफ्राम (diaphragm- सांस को ले पा सकने वाली मांसपेशी जो छाती और पेट को अलग करती है) तथा उदर की मासपेशियों की एक लयबद्ध गतिविधि होती है।

उल्टी– इसमें खाया-पिया मुंह से बाहर निकल जाता है। ये प्रक्रिया पेट के अंदर के पदार्थ को मुंह से बलपूर्वक बाहर फेंक देती है। उल्टी अचानक हो सकती है जिसका अर्थ यह है कि यह आपको कीमो मिलने के कुछ मिनटों से लगा कई घंटों बाद भी शुरू हो सकती है। या इसमें देरी भी हो सकती है, कीमो शुरू होने के साथ या 24 घंटे बाद तक, और कुछ बार ये कई दिनों तक भी होती रहती है। आपको उल्टी तब भी आ सकती है जब आपने कुछ भी नहीं खाया-पीया हो और आपको पेट में बेचैनी होने का अहसास भी नहीं हुआ हो।

India Cancer Initiative

Distributed by

American Cancer Society®

प्रत्याशित उल्टी - जब मात्र उपचार के बारे में सोच से आप उल्टी कर देते हैं तो उसे प्रत्याशित उल्टी कहते हैं । कुछ दृश्य, आवाजें या गंध भी इस तरह की उल्टी को बढ़ावा देते हैं। कई बार मात्र उपचार कक्ष को देखने से भी उल्टी हो जाती है।

पेट में बेचैनी होने के अहसास पर आप क्या कर सकते हैं:

- यदि प्रात:काल में पेट में बेचैनी होने का अहसास एक समस्या है तो कुछ शुष्क चीजें खाने का प्रयास करें जैसे टोस्ट या क्रेकर्स (ऐसा प्रयास तब न करें जब आपका मुंह सूखा हुआ रहता हो, या आपके मुंह अथवा गले में छालों की समस्या है)।
- भोजन कम मात्रा में बार-बार करें। सोने से पहले कोई एक स्नैक ले लें।
- साफ तरल पदार्थों को पियें जिन्हें ठंडा कर दिया हो और इन्हें धीरे-धीरे सिप करें (साफ तरल पदार्थ वे होते हैं जिनमें आर-पार दिखाई देता है जैसे रीहाइड्रेटिंग घोल, नारियल, पानी, नीबू का जूस, आदि)।
- वो खाद्य पदार्थ चुनें जिन्हें आप पसंद करते हैं। केन्सर उपचार ले रहे अधिकांश रोगियों को लाल मांस और मांस का शोरबा बुरा लगने लगता है। प्रोटीन के अन्य स्रोतों को लेने की कोशिश करें, जैसे मछली, मुर्गा तथा मूंगफलीयुक्त मक्खन।
- अच्छी (जैसे नीबू, संतरे, पुदीने की) सुगंध वाली ठोस कैंडी (गोली, बर्फ का गोठा, आदि) को चूसें। इससे खराब स्वाद वाली स्थिति से निपटने में मदद मिलती है।
- ठंडे या कमरे के तापमान वाले भोजन को खाएं जिससे इसकी सुगंध और स्वाद में कमी आए। वसायुक्त, तले हुए, मसालेदार या अत्यधिक मीठे खाद्य उत्पादों से बचें।
- हर खाने के बाद कम से कम एक घंटा आराम करने का प्रयास करें। कुर्सी में आराम करें, किंतु खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे तक सीधे न लेटें।
- अपना ध्यान धीमा संगीत सुननें, एक रोचक टेलीविजन कार्यक्रम देखने या आपसे मिलने आए परिवार के सदस्य या मित्र के साथ बिताएं।
- यदि आपको पेट में बेचैनी होने का अहसास रहा हो तो अपने को शरीर को शिथिल छोडें और धीमी, गहरी सांसें लें।
- यह सुनिश्चितत करें कि आपके पेट में बेचैनी होने के अहसास के बारे में आपके डाक्टर को पता है क्योंकि कुछ दवाइयां इसमें विशेष रूप से मदद कर सकती हैं। उबकाई के शुरूआती लक्षणों में ही दवा लेना सुनिश्चित करें क्योंकि यह आपको उल्टी होने से बचना सकती है।
- यदि डाक्टर के पास जाने से पहले आपको पेट में बेचैनी होने का अहसास होता है तो इस समस्या से निपटने में दवाइयों और अन्य तरीकों के बारे में पूछें।

आप तब क्या कर सकते हैं जब आपको उल्टी हो रही होती है:

- यदि आप बिस्तर पर हैं तो करवट ले कर लेटें ताकि आप उल्टी को सांस के रास्ते जाने या उसे निगले जाने से रोक पाएंगे।
- उन दवाइयों के बारे में पूछें जिन्हें यदि संभव हो तो सपोजिट्री (वर्तिका) के रूप में दिया जा सके।
- तरल पदार्थों को आप चुसते हुए धीरे-धीरे लें, आइस चिप्स या फ्रोजन जूस चिप्स के रूप में ।
- उल्टी बंद हो जाने के बाद प्रत्येक 10 मिनट में 1 चम्मच ठंडा तरल पदार्थ लेना शुरू करें। इसे धीरे-धीरे बड़ा कर प्रत्येक आधे घंटे में 1 टेबलस्पून तक बढ़ाएं। यदि इसके बाद एक घंटे या उसे अधिक समय तक आपको उल्टी नहीं होती है तब आप इन तरल पदार्थों को ज्यादा मात्राओं ले सकते हैं।

आपकी देखभाल करने वाला व्यक्ति आपके लिए क्या कर सकता है:

- जब आप अस्वस्थ महसूस करें तब वह आपके लिए खाना बना दें या अन्य लोगों को इसमें सहायता देने के लिए कहें। खाने की गंध को रोगी से दूर करने के लिए रसाई के निर्वातक (एक्ज्हास्ट) पंखे को चला दें।
- तेज तथा अप्रिय गंध वाले खाद्य पदार्थों को ढक कर रखें या उन्हें हटा दें।
- प्लास्टिक के कांटे या चम्मच का उपयोग करें: धातु वाले कांटे, चम्मचों के उपयोग से स्वाद कड़वा हो जाता है।
- यदि रोगी उल्टी कर रहा है तो हर दिन एक निश्चित समय पर उसका वजन मापें । रोगी के वजन में अचानक कमी एक ऐसा लक्षण हो सकता है जो शरीर में पानी की तेजी से बिगड़ती हुई कमी (डिहाइड्रेशन/निर्जलीकरण) को बतलाता है ।
- उल्टी रोकने में मदद देने वाली दवाइयों के बारे में डाक्टर से बात करें।
- रोगी के चक्कर खाने, कमजोर या भ्रमित होने पर ध्यान रखा जाए।
- रोगी को कब्ज तथा निर्जलीकरण से बचने में मदद की जाए। इनमें से किसी के भी कारण से उबकाई और बिगड़ सकती है।

डाक्टर को बुलाएं यदि रोगी में निम्नलिखित लक्षण हैं:

- उल्टी की कुछ सामग्री सांस के रास्ते अन्दर चली गई है
- तीन या ज्यादा घंटों से हर घंटे में 3 बार से ज्यादा उल्टी हो रही है
- खून या कॉफी जैसे पदार्थ की उल्टी हो रही है
- एक दिन में 4 कप से ज्यादा तरल पदार्थ या आइस चिप्स न ले पाता हो
- दो दिन से ज्यादा समय से खाना न खाया हो

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011353
India Project

- रोगी अपनी दवाई नहीं ले सकता हो
- वह कमजोर हो गया हो, उसे चक्कर आ रहे हों या वह भ्रमित लगे
- एक से दो दिन में 2 या ज्यादा पाउंड वजन कम होना (यह इस बात का लक्षण है कि वह शरीर का पानी तेजी से खो रहा है)
- पेशाब गहरा पीला है और वह उतनी बार पेशाब नहीं कर रहा है जितनी बार वह साधारणतया करता है

उबकाई और उल्टी को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे शुरू होने से पहले ही रोक दिया जाए। सबसे अच्छी खबर यह है कि इन दोनों लक्षणों को प्राय: हर बार कम किया जा सकता है, अपने आहार में बदलाव द्वारा और उन दवाइयों को लेने से, जिनसे इन लक्षणों से राहत मिलने में सहायता मिलती है (इन्हें उल्टी-रोधक दवायें कहते हैं)। आज ऐसी बहुत सी उल्टी-रोधक दवाइयां हैं जिन्हें हम चुन सकते हैं। आपको आराम मिल सके उससे पहले आपको कई दवाइयों को आजमाना पड़ सकता है। परन्तु हिम्मत नहीं हारें। अपने स्वास्थ्य सेवा दल के साथ कार्यरत हों उस बारे दवा को जाने जो आपके लिए सबसे अच्छी हो।

अधिक जानकारी के लिए कृपया www.cancer.org वेबसाइट को देखें

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.