Radiotherapy: Nepali

रेडियोथेरापी

यो जानकारी पर्चा रेडियोथेरापीका बारेमा हो । केही क्यान्सर (अर्बुद रोग) हरूको उपचारमा रेडियोथेरापीको प्रयोग गरिन्छ । क्यान्सरको लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्न पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्यान्सर भएका धेरै मानिसहरूले आफ्नो उपचारको क्रममा रेडियोथेरापी गराउँछन् ।

तपाईँलाई चाहिने यो मात्र उपचार नहुन पनि सक्छ । कहिलेकाहीँ तपाईँलाई केमोथेरापी वा शल्यक्रिया पनि आवश्यक पर्न सक्छ । अस्पतालको डाक्टरहरूले यस बारे निर्णय गर्नेछन् । उक्त उपचारहरू बारे पनि हामीसँग तपाईँले बुझ्ने भाषामा जानकारी पर्चाहरू छन् ।

यदि तपाईँको कुनैपनि प्रश्नहरू छन् भने, तपाईँले आफ्नो उपचार गराउँदै गरेको अस्पतालमा आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई सोध्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईँ यो जानकारी बारे हाम्रो क्यान्सर सहयोग विशेषज्ञहरूसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, अङ्ग्रेजी नबोल्ने मानिसहरूका लागि हाम्रोमा दोभाषेहरू छन् ।

तपाईँले म्याकमिलन सहयोग लाईनलाई सोमवार देखि शुक्रवार सम्म, बिहान 9 बजे देखि बेलुकी 8 बजे सम्म **0808 808 00 00** मा निःशुल्क कल गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईँलाई कान नसुन्ने समस्या छ भने, तपाईँले टेक्स्टफोन 0808 808 0121, वा टेक्स्ट रिलेको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । अथवा तपाईँले **macmillan.org.uk** मा हेर्न सक्नुहुन्छ ।

यो पृष्ठमा

- क्यान्सर (अर्बुद रोग) के हो ?
- रेडियोथेरापी के हो ?
- रेडियोथेरापी किन दिइन्छ ?
- रेडियोथेरापी कर्मचारी
- उपचारको लागि स्वीकृत दिने
- उपचार कहाँ गरिन्छ ?
- आफ्नो उपचारको योजना बनाउने
- एक्सटर्नल रेडियोथेरापी
- इन्टर्नल रेडियोथेरापी
- साइड इफेक्टहरू
- दीर्घकालीन साइड इफेक्टहरू
- अतिरिक्त जानकारी

क्यान्सर (अर्बुद रोग) के हो ?

शरीरको अङ्ग तथा तन्तुहरू स-साना निर्माण इकाइहरूबाट बनेका हुन्छन् जसलाई कोष भनिन्छ। क्यान्सर भनेको उक्त कोषहरूमा लाग्ने रोग हो।

शरीरको प्रत्येक भागको कोषहरू भिन्नाभिन्नै देखिने वा काम गर्ने हुन सक्छन् तर धेरैजसो एकै तरिकाले आफैं आफ्नो मरम्मत तथा पुनः उत्पादन गर्ने हुन्छन्। सामान्यतया, कोषहरूको विभाजन व्यवस्थित र नियन्त्रित ढङ्गमा हुने गर्दछ। तर यदि कुनैपनि कारणले यो नियन्त्रण बाहिर हुन गएमा, कोषहरूको विभाजन हुन रोकिँदैन र एउटा डल्लो गाँठो बन्दछ जसलाई ट्युमर भनिन्छ।

बिनाइन ट्युमरमा, कोषहरू शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिँदैनन् र यसलाई क्यान्सर भनिँदैन। तथापि, कोषहरू आफ्नो मूल स्थानमा नै विभाजन भइरहन सक्छन्, र शरीरको अन्य भागहरूमा दबाब सृजना गरेर समस्या उत्पन्न गराउन सक्छन्।

मालिगन्यान्ट ट्युमरमा, कोषहरू शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन्छन्। क्यान्सर शरीरको एउटा भागमा देखा पर्न शुरू गर्छ। यसलाई प्राइमरि क्यान्सर भनिन्छ। यदि यस क्यान्सरको उपचार नगरेमा यो फैलिन सक्छ। यदि यो फैलिएर शरीरको अर्को भागमा देखा परेमा, यसलाई सेकेन्डरी वा मेटास्ट्याटिक क्यान्सर भनिन्छ।

रेडियोथेरापी के हो ?

रेडियोथेरापीमा उच्चतम शक्तीको एक्स-रेको प्रयोग गरेर क्यान्सर कोषहरूलाई नष्ट पारिन्छ। केही सामान्य कोषहरूलाई पनि क्षति पुग्न सक्छ तर यिनीहरू क्यान्सर कोषहरूले भन्दा राम्ररी आफ्नो मरम्मत स्वयम गर्न सक्ने हुन्छन्।

क्यान्सर भएका धेरै मानिसहरूले उनीहरूको उपचारको क्रममा रेडियोथेरापी गराउँछन्। यो विभिन्न तरिकाले दिन सकिन्छ:

एक्सटर्नल रेडियोथेरापी – एक्स-रे मशिनहरूको प्रयोग गर्दै शरीरको बाहिरबाट गरिन्छ।

इन्टर्नल रेडियोथेरापी – तपाईँको शरीर भित्र तार, नली वा सीडहरू हालिन्छ, जसलाई ब्र्याकिथेरापी भनिन्छ।

रेडियोआइसोटोप थेरापी – तपाईँलाई सुई, पेय पदार्थ वा क्यापस्युल दिएर गरिन्छ।

रेडियोथेरापी किन दिइन्छ ?

क्युरेटिभ उपचार

रेडियोथेरापी प्राय: क्यान्सरको उपचारमा मद्दत गर्न दिइन्छ। यसलाई क्युरेटिभ वा र्‍याडिकल रेडियोथेरापी भनिन्छ। यसलाई शल्यक्रिया भन्दा पहिला वा पछि पनि दिन सकिन्छ। शल्यक्रिया भन्दा पहिला दिएमा, यसले ट्युमरको आकारलाई सानो बनाउन सक्छ। शल्यक्रिया पछि दिएमा, यसले बाँकी बचेको कुनैपनि क्यान्सर कोषहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्नेछ। कहिलेकाहीँ केमोथेरापी पनि रेडियोथेरापी दिएकै बेला दिइने गरिन्छ।

प्राय: उपचारहरू 2–7 हप्ता सम्म चल्छ। सामान्यतया दिनमा एक पटक उपचार दिइन्छ र सप्ताहको अन्तमा विश्राम गरिन्छ। प्रत्येक उपचारलाई एउटा फ्र्याक्शन भनिन्छ।

फ्र्याक्शनमा उपचार गर्नु भनेको सामान्य कोषहरूमा क्यान्सर कोषहरूलाई भन्दा कम क्षति पुग्छ। सामान्य कोषहरूमा भएको क्षति लामो समय सम्म नरहन पनि सक्छ, तर यो नै रेडियोथेरापीको साइड इफेक्टहरूको कारण हो।

प्यालिएटिभ उपचार
क्यान्सरको उपचार गर्न नसक्ने स्थितिमा लक्षणहरूबाट राहत पाउन रेडियोथेरापी दिन सकिन्छ। यसलाई प्यालिएटिभ उपचार भनिन्छ। यसमा क्युरेटिभ उपचारमा भन्दा खुराक कम गरेर दिइन्छ, प्राय: केही छोटो अवधिका लागि अथवा कहिलेकाहीँ एकल उपचारका लागि मात्र हुन्छ।

रेडियोथेरापी कर्मचारी

तपाईँको उपचारमा तपाईँलाई अस्पतालका विभिन्न कर्मचारीहरूले सहायता गर्न सक्छन्:

क्लिनिकल अङ्कोलोजिस्ट
क्लिनिकल अङ्कोलोजिस्ट भनेको रेडियोथेरापी उपचारमा विशेषज्ञता प्राप्त चिकित्सक हो। यिनीहरूलाई कहिलेकाहीँ क्यान्सर विशेषज्ञ भनिन्छ। उनीहरूले तपाईँको उपचारको योजना बनाउनेछन्। तपाईँले उनीहरूलाई तपाईँको उपचार भन्दा पहिला र पछि पनि भेट्न सक्नुहुन्छ ताकि उनीहरूले तपाईँमा यसको असरको जाँच गर्न सकून्। यदि तपाईँले उनीहरूसँग कुनै समस्या बारे कुरा गर्न चाहेमा एपोइन्टमेन्टहरू बीचमा पनि उनीहरूलाई भेट्नको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ।

रेडियोग्राफर
नैदानिक (डायग्नोस्टिक) रेडियोग्राफरहरूले रोगको निदान गर्न एक्स-रे तथा स्क्यानहरूको प्रयोग गर्छन्। तपाईँको उपचारको अवधिमा तथा सो पछि पनि एक्स-रे वा स्क्यानहरू गरेर तपाईँले यसले कतिको काम गर्दैछ भन्ने जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

थेरापी रेडियोग्राफरहरू क्लिनिकल अङ्कोलोजिस्टहरूसँग मिलेर काम गर्छन्। यिनीहरूले रेडियोथेरापी उपचारको योजना बनाउँछन् र तपाईँको उपचार गर्ने मशिनहरू पनि चलाउँछन्।

सम्भव भएसम्म तपाईँले आफ्नो उपचार अवधिमा उहीँ थेरापी रेडियोग्राफरहरूलाई भेट्न सक्नुहुन्छ, तसर्थ तपाईँले उनीहरूलाई राम्ररी चिन्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले देखिएका कुनैपनि साइड इफेक्टहरू लगायत तपाईँको उपचारको कुनैपनि चरण बारे तपाईँलाई सुझाव दिन वा सहायता गर्न सक्छन्। तपाईँलाई कुनैपनि चिन्ता छ भने पनि तपाईँले उनीहरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईँले चाहेमा समान लिङ्गका रेडियोग्राफरद्वारा उपचार गराउन पनि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

क्लिनिकल नर्स विशेषज्ञ
धेरैजसो क्यान्सर केन्द्रहरूमा विशेषज्ञ क्यान्सर नर्सहरू हुन्छन्, जसलाई कहिलेकाहीँ क्लिनिकल नर्स विशेषज्ञ भनिन्छ। उनीहरू तपाईँको क्यान्सरको प्रकारको विशेषज्ञ हुन्छन् र तपाईँको उपचारको क्रममा तपाईँलाई सहयोग तथा जानकारी दिन सक्छन्। उनीहरूले ड्रेसिङ तथा औषधिहरूमा पनि सहायता गर्न सक्छन्।

उपचारको लागि सहमति दिने

तपाईँले कुनैपनि उपचार लिनु पूर्व, तपाईँको डाक्टर वा विशेषज्ञ नर्सले यसबाट तपाईँलाई कस्तो फाइदा हुन सक्छ वा तपाईँलाई कस्तो अनुभव हुन सक्छ भन्ने जानकारी गराउनेछन्। उनीहरूले तपाईँले उक्त कुरा बुझेको र सहमत भएको जनाउन तपाईँलाई एउटा फाराममा हस्ताक्षर गर्न लगाउनेछन्। तपाईँलाई कुनैपनि विषयमा चिन्ता लागेको भए तपाईँले प्रश्नहरू सोध्न सक्नुहुन्छ।

तपाईँको भाषा तथा अङ्ग्रेजी दुवै बोल्ने कसैलाई साथमा लिएर जाँदा राम्रो हुन्छ। यदि तपाईँलाई आवश्यक भएमा दोभाषेहरू उपलब्ध हुन सक्छन्, तर यदि त्यहाँ तपाईँलाई अस्पतालमा आवश्यक भए अस्पताललाई अग्रिम जानकारी गराउने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईँको सहमति बेगर कुनैपनि उपचार गरिने छैन।

उपचार कहाँ गरिन्छ ?

तपाईँको उपचार विशेषज्ञ क्यान्सर अस्पतालको रेडियोथेरापी विभागमा गरिनेछ । सामान्यतया तपाईँको उपचार एकजना बहिरङ्ग बिरामीका रूपमा चल्नेछ । यदि तपाईँलाई सन्चो छैन अथवा सोही बेला सँगै केमोथेरापी गराउनु हुँदैछ भने, तपाईँ अस्पतालमा बस्नु पर्ने हुन सक्छ । उक्त स्थितिमा, कर्मचारीहरूले तपाईँलाई हरेक दिन वार्डबाट रेडियोथेरापी विभागमा पुर्याउनेछन् । यदि तपाईँले इन्टर्नल रेडियोथेरापी वा रेडियोआइसोटोप थेरापी गराउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईँ केही दिन सम्म अस्पतालमा बस्नु पर्न सक्छ ।

आफ्नो उपचारको योजना बनाउने

आफ्नो उपचारको योजना बनाउनु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि अस्पतालमा केही पटक जानु पर्न सक्छ । राम्ररी योजना बनाएमा उपचार यथासम्भव प्रभावकारी हुने सुनिश्चित हुन्छ । यसबाट वरिपरिका स्वस्थ तन्तुमा क्षति सकेसम्म कम होस् भनेर किरणहरू सोझै क्यान्सरमा लक्षित भएको सुनिश्चित हुन्छ ।

तपाईँको योजना सत्रको बेलामा तपाईँको भाषा तथा अङ्ग्रेजी दुवै बोल्ने कसैलाई साथमा लिएर जाँदा राम्रो हुन्छ । यदि तपाईँलाई आवश्यक भए दोभाषेहरू उपलब्ध हुन सक्छन्, तर चाहिन्छ भने तपाईँको एपोइन्टमेन्ट पूर्व नै अस्पतालमा जानकारी दिने प्रयास गर्नुहोस् ।

प्राय: तपाईँको योजना सत्रहरू मध्ये एउटामा तपाईँले स्क्यान गराउनु पर्नेछ । स्क्यान विभिन्न किसिमका हुन्छन् र तपाईँको लागि कुन सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भनेर तपाईँको टोलीले निर्णय लिनेछ । तपाईँलाई उपचार गराउनु पर्ने भागको केही कपडा फुकाल्न र स्क्यानका लागि गाउन लगाउन लगाइनेछ । तपाईँलाई रङ्गको पेय पदार्थ वा सुई दिन सकिनेछ जसको सहायताले निश्चित भाग बढ्ता स्पष्टसँग देख्न सकिने हुन्छ । तपाईँले निकै कडा खाले सोफामा सुत्नु पर्नेछ । स्क्यानबाट प्राप्त चित्रहरूले उपचारको योजना बनाउन र तपाईँको शरीरको अवस्था निर्धारण गर्न सहायता गर्नेछ । यिनीहरूको प्रयोगबाट प्रत्येक पटक तपाईँको उपचारको बेला तपाईँ सही अवस्थामा सुत्नु भएको छ भन्ने सुनिश्चित गरिनेछ ।

तपाईँको उपचारको बेला तपाईँलाई नहल्लि बस्न मद्दत गर्ने **मोल्ड वा शेल** नामक यन्त्र चाहिन सक्छ । प्राय: टाउको तथा घाँटीको उपचारमा यिनीहरूको प्रयोग गरिन्छ । बच्चाहरूको उपचार गराउँदा पनि यिनीहरूको प्रयोग गरिन्छ । यदि तपाईँलाई यी मध्ये कुनै चाहिएमा, तपाईँको योजना शुरू हुनु भन्दा पहिला तयार गरिनेछ ।

डाक्टरहरूले तपाईँको उपचार गर्नुपर्ने भाग थाहा गरिसकेपछि, रेडियोग्राफरले तपाईँको छालामा ट्याटु वा स्थायी चिन्ह बनाउन मसीले स-साना चिन्हहरू लगाउनेछन् । उक्त चिन्हहरूको देखभाल गर्ने तरिका बारे अस्पतालका कर्मचारीहरूले बताउनेछन् । कहिलेकाहीँ छालामा दुई वा दुई भन्दा बढी स्थायी चिन्हहरू बनाइन्छ । यिनीहरू कहिले पनि मेटिदैनन् तर अत्यन्त साना हुन्छन् । यी गर्दै गर्दा केही असजिलो हुन्छ, तर यसबाट उपचार सही भागमा गरिएको सुनिश्चित गर्न मद्दत पुग्छ ।

तपाईँको योजना एपोइन्टमेन्ट पछि तपाईँको उपचार शुरू हुनलाई केही दिन सम्म पर्खिनु पर्न सक्छ ।

एक्सटर्नल रेडियोथेरापी

धेरैजसो मानिसहरूलाई सोमवार देखि शुक्रवार सम्म प्रत्येक दिन उपचार गर्नु पर्दछ । तपाईँले सधैं एउटै समयमा तपाईँको एपोइन्टमेन्ट राख्ने अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ । कति पटक उपचार गर्नु भन्ने क्यान्सरको आकार तथा प्रकारमा निर्भर हुन्छ । उपचारमा सामान्यतया 2–7 हप्ता लाग्छ तर कुनै-कुनै लामो पनि चल्न सक्छ ।

तपाईँको प्रथम भन्दा अगाडि पहिला, रेडियोग्राफर वा डाक्टरले यो कसरी गरिन्छ भन्ने बताउनेछन् । उपचार गराउँदा चिन्ता लाग्नु स्वाभाविक कुरा हो, तर तपाईँले कर्मचारीहरूलाई चिन्दै गएपछि र के-के हुँदैछ भन्ने बुझेपछि सजिलो लाग्न थाल्छ ।

रेडियोथेरापी गर्दा दुख्दैन । प्रत्येक सत्रमा केही सेकेन्ड देखि लिएर धेरै मिनट सम्म लाग्न सक्छ । तपाईँ सोफामा कसरी ढल्कनु हुन्छ त्यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ, तसर्थ रेडियोग्राफरहरूले तपाईँलाई तयार पार्न केही समय लिन सक्छन् । उनीहरूले तपाईँलाई सोफामा ढल्कनु मद्दत गर्नेछन् र यसको उचाइ तथा अवस्था मिलाउनेछन् ।

तपाईँ सही अवस्थामा भएपछि, कर्मचारीले तपाईँलाई नहल्ली बस्न लगाउनेछन् । कोठाको बत्ती मधुरो हुन सक्छ र उपचार शुरू भएपछि कर्मचारीहरू कोठाबाट बाहिर निस्कन्छन् । तपाईँलाई सही अवस्थामा राखेपछि उनीहरू कोठाबाट बाहिर निस्कन हतार गरेको जस्तो देखेर चिन्ता नगर्नुहोस् । तपाईँको उपचार समयलाई सकेसम्म छोटो बनाउन यसो गरिएको हो ।

कर्मचारीहरूले तपाईँलाई अर्को कोठाबाट, कुनै झ्याल मार्फत अथवा टेलिभिजनमा हेर्नेछन् । तपाईँलाई अरू कसैले पनि देख्न सक्दैन । यदि तपाईँलाई कुनैपनि समस्या परेमा, तपाईँलाई केही सहायता चाहिएको जानकारी गराउन तपाईँले आफ्नो हात उठाउन सक्नुहुन्छ वा अलार्म बजाउन सक्नुहुन्छ ।

धेरैजसो रेडियोथेरापी मशिनहरू फरक-फरक स्थितिहरूबाट उपचार गर्न तपाईँको शरीर वरिपरि यताउता सर्न सक्छन् । उपचार समाप्त भएपछि, रेडियोग्राफरहरू कोठामा फिर्ता आइ तपाईँलाई सोफाबाट उठ्न मद्दत गर्नेछन् ।

तपाईँको उपचार सत्रमा केही मिनट मात्र लाग्छ, तर विभाग व्यस्त छ भने तपाईँले त्यहाँ केही बेर पर्खिनु पर्न सक्छ । समय बिताउन पुस्तक वा पत्रीका लिएर गए राम्रो हुन्छ ।

एक्सटर्नल रेडियोथेरापी उपचारले तपाईँलाई रेडियोएक्टिभ बनाउने छैन । तपाईँको उपचार पछि बच्चाहरू लगायत अन्य मानिसहरूका समीप हुनु सुरक्षित हुन्छ ।

इन्टर्नल रेडियोथेरापी

इन्टर्नल रेडियोथेरापी (ब्याकिथेरापी) मा क्यान्सरको वृद्धि हुँदै गरेको शरीरको भाग भित्र वा नजिकमा रेडियोएक्टिभ पदार्थ (स्रोत) राखेर रेडिएशन उपचार गरिन्छ ।

महिलाहरूमा, पाठेघरको मुख, गर्भाशय वा योनिको क्यान्सरको उपचार गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई एक्लै वा एक्सटर्नल रेडियोथेरापीका साथमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्रोतलाई क्यान्सर भएको भाग नजिक राखिन्छ । यसबाट बढी मात्रामा रेडियोथेरापी ट्युमरमा प्रत्यक्ष दिइन्छ, तर सामान्य तन्तुहरूमा थोरै मात्र पर्छ ।

स्रोतलाई खोक्रो प्लास्टिक वा धातुको नली भित्र राखिन्छ, र योनिको माथिल्लो भागमा राखिन्छ । तपाईँ जेनरल एनेस्थेटिक्सको प्रभावमा रहेको बेला नलीहरूलाई योनि भित्र राखिन्छ । यिनीहरूले स्रोतलाई सही ठाउँमा राख्छन् । नलीहरू सही ठाउँमा राखेपछि, केही छोटो अवधिका लागि तपाईँ अस्पताल बस्नु पर्न सक्छ । उपचार पछि यिनीहरूलाई हटाइन्छ ।

कहिलेकाहीँ डाक्टरहरूले ट्युमर भित्र केसियम वा इरिडियम तारहरू पसाएर ब्याकिथेरापी दिन्छन् । मुख, ओठ, पाठेघरको मुख तथा स्तनमा हुने लगायत धेरै प्रकारका ट्युमरहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ । तारहरू पसाउन तपाईँको सानो चिरफार गर्नु पर्छ । सही ठाउँमा राखेपछि, तारहरू ननिकालुन्जेल सम्म तपाईँ आफैँ कोठामा रहनु हुनेछ । प्राय: यो 3–8 दिन पछि हुन्छ ।

डाक्टर तथा नर्सहरू तपाईँसँग केही सीमित समय मात्र बस्न सक्छन्, र गर्भवती महिला तथा बच्चाहरूलाई तपाईँको छेउमा जान मनाही हुन्छ ।

उक्त सुरक्षा उपायहरूको कारण तपाईँले एक्लो भएको, डर लाग्ने वा दिक्क लागेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईँलाई यस्तो केही अनुभव भएमा कर्मचारीहरूलाई भन्नुहोस् । उपचार पूरा भएपछि, अन्य मानिसहरूका साथमा हुनु सुरक्षित हुन्छ ।

पुरूषहरूमा, प्रोस्टेट ग्रन्थिमा भएको सानो ट्युमरको उपचार गर्न ब्याकिथेरापीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । ट्युमरमा एउटा सानो रेडियोएक्टिभ धातुको सीड राखिन्छ । सीडले केही अवधि सम्म निकै ढिलो गतिमा थोरै खुराकमा रेडिएशन दिन्छ । यिनीहरूलाई हटाइँदैन तर प्रोस्टेट भित्रै रहन्छ । लगभग एक वर्ष सम्ममा रेडियोएक्टिभिटि बिस्तारै हराउँदै जान्छ । रेडिएशनले सीड वरिपरिको सानो भागमा मात्र असर गर्छ, तसर्थ अन्य मानिसहरूलाई यसको प्रभाव पर्ने कुनै खतरा हुँदैन ।

रेडियोआइसोटोप्स
यसलाई निल्ने गरि पेय वा चक्कीका रूपमा दिइन्छ, अथवा नसामा सुई लगाएर दिइन्छ ।

रेडियोएक्टिभ आयोडिन सबैभन्दा सामान्य प्रकारको रेडियोआइसोटोप उपचार हो । यसलाई थाइरोइड ग्रन्थिको ट्युमरको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ र चक्कीका रूपमा दिइन्छ । यो उपचारमा, थाइरोइड ग्रन्थिद्वारा ग्रहण नगरेको कुनैपनि आयोडिनलाई पसिना तथा पिसाबका रूपमा शरीरबाट बाहिर निकालिन्छ । यसको अर्थ रेडियोएक्टिभिटि झरेर सुरक्षित स्तरमा नपुगुन्जेल तपाईँ आफैँ कोठामा बस्नु पर्नेछ । यसमा प्राय: 4–7 दिन लाग्छ । यसपछि तपाईँ घर जान सक्नुहुन्छ ।

साइड इफेक्टहरू

रेडियोथेरापीले विभिन्न तरिकाहरूमा मानिसहरूलाई असर गर्छ । केही मानिसहरूलाई थोरै साइड इफेक्टहरू हुन्छ जब कि कसै-कसैलाई धेरै हुन्छ । यहाँ हामीले उल्लेख गरेका साइड इफेक्टहरूले उपचार गराउने हरेकलाई असर गर्ने छैन । धेरैजसो साइड इफेक्टहरू हल्का हुन्छ, र धेरै नै बिसन्चो भएको अनुभव प्राय: हुँदैन । तपाईँको उपचार शुरू गर्नु पूर्व कर्मचारीहरूले तपाईँलाई हुन सक्ने साइड इफेक्टहरू बारे तपाईँसँग कुरा गर्नेछन् । तपाईँलाई चिन्ता लागेको कुनैपनि लक्षणहरू बारे उनीहरूसँग कुरा गर्न नभुल्नुहोला ।

थकान
उपचारको अवधिमा र त्यसपछि केही समयको लागि तपाईँले निकै थकित अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । हरेक दिन अस्पताल आउनु-जानु परेमा थकान अझ बढी हुन सक्छ । यदि तपाईँ थकित हुनु भएमा, केही विश्राम गरेर अत्याधिक चापबाट बच्न आफ्नो दैनिक क्रियाकलापको योजना बनाउनुहोस् ।

यदि सक्नु भएमा हरेक दिन केही कसरत गर्नु पनि जरूरी हुन्छ । केही छोटो दूरी हिँड्दा तपाईँले धेरै ऊर्जा पाउन सक्नुहुन्छ ।

बिसन्चो महसुस गर्नु
कसै-कसैले उपचारले आफूलाई बिसन्चो बनाएको अनुभव गर्छन्, र कहिलेकाहीँ उनीहरू बिरामी नै हुन्छन् । पेट वरिपरि उपचार गराउँदा यो झन् सामान्य हुन्छ । यदि यस्तो भएमा अस्पताल कर्मचारीहरूले बिसन्चो निको पार्ने औषधिहरू लेखिदिन सक्छन् । यसले प्राय: तपाईँलाई बिरामी पर्नबाट रोक्न मद्दत गर्छ ।

खानपान
कुनै-कुनै बेला तपाईँलाई खान मन नलाग्न सक्छ । यदि यस्तो भएमा, धेरै भोजन खानुको साटो दिन भरि थोर-थोरै खाने प्रयास गर्नुहोस् । यदि खानमा तपाईँलाई कुनै समस्या भएमा कर्मचारीहरूलाई भन्नु जरूरी छ। उनीहरूले तपाईँलाई केही उच्च ऊर्जा प्रदायक पेय पदार्थहरू पिउन दिन सक्छन् र तपाईँको रूचिमा सुधार गर्ने सुझाव पनि दिन सक्छन् ।

छालाको देखभाल
रेडियोथेरापीले तपाईँको छालामा असर गर्न सक्छ । प्राय: 10 दिन पछिबाट यो शुरू हुन्छ । तपाईँले उपचार गरेको ठाउँको छाला रातो तथा घाउ खटिरा आएको वा चिलाउने भएको देख्न सक्नुहुन्छ । कालो छाला हुने मानिसहरूले आफ्नो छाला अझ कालो भएको र नीलो-कालो भएको देख्न सक्छन् । यदि उपचार गराउँदै गर्दा तपाईँले कुनैपनि घाउ खटिरा वा छालाको रङ्गमा हेरफेर देख्नु भएमा, कर्मचारीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

उनीहरूले उपचार गरेको ठाउँमा तपाईँको छालाको देखभाल कसरी गर्नु भनेर तपाईँलाई बताउन सक्नेछन् । तपाईँलाई मनतातो पानी तथा गन्ध बिनाको साबुनको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन सकिन्छ । तपाईँ लामो अवधिसम्म नुहाउने ठाउँमा ढल्कनु हुँदैन । नरम तौलियाले हल्का धपधपाएर तपाईँले आफ्नो छाला सुक्खा बनाउन सक्नुहुन्छ । घाउ खटिरा हुन सक्ने हुँदा उक्त ठाउँमा रगड्ने नगर्नुहोस् । ट्याल्कम पाउडर, डियोड्रेन्ट तथा पर्फ्यूमले पनि तपाईँको छालामा घाउ खटिरा बनाउन सक्छ र यसको पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन । उपचार गरेको ठाउँमा मात्र यो लागू हुन्छ तथा आफ्नो छालाको बाँकी भागलाई सामान्य रूपमा लिन सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईँको छालामा घाउ खटिरा भएमा, अस्पताल कर्मचारीहरूले घाउ खटिरा भएको ठाउँमा लगाउन तपाईँलाई क्रीम दिन सक्छन् । क्रीम लगाउँदा निर्देशनहरूको पालन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

तपाईँ बाहिर घाममा जाँदा, वा बाहिर धेरै हावा लागेमा उपचार गरेको ठाउँलाई ढाक्नु पर्छ । तपाईँको उपचार अवधिमा प्राकृतिक रेसाले बनेको खुकुलो कपडा लगाउने प्रयास गर्नुहोस् । यी सुविधाजनक हुन्छन् तथा यिनीहरूले तपाईँको छालामा जलन पैदा गर्ने सम्भावना कम हुन्छ । घामबाट उच्चतम सुरक्षा प्रदान गर्ने क्रीमको प्रयोग गर्नुहोस् तथा तपाईँको उपचार पूरा भएपछि एक वर्ष सम्म उपचार गरेको ठाउँलाई होसियारसँग जोगाउनुहोस् ।

कपाल झर्ने
तपाईँको उपचार कपाल पलाउने ठाउँमा गरेको भएमा मात्र तपाईँको कपाल झर्नेछ । तसर्थ यदि तपाईँको पेट वा स्तनमा तपाईँको उपचार गरेको भए, तपाईँको कपाल झर्ने छैन । यदि तपाईँको टाउकोमा उपचार गरेको भए, तपाईँको केही कपाल झर्न सक्छ ।

तपाईँको रगतमा परिवर्तन
कहिलेकाहीँ, तपाईँको रातो रक्तकोषहरूको मात्रा कम हुन सक्छ । यसले गर्दा तपाईँ थकित हुन सक्नुहुन्छ र तपाईँलाई रगत चढाउने जरूरत पर्न सक्छ । यदि तपाईँको श्वेत रक्तकोषहरूको स्तर कम छ भने, तपाईँलाई बिसन्चो भएको अनुभव हुन्छ । यदि तपाईँको शरीरको तापमान बढेर 38°C (100.4°F) भन्दा माथि पुगेमा, वा तपाईँलाई गरम र जाडो तथा शरीर कामेको अनुभव भएमा, तपाईँले अस्पतालको आफ्नो डाक्टर वा कर्मचारीलाई तुरून्तै भन्नु पर्छ ।

पखाला
तपाईँको पेटमा उपचार चलेको भए पखाला, वा पातलो दिसा लाग्नु सामान्य कुरा हो । तपाईँलाई टोइलेट सामान्य भन्दा धेरै पटक जानु पर्न सक्छ । यसले तपाईँलाई थकित वा कमजोर बनाउन सक्छ तथा तपाईँको पेट दुख्न सक्छ । पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थहरू पिउनु जरूरी हुन्छ । तपाईँलाई पखाला लागेमा अस्पतालका कर्मचारीहरूलाई भन्नुहोस् । तपाईँलाई उनीहरूले सहयोगका लागि चक्की दिन सक्छन् ।

पिसाब फेर्न समस्या
तपाईँलाई धेरै पटक पिसाब फेर्न जानु पर्न सक्छ । यदि तपाईँको उपचार मूत्राशयको छेउछाउमा भएको हो भने यस्तो हुन सक्छ । धेरै मात्रामा तरल पदार्थ पिउने गर्नाले सहयोग पुग्न सक्छ । कसै-कसैलाई क्रेनबेरी जुश वा लेमन बार्ली पानी पिएमा मद्दत पुग्न सक्छ ।

पिसाब गर्दा दुखेमा, र पिसाबमा रगत देखेमा, कर्मचारीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ।

प्रोस्टेट क्यान्सरका लागि ब्र्याकिथेरापी उपचार गराउने केही पुरूषहरूलाई पनि पिसाब गर्दा अप्ठ्यारो हुन सक्छ । उनीहरूलाई क्याथेटर लगाउनु पर्ने हुन सक्छ । यो मूत्राशयमा हालिने एउटा प्लास्टिकको नली हो । यसले पिसाबलाई एउटा थैली सम्म पुर्याउछ । यदि यो आवश्यक भए, तपाईँलाई अस्पतालका नर्सले उक्त क्याथेटरको देखभाल गर्ने तरिका बारे बताउनेछन् । उनीहरूले तपाईँको क्याथेटरको देखभाल गर्न तपाईँलाई मद्दत गर्न तपाईँको घरमा कुनै डिस्ट्रिक नर्सलाई पठाउने बन्दोबस्त पनि गर्न सक्छन् ।

मुखमा घाउ खटिरा
यदि तपाईँको टाउको तथा घाँटीमा उपचार गराएको भए, तपाईँको मुखमा घाउ खटिरा आउन सक्छ । उपचार अवधिमा आफ्नो मुखको देखभाल गर्न अति जरूरी हुन्छ । कसरी गर्ने भनेर कर्मचारीले तपाईँलाई देखाउनेछन् । यदि आवश्यक परेमा तपाईँलाई नियमित माउथवाश तथा पेनकिलरहरू लेखिदिनेछन् । धूम्रपान नगर्ने प्रयास गर्नुहोस् र मादक पेय पदार्थहरूबाट टाढा रहनुहोस् । मसालायुक्त वा अत्याधिक गरम खाना नखानुहोस् किनभने यसबाट तपाईँको मुखमा घाउ खटिरा हुन सक्छ । यदि तपाईँको मुखमा घाउ खटिरा अथवा अल्सर भए कर्मचारीलाई बताउनु अत्यन्त जरूरी हुन्छ ।

दीर्घकालीन साइड इफेक्टहरू

धेरैजसो साइड इफेक्टहरू छोटो अवधि सम्म रहन्छन् । केही असरहरू तपाईँको उपचार सकेपछि केही हप्ता सम्म रहन सक्छन् । कहिलेकाहीँ, कुनै-कुनै साइड इफेक्टहरू लामो समय बस्छन् र तपाईँको जीवन भर बेला-बेला देखा पर्न सक्छन् । तपाईँको उपचार गर्नु पूर्व यस बारे तपाईँको डाक्टरले तपाईँलाई बताउनेछन् । तपाईँले लामो समय सम्म देखिने साइड इफेक्टहरू बारे बुझ्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

अतिरिक्त जानकारी

यदि महिलाहरूले पेट (तल्लो पेट) मा उपचार गराएको हो भने, अण्डाशयमा असर पर्न सक्छ। उनीहरूको महिनावारी अनियमित हुन सक्छ र बन्द पनि हुन सक्छ। यसलाई रजोनिवृत्त भनिन्छ।

यदि अण्डाशयमा क्षति भएमा, उपचार पूरा भएपछि महिलाले बच्चा जन्माउन असमर्थ हुन पनि सक्छिन्। केही अवस्थाहरूमा, रेडियोथेरापी शुरू गर्नु भन्दा पहिला डिम्बहरू सङ्कलन गरेर भण्डार गर्न सम्भव हुन सक्छ। अर्थात भविष्यमा तपाईँले शिशु जन्माउन सक्नु हुनेछ। कुनै-कुनै महिलाहरूको अण्डाशयलाई उपचार गर्ने मार्गबाट हटाएर सुरक्षित राख्न एउटा सानो चिरफार गर्न पनि सकिन्छ। सबै महिलाहरूले यस बारे आफ्नो डाक्टरहरूसँग छलफल गरेर यसबाट उनीहरूमा के-के हुन सक्छ भनेर बुझ्न अत्यन्त जरूरी हुन्छ।

पुरूषहरूमा, उपचारको अवधिमा तथा त्यसपछि शुक्रकीटको सङ्ख्यामा कमी आउन सक्छ। अर्थात भविष्यमा पुरूष बच्चाको बाबु नबन्न सक्छन्। केही शुक्रकीटहरूलाई शुक्रकीट बैङ्कमा राख्नु पनि सम्भव हुन सक्छ। त्यसपछि आवश्यक भएको बेला बच्चा जन्माउन यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। उपचार शुरू गर्नु पूर्व यस बारे तपाईँको डाक्टरसँग छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

पुरूषहरूको तल्लो पेटको क्षेत्रमा रेडियोथेरापी गर्दा उनीहरूको लिङ्ग उत्तेजित नहुने पनि हुन सक्छ। यसलाई नपुंसकता भनिन्छ। उपचार सकेपछि केही महिना वा वर्ष पछि यो स्थिति आउन सक्छ। नपुंसकतामा मद्दत गर्ने औषधि तथा अन्य व्यवहारिक उपायहरू छन्।

तपाईँको क्यान्सरका लागि तपाईँलाई आवश्यक पर्ने उपचारको कारण तपाईँ यसपछि बच्चा जन्माउन सक्नु हुँदैन भन्ने थाहा पाउँदा निकै दुःख लाग्न सक्छ। तपाईँको उपचार शुरू हुनु पूर्व तपाईँले जोखिम तथा सम्पूर्ण विकल्पहरू बारे आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्न चाहन सक्नुहुन्छ। कुनै तालीमप्राप्त काउन्सिलर वा धार्मिक गुरूसँग आफ्नो भावना तथा चिन्ताहरू बारे कुरा गर्दा पनि तपाईँलाई मद्दत पुग्न सक्छ।

गर्भनिरोधक

उपचार अवधिमा सामान्य यौन सम्पर्क कायम राख्न सम्भव हुने भएतापनि, कसै-कसैले यौन प्रति आफ्नो रूचिमा कमी आएको अनुभव गर्न सक्छन्।

रेडियोथेरापीले पेटमा रहेको शिशुलाई हानि गर्छ, तसर्थ उपचार गर्दै गर्दा गर्भधारण नगर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईँ गर्भवती नहुने उद्देश्यले उपचारको बेला प्रभावकारी गर्भनिरोधकको प्रयोग गर्नु राम्रो हुनेछ। पुरूषहरूलाई पनि उपचारको अवधिमा वा यस पछिको केही महिना सम्म बच्चाको बाबु नबन्ने सल्लाह दिइन्छ। उक्त विषयमा आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग छलफल गर्दा सहायता मिल्छ।

सहयोग प्राप्त गर्ने

हाम्रो वेबसाइट **www.macmillan.org.uk/otherformats** मा विभिन्न भाषा तथा स्वरूपहरूमा क्यान्सर बारे जानकारीहरू उपलब्ध छन्।

तपाईँले म्याकमिलनलाई **0808 808 00 00** मा फोन गरेर एकजना दोभाषे मार्फत कसैसँग नेपालीमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

विषय सूचीको पछिल्लो पुनरावलोकन: 1 जनवरी 2014

अर्को नियोजित पुनरावलोकन: 1 जनवरी 2016