cancerbackup
informing understanding supporting

Bexley NHS
Care Trust

Greenwich NHS
Teaching Primary Care Trust

New Opportunities Fund
LOTTERY FUNDED

GUJARATI

કેન્સરબકઅપ હકીકત - પત્ર 2005
Cancerbackup Factsheet 2006

કેમોથેરાપી (રસાયણ-ચિકિત્સા)
Chemotherapy

કેમોથેરાપી બાબત વધુ માહિતી આપવા સબંધી તમારી મદદ માટે આ હકીકત-પત્રને તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આને આદર્શરૂપે વધુ માહિતી આપતી કેન્સરબકઅપ્ઝની પુસ્તિકા ***અન્ડરસ્ટેડિંગ કેમોથેરાપી*** (Understanding chemotherapy) (કેમોથેરેપીને સમજવું) સંબંધિત વાંચવું જોઈએ. જો તમને વધુ માહિતીની જરૂર છે તો, મહેરબાની કરીને અમારી કેન્સર સપોર્ટ સર્વિસને ટેલિફોન કરો અને અમારી અનુભવી કેન્સર નર્સોમાંની કોઈપણ એકની સાથે વાતચીત કરો.

કેન્સર શું છે?

શરીરનાં અંગો અને તંતુઓ કોષો (સેલ્સ)નાં નાના-નાના સમૂહોથી બનેલા છે. કેન્સર એ આ કોષોનો રોગ છે. ભલે શરીરનાં પ્રત્યેક ભાગના કોષો જોવામાં અને કાર્ય કરવામાં જૂદા જણાતા હોય, પરંતુ આમની સ્વયં સુધાર અને પુન:ઉત્પન્ન થવાની ક્રિયા એકસમાન હોય છે. સાધારણ રીતે આ ક્રમબદ્ધ અને નિયંત્રિતપણે થતી હોય છે, પરંતુ જો આ કાર્ય નિયંત્રણ હેઠળ ન હોય, ત્યારે કોષોનું વિભાજન સાધારણ કોષો કરતાં ઘણું ઝડપી થતું હોય છે. આ વાતને ધ્યાન હેઠળ રાખવી જરૂરી છે કારણ કે તમને નીચે જણાવેલ માહિતીથી જાણવા મળશે કે કેમોથેરાપીની અસર વિભાજિત થતાં કોષો પર થાય છે.

કેમોથેરાપી શું છે?

કેમોથેરાપીનો અર્થ છે કે ઔષધિઓ/દવાઓ દ્વારા સારવાર કરવી. આને કદાચ મ્હોંથી ગળી લેવા (મૌખિક રીતે)માં આવે છે અથવા સાધારણ રીતે નસનાં માધ્યમથી દવાની રસી (ઈન્ટ્રાવિનસ્લી) આપવામાં આવે છે. કેટલીક વખત કેમોથારાપી દવાની રસી ચામડીની નીચે (સબક્યુટેનિઅસ) અથવા સ્નાયુમાં (ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલર) આપવામાં આવી શકાય છે.

સારવારનાં કોર્સ દરમ્યાન ફક્ત દવા અથવા કેટલીક દવાઓનું મિશ્રણ કરીને આપવામાં આવી શકાય છે. કેમોથેરાપીની લગભગ 40 દવાઓ ઉપલબ્ધ છે એટલા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે આનું મિશ્રણ અલગ રીતે કરવામાં આવી શકાય છે.

કેમોથેરાપી સારવાનાં સાધારણ રીતે અલગ-અલગ કોર્સો હોય છે. પ્રત્યેક કોર્સમાં આપવામાં આવતી દવાઓ પર આધાર રાખે છે આ સારવાર કેટલા કલાકથી લઈને કેટલા દિવસો સુધી જારી રહી શકે છે. આ પછી કેટલાક અઠવાડિયાઓ માટે આરામ કરાવની જરૂર હોય છે જેમાં સારવાનાં પ્રભાવની થયેલ આડઅસરથી સાજા થવા માટે શરીરને જરૂર હોય છે. સારવારનાં કોર્સોની સંખ્યા એ આ વ્યક્તિતના કેન્સરનાં પ્રકાર અને દવાઓ પ્રત્યે આ કયા પ્રકારની પ્રતિક્રિયા દાખવે છે તેની પર આધાર રાખે છે.

કેમોથેરાપીનો ઉપયોગ ક્યારે કરવામાં આવે છે?

કેમોથેરાપી એ કેન્સરનાં સારવાનો એક પ્રકાર છે. કેન્સર સારવાની અન્ય શારીરિક સ્વસ્થતામાં સામેલ થાય છે સર્જરી (ઓપરેશન), રેડિયોથેરાપી અથવા હોર્મોન સારવાર. કેમોથેરાપીની સારવાર કેન્સરને નિયંત્રણમાં રાખવા અથવા આને મૂળથી નષ્ટ કરવા માટે કરમામાં આવે છે, અને આને ફરીવાર થવાથી રોકવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. કદાચ એવું પણ થઈ શકે છે કે એક કરતાં વધુ પ્રકારની સારવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, જેમ કે સર્જરી પછી ઘણી વખત કેન્સરનો આખો ભાગ કાઢી ન શકવાના કારણે કેન્સરનાં કોષોને નષ્ટ કરવા માટે આનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

Chemotherapy

This factsheet has been written to help you understand more about chemotherapy. It should ideally be read with Cancerbackup's booklet *Understanding chemotherapy*, which gives more information. If you require any further information please telephone our Cancer Support Service and speak to one of our experienced cancer nurses.

What is cancer?

The organs and tissues of the body are made up of tiny building blocks called cells. Cancer is a disease of these cells. Although cells in each part of the body may look and work differently, most repair and reproduce themselves in the same way. Normally this takes place in an orderly and controlled way, but if this process gets out of control the cells will continue to divide much more rapidly than normal cells. This is important to remember, because as you will see from the following information chemotherapy works on dividing cells.

What is chemotherapy?

Chemotherapy means treatment with drugs. These may be given by mouth (orally), or more commonly into a vein (intravenously). Occasionally chemotherapy may also be given by injection under the skin (subcutaneous) or into the muscle (intramuscular).

A single drug or a combination of several drugs may be given during a course of treatment. There are about 40 chemotherapy drugs available, so there are therefore many different combinations of drugs which may be used.

Chemotherapy is usually given as several courses of treatment. Depending on the drugs that are given each course can last from a few hours to a few days. This is then followed by a rest period of a few weeks which allows the body to recover from any side effects of treatment. The number of courses given depends on the type of cancer a person has, and how well it is responding to the drugs.

When is chemotherapy used?

Chemotherapy is one type of cancer treatment. Other forms of treatment include surgery, radiotherapy or hormone treatment. Chemotherapy is given to control or destroy existing cancer, and to try and prevent a recurrence. It may be necessary to have more than one type of treatment, for instance surgery followed by chemotherapy, to eradicate cancer cells which cannot be removed surgically.

કેમોથેરાપીની અસર કઈ રીતે થાય છે?

દવાઓની અસર કેન્સર કોષોનાં સ્વયં વિભાજન અને પુન:ઉત્પન્ન થવાની યોગ્યતામાં અવરોધ નાખવા દ્વારા થતી હોય છે. અસર પામેલ કોષોને નુકસાન થાય છે અને અંતે તેઓ મરી જાય છે. કેમોથેરાપીની અલગ દવાઓ દ્વારા કેન્સર કોષો વિભિન્ન રીતે નષ્ટ થાય છે. એટલા માટે આવશ્યક છે કે એકથી વધુ કેમોથેરાપીની દવાઓને ઉપયોગ કરવામાં આવે અને કેટલીક વખત આ કેટલાક દિવસો સુધી આપવામાં આવી શકાય છે. કેટલીક પરિસ્થતિઓમાં, દવાઓની ટીકડીઓનો કોર્સ જ કેન્સરનાં સારવાર માટે પૂરતો હોઈ શકે છે.

સારવાર ક્યા સ્થાને કરવામાં આવે છે?

કેમોથેરાપીની કેટલીક દવાઓ આઉટપેશન્ટ તરીકે (સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં રહ્યા વિના) આપવામાં આવે છે, પરંતુ અન્ય વ્યક્તિઓ માટે હોસ્પિટલમાં થોડા સમય માટે રહેવાની જરૂર હોઈ શકે છે.

સારવારનો સમય

સારવારનો સમય એ કેન્સરનાં પ્રકાર અને કેમોથેરાપી પ્રત્યે વ્યક્તિ કયા પ્રકારની પ્રતિક્રિયા દાખવે છે તે પર નિર્ભર છે. એકથી બીજા વ્યક્તિની સારવાર અલગ પ્રકારે થતી હોય છે કારણ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિની દવાની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ હોય છે. સાધારણ રીતે, સારવારનાં ત્રણ કોર્સો પછી, સારવાર સંબંધી પુનર્વિચાર કરવામાં આવશે અને આગળ વધુ કેટલા સમય સુધી સારવારની જરૂર છે તે બાબત નિષ્ણાત તમને વધુ માહિતી આપી શકે છે.

રજાઓ પર જનાર રોગીઓ માટે જરૂરી છે કે તેઓ જેમ જલ્દી બની શકે તેમ ડોક્ટરને આ બાબત માહિતી આપે જેથી સારવારની વ્યાવસ્થા આ પ્રકારે કરવામાં આવી શકાય. કેમોથેરાપીની અસર શરીરની સુરક્ષા પદ્ધતિ પર થાય છે, એટલા માટે પોલિઓ, મીઝલ્સ (ઓરી), રૂબેલા (જર્મન મીઝલ્સ) (અછબડા), બીસીજી (ટીબી), સ્મોલપોક્સ (શીતળા) અથા યેલો ફીવર (પીતજવર) 'પ્રવૃત્તિમાન' રસી આપી શકાતી નથી.

શક્ય આડઅસર (સાઈડ ઈફેક્ટસ)

એ યાદ રાખવુ જરૂરી છે કે કેમોથેરાપીની સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ પર આની આડઅસર થશે નહીં. અલગ અલગ દવાઓની વિભિન્ન આડઅસર હોય છે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિ દવા પ્રત્યે વિભિન્ન પ્રતિક્રિયા દાખવે છે.

શરીરનાં મુખ્ય ભાગોમાં જયાં સાધારણ કોષો ઝડપી ઉત્પન્ન અને વિભાજિત થાય છે તેમના પર કેમોથેરાપીની વિશેષ અસર થતી હોય છે, આમાં સામેલ છે મ્હોં, પચાન ક્રિયાની પદ્ધતિ (અન્નનવાળી, જઠર, આંતરડા વગેરે), વાળ અને બોન મેરો (જ્યાં લોહીનાં નવા કણો બનતા હોય છે).

સાધારણ રીતે થતી આડઅસરો આ પ્રકારે છે:

બકારી કે ઊબકા અને ઊલટી: સારવાર પછી ઘણાં લોકોને ઊલટી આવતી હોય તેમ લાગતું હોય છે પરંતુ તેઓ હંમેશા ઊલટી કરતા હોતા નથી. જો આ પ્રકારનો અનુભવ થતો હોય તો, એ જરૂરી છે કે પોતાનાં ડોક્ટરને આ બાબત જણાવો કારણ કે તે ઊલટી આવતી રોકવા માટે યોગ્ય દવા લખીને આપી શકે છે.

ભૂખ ન લાગવી: આ રીતે કદાચ ઊબકાઓ અથવા કેમોથેરાપી સારવારના કારણે ઘણી વખત સ્વાદમાં ફરક પડવાથી થઈ શકે છે. કેમોથેરાપીની સારવાર પૂરી થતાં સાધારણ સ્વાદ પાછો આવી જાય છે. કેન્સરબકઅપઝની પુસ્તિકા ***ડાયેટ એન્ડ કેન્સર પેશન્ટ*** (Diet and the Cancer Patient) (આહાર અને કેન્સરના રોગી)માં જ્યારે તમે સાજા હોતા નથી તે સમયે શું ખાવું જોઈએ તે બાબત પૂરતી મહિતી આપવામાં આવી છે.

How chemotherapy works

The drugs work by interfering with the ability of the cancer cell to divide and reproduce itself. The affected cells become damaged and eventually die. Different chemotherapy drugs damage the cancer cells in different ways. This is one of the reasons why it is necessary to have more than one chemotherapy drug, sometimes over several days. In some situations, a course of tablets may be sufficient to treat the cancer.

Where is the treatment given?

Some chemotherapy drugs can be given as an outpatient, but with others, a short stay in hospital may be necessary.

Length of treatment

The length of treatment depends on the type of cancer and the person's response to chemotherapy. Treatments also differ from patient to patient as each person responds differently. Usually, after about three courses, treatment will be reviewed and the specialist may be able to give more of an idea as to how much more treatment is needed.

For the patient going on holiday it is important to let the doctors know as soon as possible so that treatment can be arranged accordingly. Because chemotherapy affects the immune system, it is not possible to receive 'live' vaccines such as polio, measles, rubella (German measles), BCG (TB), smallpox and yellow fever.

Possible side effects

It is important to remember that not everyone having chemotherapy will have side effects. Different drugs have different side effects and each person will react in a different way.

The main areas of the body that are particularly affected by chemotherapy are those where the normal cells grow and divide quickly. These are the mouth, digestive system, skin, hair and bone marrow (where the new blood cells are made).

Some side effects which are quite common are:

Nausea and sickness. Some people feel sick after treatment but they do not always vomit. It is important to inform your doctor if there is a problem as they will be able to prescribe an appropriate anti-sickness drug.

Loss of appetite. This could be due to nausea or to the changes in taste sometimes caused by chemotherapy treatment. Normal taste will return once chemotherapy is over. Cancerbackup's booklet *Diet and cancer* has plenty of tips on how to eat well when feeling unwell.

મ્હોંમાં પરુ વાળા ચાંદા અને ફિક્કો સ્વાદ: દાંત અથવા દાંતનાં ચોકઠાને રોગનાં ચેપથી સુરક્ષિત રાખવા માટે સવારે અને સાંજે ખાધા પુછી મુલયમ ટૂથબ્રશથી સાફ કરવું જોઈએ. બાયકાર્બોનેટ ઓફ સોડા માઉથવોશનો ઉપયોગ કરી શકાય છે (બાયકાર્બોનેટ ઓફ સોડાની એક ચમચીને એક કપ હુંફાળા પાણીમાં ભેળવો). જો શક્ય હોય તો, પોતાનાં દાંતનાં ચોકઠાને ન લગાડવામાં જ ભલું છે.

પાચન ક્રિયામાં ભાગ લેતાં અવયવો (અન્નનવાળી, જઠર, આંતરડા વગેરે)નાં અસ્તર પર પણ કેટલીક કેમોથેરાપીની દવાઓની અસર થઈ શકે છે, જેથી ઝાડો અથવા કબજ થઈ શકે છે. જો આ પ્રકારનાં લક્ષણો જણાતાં હોય તો, ડોકટરને આ બાબત જણાવો.

કેમોથેરાપીથી ઘણાં વ્યક્તિને થાક લાગી શકે છે, જ્યારે કેટલાક લોકો પોતાનાં કાર્યો કરવાનું જારી રાખે છે. એ વાત યાદ રાખવી જરૂરી છે કે જેમ બને તેમ પોતાની રોજિંદી ક્રિયાઓ કરવાનું જારી રાખો અને પોતાને થકાવી નાખે એવું અથવા વધુ પરિશ્રમ વાળું કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.

વાળ: કેમોથેરાપીની બધી દવાઓનાં પ્રભાવથી વાળ ઊતરતા નથી પરંતુ આ બાબત સારવાર પહેલા જ સ્પષ્ટ કરી લેવી જોઈએ. એન એચ એસથી વિગ્ઝ (નકલી વાળની ટોપી) મળી શકે છે. સારવાર પૂરી થયા પછી વાળ હંમેશા ફરીવાર ઊગી નીકળે છે. તમારા માટે કેન્સરબકઅપ્ઝની પુસ્તિકા ***કોપિંગ વિધ હેઅર લોસ*** (Coping with hair loss) (ઊતરતા વાળ પર નિયંત્રણ) વાંચવુ ઉપયોગી થઈ શકે છે.

જનન-શક્તિ (ફર્ટિલિટિ): જો કે સારવાર કરાવતા સમયે સ્ત્રી-પુરૂષ વચ્ચેનાં જાતિ સંબંધનો આનંદ માણી શકાય છે, તેમ છતાં કેટલાક લોકોને એવો અનુભવ થઈ શકે છે કે તેઓની રૂચિ ઓછી થઈ ગઈ છે. સ્ત્રીઓનું માસિક આવવું અનિયમિત બની શકે છે અને કદાચ આવવી બંધ પણ થઈ શકે છે. આની અસર બાબત પોતાનાં ડોક્ટરની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ. પુરૂષોનાં બીજ કે વીર્યની માત્રામાં ઘટાડો થઈ શકે છે. જો આ પ્રકારની અસર કાયમી જણાતી હોય તો વીર્યને એકત્રિત (સંગ્રહ) કરવાની તકો છે. તેમ છતાં, અસરકારક ગર્ભાવરોધ સાધનોનો પ્રયોગ કરી શકાય છે કારણ કે સારવાર થતાં સમયે અને સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી લગભગ બે વર્ષો સુધી ગર્ભાધારણ ન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ સંકેતો બાબત પોતાના નિષ્ણાતોની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ.

બોન મેરો: આ સ્થાને રક્તકણોની ઉત્પત્તિ થાય છે. રેડ બલ્ડ સેલ્સ (લાલ રકતકણો)માં ઓકિસજન ગેસ (પ્રાણવાયુ) આખા શરીરને પૂરૂં પાડવામાં આવે છે. વ્હાઈટ બ્લડ સેલ્સ (શ્વેત રકતકણો) એ રોગનાં સંચારનો સામનો કરે છે, અને પ્લેટિલેટ્સ એ લોહીને વહી જતાં રોકવા માટે લોહીનો ગઠ્ઠો બનવામાં મદદ કરે છે.

સાજા થવા માટે લોહીમાં આ પ્રકારનાં રકતકણોની માત્રા પૂરતા પ્રમાણમાં છે એની ચોક્કસતા કરવા માટે લોહીની તપાસ નિયમિતપણે કરવામાં આવે છે. જો આની માત્રા ઓછી જણાતી હોય તો, બોન મેરોને આની સંખ્યા એક બરાબર કરવા માટે સારવાર કરવામાં થોડા સમયનો વિલંબ થઈ શકે છે. જો ઉઝરડા પડવા, લોહીનું વહી જવું અથવા રોગ સંચારના કોઈપણ પ્રકારના લક્ષણો દેખાતાં જણાય અથવા જો તમારા શરીરનું તાપમાન ૩૪ સેન્ટિગ્રેડ (100.5 ફેરેનહાઈટ)થી વધુ જણાય, તો પોતાના ડોક્ટરને આ બાબત તરત જ જણાવવું જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે કેન્સબકઅપની કેન્સર સપોર્ટ સર્વિસને ટેલિફોન કરો અથવા કેન્સરની નિષ્ણાત નર્સની સાથે વાતચીત કરવા માટે ફ્રીફોન 0808 800 1234 પર ફોન કરો. લઈનો સોમવારથી શુક્રવાર સવારના ૯થી સાંજના 7 સુધી ખુલ્લી હોય છે.

આ મહિતી કેન્સરબકઅપ્ઝ સપોર્ટ સર્વિસ દ્વારા એકત્રિત કરવામાં આવી છે.

અમે આ હકીકત-પત્રને પ્રકાશિત કરવા બદલ મદદ કરનાર રોગીઓ અને નિષ્ણાત સલાહકારોનાં આભારી છીએ.

©કેન્સરબકઅપ 2001. કેમોથેરાપી. બધા રિઝર્વ્ડ અધિકારો છે. કેન્સરબકઅપ, બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ કેન્સર યુનાઈટેડ પેશન્ટ્સ, 3 Bath Place, Rivington Street, London. EC2A 3JRથી લખાણરૂપે મંજૂરી વિના ઈલેક્ટ્રોનિક અથવા મિકેનીકલ, જેમા સામેલ છે ફોટોકોપિંગ, રિકોર્ટિંગ અથવા કોઈપણ પ્રકારની માહિતીનો સંગ્રહ અને સુધાર પ્રણાલીના અર્થે અથવા કોઈપણ અન્ય રૂપે, આ પ્રકાશનનાં અંશને પુન:પ્રકાશિત અથવા સંચાર કરી શકતા નથી. ચેરિટિ રજિસ્ટ્રેશન નંબર છે: 1019719. કંપની ગારંટી સાથે લિમિટેડ છે. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્ઝમાં રજિસ્ટર્ડ છે. કંપની નંબર છે: 2803321. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ ઉપર જણાવ્યા મુજબ છે.

Sore mouth and unpleasant taste. Teeth or dentures should be cleaned with a soft toothbrush morning and evening and after meals to prevent infection. A bicarbonate of soda mouthwash can be used (one teaspoon of bicarbonate of soda dissolved in a mug of warm water). It may be more comfortable to leave dentures out if possible.

The lining of the digestive system may be affected by some chemotherapy drugs, which can lead to diarrhoea or constipation. Again, tell your doctor if you experience these symptoms.

Chemotherapy can make some people feel very tired, whilst others carry on working. The important thing to remember is to carry on with normal activities as much as possible and try not to become over-tired.

Hair. Not all chemotherapy drugs cause hair loss but this should be clarified before treatment. Wigs are available on the NHS. Hair always grows back at the end of treatment. You may find it helpful to read Cancerbackup's booklet Coping with hair loss.

Fertility. Although it is possible to have a normal sex life during treatment some people may find that their interest has decreased. Women find that their periods may become irregular and may stop altogether. The implications of this should be discussed with their doctors. In men the sperm count may be reduced. The opportunity to bank (store) sperm will be offered if this effect is likely to be permanent. However, effective contraception should be maintained, as pregnancy during, and for about two years following treatment is not advisable. These points should be discussed with your specialist.

Bone marrow. This is where the blood cells are manufactured. The red blood cells carry oxygen around the body. The white blood cells are essential for fighting infections, and platelets help the blood to clot to prevent bleeding.

Regular blood tests are done to make sure there are enough of these types of blood cells to keep well. If there are not enough, treatment may be temporarily delayed to give the bone marrow time to recover. The doctor should be informed immediately if there is any sign of bruising, bleeding or infection or if you have a temperature over 38°C (100.5°F).

For more information call Cancerbackup's Cancer Support Service on Freephone 0808 800 1234 to speak to a cancer specialist nurse. Lines are open Monday-Friday, 9am-8pm.

This information has been compiled by Cancerbackup's Support Service.
We thank the patients and specialist advisers who have helped with the production of the factsheet.

Copyright © Cancerbackup 2006, Chemotherapy. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Cancerbackup.
3 Bath Place, Rivington Street, London EC2A 3JR. Charity Registration No. 1019719.
A company limited by guarantee. Registered in England and Wales.
Company No. 2803321. Registered office as above.

Gujarati

કેમોથેરાપી (રસાયણ-ચિકિત્સા)
Chemotherapy

સાઉથ એશિયન ભાષાઓમાં કેટલીક ઉપયોગી માહિતી

- **સારવાર (ટ્રીટમેન્ટ)ના સમયનો ગાળો**
  મુખ્ય હકીકત-પત્રમાં જણાવ્યા અનુસાર, લગભગ ત્રણ કોર્સીસ પછી, સારવાનાં પ્રભાવની આકારણી કરવામાં આવશે અને સારવાર કઈ રીતે થઈ રહી છે અને તમને આગળ કેટલા વધુ સમય માટે સારવારની જરૂર છે, તે બાબત તમારો દાકતરી વિદ્યાનો નિષ્ણાત તમને કદાચ કેટલીક માહિતી આપી શકે છે.

  જો તમે રજાઓ ગાળવાની યોજના ઘડી રહ્યા છો તો, તમે રજાઓ ગાળવા કેટલા સમય સુધી જઈ રહ્યા છો અને કયા દેશમાં જઈ રહ્યા છો, તે બાબત પોતાના ડોકટરને માહિતી આપવી તમારા માટે જરૂરી છે. મુખ્ય હકીકત-પત્રમાં જણાવ્યા અનુસાર, કેમોથેરાપી દરમ્યાન અને સારવાર કરાવ્યા પછીનાં કેટલાક મહીનાઓ સુધી કદાચ કેટલીક રસી ન પણ મૂકી શકાય. તમારા માટે કદાચ પોતાની સારવાર દરમ્યાન ટ્રાવલ ઈન્શ્યોરેન્સ (વીમો) કરાવવો પણ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

  મુખ્ય હકીકત-પત્રમાં જણાવ્યા અનુસાર, કેમોથેરાપીની દવાઓ આપવાની એક રીત નસનાં માધ્યમથી રસી દ્વારા દવા આપવી (ઈન્ટ્રાવિનસ્લી) પણ હોઈ શકે છે, જો કેમોથેરેપીની સારવાર કરાવતાં અને લોહી ચઢાવતાં સમયે તમારી ધાર્મિક અથવા સાંસ્કૃતિક સમસ્યાઓ છે તો પોતાના ડોક્ટરની સાથે આ વિષયો અને પોતાની સારવાર બાબત વાતચીત કરવી જરૂરી છે.

- **શક્ય આડઅસરો (સાઈડ ઈફેક્ટ્સ)**
  ભૂખ ન લાગવી: ઘણી વખત, કેમોથેરાપી, અન્ય સારવારો, પરેશાની અને ચિંતાને કારણે, તમને ભૂખ ન લાગવાનો અનુભવ હોઈ શકે છે. જો આ રીતે થતું હોય તો, થોડું, પણ વારંવાર ખાવાનો પ્રયત્ન કરી જૂઓ. ખાવાનું જરૂરથી ખાઓ અને ખાવાનું જતું ન કરો.

  મોઢામાં પરુ વાળી ફોલ્લી થવી/ચાંદુ પડવું: અહીંયા આપેલ સલાહથી આરામ મળી શકે છે. લસણ, ડુંગળી, અને મરચાં જેવા મસાલાઓ વાળા ભોજન ખાવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. ખાટા ફળનાં રસ પણ પીવાનો પ્રયત્ન કરો નહીં. આનાથી મ્હોંના અસ્તરમાં બળતરા થવા લાગે છે. કેટલાક માઉથવોશ ઉપલબ્ધ છે જેનાથી આરામ મળી શકે છે. જો તમે જીભ સાફ કરવા માટેનાં સાધનનો ઉપયોગ કરો છો તો, આનો ઉપયોગ હળવા હાથે કરશો અથવા પોતાની જીભ સાફ કરવા માટે મુલાયમ કાપડનો ઉપયોગ કરો.

  ઝાડો (ડાએરિયા)/કબજિયાત: જો તમને આ બેમાંથી કોઈપણ એકની આડઅસર થઈ છે અને આનાથી તમારી રોજિંદી કે ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં બાધા આવે છે, તો પોતાનાં ડોકટરને આ બાબત સૂચના આપો જેથી તેઓ તમને દવાઓ લખીને આપી શકે.

  થાક: કેન્સરની સારવારથી ઘણી વખત થાક લાગી શકે છે. રકતહીનતા કે લોહીનો અભાવ (એનીમિયા), પીડા, થોડી માત્રામાં ખાવું, પરેશાની અથવા ચિંતા જેવા કેટલા કારણોને લીધે, તમને થાક લાગી શકે છે. વધુ પડતો શ્રમ અથવા પોતાની પૂરેપૂરી શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. જેમ બને તેમ વધુ આરામ કરો પરંતુ તમે પોતાની રોજિંદી ક્રિયાઓ કરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. થોડાક સમય માટે પગપાળે બહાર ફરવા જવાથી પણ આરામ મળી શકે છે.

Chemotherapy

Some useful information in South Asian languages

- **Length of the treatment**

As discussed in the main factsheet, after about three courses, the effect of the treatment will be assessed and your specialist may be able to give you an idea of how your treatment is going and how much more treatment you may need.

If you are planning to go on holiday, you must let the doctor know how long you will be away for and the country you are visiting. As discussed in the main factsheet, it may not be possible to give certain vaccinations during chemotherapy and also a few months after the treatment has finished. You may also have some difficulties in arranging travel insurance during your treatment.

As we discussed in the main factsheet, one of the ways of giving chemotherapy drugs is intravenously (in the vein). If you have any religious or cultural issues around the administration of chemotherapy or blood transfusions you must discuss these with your doctor during the planning of your treatment.

- **Possible side effects**

Loss of appetite: Sometimes due to chemotherapy, or other treatments, stress or anxiety, you might feel you have lost your appetite. If this happens, try to eat small but frequent meals. Do not skip meals.

Sore mouth/ulcers: Some of the following tips might help. Avoid spicy foods such as garlic, onions, and chillies. Citrus fruit juices should also be avoided as they may irritate the lining of the mouth. There are mouthwashes available which can help. If you are used to tongue cleaners, apply gently, or you may use a soft cloth to clean your tongue.

Diarrhoea/constipation: If you have either of these side effects and they are disrupting your religious activities, inform the doctor so that he can prescribe some medicines.

Tiredness: Cancer treatments can sometimes cause tiredness. Other causes of tiredness include anaemia, pain, eating too little, stress and anxiety. Try not to overdo things or exert yourself. You can carry on with your daily activities, but try to rest as much as possible. Going out for short walks can be helpful.

Hair. Hair loss depends on the length of your treatment and what chemotherapy drugs

વાળ: વાળ ઊતરવા એ તમારી સારવાર કેટલા સમયથી થઈ રહી છે અને તમને કેમોથેરાપી માટે કઈ દવા આપવામાં આવી રહી છે તે પર આધારિત છે. વાળ ઊતરવા બાબત જો તમારી ધાર્મિક અથવા સાંસ્કૃતિક સમસ્યાઓ છે તો, પોતાનાં ડોક્ટર અથવા ચિકિત્સાની નિષ્ણાત નર્સની સાથે વાતચીત કરો. વાળ ઊતારવાનું કારણ દવા હોઇ શકે છે એથી વાળ જાણી જોઈને ઊતરવામાં આવી રહ્યા છે એમ સમજી ન લેવું જોઈએ. વિશેષ કેમોથેરાપી માટે, કેટલાક હોસ્પિટલોમાં વાળ ઊતરતા રોકવા માટે કોલ્ડ કેપ (બરફની ઠંડી ટોપી) આપવામાં આવે છે.

કન્ડિશનરનો વધુ ઉપયોગ કરો અને પોતાનાં વાળમાં બ્રશ આસ્તે આસ્તે ફેરવવાનો પ્રયત્ન કરો. કાંસકીનો ઉપયોગ કરતા સમયે, પોતાનાં વાળને ખેંચશો નહીં. પોતાનાં વાળને કાપીને નાનાં કરવા બાબત વિચારો, આનાથી ઓછી પીડા થાય છે અને માથાની ચામડીને નુકસાન થતું નથી. શેવિંગ ક્રીમ સાથે કરવામાં આવતી હજામત (વેટ શેવિંગ)નો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં કારણ કે આનાથી ચહેરા પર કાપાઓ પડવાનો ખતરો વધુ હોય છે.

તાપમાન: જો તમને લાગતું હોય કે તમારા શરીરનું તાપમાન વધી ગયું છે (તાવ ચઢ્યો છે) તો, થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કરો. જો તમારા શરીરનું તાપમાન ૩૮ ડિગ્રી સેલ્સિઅસથી વધુ જણાતું હોય તો, આ બાબત પોતાના ડોક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

જનન-શક્તિ (ફર્ટિલિટી): મુખ્ય હકીકત-પત્રમાં જણાવ્યા અનુસાર, કેમોથેરાપીની અસર પુરૂષ અને સ્ત્રીની જનન-શક્તિ પર પડે છે. જો તમને, તમારા સાથી અથવા તમારા કુટુંબના સભ્યને આ બાબત વિષે ચિંતા થાય છે તો, મહેરબાની કરી પોતાના ડોકટર અને ચિકિત્સા નિષ્ણાત નર્સની સાથે વાતચીત કરો. તેઓ તમને વીર્ય બેન્કીંગ (વીર્ય સંગ્રહ કરવાની ક્રિયા) અને સ્ત્રીનાં ઉપજાઉ બનાવેલ ઈંડાનાં સંગ્રહ જેવા ઉપલબ્ધ વિકલ્પો બાબત જણાવી શકે છે. કેટલાક ધર્મોમાં કોઈપણ પ્રકારની ગર્ભાવરોધ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી ઓછામાં ઓછા 2 વર્ષ સુધી ગર્ભવતી બનવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. પોતાનાં ડોક્ટરની સાથે આ બાબત વાતચીત કરવી પણ તમારા માટે જરૂરી છે.

ખોરાક બાબત સૂચનો: મુખ્ય હકીકત-પત્રમાં જણાવ્યાં અનુસાર, કેમોથેરાપીનાં કારણે પાચન-ક્રિયામાં ભાગ લેતાં અંગો (અન્નનવાળી, જઠર, આંતરડા)ના અસ્તર પર અસર થઈ શકે છે, એટલા માટે જરૂરી છે કે તમે સંતુલિત ખોરાક કાળજીપૂર્વક ખાઓ. ઘણી વખત કેટલાક લોકોનાં સ્વાદમાં ફરક પડી શકે છે. પોતાનાં ખોરાક બાબત આહાર નિષ્ણાતની સાથે વાતચીત કરો.
જો તમારી સારવારનાં સમય દરમ્યાન કોઈપણ ધાર્મિક તહેવારો આવે છે અને તમને ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે, અથવા તમારી ઈચ્છા પોતાની સારવાર મોડેથી અથવા સમય પહેલા કરવાની છે તો, સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં પોતાનાં ડોકટરની સાથે આ બાબત વાતચીત કરવી તમારા માટે જરૂરી છે.
જો તમને ખોરાક સંબંધી વધુ માહિતી જોઈએ છે તો, કેન્સરબકઅપ દ્વારા, ***ડાએટ એન્ડ કેન્સર પેશન્ટ*** (Diet and Cancer Patient) (આહાર અને કેન્સર રોગી) નામની પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે, તેઓ તમને આ પુસ્તિકા મોકલી શકે છે.

આ મહિતી મધુ અગ્રવાલ (ગ્રીનિચ પ્રાઈમરી કેઅર ટ્રસ્ટ) અને હરિન્દર સન્ધ (બેકસ્લી પ્રાઈમરી કેએર ટ્રસ્ટ) સાઉથ ઈસ્ટ લંડન દ્વારા એકત્રિત કરવામાં આવી છે. આ હકીકત-પત્રને પ્રકાશિત કરવામાં અમારી મદદ કરવા બદલ અમે સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય નિષ્ણાત બધા સલાહકારોનાં આભારી છીએ.

are being given. Discuss with your doctor or specialist nurse if you have religious or cultural issues around hair loss. Hair loss may be accepted when it is not a deliberate action. In some hospitals, for particular types of chemotherapy, cold caps can be applied to protect against hair loss.
Use more conditioner and brush your hair gently. If using a comb, don't pull your hair.
Consider having your hair short, it is less traumatic and not harsh on the scalp.
Avoid wet shaving as this carries a higher risk of cuts.

Temperature: Use a thermometer if you feel that you have a high temperature. A temperature over 38˚C should be reported to your doctor.

Fertility: As discussed in the main factsheet, chemotherapy can affect fertility in men and women. If you, your partner or your family members are concerned about it please discuss this with your doctor or specialist nurse. They can inform you of the choices available for sperm banking and fertilised egg storage.
Many religions may not use any form of contraception. It is recommended that you avoid pregnancy for at least two years after the treatment has finished. It is important that you discuss this with your doctor as well.

Diet tips: As discussed in the main factsheet, chemotherapy may affect the lining of the digestive system, so it's very important to eat a sensible and balanced diet. Sometimes there is a change in one's taste. Discuss your diet with the Dietitian as well.
If your treatment falls during any religious festivals and you need to fast, or you need to bring your treatment forward or delay it, it is important to discuss this with the doctor before the treatment starts.
If you need any further information on diet, Cancerbackup produce a booklet, *Diet and cancer*, which they can send you.

This information has been compiled by Madhu Agarwal (Greenwich Primary Care Trust) and Harinder Sandhu (Bexley Primary Care Trust), South East London.
We thank all the specialist advisers locally and nationally who have helped us with the production of this factsheet.