European Cholangiocarcinoma Network COST ACTION CA18122 | AMMF THE CHOLANGIOCARCINOMA CHARITY | European Network for the Study of Cholangiocarcinoma (ENS-CCA)

পিত্ত দ্বারের ক্যান্সার রোগে ক্যাপাসিটাবিন ও অক্সালিপ্লাটিন (ক্যাপক্স)

যদি আপনার ডাক্তার আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসায় ক্যাপাসিটাবিন ও অক্সালিপ্লাটিন ওষুধ (ক্যাপক্স) নেয়ার পরামর্শ দিয়েছেন, তাহলে এই ওষুধ সম্পর্কে কিছু তথ্য আমরা এখানে জানাচ্ছি

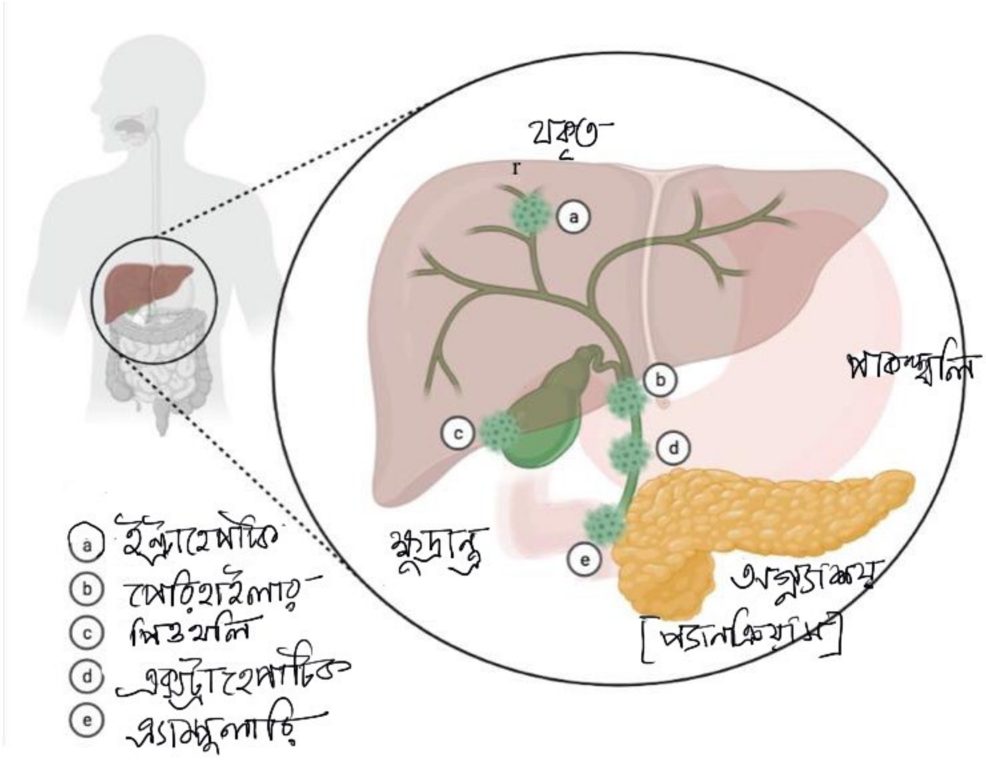
পিত্ত দ্বারের ক্যান্সার

পিত্ত দ্বারের ক্যান্সার প্রথমে শুরু হয় পিত্ত দ্বারের অভ্যন্তরীণ আস্তরণের কোষ থেকে, অর্থাৎ "কোলাঞ্জিওসাইট" নামক কোষ থেকে। পিত্ত নালী হলো কিছু পাতলা নালী যা পিত্ত বহন করে যকৃৎ ও পিত্তথলি থেকে ক্ষুদ্রান্তে , যা দিয়ে খাদ্যপাচন হয়।

পিত্ত দ্বারের ক্যান্সার তিন ধরণের- কোলাঞ্জিওকার্সিনোমা, পিত্তথলির ক্যান্সার, এবং আম্প্যুলারি ক্যান্সার:

- **কোলাঞ্জিওকার্সিনোমা**: অর্থাৎ পিত্ত নালীর ক্যান্সার। পিত্ত নালীর মধ্যে কোন জায়গায় এর উৎপত্তি, তার ওপরে নির্ভর করে এটি তিন প্রকারের হতে পারে :
  - ইন্ট্রাহেপাটিক কোলাঞ্জিওকার্সিনোমা- যখন যকৃতের ভিতরের পিত্ত নালীর মধ্যে এর উৎপত্তি
  - পেরিহাইলার কোলাঞ্জিওকার্সিনোমা- যখন যকৃতের ঠিক বাইরের পিত্ত নালীর মধ্যে এর উৎপত্তি
  - ডিস্ট্যাল / এক্সট্রাহেপাটিক কোলাঞ্জিওকার্সিনোমা- যখন যকৃতের থেকে বাইরে এবং দূরের পিত্ত নালীর মধ্যে এর উৎপত্তি
- **পিত্তথলির ক্যান্সার :** পিত্ত থলির অভ্যন্তরীণ আস্তরণের কোষ থেকে উৎপত্তি
- **আম্প্যুলারি ক্যান্সার :** পিত্ত নালীর যেখানে ক্ষুদ্রান্তের সাথে যুক্ত হয় সেখানে উৎপত্তি

আপনাকে এই পুস্তিকা টি দেয়া হয়েছে কারণ আপনার এই ধরণের ক্যান্সার ধরা পড়েছে। আপনার রোগের বিবরণ সম্পর্কে আপনার অনকোলজিস্ট আপনার সাথে আলোচনা করবেন।



Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Dr Niseno Terhuja and Dr Anindita Das.Translation project coordinator: Dr. R Casolino

ক্যাপক্স কী?
ক্যাপক্স হচ্ছে ক্যাপাসিটাবিন ও অক্সালিপ্লাটিন নামক দুটি কেমোথেরাপি ওষুধের সমন্বয়। এই দুটি ওষুধ ক্যান্সার কোষদের মারে কোষ প্রতিলিপির প্রক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটিয়ে। কিন্তু যেহেতু এটি সাধারণ কোষদের ও ক্ষতি করতে পারে, তাই জন্যে এটির কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।

ক্যাপক্স কীভাবে দেয়া হয় ?
ক্যাপক্স হচ্ছে ক্যাপাসিটাবিন ও অক্সালিপ্লাটিন নামক দুটি কেমোথেরাপি ওষুধের সমন্বয় যা দুভাবে দেয়া যায়। আপনি হাসপাতালের কেমোথেরাপি কক্ষে অক্সালিপ্লাটিন পাবেন। অক্সালিপ্ল্যাটিন ইনজেকশন দেওয়া হয় শিরায় চ্যানেল এর দ্বারা, যা আপনার হাতে একজন নার্স লাগিয়ে দেবেন। অক্সালিপ্লাটিন দেয়া শেষ হওয়ার পরে ক্যানুলা বা চ্যানেলটি বের করে দেয়া হবে।

ক্যাপাসিটাবিন মুখে ট্যাবলেটের দ্বারা দেয়া হয়। প্রতিটি কেমোথেরাপি চক্রের শুরুতে এই ট্যাবলেটগুলো আপনি হসপিটালের ফার্মেসি থেকে পাবেন। আপনি বাড়িতে পরপর দু সপ্তাহ একটানা এই ওষুধটি খাবেন। সাধারণত এটি দিনে দুবার নিতে হয়, সকালে ও রাতে।

আদর্শভাবে ডোজ ব্যবধান প্রতি 12 ঘন্টা, কিন্তু আপনি ট্যাবলেটগুলি নিতে পারেন প্রতি 10 বা 11 ঘন্টা ব্যবধানে যদি এটি আপনার জন্য সুবিধাজনক হয়,(কিন্তু ৪ ঘন্টার কম সময়ের ব্যবধানে কখনোই নয়)।
খাবারের পর 30 মিনিটের মধ্যে ট্যাবলেটগুলি অবশ্যই প্রচুর পরিমাণে জলের সাথে নিতে হবে (পুরো খাবার না খেতে পারলে জলখাবার খেয়েও এই ওষুধ খাওয়া যায়) । আদর্শভাবে এই ট্যাবলেটগুলি না ভেঙে বা চিবিয়ে গিলে ফেলা উচিত, কিন্তু যদি আপনার গিলতে সমস্যা হয় তবে আপনি জলে গুলে নিতে পারেন। যদি আপনি একটি ডোজ মিস করেন, মিসড ডোজ টা এড়িয়ে যান এবং আপনার স্বাভাবিক সময়সূচী চালিয়ে যান। একই সময়ে দুটি ডোজ বা অতিরিক্ত ডোজ গ্রহণ করবেন না।

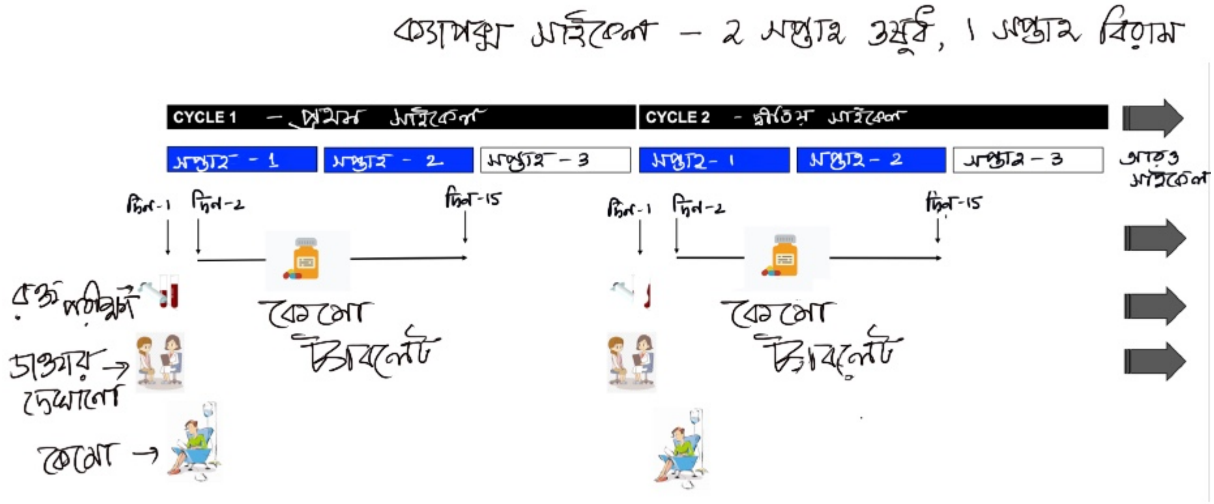
আপনার ডাক্তার আপনার আপনার উচ্চতা, ওজন, বয়স, সাধারণ স্বাস্থ্য ইত্যাদি দেখে আপনার উপযোগী ক্যাপক্স এর ডোজ নির্ধারণ করবেন।

ক্যাপক্স চিকিৎসার সময়সূচী
আপনি কয়েকটি চক্র বা সাইকেল এ ক্যাপক্স পাবেন। সাধারণ সূচিতে একটি চক্র তিন-সপ্তাহ লম্বা হয় - যাতে প্রথম দিন অক্সালিপ্ল্যাটিন ইনজেকশন দেওয়া হয় শিরায় চ্যানেল এর দ্বারা তারপরে পরপর দু-সপ্তাহ ক্যাপাসিটাবিন ট্যাবলেট নিতে হয়, অবশেষে এক-সপ্তাহ বিরাম।
প্রত্যেক চক্রের শুরুতে আপনার অনকোলজিস্ট ডাক্তার আপনাকে দেখবেন। প্রত্যেক বার কেমোথেরাপির আগে আপনার রক্তপরীক্ষা করে আপনার অনকোলজিস্ট এর টীম তিনি করবেন যে আপনি কেমো নেয়ার জন্যে সক্ষম কি না। যদি কোনোরকম লক্ষণ বা সমস্যা দেখা দিয়ে থাকে তার সম্পর্কে ওদের ওয়াকিবহাল করাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যাতে দরকার হলে আপনার কেমোর ডোজ বা সময়সূচি বদল করা যায় আপনার যা উপযোগী সেই হিসেবে।

প্রত্যেক বার প্রথমে একদিন আপনি হাসপাতালে এসে রক্তপরীক্ষা করবেন এবং অন্‌কলোজি ডাক্তারদের দেখবেন , আর তার এক বা দু দিন পরে আসবেন কেমো নিতে। কেমো নিতে আসার দিনে কোনো অসুবিধে না হয়ে থাকলে ডাক্তার কে দেখানো হবেনা। কেমো দু থেকে তিন ঘন্টা চলবে, আর শেষ হওয়ার পরে নার্স আপনাকে ক্যাপাসিটাবিন ট্যাবলেটগুলো দেবেন বাড়ি গিয়ে নেয়ার জন্য। হাসপাতালে রাত্রে ভর্তি থাকতে হবেনা। ডাক্তার আপনাকে কেমো এপয়েন্টমেন্ট এর আগের দিনে নিজের জি.পি. কে দেখিয়ে রক্ত পরীক্ষা করাতেও বলতে পারেন।

ক্যাপক্সের অবধি
সাধারণত প্রত্যেক কাপক্সের চক্র তিন সপ্তাহ হবে। আপনি চিকিৎসা ভালোভাবে সহ্য করতে পারলে এই কমতি আট সাইকেল দেয়া হবে। অন্তত চার সাইকেল হওয়ার পরে আপনার ডাক্তার একটা স্ক্যান করবেন, ইটা দেখতে যে কেমো তে কাজ হচ্ছে কি না। যদি তিন মাস পরে স্ক্যান এ দেখা যায় যে আপনার ক্যান্সার বাড়েনি, মানে হয় একইরকম আছে বা কমেছে, সে ক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার আপনাকে আরও তিন মাস এই একই কেমো নিতে বলতে পারেন। ছয় মাস চেম হওয়ার পরে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে আলোচনা করবেন যে কেমো আরো চালিয়ে যাবেন না কিছুদিন বিরতি নেয়া হবে।

Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Dr Niseno Terhuja and Dr Anindita Das.Translation project coordinator: Dr. R Casolino



ক্যাপক্স কেমোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কিরকম ?

এই কেমোর কিছু পরিচিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে , কিন্তু আপনার এর মধ্যে একটিও নাও হতে পারে। এর মানে এই নয় যে চিকিৎসায় কাজ হচ্ছেনা, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়া-না হওয়া বা তার প্রখরতার সাথে ওষুধের কার্যকারিতার কোনো সম্বন্ধ নেই।
আপনার কয়েকটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, কিন্তু সবগুলো হওয়ার সম্ভাবনা কম। মনে রাখবেন যে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি তাদের সূত্রপাত, সময়কাল এবং তীব্রতার পরিপ্রেক্ষিতে প্রায়ই অনুমান করা যায়, বেশির ভাগ সময়েই এগুলি ঠিক হয়ে যায় চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে, একমাত্র অক্সালিপ্লাটিন এর কয়েকটি প্রতিক্রিয়া বাদ দিলে। কিন্তু তাদের হওয়ার প্রবণতা ও প্রখরতা ব্যক্তিবিশেষে আলাদারকম।

আরো অনেক কেমো ওষুধের মতোই অক্সালিপ্লাটিন ও ক্যাপাসিটাবিন ক্যান্সার কোষ মারে কোষ বিভাজন এবং বিস্তার বন্ধ করে। দুর্ভাগ্যজনক এই যে কেমোর ওষুধ ক্যান্সার কোষ ও মানুষের শরীরের সাধারণ কোষের মধ্যে পার্থক্য করে উঠতে পারেনা, যে কারণে যেসব সাধারণ কোষ তাড়াতাড়ি বৃদ্ধি করে সেগুলিকেও কেমোর ওষুধ প্রভাবিত করে, যেমন রক্তকণিকা, মুখের ভেতরের, পাকস্থলীর ও অন্ত্রের কোষ, যে কারণে অনেকগুলি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সূত্রপাত।
একবার চিকিৎসা শেষ হয়ে গেলে এইসব সাধারণ কোষগুলিও আবার সুস্থভাবে বাড়বে। কেমো চলাকালীন এমন অনেক ওষুধ আছে যা দিয়ে এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার প্রভাব কম করা যায়।

ক্যাপক্স কেমোর কয়েকটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো:

<u>রক্তকণিকার ওপরে প্রভাব :</u>

- শ্বেতকণিকার সংখ্যা কমে সংক্রমণ এর সম্ভাবনা
    - শ্বেতকণিকা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করে। কেমোর কারণে শ্বেতকণিকার সংখ্যা কমে যেতে পারে, যাকে "নিউট্রোপিনিয়া" বলা হয়, আর এটি হলে আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এই সময়ে তাই এটা গুরুত্বপূর্ণ যে যে সকল অবস্থায় সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়তে পারে, তা এড়িয়ে চলা, যেমন ভীড় জায়গায় থাকা বা সর্দিকাশি হওয়া মানুষের কাছে থাকা। যেহেতু কেমোর পরের সাত থেকে দশ দিনের মধ্যে শ্বেতকণিকার সংখ্যা সবচেয়ে কম থাকে, এই সময় বিশেষ করে এই সতর্কতা নেয়া উচিত। শ্বেতকণিকার সংখ্যা দেখে আপনার ডাক্তার নির্ধারণ করবেন যে আপনি পরবর্তী কেমো নিতে সক্ষম কি না। পরের কেমোর আগে সাধারণত শ্বেতকণিকার সংখ্যা বেড়ে স্বাভাবিক হয়ে যায়, কিন্তু কখনো খুব কম থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো আপনার পরের সাইকেল কেমো একটু স্থগিত করতে পারেন যতক্ষণ না তা স্বাভাবিক হয়। এটা খুব জরুরি যে সংক্রমণের লক্ষণগুলো আপনি চিনে রাখেন, যাতে এর কোনোটাও হলে আপনি হাসপাতালের হেল্পলাইন এ সম্পর্ক করতে পারেন:

- আপনার শরীরের তাপমাত্রা 38°C (100.4°F) এর উর্দ্ধে থাকে প্যারাসিটামল ওষুধ নেয়া সত্ত্বেও
- আপনার হঠাৎ কাঁপুনি আসে বা অসুস্থ বোধ হয়
- আপনার গলা ব্যাথা, কাশি, পাতলা পায়খানা, বা ঘনঘন প্রস্রাব হয়

- লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা হ্রাস
  - লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কেমোর পরে কমে যেতে পারে। এই কণিকার সবচেয়ে জরুরি ভূমিকা হলো শরীরের সর্বত্র অক্সিজেন পৌঁছনো, অতএব এনিমিয়া বা রক্তাল্পতা হলে আপনার ক্লান্তি বা স্বাসকষ্ট হতে পারে। রক্তাল্পতা গুরুতর হলে আপনাকে রক্ত চড়াতে হতে পারে।

- প্লেটলেট বা অণুচক্রিকার সংখ্যা কমে রক্তপাতের সম্ভাবনা
  - প্লেটলেট বা অণুচক্রিকা রক্ত জমানোর সময় জরুরি। কেমোতে এদের সংখ্যা কমে, যাকে 'থ্রম্বোসাইটোপিনিয়া ' বলা হয়। খুব কম হয়ে থাকলে এটি স্বাভাবিক হওয়া পর্যন্ত কেমো বিলম্বিত করা হয়। যদি কোনোরকম রক্তপাতের লক্ষণ দেখা যায়, যেমন নাক থেকে, মাড়ি থেকে, কালশিটে পড়া, তাহলে তৎক্ষণাৎ নিজের ডাক্তার কে জানান।
  -

পাতলা পায়খানা : চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে যদি চারবার বা তার বেশি পাতলা পায়খানা হয় তাহলে নিজের চিকিৎসকের টীম কে সম্পর্ক করবেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে পায়খানা বন্ড করার একটি ওষুধ দিতে পারেন - লোপরামাইড। প্রত্যেক বার পাতলা পায়খানা হওয়ার পরে একটা করে এই ট্যাবলেট নেবেন। বেশি করে জল খাবেন, কম ফাইবার এর খাবার খাবেন, কাঁচা ফল, ফলের রস, দানাশস্য আর শাকসবজি এড়িয়ে চলবেন। মদ্যপান, চা-কফি, দুধজাতীয় পদার্থ আর বেশি তেল-চর্বি যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলবেন।

হাতে-পায়ের আঙুলে অসাড় ভাব বা ঝিনঝিন ভাব (পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি) : অক্সালিপ্যাটিনের কারণে নার্ভ অর্থাৎ স্নায়ুর ওপরে প্রভাব পড়ে হাতে-পায়ে অসাড়তা , ঝিনঝিনি , বা বযন্ত্রনা হতে পারে। অসাড়তা , ঝিনঝিনি সূক্ষ কাজকর্মে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে, যেমন জুতোর দড়ি বাঁধা বা বোতাম লাগানো। কেমোর কয়েকদিন বা কয়েক সপ্তাহ পর থেকে শুরু হয়ে ইটা কয়েক মাস অব্দি চলতে পারে, আর কয়েক ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। নিচে কিছু টিপস দেয়া আছে যাতে এই লক্ষণ গুলো কম করা যায়।

হ্যান্ড-ফুট সিন্ড্রোম : আপনার হাত বা পা সানবার্নের মতো লাল, কালশিটে, শুকনো বা ফুলে যেতে পারে। হাতের তালু এবং তলদেশের ত্বক উঠতে পারে, সাধারণত হালকাভাবে এবং চিকিৎসা শুরু হওয়ার দু সপ্তাহ পর থেকে। এর সাথে আপনার হাতে বা পায়ে অসাড়তা বা ঝনঝনানি হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই ধরনের উপসর্গ নিয়ে এবং কিভাবে এগুলি হলে আপনার দৈনন্দিন জীবনে ক্রিয়াকলাপে হস্তক্ষেপ পড়তে পারে তা নিয়ে আলোচনা করবেন। এগুলো হলে ওষুধের ডোজ কমানোর প্রয়োজন হতে পারে এবং কখনও কখনও, যখন ত্বকে পরিবর্তনগুলি আরও গুরুতর হয়, তখন চিকিত্সা বন্ধ করার প্রয়োজন হতে পারে। হাত-পা সিন্ড্রোমের বিকাশ কমানোর চেষ্টায় প্রতিরোধ খুবই গুরুত্বপূর্ণ, অতএব নিজের হাত ও পায়ের ত্বকের খেয়াল রাখুন নিচের টিপস এর অধ্যায় তা পড়ে।

বমিভাব : মাঝে মাঝে বমিভাবের সাথে বমিও হতে পারে কিন্তু সাধারণত বমির ওষুধে এটি ভালোভাবে কমিয়ে রাখা যায়। বমিভাব কেমোর কয়েক ঘন্টা থেকে শুরু করে কয়েক দিন অব্দি চলতে পারে। বমিভাব না মনে হলেও বমির জন্য দেয়া ওষুধগুলো অবস্যই নেবেন কারণ েকে প্রতিরোধ করা সহজ একবার শুরু হয়ে গেলে তাকে কমানোর থেকে। যদি দিনে একাধিকবার বমি হয় ওষুধ নেয়া সত্ত্বেও তাহলে ডাক্তার বা নার্সের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন।

মুখের ভেতরে ঘা : জীবাণুর বৃদ্ধি এড়াতে আপনার সবসময় খাওয়ার পরে দাঁত ব্রাশ করা উচিত। মুখের ঘা প্রতিরোধে সাহায্য করতে একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন এবং 1/2 থেকে 1 চা চামচ বেকিং সোডা পানিতে মিশিয়ে দিয়ে দিনে তিনবার কুলকুচি করে মুখ ধুয়ে ফেলুন। কমলা, লেবু এবং আঙ্গুর ফলজাতীয় অম্লীয় খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো। আপনার আলসার হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন, কারণ তারা প্রতিরোধ করতে বা নিরাময় করতে সাহায্য করতে পারেন।

ক্লান্তি: একটি খুব সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, যা চিকিত্সা কোর্সের সময় বৃদ্ধি পেতে পারে।

কম ক্ষুধা: আপনি যদি দু -একদিন খাবার ইচ্ছে কম থাকে তবে চিন্তা করবেন না।

লিভার এনজাইম বেড়ে যাওয়া : আপনার রক্তে যদি ট্রান্সামিনেসের উচ্চ মান থাকে (লিভার দ্বারা তৈরি প্রোটিন) আপনি তাহলে সাধারণত আপনার কার্যকলাপ বা শক্তির মাত্রায় কোন পার্থক্য লক্ষ্য করবেন না। আপনার ডাক্তার রক্ত পরীক্ষাতে এটি দেখলে কেমোথেরাপির ডোজ সামঞ্জস্য করবেন কিনা তা সিদ্ধান্ত নেবেন।

রক্ত জমাট বাঁধা: যদি আপনার পা ফুলে যায়, লাল হয় এবং ব্যথা হয় বা যদি আপনার শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

ক্যাপক্স কেমোর কয়েকটি অন্যান্য কম সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো:

এলার্জি প্রতিক্রিয়া: কখনো অক্সালিপ্লাটিন দেয়ার সময়ে বা খানিক পরে এটি হতে হবে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি মৃদু হলেও কখনো-কখনো গুরুতর হতেও পারে। এই লক্ষণগুলোর কোনটিও হলে আপনার ডাক্তার বা নার্স কে অবিলম্বে জানান: ফুসকুড়ি, ত্বকে চুলকোনি, শ্বাসকষ্ট , মুখের লালভাব বা মুখ ফুলে যাওয়া, গরম লাগা, মাথা ঘুরোনো, বা হঠাৎ প্রস্রাব করার প্রবণতা হওয়া।

ফ্লু মতো উপসর্গ: কেমোর সময় বা খানিক পরে আপনার এগুলো হতে পারে - গরম বা ঠান্ডা লাগা, কাঁপুনি হওয়া, জ্বর, মাথাব্যথা, গায়ে হাতে ব্যাথা, ক্লান্তি

কেমোর নিঃসরণ : কেমো দেয়ার সময়ে ওষুধটি শিরার থেকে লিক হতে পারে, এরকম হলে শিরাটির ধারেকাছের সাধারণ অঙ্গগুলির ক্ষতি হতে পারে। শিরার পাশে কোনোরকম জ্বালাপোড়া , ব্যাথা, লালচেভাব অথবা ফুলে উঠলে আপনার ডাক্তার বা নার্স কে অবিলম্বে জানান।

পেট ব্যাথা : কেমোর সময়ে পেতে হালকা ব্যাথা, কামড় দিয়ে যন্ত্রনা, অথবা পেট ফাঁপা হতে পারে। কিন্তু যদি আপনার ক্রমাগত তীব্র ব্যথা থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য: উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার খাওয়া (শাকসবজি, ফল, আস্ত রুটি) এবং কমপক্ষে ২ টি লিটার জল পান করা আপনাকে সাহায্য করতে পারে। যদি কোষ্ঠকাঠিন্য দুই/তিন দিনের বেশি স্থায়ী হয় তাহলে আপনার জোলাপের প্রয়োজন হতে পারে।

তন্দ্রা: কেমোথেরাপির পরে আপনার একটু তন্দ্রাবোধ এবং ক্লান্তি বোধ হতে পারে। যদি খুব বেশি ঘুমভাব মনে হয়, গাড়ি চালাবেন না বা যন্ত্রপাতি চালাবেন না।

মাথাব্যথা: যদি এটি ঘটে, আপনি প্যারাসিটামল এর মত ব্যথানাশক নিতে পারেন।

অনিদ্রা : ঘুমের অসুবিধা হলে আপনি ঘুমের ট্যাবলেটগুলি প্রয়োজন হলে নিতে পারেন।

শরীরে জল জমে যাওয়া : আপনার ওজন বাড়তে পারে এর ফলে, বা আপনার মুখ, গোড়ালি, পা ফুলতে পারে। পাগুলোকে তুলে বালিশের ওপর রাখলে ফোলা কম হয়। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে ফোলা কমে যায়।

চুল পড়া: আপনার চুল পাতলা হতে পারে, কিন্তু আপনার পুরো চুল হারানোর সম্ভাবনা কম।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য ওষুধ

আপনার ডাক্তারকে কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জানাতে ভুলবেন না; লক্ষণ গুলো কম করতে অনেক কার্যকর ওষুধ আছে যা উনি আপনাকে দিতে পারেন।

আমি কি আমার অন্যান্য সব স্বাভাবিক ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যাব?

হ্যাঁ, আপনাকে আপনার সমস্ত স্বাভাবিক ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যেতে হবে। অনুগ্রহ করে আপনার অনকোলজি টিমকে আপনি যা-যা ওষুধ খাচ্ছেন তা জানান যাতে তারা পরামর্শ দিতে পারে।

আমি কি ফ্লু টিকা নিতে পারি?

হ্যাঁ, আপনার কেমোথেরাপি শুরু করার আগে আপনাকে ফ্লু টিকা দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি ইতিমধ্যেই আপনার কেমোথেরাপি শুরু হয়ে গেছে , অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যিনি টিকাটি নেয়ার সর্বোত্তম সময় সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।

চিকিৎসার সময় টিপস

- প্রচুর তরল পান করুন (প্রতিদিন কমপক্ষে 2 লিটার) এবং আপনার কিডনি রক্ষা করুন।
- ভাল পুষ্টি বজায় রাখুন। ছোট ঘন ঘন খাবার খেলে তা বমি বমি ভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে। চর্বিযুক্ত বা ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনে আপনি বমিভাব কমানোর ওষুধ খেতে পারেন।
- রোদ এড়িয়ে চলুন। এসপিএফ 15 (বা উচ্চতর) সানব্লক ব্যবহার করুন এবং ঢাকা পোশাক পরুন।
- ভালো ভাবে বিশ্রাম করবেন।
- হাত-পা সিন্ড্রোম প্রতিরোধ করতে:

  - আপনার হাত এবং পায়ে ঘর্ষণ, চাপ এবং তাপের সংস্পর্শ হ্রাস করুন।
  - গরম পানির সাথে দীর্ঘমেয়াদী যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন যেমন বাসন ধোয়া, বেশিক্ষন ধরে শাওয়ারে স্নান বা বাথটব এ স্নান
  - ডিশওয়াশিং গ্লাভস ব্যবহার করবেন না কারণ রাবার আপনার হাতের ত্বক উষ্ণ রাখতে পারে
  - আপনার পায়ের চামড়া ওঠা কমাতে দীর্ঘ হাঁটা বা লাফানো এড়িয়ে চলুন।
  - এমন বাগান/গৃহস্থালী সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করা উচিত নয় যাতে আপনাকে শক্ত জিনিস হাতে চাপতে হয়
  - হাত ও পায়ে লোশন ঘষা এড়িয়ে চলুন, কিন্তু ত্বককে আর্দ্র রাখুন।

- উপসর্গ কমাতে আপনি ব্যথার উপশম করার জন্য দুর্বল ক্রিম এবং ব্যথানাশক ওষুধ ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তারের সাথে ওষুধ নিয়ে আলোচনা করুন।
- অসাড়তা এবং ঝনঝনানি প্রতিরোধ বা কমানোর জন্য:

  - তাপমাত্রার হঠাৎ পরিবর্তনের থেকে নিজের হাত পা কে বাঁচিয়ে রাখবেন । যেমন, শীতকালে হাঁটার সময় গ্লাভস ব্যবহার করে বা হিমায়িত খাবার/পানীয় স্পর্শ না করে।
  - রান্নার সময় ওভেনের গ্লাভস এবং বাগান করার সময় প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস ব্যবহার করুন।
  - আপনার হাত এবং পা উষ্ণ রাখুন, এবং ভাল ফিটিং, প্রতিরক্ষামূলক জুতা পরুন।
  - গরম পানি ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন কারণ আপনি অনুভব করতে পারবেন না যে এটি কতটা গরম এবং এর ফলে পুড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা আছে।
  - নখ কাটার সময় যত্ন নিন।
  - দিনে অন্তত দুবার আপনার ত্বক আর্দ্র করুনময়শ্চারাইসার ব্যবহার করে।

- উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন ওষুধ বাড়িতে রাখুন।
- আপনি তন্দ্রা বা মাথা ঘোরা অনুভব করতে পারেন; অতএব ড্রাইভিং বা প্রয়োজনীয় কাজে নিযুক্ত হওয়া এড়িয়ে চলুন
- কেমোথেরাপির প্রতি আপনার প্রতিক্রিয়া জানা না হওয়া পর্যন্ত সতর্কতা বজায় রাখুন ।
- শেভ করার সময় একটি ইলেকট্রিক রেজার ব্যবহার করুন এবং রক্তপাত কমানোর জন্য একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
- কেমোথেরাপি শুরু করার আগে, আপনার ডাক্তারকে আপনি যে কোন অন্যান্য ওষুধ গ্রহণ করছেন সে সম্পর্কে বলুন।
- কখনও কখনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আপনার ওষুধের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে এবং কেমোথেরাপির সাথে নয়।
- যদি আপনার লক্ষণগুলি গুরুতর হয় বা 24 ঘন্টার পরে না কমে , তাহলে হাসপাতালে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

- রক্ত জমাট বাঁধার লক্ষণগুলিতে মনোযোগ দিন: ব্যথা, লালচেভাব, হাত বা পা ফুলে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট বা বুকে ব্যথা। আপনার যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি থাকে তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।
- কেমো চলাকালীন আপনার ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়া কোন ধরনের টিকা গ্রহণ করবেন না।
- আপনি যদি সন্তান জন্মদানের বয়সী মহিলা হন:
  - আপনি যদি গর্ভবতী হন বা কেমো শুরু করার আগে গর্ভবতী হতে পারেন তবে আপনার ডাক্তারকে জানান
  - কেমোথেরাপির সময় গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে চলুন
  - কেমোথেরাপির সময় বুকের দুধ খাওয়াবেন না

কখন হাসপাতালে যোগাযোগ করবেন?

যদি আপনার লক্ষণগুলি গুরুতর হয় বা 24 ঘন্টার পরে উন্নতি না হয়, তাহলে হাসপাতালে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

হাসপাতালের জরুরী যোগাযোগ:

আমি কোথায় আরো তথ্য পেতে পারি?

আপনি যদি এই ক্ষেত্রে আরও তথ্য পেতে চান তবে আপনি বিলিয়ারি ট্র্যাক্ট ক্যান্সারের জন্য ESMO ওয়েবসাইটটি দেখতে পারেন। রোগীদের জন্য নির্দেশিকা এবং AMMF The Cholangiocarcinoma Charity ওয়েবসাইটে।

আপনি নীচের সম্পর্কিত লিঙ্কটি খুঁজে পেতে পারেন:

https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer
https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/