

मतली और उल्टी क लिए सहायता प्राप्त करनी

Getting Help for Nausea and Vomiting - Hindi

मतली आपके गले के पिछले भाग और पेट में एक अप्रिय भावना है जिसके कारण उल्टी आ सकती है। मतली का वर्णन करने वाले कुछ अन्य तरीके "मेरे पेट से गड़बड़," "कै" या "पेट खराब" हैं।

लोग अक्सर उबकाई को "उल्टी आना" कहते हैं। यह तब होता है जब आपके पेट की मांसपेशियां आपके पेट की सामग्री को भींच कर आपके मुंह की ओर धक्का देती हैं।

कैंसर का इलाज करवा रहे लोगों में मतली और उल्टी आम दुष्प्रभाव हो सकते हैं। लेकिन कई दवाएं हैं जो इसे नियंत्रित करने के लिए अच्छी तरह से काम करती हैं, और आपको पीड़ित होने की आवश्यकता नहीं है।

मतली और उल्टी किस कारण होती है?

कैंसर वाले व्यक्ति में मतली और उल्टी कई कारणों से हो सकती है। ज्यादातर समय वे अल्पकालिक समस्याएं होती हैं और उपचार समाप्त होने पर चली जाती हैं। अगर वह बनी रहती हैं, उपचार के साथ बेहतर नहीं होती हैं, या खाना या पीना कठिन बना देती हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल टीम को तुरंत बताएं।

क्या मतली और उल्टी से समस्याएं हो सकती हैं?

जब मतली और उल्टी की समस्याएं बढ़ जाती हैं या लंबे समय तक रहती हैं, तो वे आपके लिए ऐसे काम करना मुश्किल बना सकती हैं जो आपको करने की ज़रूरत है। वे आपके लिए आवश्यक कैंसर के उपचार को प्राप्त करना भी कठिन बना सकती हैं।

उल्टी से निर्जलीकरण हो सकता है, जो आपके शरीर द्वारा आवश्यक तरल पदार्थ और खनिजों की कमी होती है। इसे आप थका हुआ भी महसूस करवा सकते हैं, आपको सोचने में परेशानी हो सकती है, आपके बदहतर होने की रफ्तार धीमी हो सकती है, आपका वजन कम हो सकता है, और आपको खाना अच्छा नहीं लग सकता है। आपके वजन और ऊर्जा को बनाए रखने में मदद करने के लिए इन दुष्प्रभावों से तुरंत निपटा जाना चाहिए।

मतली और उल्टी का इलाज कैसे किया जाता है?

मतली को नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं को अक्सर मतली/ उल्टी रोधी दवाएं कहा जाता है। आप उन्हें एनटाइ-इमेहटिक्स (एन-टाइ-इ-मेह-टिक्स) के नाम से सुन सकते हैं। कैंसर के लिए इलाज करवा रहा प्रत्येक व्यक्ति मतली और उल्टी को रोकने के लिए दवाएं ले सकता है और उसे यह मिलनी चाहिए।

मतली/उल्टी रोधी दवाएं आमतौर पर नियमित समय पर या "पूरा दिन" दी जाती हैं। आप उन्हें तब भी लेते हैं जब आप बीमार महसूस नहीं करते हैं। लेकिन कभी-कभी आप उन्हें ज़रूरत के मुताबिक ले जा सकते हैं; आप समस्या के बदतर होने से बचाने के लिए मतली के पहले संकेत पर दवा लेते हैं। कभी-कभी एक ही समय पर 2 या अधिक दवाओं का उपयोग किया जाता है।

मतली या उल्टी होने पर आप क्या कर सकते हैं:

यदि आप कीमो या विकिरण प्राप्त कर रहे हैं तो मतली और उल्टी को कम करने के लिए:

- सुनिश्चित करें कि आप उसी दिन खाएं जब आप उपचार प्राप्त करते हैं। अधिकांश लोगों को लगता है कि उपचार से पहले हल्का भोजन या नाश्ता सबसे अच्छा होता है।
- ऐसे खाद्य और पेय पदार्थों को आजमाएं जो "हज़म होने में आसान हों" या जिनसे आपने पिछली बार तबीयत खराब होने पर बेहतर महसूस किया था। ये अक्सर अदरक का रस, नर्म भोजन, खट्टी कैन्डी, और सूखे क्रैकर्स या टोस्ट जैसी चीजें होती हैं।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- जब मतली/उल्टी रोधी दवाएं काम न कर रही हों तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताएं। आपके लिए सबसे अच्छी तरह से काम करने वाली दवाएं खोजने के लिए आपको कुछ अलग-अलग दवाओं को आजमाना पड़ सकता है।
- ऐसी ध्वनि, जगहों, और बदबू को सीमित करें जो मतली और उल्टी का कारण बनती हैं।
- अपने चिकित्सक या नर्स से उन अन्य चीजों के बारे में बात करें जिन्हें आप आजमा सकते हैं, जैसे कि सम्मोहन, बायोफीडबैक या निर्देशित कल्पना।

काम जो उपचार के दौरान जितना संभव हो उतना खाने की कोशिश करने के लिए आप कर सकते हैं:

- यदि आप खा नहीं सकते तो खुद पर बहुत कठोर न बनें। 3 बड़े भोजन के बजाय पूरे दिन छोटे भोजन या स्नैक्स खाने की कोशिश करें।
- खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरी और प्रोटीन जोड़ें। पोषण के पूरक पदार्थ आसान होते हैं और इस समय के दौरान मदद कर सकते हैं। विभिन्न ब्रांडों के और स्वादों वाले पूरक पदार्थ आजमाएं ताकि यह पता लगाया जा सके कि कौन सा स्वाद सबसे अच्छा है और आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है।

- उन खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो आपको अच्छे लगते हैं।
- ऐसा खाद्य पदार्थ आजमाएं जो ठंडा हो या कमरे के तापमान पर हो।
- उन दिनों का अधिक से अधिक फायदा उठाएं जब आप अच्छा महसूस करें और भोजन करना चाहें। लेकिन अपने शरीर की सुनें। खुद को खाने के लिए मजबूर न करें।
- परिवार और दोस्तों से खरीदारी और खाना पकाने में मदद के लिए कहें।
- अपना मुंह साफ रखें। हर बार उल्टी होने पर अपने दांतों को ब्रश करें और कुल्ला करें।

उपचार के दौरान और उसके बाद अच्छी तरह से भोजन करना महत्वपूर्ण है। यदि आपको मतली/उल्टी विरोधी दवाओं से दुष्प्रभाव होते हैं या वे काम नहीं कर रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करें।

अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

मतली और उल्टी कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं। लेकिन मतली और उल्टी के कारण खुद को बुरा महसूस न करने दें और आपको आपके शरीर की ज़रूरतों को पूरा करने में रोकने न दें। अगर आपको मिचली आ रही है तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें। आपके लिए सही मतली/उल्टी विरोधी दवाओं को खोजने के लिए उनके साथ काम करने के लिए तैयार रहें।

कैंसर के बारे में अधिक जानकारी, दिन-प्रति-दिन की मदद, और भावनात्मक मदद के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी को 1-800-227-2345 पर कॉल करें या ऑनलाइन cancer.org पर जाएं। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।

