Chemotherapy: Gujarati

કિમોથેરેપી

આ માહિતી કિમોથેરેપી વિશે છે:

કોઈપણ શબ્દો જે નીચે લીટી કરેલા છે અંતમાં આપેલી શબ્દની સુ્ુ્ુચિમાં સમજાવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિમાં અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ છે.

કૅન્સર ધરાવતી ઘણા લોકો માટે કિમોથેરેપી સારવાર ના ભાગરૂપે હોય શકે છે.

કેટલાક લોકો અન્ય સારવાર પણ ધરાવતા હોય છે જેમ કે સર્જરી, રેડિયોથેરેપી, લક્ષ્યાંકિત થેરેપીઓ અથવા અન્ય કૅન્સર-વિરોધી દવાઓ. હોસ્પિટલ ખાતેના ડોક્ટરો તમારી સારવાર વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. આ સારવારો વિશે અમે તમારી ભાષામાં પણ માહિતી ધરાવીએ છીએ.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઇપણ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઇ રહ્યા હોવ તે હોસ્પિટલ પર તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.

તમે મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રી ફોન નંબર **0808 808 00 00**પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે અનુવાદક છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કૉલ કરો છો, ત્યારે કૃપા કરીને તમને કઇ ભાષાની જરૂર છે તે અમને અંગ્રેજીમાં કહો.

અન્ય ભાષાઓમાં કૅન્સર વિશે વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations**પર ઉપલબ્ધ છે

આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

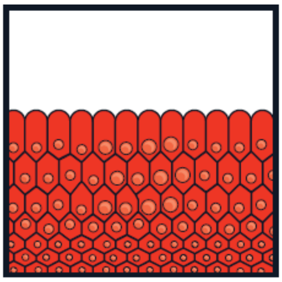
- કૅન્સર શું છે?
- કિમોથેરેપી શું છે?
- કિમોથેરેપીનો ઉપયોગ ક્યારે કરવામાં આવશે?
- કિમોથેરેપી લેવી
- તમારી સારવાર ને સમજવી
- સારવાર પહેલાના પરીક્ષણો
- તમારી સારવાર ક્યાં કરવામાં આવશે?
- સારવાર કેટલો સમય ચાલશે?
- તમારી સારવાર યોજનામાં થતાં ફેરફાર
- આડ અસરો
- બીજી મહત્વની માહિતી
- તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ અને સપોર્ટ મેળવવો
- મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

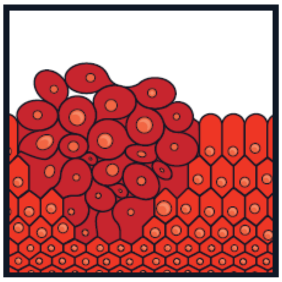
કૅન્સર શું છે?

કૅન્સર આપણા શરીરના કોષો માં શરૂ થાય છે. કોષો નાનકડાં બિલ્ડિંગ બ્લોક છે જે શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. કોષો શરીર પાસેથી સંકેતો મેળવે છે, જે તેમને જણાવે છે કે નવા કોષો બનાવવા માટે ક્યારે વધારવા અને ક્યારે વિભાજીત કરવું. આ રીતે આપણા શરીરનો વિકાસ થાય છે અને તે સ્વસ્થ થાય છે. આ કોષો જૂના, ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ શકે છે અથવા તેની હવે જરૂર નથી જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે કોષને શરીરમાંથી કામ કરવાનું બંધ કરવાનો અને મૃત્યુ પામવાનો સંકેત મળે છે.

ક્યારેક આ સંકેતો ખોટા પડી શકે છે, અને કોષ અસામાન્ય બની જાય છે. અસામાન્ય કોષ વધુ ને વધુ અસામાન્ય કોષો બનાવવા માટે વિભાજીત થવાનું ચાલુ રાખી શકે છે આ એક ગઠ્ઠો બનાવી શકે છે, જેને ગાંઠ કહેવાય છે.

સામાન્ય કોષો **ગાંઠ રચતા સામાન્ય કોષો**





બધી ગાંઠો કૅન્સરની નથી હોતી. ગાંઠ કે જે કૅન્સર નથી (ઘાતક નહીં એવી ગાંઠ) તે વધી શકે છે, પરંતુ તે શરીરમાં બીજે ક્યાંય ફેલાઈ શકતી નથી. તે સામાન્ય રીતે માત્ર તો જ સમસ્યા ઊભી કરે છે જો તે વધે અને નજીકના અંગો પર દબાણ કરે.

એક ગાંઠ જે કૅન્સર (ઘાતક હોય એવી ગાંઠ) હોય તે નજીકની પેશીઓમાં વધી શકે છે.

કૅન્સરના કોષો અમુક વખત પ્રથમ કૅન્સર માંથી છુટ્ટા પડે છે અને રક્ત અથવા લસિકા તંત્ર મારફતે શરીરના અન્ય ભાગોમાં આગળ વધે છે. કૅન્સરના કોષો જે પ્રસરી શરીરના અન્ય ભાગોમાં ગાંઠ રૂપે વિકસિત થાય છે તેને ગૌણ કૅન્સર કહેવામાં આવે છે.

કિમોથેરેપી શું છે?

કિમોથેરેપી દવાઓ કૅન્સર નાં કોષોને નુકશાન કરે છે જેથી તેઓ મૃત્યુ પામે. તંદુરસ્ત કોષોને પણ નુકશાન થઇ શકે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે તેઓ પોતાનું સમારકામ કરશે.

કિમોથેરેપી વિભિન્ન રીતે આપી શકાય છે. તમને તમારી સારવાર દરમિયાન એક અથવા વધુ દવાઓ આપવામાં આવી શકે છે. મોટાભાગની કિમોથેરેપી દવાઓનું લોહીમાં વહન કરવામાં આવે છે. આનો અર્થ એવો થાય છે કે તેઓ શરીરમાં કોઇપણ સ્થળે કૅન્સર નાં કોષો સુધી પહોંચી શકે છે.

કિમોથેરેપીનો ઉપયોગ ક્યારે કરવામાં આવશે?

કિમોથેરેપી એકલી અથવા અન્ય પ્રકારની સારવાર સાથે ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે જેમ કે લક્ષ્યાંકિત થેરેપીઓ, સર્જરી અથવા રેડિયોથેરેપી. તે આપી શકાય છે:

- ચોક્કસ પ્રકાર ના કૅન્સર માટે મુખ્ય સારવાર તરીકે
- અન્ય સારવાર પહેલાં, કૅન્સરને ઓછુ કરવા માટે
- અન્ય સારવારના સમયે
- અન્ય સારવાર પછી, કૅન્સરને ફરી થતાં અટકાવવાના પ્રયાસ રૂપે
- કૅન્સર ઠીકના થઇ શકતું હોય ત્યારે, કોઈને સારું લગાડવા અથવા લાંબા સમય સુધી જીવાડવા

ક્યારેક કિમોથેરેપી એવી સ્થિતિની સારવાર કરવા માટે વપરાય છે જે કૅન્સર ના હોય.

કિમોથેરેપી લેવી

તમને સામાન્ય રીતે કિમોથેરેપી સારવાર સત્રોના કોર્સ તરીકે આપવામાં આવશે. દરેક સત્ર માં કેટલાક દિવસો આરામ આપવામાં આવશે જયારે તમને કોઈ કિમોથેરેપી આપવામાં આવશે નહિ. આને સારવારનું એક **ચક્ર** કહેવાય છે. તમારા ચક્રોની સંખ્યા તમને ક્યા પ્રકારનું કૅન્સર છે તેનાં પર આધારિત છે. તમને કેટલા ચક્રની જરૂર છે એ તમને તમારા કૅન્સર ડૉક્ટર કહેશે.

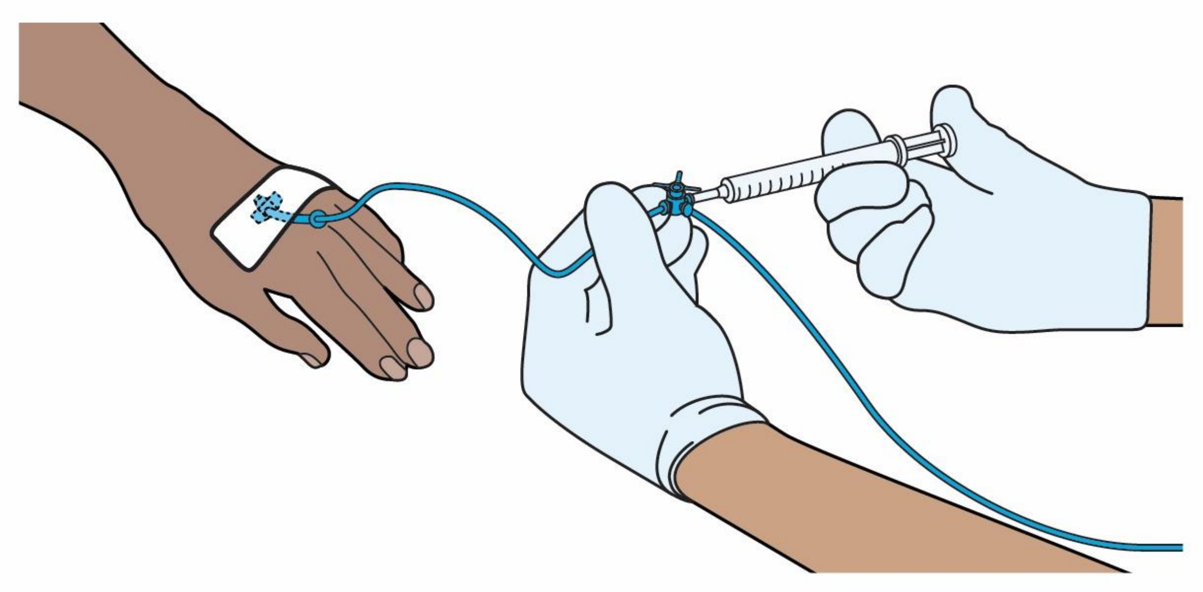
કિમોથેરેપી દવાઓ વિવિધ રીતે આપી શકાય છે. તેઓને આપી શકાય છે:

- ઇન્જેક્શન તરીકે અથવા નસમાં ડ્રિપ તરીકે
- ગોળીઓ અથવા કેપ્સ્યુલ તરીકે
- ત્વચા માં ઇન્જેક્શન દ્વારા
- સ્નાયુ માં ઇન્જેક્શન દ્વારા
- કરોડરજ્જુની આસપાસનાં પ્રવાહીમાં ઇન્જેક્શન દ્વારા (ઇન્ટ્રાથેકલ કિમોથેરેપી)
- મૂત્રાશય જેવા વિસ્તારમાં
- કેટલાક ત્વચા ના કૅન્સર માટે ક્રીમ તરીકે.

નસમાં કિમોથેરેપી લેવી

મોટા ભાગની કિમોથેરેપી ની દવાઓ એક નસ માં આપવામાં આવે છે તે સામાન્ય રીતે કેન્યુલા તરીકે ઓળખાતી એક નાની નળી મારફતે આપવામાં આવે છે. નર્સ તમારા હાથમાં એક નસ માં કેન્યુલા મૂકશે. નર્સ પછી તે કેન્યુલા ને એક પ્રવાહી બેગ અથવા સિરિંજ જેમાં અંદર કિમોથેરેપી હશે તેની સાથે જોડશે. તમે ઘેર જાવ તે પહેલાં કેન્યુલા બહાર કાઢી લેવામાં આવશે.

કેન્યુલા:



કિમોથેરેપી તમારા હાથ અથવા છાતીમાં નળી મારફતે આપી શકાય છે. તમારા હાથની એક લાઈન ને પીઆઈસીસી લાઈન કહેવામાં આવે છે. તમારી છાતીમાં એક લાઈન ને સેન્ટ્રલ લાઈનકહેવામાં આવે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન આ લાઈન અંદર જ રહે છે. જો તમને જરૂર હશે તો તમારી નર્સ આ વિશે તમને વાત કરશે.

સેન્ટ્રલ લાઈન:

પીઆઈસીસી (PICC) લાઈન:

ઘણા લોકોને એવી ચિંતા થતી હોય છે કે કિમોથેરેપી પીડાદાયક હોય છે, અથવા તેઓને અલગ અનુભવ થશે જ્યારે તે તેમને આપવામાં આવશે. નસમાં કિમોથેરેપી લેવી પીડાદાયક ના હોવી જોઈયે, તેથી જો તેનાથી પીડા થાય તો તુરંત તમારી નર્સ ને જણાવો.

અમુક વખત, ઘેર કિમોથેરેપી આપવા માટ પોર્ટેબલ પંપનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ટેબ્લેટ તરીકે કિમોથેરેપી મેળવવી

કિમોથેરેપી ટેબ્લેટ ઘર પર લઇ શકાય છે. માત્ર કેટલાક પ્રકારની કિમોથેરેપીમાં ગોળીઓ હોય છે. તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તેઓ હજુ પણ આડ અસરો ધરાવી શકે છે.

તમારી સારવાર ને સમજવી

તમે સારવાર લો તે પહેલા તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ તમને સમજાવશે:

- તમારે તેની શા માટે જરૂર છે
- તે તમારે કેટલી વાર લેવી પડશે
- શક્ય આડ અસરો
- સારવાર પછી તમે કેવું અનુભવશો.

જ્યાં સુધી તમે સમજી ના લો કે શા માટે તમને આ સારવાર આપી રહયા છે અને તમને કેવું લાગશે ત્યાં સુધી તમને કોઈપણ સારવાર આપવામાં આવશે નહીં. તમે સારવાર કરાવા માટે સંમત છો અને તેની શક્ય આડ અસરો તમે સમજી ગયા છો એવું દર્શાવવા માટે તમારી પાસે એક ફોર્મ સાઇન કરાવવામાં આવશે. આને સંમતિ પત્રક કહેવામાં આવે છે.

તમારી ભાષા અને અંગ્રેજી એમ બન્ને બોલતી હોય તેવી કોઇ વ્યક્તિને તમારી સાથે લઇ જવી એક સારો વિચાર છે. હોસ્પિટલ ખાતે અનુવાદક હોય શકે, છતાં પણ જો તમને તેની જરૂર હોય તો તેના માટે અગાઉથી તેની માંગણી કરવા પ્રયત્ન કરવો.

ઘણા લોકોને કિમોથેરેપી લેવી એ ચિંતાજનક લાગે છે. તમારી સારવાર ને લગતા કોઈ પ્રશ્નો તમારા મનમાં હોય તે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને પૂછવાથી તમને મદદ મળશે.

સારવાર પહેલાના પરીક્ષણો

તમારી સારવાર શરૂ કરતા પહેલા તમારે અમુક પરીક્ષણ કરવાના રહેશે. આ તમે સારવાર લેવા પૂરી રીતે તૈયાર છો તે તપાસ કરવામાં તમારા ડૉક્ટર ને મદદ કરશે. આમા સામાન્ય રીતે લોહીની તપાસો અને કદાચ તમારી કિડની કે હ્રદયની ચકાસણીઓનો સમાવેશ થતો હોય છે. અમુક વખત, તમારે એક્સ-રે અથવા સ્કેન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારી ઊંચાઇ અને વજન પણ માપવામાં આવશે. જો તમે સગર્ભા થઇ શકતા હોવ, તો તમને પ્રેગ્નન્સી ટેસ્ટ કરાવવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે.

દરેક સારવાર પહેલાં, તમારું રક્ત પરીક્ષણ થઈ શકે છે. આ તમારા સારવારના દિવસે અથવા એક કે બે દિવસ પહેલાં કરવાનું હોઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા રક્ત પરીક્ષણ પરિણામો તપાસસે અને તમારી છેલ્લી સારવાર પછી તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો એવો પ્રશ્ન કરશે.

તમારી સારવાર ક્યાં કરવામાં આવશે?

તમે સામાન્ય રીતે ડે યુનિટ અથવા હોસ્પિટલ વૉર્ડ માં સારવાર મેળવશો. અમુક વખત તમે તેને તમારા ઘેર લઇ જઈ શકો છો. તમે સારવાર ક્યાં લઇ શકો છો તેના વિશે તમે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. આ તમારા માટે તે લેવા માટે સલામત સ્થળ છે એની ખાતરી કરવી મહત્વની છે. તમારે તમારી સારવાર માટે મુસાફરી કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને હોસ્પિટલ સુધી પહોચવા અથવા ત્યાં સુધીના મુસાફરી ખર્ચમાં મદદ ની જરૂર હોય તો તમારી નર્સ સાથે વાત કરો.

સારવાર કેટલો સમય ચાલશે?

તમે સામાન્ય રીતે એક 'એક દિવસના દર્દી' તરીકે નસ માં કિમોથેરેપી લઇ શકો છો. તેનો અર્થ એ થાય કે તમારે રાત રોકાવાની જરૂર નહી રહે અને તમે સારવાર બાદ ઘેર જઈ શકશો. સારવાર આપવામાં અડધા કલાક થી લઇ ને થોડા કલાકો લાગી શકે છે. કેટલાક લોકોને થોડા સમય માટે હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

સામાન્ય રીતે, તમારી સારવારનો સમય થોડા મહિના સુધી ચાલી શકે છે. આ તમને કયાં પ્રકારનું કૅન્સર છે તેના પર આધારિત છે.

તમારી સારવાર યોજનામાં થતાં ફેરફાર

તમારા ડૉક્ટર તમારા શરીર પર સારવારની અસર ચકાસવાં માટે પરીક્ષણો નો ઉપયોગ કરશે. અમુક વખત તમારી સારવારમાં વિલંબ કરવો પડે અથવા સારવાર બદલવી પડે જેથી તમારા શરીરને સાજા થવા માટે સમય આપી શકાય. તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે આ વિશે વાત કરશે.

આડ અસરો

કિમોથેરેપીમાં વપરાતી દવાની આડ અસર તમને અસ્વસ્થ મેહસૂસ કરાવી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે તે તમારા શરીરના તંદુરસ્ત કોષો અસર કરે છે. મોટા ભાગની આડ અસરો સારવાર સમાપ્ત થયા બાદ સારી થઇ જશે, પરંતુ કેટલીક વધારે લાંબો સમય ચાલી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ તમને થઈ શક્તી કોઈપણ આડ અસર વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

જુદી જુદી દવાઓ થી જુદી જુદી આડ અસરો થાય છે. ઘણા લોકોને ખુબ ઓછી આડ અસરો થાય છે જયારે અન્યને વધુ થઈ શકે છે.

અમે અહીં સૌથી સામાન્ય આડ અસરો વર્ણવીએ છીએ. તમને આ બધી થશે તેવી શક્યતા ઓછી છે. જો તમને કોઇ આડ અસર જે અહી યાદીમાં ના હોય તેવી ધ્યાનમાં આવે, અથવા તમને આડ અસરો વિશે કોઇ પ્રશ્નો હોય તો તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.

તમારા નર્સ તમને હોસ્પિટલના ટેલિફોન નંબરો આપશે જેથી તમને અસ્વસ્થતા લાગે અથવા કોઈ સલાહની જરૂર હોય તો તમે કૉલ કરી શકો. તમે દિવસ અથવા રાત્રિના કોઇ પણ સમયે ફોન કરી શકો છો. તમારા ફોન માં આ નંબર સાચવો અથવા તેમને ક્યાંક સાચવીને રાખો.

ચેપ

કિમોથેરેપી તમારા લોહીમાં સફેદ રક્ત કોષોની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આને ન્યુટ્રોપેનિઆ કહેવામાં આવે છે. આ તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારી શકે છે.

તમને આપવામાં આવેલા નંબર પર હોસ્પિટલનો તુરંત સંપર્ક કરો જો:

- તમારું તાપમાન 37.5°C (99.5°F) થી ઉપર જાય છે.
- સામાન્ય તાપમાન હોવા છતા પણ તમને અચાનક અસ્વસ્થતા લાગે છે
- તમારું તાપમાન 36°સે (96.8°F) કરતા નીચે જાય છે
- તમને કોઈ ચેપના લક્ષણો હોય, જેમ કે:
    - ગરમી અથવા ઠંડી અનુભવી
    - ધ્રુજારી અનુભવી
    - દુખતું ગળું
    - ઉધરસ અથવા શ્વાસ ચઢવો
    - અતિસાર
    - બહુ વાર પેશાબ કરવાની જરૂર.

તમારા સફેદ રક્ત કોષો સામાન્ય રીતે આગામી સારવાર પહેલા સામાન્ય થઇ જાય છે. વધુ વખત કિમોથેરેપી લેતા પહેલાં તમારા રક્ત નું પરીક્ષણ કરાશે. જો સફેદ રક્ત કોષો હજુ પણ ઓછા હશે તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સારવારમાં ટૂંકા સમય માટે વિલંબ કરશે.

ક્યારેક તમારા હાડકાના મજ્જા ને વધુ સફેદ રક્ત કોષો બનાવવામાં મદદ માટે G-CSF તરીકે ઓળખાતી દવાના ઇન્જેક્શન તમને આપવામાં આવી શકે છે.

એનીમિયા

કિમોથેરેપી તમારા લોહીમાં લાલ રક્ત કોષો ની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. આનાથી તમને થાક લાગી શકે અને શ્વાસ ચઢી શકે છે. જો તમને આવું લાગતું હોય તો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ ને જણાવો. તમને વધારાના લાલ રક્ત કોષો આપવાની જરૂર પડી શકે છે (રક્ત ટ્રાન્સફ્યુઝન). અથવા તમારા ડૉક્ટર તમારા શરીરને વધારે લાલ રક્ત કોષો બનાવવામાં મદદ કરવા માટે તમને દવાઓ આપી શકે છે.

ઉઝરડો અને રક્તસ્રાવ

કિમોથેરેપી તમારા લોહીમાં પ્લેટલેટ્સ ની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે. પ્લેટીલેટ્સ તે કોષો છે જે લોહીને જામવામાં મદદ કરે છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ ને કહો જો તમને કોઇ ઉઝરડો અથવા રક્તસ્રાવ હોય. આમાં નાકમાંથી લોહી નીકળવું, પેઢામાંથી લોહી નીકળવું, ત્વચા પર રક્તની ફોલ્લીઓ અથવા ચકામાનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક લોકોને વધારે પ્લેટલેટ્સ આપવાની જરૂર પડી શકે છે.

થકાવટ

ખુબ જ થાક લાગવો તે એક સામાન્ય આડ અસર છે. ઘણી વખત તે સારવાર ના પૂર્ણ થતા સુધીમાં વધુ ખરાબ થાય છે. તે તમારી સારવાર સમાપ્ત થયા પછી થોડો સમય રહી શકે છે. તમને જરૂર હોય એટલો આરામ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડું ચાલવા જેવી હળવી કસરતો પણ મદદ કરે છે. જો તમને ઊંઘ જેવું લાગે, તો વાહન અથવા મશીન ચલાવશો નહી.

અસ્વસ્થતા લાગવી અથવા બિમાર થવું

જો તમે કિમોથેરેપી લો તો તમને અસ્વસ્થતા લાગી શકે છે. તમને મદદ કરવા તમારા ડોકટર તમને બિમારી વિરોધી દવા આપી શકે છે. તેને જેમ તમારા ડૉક્ટર નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ એ વર્ણવ્યું હોય તે જ રીતે લો. જો તમે હજુ બિમારી અનુભવતા હોવ તો શક્ય તેટલી જલ્દી હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરો. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે અને તમારા માટે વધારે સારું કામ કરતી હોય તેવી દવા બદલી શકે છે.

વાળ ખરવા

ઘણા લોકોને આ આડ અસર ખુબ જ નિરાશાજનક લાગતી હોય છે. બધી કિમોથેરેપી દવાઓથી તમારા વાળ નથી ખરતા. કેટલીક દવાથી વાળ ખરતાં નથી. અન્ય તમારા તમામ વાળ ખેરવી શકે છે. આમાં શરીરનાં વાળનો પણ સમાવેશ થઇ શકે છે. શું થઇ શકે છે તે તમારા ડોકટર અથવા નર્સ તમને સમજાવશે. તમારા વાળ અને સ્કાલ્પ ની માવજત કઈ રીતે કરવી તેઓ તમને એના વિષે પણ સલાહ આપી શકે છે. તમે વિગ અથવા થોડાક વાળ મેળવવા માટે પણ પુછી શકો છો.

જો તમારા વાળ ખરતા હોય, તો સામાન્ય રીતે સારવાર શરુ કર્યા પછીના 2 કે 3 અઠવાડિયાં પછી આવું થઇ શકે છે. કેટલીક વાર થોડા દિવસોમાં થઇ શકે છે. એકવાર તમે સારવાર પૂર્ણ કરો પછી અમુક મહિનાઓમાં વાળ સામાન્ય રીતે પાછા ઊગી જતા હોય છે.

તમે સ્કાલ્પ કૂલિંગ કે સ્કાલ્પ કેપ તરીકે ઓળખાતી કોઇ વસ્તુનો ઉપયોગ કરીને વાળ ખરવાનું ઘટાડી શકો છો. તે સારવાર દરમિયાન તમારા સ્કાલ્પ નું તાપમાન ઓછું કરે છે. બધા જ સ્કાલ્પ કુલીંગ ન કરાવી શકે, પણ તે તમારા માટે ઉપયોગી છે કે નથી તે તમે તમારા નર્સ ને પુછી શકો છો.

કબજિયાત

કિમોથેરેપી કબજિયાત થઇ શકે છે. ખુબ જ પ્રવાહી પીવું, ઘણા બધા ફાઈબર સાથેનું ભોજન લેવું અને હળવી કસરતો મદદ કરી શકે છે. જો તમને હજુ પણ કબજિયાત હોય, તો તમારે લેક્સેટીવ નામક દવા લેવાની જરૂરિયાત છે. તમારા ડોકટર તમને તે આપી શકે છે.

અતિસાર

કિમોથેરેપી થી અતિસાર પણ થઇ શકે છે. જો તમને, તમારી સારવાર સાથે આ થઇ શકતું હશે તો તમારા ડોકટર અથવા નર્સ તમને જણાવશે. જો આવું થાય તો તમારે ક્યારે હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવો જોઈએ તે પણ તેઓ તમને જણાવશે. તેના માટે દવાઓ છે જે મદદ કરી શકે છે. જો તમને અતિસાર થાય તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવું મહત્વનું છે.

મુખનો સોજો

તમારા મુખમાં સોજો આવી શકે છે અથવા શુષ્ક બની શકે છે, અથવા નાનું અલ્સર તમારા ધ્યાનમાં આવી શકે છે. ખુબ જ પ્રવાહીઓ પીવાથી અને મુલાયમ ટૂથ બ્રશથી હળવેથી તમારા દાંત સાફ કરવાથી મદદ મળી શકે છે.

તમારા મોં ને વ્યથિત કરી શકે તેવા ગરમ અને તીખા ખોરાકને ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમારું મોં વ્રણ અનુભવે તો તમારા ડોકટર અથવા નર્સ ને કહો. તેઓ ચેપ માટે તપાસ કરી અને મદદ માટે તમને માઉથવોશ અથવા દવા આપી શકે છે.

ભૂખ મરી જવી

કેટલાક લોકોની ભૂખ ઓછી થાય છે. આમ થોડા દિવસો અથવા લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે છે. જો તમને લાગતું હોય કે તમે પુરતું જમતા નથી, કે તમારું વજન ઘટી રહ્યું છે, તો તમારા ડોકટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમારી ભૂખ વધારવાની અને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવાની રીતો સૂચવી શકે છે.

સ્વાદમાં બદલાવ આવવો

તમારા ધ્યાનમાં આવી શકે છે કે ખોરાકનો સ્વાદ અલગ છે. ઘણા લોકો તેમના મોં માં વિચિત્ર સ્વાદ અનુભવે છે. સુગર-ફ્રી મીઠાઇઓ અથવા ફૂદિનો ચૂસવાથી મદદ મળી શકે છે. સામાન્ય રીતે, સારવાર સમાપ્ત થયા પછી સામાન્ય સ્વાદ પાછો આવી જાય છે.

ચેતાઓ પર અસરો
અમુક કિમોથેરેપી ની દવાઓ શરીરમાં કેટલીક ચેતાઓને નુકશાન કરી શકે છે. આને કારણે નિષ્ક્રિયતા, કળતર કે પીડા થઇ શકે છે. સામાન્ય રીતે, આ અનુભૂતિ આંગળીઓ અને અંગૂઠાથી શરુ થાય છે. જો આવું થતું હોય તો તમારા ડોકટર અથવા નર્સ ને કહો. સામાન્ય રીતે, સારવાર સમાપ્ત થયા પછી આ સારું થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો માટે આ લાંબા સમય સુધી રહી શકે છે.

જો તમે અસ્વસ્થ કે કોઈ ગંભીર આડ અસરો અનુભવતા હોવ જે અહી નોંધવામાં ન આવી હોય, તો તે તમારે તમારા ડોકટરને જણાવવું ખુબ જ મહત્વનું છે.

બીજી મહત્વની માહિતી

લોહી ગંઠાવુ
કૅન્સર અને કિમોથેરેપી એમ બન્ને લોહી ગંઠાવાની સંભાવનાઓમાં વધારો કરી શકે છે. લોહી ગંઠાવાથી આ થઇ શકે છે:

- હાથ અથવા પગમાં દુખાવો, લાલાશ અથવા સોજો
- શ્વાસ ચઢવો અથવા ઉધરસ આવવી
- છાતીનો દુખાવો

જો તમારામાં આમાંથી કોઇપણ લક્ષણો હોય તો સીધા તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. લોહીનો ગઠ્ઠો થવો ગંભીર છે પરંતુ તમારા ડોકટર દવાનો ઉપયોગ કરી તેની સારવાર કરી શકે છે. તમારા ડૉકટર અથવા નર્સ તમને વધુ માહિતી આપશે.

અન્ય દવાઓ
કેટલીક દવાઓ કિમોથેરેપી ને અસર કરી શકે છે અથવા તમે તેને લો ત્યારે હાનિકારક બની શકે છે. તમે દુકાન અથવા કેમિસ્ટ પાસેથી જે દવા લો છો તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. વિટામિન, હર્બલ દવાઓ અને આનુષંગિક થેરેપીઓ સહિત તમને પ્રીસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવતી અથવા તમે ખરીદો તેવી કોઇપણ દવાઓ વિશે તમારા કૅન્સર ડૉક્ટર ને કહો.

ફળદ્રુપતા
તમારી સારવાર સગર્ભા થવાની અથવા કોઇ વ્યક્તિને સગર્ભા કરવાની તમારી ક્ષમતા ને અસર કરી શકે છે. જો તમે આના વિશે ચિંતિત હોવ, તો સારવાર શરૂ થાય તે પહેલા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

ગર્ભનિરોધ
તમારા ડૉક્ટર તમને સારવાર દરમિયાન સગર્ભા નહીં થવાની અથવા કોઇને સગર્ભા નહીં કરવાની સલાહ આપશે. કિમોથેરેપી વિકસતાં બાળકને નુકશાન કરી શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન ગર્ભનિરોધ નો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

સંભોગ
જો કિમોથેરેપી લીધા નાં પ્રથમ બે દિવસોમાં તમે સંભોગ કરો, તો તમારે કૉન્ડોમ અથવા ડેન્ટલ ડેમનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે. આ તમારા સાથીને કિમોથેરેપી ના દવાથી સુરક્ષિત રાખવા માટે છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હો તો તમે તમારા ડોકટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.

સ્તનપાન
સારવાર દરમિયાન અથવા ત્યારબાદ કેટલાક સમય સુધી તમારે સ્તનપાન કરાવવું જોઇએ નહિ. આનું કારણ એ છે કે કિમોથેરેપી ધાવણ મારફત શિશુ માં જઇ શકે છે.

મેડિકલ ને ડેન્ટલ સારવાર
જો તમારે કૅન્સર સિવાયનાં કોઇપણ કારણે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડે છે, તો ડૉક્ટરો અથવા નર્સોને હંમેશા કહો કે તમે કિમોથેરેપી લઇ રહ્યા છો. તેઓને તમારા કૅન્સર નાં ડૉક્ટર નું નામ કહો જેથી તેઓ સલાહ માટે પૂછી શકે.

જો તમને ડેન્ટલ સારવાર જોઈતી હોય તો તમારા કૅન્સર ડોકટર અથવા નર્સ ને વાત કરો. હંમેશા તમારા ડેન્ટિસ્ટ ને કહો કે તમે કિમોથેરેપી લઇ રહ્યા છો.

રસીકરણ
રસીકરણ અમુક ચોક્કસ ચેપ થવાનાં તમારા જોખમમાં ઘટાડો કરી શકે છે. ડૉક્ટરો સામાન્ય રીતે ભલામણ કરતા હોય છે કે કૅન્સર ધરાવતા લોકો ફ્લૂ ની રસી અને કોરોનાવાયરસની રસીલે. આ બન્ને નિષ્ક્રિય રસીકરણ છે જે ચેપ થવાનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. નબળા રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકોને આ લઇ શકે છે, કારણ કે તેઓ જીવંત રસીકરણ નથી.

જો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું હોય, તો તમારે જીવંત રસીકરણ લેવાનું ટાળવાની જરૂર પડે છે. આનું કારણ એ છે કે તેઓ તમને અસ્વસ્થ બનાવી શકે છે.

યાત્રા
જો તમે સારવાર દરમિયાન વિદેશ પ્રવાસ કરવાનું આયોજન કરતા હોવ તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તમે ચોક્કસ પ્રકારની રસી લેવા સક્ષમ નહી હોય શકો. તેઓ તે પણ ચકાસણી કરશે કે હવાઇ મુસાફરી કરવી તમારા માટે સુરક્ષિત છે કે નહીં.

સૂર્યપ્રકાશમાં વિશેષ કાળજી લેવાનું યાદ રાખો. અન્ય પ્રકારની કિમોથેરેપી દવાથી તમારી ચામડી બળવાની શક્યતા રહે છે.

કિમોથેરેપી દરમિયાન કામ કરવું
કિમોથેરેપી દરમિયાન તમારે કામ કરવામાંથી રજા લેવાની જરૂર પડી શકે છે. કેટલાક લોકોએ નાણાકીય કારણો સર કામ ચાલુ રાખવું પડી શકે છે. તમારા ડોકટર અને નર્સ તમને સલાહ આપી અને ઉપલબ્ધ મદદ માટે જણાવી શકે છે. અમારી પાસે કાર્ય અને કૅન્સર વિશેની અને જો તમે કાર્ય ન કરી શકતા હોવ તો લાભો નો દાવો કરવાની જાણકારી છે.

તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ અને સપોર્ટ મેળવવો

જો તમને કૅન્સર હોય અને તમે અંગ્રેજી બોલતા ન હોવ, તો તમને ચિંતા થઇ શકે છે કે આનાંથી તમારી કૅન્સરની સારવાર અને સંભાળ પર અસર પડશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરતી હોય તેવી સંભાળ, સપોર્ટ અને માહિતી તમને ઑફર કરવી જોઇએ.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સપોર્ટ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરતા હોવ અથવા પરિવાર ધરાવતા હોવ તો હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ માં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમને નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓ વિશે પણ ચિંતાઓ હોઇ શકે છે. આ બધુ તણાવપૂર્ણ હોઇ શકે છે અને નિરાકરણ મેળવવું મુશ્કેલ હોઇ શકે છે.

પરંતુ મદદ ઉપલબ્ધ છે. અમારી મફત સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઑફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય માર્ગદર્શકો, સુખાકારી અધિકારોનાં સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

અમે કૅન્સર ધરાવતા લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ ઑફર કરીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, યાત્રા ખર્ચાઓ, બાળસંભાળ અથવા હીટિંગ બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કૅન્સર નું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે, અને અમે તમને સપોર્ટ કરવા અહીં છીએ.

મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)

અમે અનુવાદક ધરાવીએ છીએ, જેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સપોર્ટ વિશે તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ, અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઇની જરૂર હોય તો તે સાંભળવા ત્યાં રહી શકીએ છીએ. મફત, ગોપનીય ફોન લાઇ સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારનાં 8 વાગ્યાથી રાત્રિનાં 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે. અમને **0808 808 00 00**પર કૉલ કરો.

વેબ ચેટ

તમે અમને અનુવાદકની જરૂર છે તેવું જણાવતો વેબ ચેટ સંદેશ મોકલી શકો છો. તમને જરૂર હોય તે ભાષા અમને અંગ્રેજીમાં કહો, અને તમારો સંપર્ક કરવા અમે કોઇ વ્યક્તિની વ્યવસ્થા કરીશું. વેબસાઇટ પરનાં પૃષ્ઠો પર દેખાતા 'અમારી સાથે ચેટ કરો' બટન પર ક્લિક કરો. અથવા **macmillan.org.uk/talktous** પર જાઓ

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ કૅન્સર વિશેની ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ધરાવે છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations**પર રહેલી છે

અમે માત્ર તમારા માટે અનુવાદોની પણ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ. તમને શું જરૂર છે તે અમને કહેવા માટે અમને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**પર ઇમેઇલ કરો.

માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સપોર્ટ કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા તેમાંથી કોઇ એકની મુલાકાત લો અને કોઇ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર **macmillan.org.uk/informationcentres** પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00**પર કૉલ કરો.

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથ પર, તમે કૅન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલ અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો **macmillan.org.uk/supportgroups** પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00**પર કૉલ કરો.

મૅકમિલન ઓનલાઇન સમુદાય (Macmillan Online Community)
તમે કૅન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલા અન્ય લોકો સાથે **macmillan.org.uk/community** પર પણ વાત કરી શકો છો. તમે તેને દિવસ કે રાત્રિનાં કોઇપણ સમયે ઍક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે બોલવું	અર્થ
અતિસાર	Diarrhoea	ડાયેરિયા	જ્યારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવો મળ આવે. તમને સામાન્ય કરતા વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક રૂપે શૌચાલય ની જરૂર પડી શકે છે. તમને પેટ નો દુખાવો પણ થઇ શકે છે.
આડ અસરો	Side effects	સાઈડ ઇફેક્ટ્સ	કૅન્સરની સારવારની આડ અસરો. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડ અસરો સમય જતા મટી જાય છે.
ઈલાજ થયેલ	Cured	ક્યોર્ડ	જ્યારે શરીરમાં કૅન્સરના કોઈ કોષો બાકી ના રહે.
કબજિયાત	Constipation	કોન્સ્ટીપેશન	જ્યારે તમને ઝાડો જવામાં મુશ્કેલી અથવા દુખાવાનો અનુભવ થાય. તમે સામાન્ય રીતે જતાં હોવ તેટલું ના જાવ, અથવા તમારા મળ કડક અને ગઠ્ઠાવાળા હોય શકે છે.

કોષો	Cells	સેલ્સ	નાનકડાં આધારભૂત ઘટક જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે.
ગાંઠ	Tumour	ટ્યુમર	અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ. અસામાન્ય કોષો વધતા રહે છે અને એક ગઠ્ઠો બનાવે છે.
પીઆઈસીસી (PICC) લાઈન	PICC line	પીઆઈસીસી લાઈન	એક પાતળી ટ્યુબ જે તમારા હાથની એક નસમાં જાય છે. તે કિમોથેરેપી આપવા માટે વપરાય છે. એક છેડો શરીરની બહાર રહે છે.
પ્લેટલેટ્સ	Platelets	પ્લેટલેટ્સ	કોષો છે જે લોહીને જામવામાં મદદ કરે છે.
બિનાઇન (સૌમ્ય)	Benign	બિનાઇન	શરીરમાં એક ગઠ્ઠો જે કેન્સરનો નથી અને શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતો નથી.
મેલિગ્નન્ટ (અસાધ્ય)	Malignant	મેલિગ્નન્ટ	શરીરમાં કેન્સરનો એક ગઠ્ઠો જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શકે છે.
રેડિયોથેરેપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરેપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જા ના એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.
લસિકા તંત્ર	Lymphatic system	લિમ્ફેટિક સિસ્ટમ	શરીરની અંદરની નળીઓ અને ગ્રંથીઓનું એક તંત્ર જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
લાલ રક્તકોષો	Red blood cells	રેડ બ્લડ સેલ્સ	આપણા શરીરની અંદરના કોષો જે શરીરની અંદર ઓક્સિજન લઇ જાય છે.
સફેદ રક્તકોષો	White blood cells	વ્હાઈટ બ્લડ સેલ્સ	આપણા લોહીમાં રહેલ કોષ જે ચેપ સામે લડે છે.

સર્જરી	Surgery	સર્જરી	ઓપરેશન કરાવવું.
સેન્ટ્રલ લાઈન	Central line	સેન્ટ્રલ લાઈન	એક પાતળી ટ્યુબ જે તમારી છાતીની એક નસમાં જાય છે. તે કિમોથેરેપી આપવા માટે વપરાય છે. એક છેડો શરીરની બહાર રહે છે.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેના વિષયો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કૅન્સરના પ્રકારો	**કૅન્સર સાથે જીવવું**
• સ્તન કૅન્સર • મોટા આંતરડાનું કૅન્સર • ફેફસાનું કૅન્સર • પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરેપી • સર્જરી	• કૅન્સર અને કોરોનાવાયરસ • તમને કૅન્સર હોય ત્યારે લાભો નો દાવો કરવો • ખાવાની સમસ્યાઓ અને કૅન્સર • જીવનનો અંત • આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો • તમને કૅન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ • જો તમને કૅન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા • સેપ્સિસ અને કૅન્સર • કૅન્સરની સારવારની આડ અસરો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કૅન્સર

આ માહિતી જોવા માટે, **macmillan.org.uk/translations** પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કૅન્સર સપોર્ટની કૅન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Macmillan Cancer Support’s Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. તેનો અનુવાદ ભાષાંતર કંપની દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

સામેલ માહિતી મૅકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા **કિમોથેરેપી સમજવી**પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતીની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા ચીફ મેડિકલ એડિટર, પ્રોફેસર ટીમ ઇવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મૅકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ એડિટરદ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કૅન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી શ્રેષ્ઠ સલાહ ઉપર આધારિત છે. અમે ઉપયોગ કરેલા સાહિત્ય વિશે વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને **bookletfeedback@macmillan.org.uk**પર અમારો સંપર્ક કરો.

MAC12464_Gujarati

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2022

આગામી નિર્ધારિત સમીક્ષા: 2025

અમે જે માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત હોવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદામાં, મૅકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઇપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઇપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2022. ઇંગ્લૅન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604)માં પંજીકૃત થયેલ ધર્માદા સંસ્થા છે. નોર્ધર્ન આયર્લૅન્ડ માં પણ કામગીરી કરે છે. રજિસ્ટર્ડ ઓફીસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

Chemotherapy

This information is about chemotherapy.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

Many people with cancer will have chemotherapy as part of their treatment.

Some people also have other treatments such as surgery, radiotherapy, targeted therapies or other anti-cancer drugs. The doctors at the hospital will talk to you about your treatment. We also have information in your language about these treatments.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or pharmacist at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

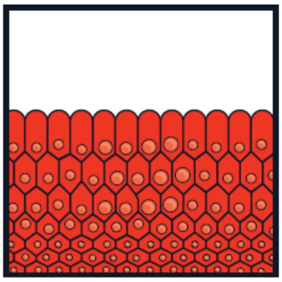
- What is cancer?
- What is chemotherapy?
- When is chemotherapy used?
- Having chemotherapy
- Understanding your treatment
- Tests before treatment
- Where will you have treatment?
- How long does treatment take?
- Changes to your treatment plan
- Side effects
- Other important information
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

What is cancer?

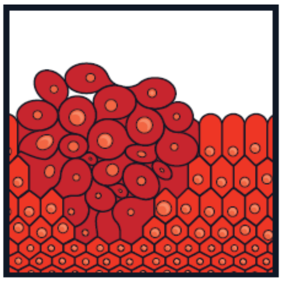
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body’s organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all tumours are cancer. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

What is chemotherapy?

Chemotherapy drugs damage cancer cells so that they die. Healthy cells can also be damaged but they will usually repair themselves.

Chemotherapy can be given in different ways. You may have one or more drugs during your treatment. Most chemotherapy drugs are carried in the blood. This means they can reach cancer cells anywhere in the body.

When is chemotherapy used?

Chemotherapy can be used on its own or with other types of treatment such as targeted therapies, surgery or radiotherapy. It can be given:

- as the main treatment for certain types of cancer
- before other treatments, to make the cancer smaller
- at the same time as other treatments
- after other treatments, to try to stop the cancer coming back
- to help someone feel better or live longer, if the cancer cannot be cured.

Chemotherapy is also sometimes used to treat conditions that are not cancer.

Having chemotherapy

You will usually have your chemotherapy as a course of treatment sessions. Each session is followed by some rest days when you have no chemotherapy. This is called a **cycle** of treatment. The number of cycles you have depends on what type of cancer you have. Your cancer doctor will talk to you about how many cycles you need.

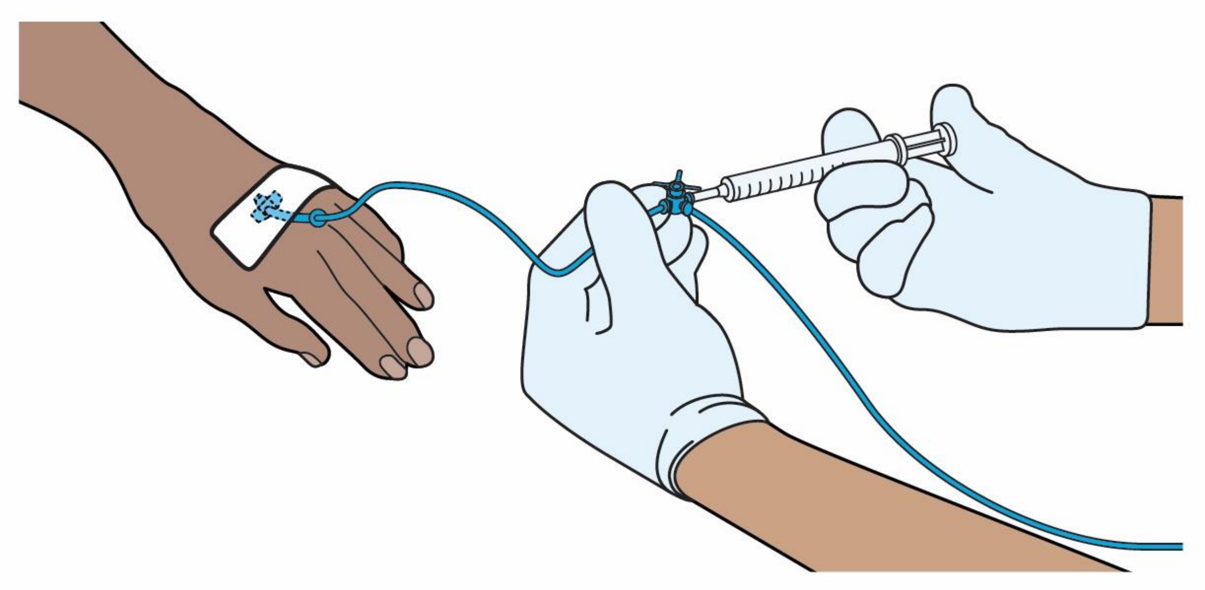
Chemotherapy drugs can be given in different ways. They can be given:

- as an injection or drip into a vein
- as tablets or capsules
- by injection under the skin
- by injection into a muscle
- by injection into the fluid around the spine (intrathecal chemotherapy)
- into an area such as the bladder
- as a cream for some skin cancers.

Having chemotherapy into a vein

Most chemotherapy drugs are given into a vein. They are usually given through a small tube called a cannula. The nurse will put the cannula into a vein in your hand or arm. The nurse will then connect the cannula to either a fluid bag or a syringe with chemotherapy inside. The cannula will be taken out before you go home.

A cannula:



Chemotherapy can also be given through a tube in your arm or chest. A line in your arm is called a PICC line. A line in your chest is called a central line. The line stays in during your treatment. Your nurse will talk to you about this if you need one.

A central line:

A PICC line:

Many people worry that chemotherapy will be painful, or that they will feel different when it is being given. Having chemotherapy into a vein should not be painful, so tell your nurse straight away if it hurts.

Sometimes, a portable pump can be used to give chemotherapy at home.

Having chemotherapy as tablets
Chemotherapy tablets can be taken at home. Only some types of chemotherapy are tablets. It is important to remember that they can still have side effects.

Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or pharmacist will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to sign a form to show that you agree to the treatment and understand its possible side effects. This is called a consent form.

It is a good idea to take someone with you who speaks both your language and English. The hospital may have interpreters, but try to ask for one in advance if you would like one.

Many people are worried at the thought of having chemotherapy. It can help to ask your doctor, nurse or pharmacist any questions you have about your treatment.

Tests before treatment

You may need some tests before starting your treatment. These help the doctors check that you are well enough to have your treatment. These usually include blood tests and maybe checks of your kidneys or heart. Sometimes, you may need to have x-rays or scans. You will also have your height and weight measured. If you could be pregnant, you may be asked to take a pregnancy test.

Before each treatment, you may have a blood test. This may be on the day of your treatment or a day or two before. Your doctor or nurse will check your blood results and ask you how you have felt since your last treatment.

Where will you have treatment?

You usually have treatment in a day unit or a hospital ward. Sometimes you can have it at home. You can talk to your doctor, nurse or pharmacist about where you will have treatment. It is important to make sure that this is the safest place for you to have it. You may need to travel for your treatment. Talk to your nurse if you need help getting to hospital or if you need help with the cost of travelling there.

How long does treatment take?

You can usually have chemotherapy into a vein as a 'day patient'. This means you do not need to stay overnight and you can go home after the treatment. Treatment may take from half an hour to a few hours. Some people may need to stay in hospital for a short time.

Your course of treatment will usually last for a few months. This will depend on what type of cancer you have.

Changes to your treatment plan

Your doctors use tests to check the effect of the treatment on your body. Sometimes your treatment may need to be delayed or changed to give your body time to recover. Your doctor will talk to you about this.

Side effects

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. This is because they affect healthy cells in your body. Most side effects will get better after treatment ends, but some can last longer. Your doctor, nurse or pharmacist will talk to you about any side effects you may get.

Different drugs cause different side effects. Some people have very few side effects while others may have more.

We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these. If you notice any side effects which are not listed here, or if you have any questions about side effects, ask your doctor, nurse or pharmacist.

Your nurse will give you telephone numbers so you can call the hospital if you feel unwell or need advice. You can call any time of the day or night. Save these numbers in your phone or keep them somewhere safe.

Infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- your temperature goes below 36°C (96.8°F).
- you have symptoms of an infection, such as:
    - feeling hot or cold
    - feeling shaky
    - a sore throat
    - a cough or feeling short of breath
    - diarrhoea
    - needing to pee a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Sometimes you may have injections of a drug called G-CSF to help your bone marrow make more white blood cells.

Anaemia

Chemotherapy can reduce the number of red blood cells in your blood. This can make you feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells (blood transfusion). Or your doctor may give you drugs to help your body make more red blood cells.

Bruising and bleeding

Chemotherapy can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot. Tell your doctor or nurse if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Tiredness

Feeling very tired is a common side effect. It is often worse towards the end of treatment. It can last for some time after your treatment finishes. Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks. If you feel sleepy, do not drive or operate machines.

Feeling sick or being sick
You might feel sick if you have chemotherapy. Your doctor may give you anti-sickness drugs (medicine) to help. Take them exactly as your doctor, nurse or pharmacist explains to you. If you still feel sick, contact the hospital as soon as possible. They can give you advice and change the medicine to one that works better for you.

Hair loss
Many people find this side effect very upsetting. Not all chemotherapy drugs make your hair fall out. Some drugs make some hair fall out. Others can make all of your hair fall out. This can include body hair too. Your doctor or nurse will explain what might happen. They can also give you advice on how to look after your hair and scalp. You can also ask about getting a wig or hairpiece.

If your hair falls out, it usually happens 2 to 3 weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. Hair usually grows back over a few months once you finish treatment.

You may be able to reduce hair loss by using something called scalp cooling or a cold cap. This lowers the temperature of your scalp during treatment. Not everyone can have scalp cooling, but you can ask your nurse whether it would be useful for you.

Constipation
Chemotherapy can cause constipation. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and taking gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give these to you.

Diarrhoea
Chemotherapy can also cause diarrhoea. Your doctor or nurse will tell you if this might happen with your treatment. They will also tell you when you should contact the hospital if this happens. There are medicines that can help. It is important to drink plenty of fluids if you have diarrhoea.

Sore mouth
Your mouth may become sore or dry, or you may notice small ulcers. Drinking lots of fluids and cleaning your teeth gently with a soft toothbrush can help.

Try to avoid hot and spicy foods that can irritate your mouth. Tell your doctor or nurse if your mouth feels sore. They will check for infection and may give you a mouthwash or medicine to help.

Loss of appetite
Some people lose their appetite. This may last a few days or longer. If you think you are not eating enough, or if you are losing weight, talk to your doctor or nurse. They can suggest ways to increase your appetite and keep to a healthy weight.

Taste changes
You may notice that food tastes different. Some people get a strange taste in their mouth. Sucking on sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Effects on the nerves

Some chemotherapy drugs can damage some nerves in the body. This can cause numbness, tingling or pain. This feeling usually starts in the fingers and toes. Tell your doctor or nurse if this happens. This usually improves after treatment has finished. For some people, it can last longer.

It's important to let your doctor know straight away if you feel unwell or have any severe side effects, even if they're not mentioned here.

Other important information

Blood clots

Both cancer and chemotherapy can increase the chance of developing a blood clot. A blood clot can cause:

- pain, redness or swelling in an arm or leg
- breathlessness or coughing
- chest pain.

Contact your doctor straight away if you have any of these symptoms. A blood clot is serious but your doctor can treat it with drugs. Your doctor or nurse can give you more information.

Other medicines

Some medicines can affect chemotherapy or be harmful when you are having it. This includes medicines you can buy in a shop or chemist. Tell your cancer doctor about any drugs you are prescribed or buy, including vitamins, herbal drugs and complementary therapies.

Fertility

Your treatment may affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts.

Contraception

Your doctor will advise you not to become pregnant or make someone pregnant during treatment. The chemotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during your treatment.

Sex

If you have sex within the first couple of days of having chemotherapy, you need to use a condom or a dental dam. This is to protect your partner from the chemotherapy drugs. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Breastfeeding

You should not breastfeed during treatment or for some time after. This is because chemotherapy could be passed to a baby through breast milk.

Medical and dental treatment
If you need to go into hospital for any reason other than cancer, always tell the doctors and nurses that you are having chemotherapy. Tell them the name of your cancer doctor so they can ask for advice.

Talk to your cancer doctor or nurse if you need dental treatment. Always tell your dentist you are having chemotherapy.

Vaccinations
Vaccinations can reduce your risk of getting certain infections. Doctors usually recommend that people with cancer have a flu vaccination and a coronavirus vaccination. These are both inactivated vaccinations that can help reduce the risk of infection. People with weak immune systems can have these, as they are not live vaccinations.

If your immune system is weak, you need to avoid live vaccinations. This is because they can make you unwell.

Travel
Talk to your doctor or nurse if you are planning to travel abroad during treatment. You may not be able to have certain vaccines. They will also check if it is safe for you to fly.

Remember to take extra care in the sun. Some chemotherapy drugs can make your skin more likely to burn.

Working during chemotherapy
You may need to take time off work during chemotherapy. Some people need to keep working for financial reasons. Your doctor or nurse can give you advice and tell you about support that is available. We have information about work and cancer and about claiming benefits if you cannot work.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line
We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat
You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

Macmillan website
Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres
Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups
At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community
You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community** You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

Word list

Word	Meaning
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Central line	A thin tube that goes into a vein in your chest. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
Constipation	When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
Cured	When there are no cancer cells left in the body.
Diarrhoea	When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
Lymphatic system	A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
PICC line	A thin tube that goes into a vein in your arm. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
Platelets	Cells that help the blood to clot.
Radiotherapy	A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
Red blood cells	Cells in our blood that carry oxygen around the body.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Surgery	Having an operation.
Tumour	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
White blood cells	Cells in our blood that fight infection.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer	Living with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Understanding chemotherapy**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC12464_Gujarati

Content reviewed: 2022

Next planned review: 2025

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum