



जी मिचलाना और उल्टी

Nausea and Vomiting

ज्यादातर कीमोथेरेपी (या कीमो) पाने वाले लोग सारे दुष्प्रभावों से ज्यादा मतली (या जी मिचलाना) और उल्टी से घबराते हैं। अगर आपको दुष्प्रभाव हो रहे हैं और वो कितने बुरे हैं, ये उनपर निर्भर करता है कि आपको कौन सी कीमो की दवाइयाँ मिल रही हैं वा हर एक दवाई का आप पर क्या असर होता है। बहुत सी ऐसी दवाइयाँ होती हैं जो मतली वा उल्टी को रोकने के लिये दी जाती हैं। और आज के समय में ये दुष्प्रभाव पहले से बहुत कम होते हैं। फिर भी मतली और उल्टी वो दुष्प्रभाव हैं जो कीमो के इलाज की वजह से होते हैं।

मतली में आपको उबकाई जल्मे या पेट में एक लहर की तरह और गले के पीछे वाले हिस्से में महसूस होती है। मतली में आपको पसीना आता है चक्कर आते हैं, कमजोरी आती है और मूह में जरूरत से ज्यादा थूक आता है। ये तब भी हो सकता है जब आप खाने के बारे में सोच भी ना रहे हों। इससे उबकाई, वा उल्टी या दोनो हो जाते हैं।

उबकाई मध्यपेट वा पेट की मासपेशियों (आपके पंजर के नीचे साँस लेने वाली मासपेशियाँ) में एक लयबध हरकत है।

उल्टी सब कुछ बाहर निकालना होता है। जिसमें पानी वा किसी भी तरह का पेट में बचा हुआ खाना मूह के द्वारा बाहर जोर से निकल जाता है। उल्टी बहुत तीव्र होती है जिसका मतलब है कि यह कीमो लेने के कुछ ही मिनटों के, या कुछ घण्टों के अघर शुरू हो जाती है। कई बार ये देर में भी आती है जिसका मतलब है कि यह कीमो लेने के चौबीस घण्टों के बाद शुरू होती है और काफ़ी दिनों तक रहती है। कई बार आपको कीमो के पश्चात दोनो तरह की उल्टियाँ होती हैं।

कई बार आप बिना खाए भी उल्टी करते हैं, जब आपके पेट में कोई बिमारी के निशान भी नहीं पता चल रहे हों।

पूर्वाभासी उल्टी वो है जब सिर्फ इसके इलाज के लिये सोचने से आपको उबकाई आ जाती है। दृश्य, आवाज़ें वा खुशबू से भी ऐसी उल्टी शुरू हो जाती है। कई बार इलाज वाले कमरे को ही देखने से उल्टी आना शुरू हो सकती है।

पेट में बिमार महसूस होने पर आप क्या कर सकते हैं

- अगर आपको सवेरे उठकर मतली आने को होती है तो उठने से पहले कुछ सूखा खाएँ। जल की टोस्ट या क्रकुर (ऐसा मत करें अगर आपका मूँह सूखा है या मूँह और गले में कुछ घाव हुए हों)
- थोड़ा-थोड़ा कुछ कुछ समय के बाद खाएँ। रात सोने से पहले कुछ थोड़ा सा खा लें।
- ठंडा वा साफ़ पेय धीरे धीरे पियें। (साफ़ तरल पदार्थ वो हैं जो पारदर्शी होते हैं, जल जिल्लर एल, सेब का रस, शोरबा, चाय इत्यादी) पौपसिकिल और जेलेटिन का भी इस्तेमाल करें।
- उन खानो को ही खाएँ जो आप को अच्छे लगते हों।
- कई लोगों को लगता है कीमो के इलाज के समय लाल मांस वा मांस का शोरबा का स्वाद बुरा लगता है। दूसरे प्रोटीन युक्त भोजन को खाएँ जल्ले मछली, मुर्गी, फलियाँ और मुमफली का बटर।
- उस मिश्री को चूसें जिसकी महक बहुत अच्छी हो, जल्ले की नीबूवाली और पुदीने की मिश्री। इससे मूँह में बसा बुरा स्वाद वा बदबू दूर हो जाएगी।
- वो खाना खाएँ जो ठंडा हो वा कमरे के तापमान के बराबर हो, ताकी उसकी खुशबू वा स्वाद कम पता लगे। चर्बीवाला, तला हुआ, मिर्च मसाले वाला, और बहुत मीठा खाना खाने से बचें।
- हर खाना खाने के बाद, एक घण्टा चुपचाप से कुर्सी पर बठ कर आराम करें। खाना खाने के बाद कम से कम दो घण्टों तक सीधा ना लें।
- अपने ध्यान को धीमे सण्णित, पसदीदा टीवी प्रोग्राम, वा परिवार वालों और दोस्त के साथ बातचीत करके बढाए।
- अगर आपको महसूस हो कि आप बिमार हो रहे हैं तो आराम से बठें और धीमी वा गहरी सांसे लेकर विश्राम करें।

- अपने डॉक्टर को जरूर बताएं कि आप बिमार महसूस कर रहे हैं क्योंकि इसके छुटकारे के लिए दवाइया भी होती हैं। मतली शुरू होने के पहली निशानी पर ही दवाई लें -- इससे आपकी उल्टी रुक सकती है।
- अगर डॉक्टर के यहां जाने से पहले आपको मतली होने लगे तो उन दवाइयों के बारे में पूछें जिनसे आपको मदद मिल सकती है।

आपको उल्टी आने पर क्या करना चाहिए

- अगर आप बिस्तर में हैं तो करवट पर लेटें, ताकी आपकी श्वास में या गले में उल्टी ना चली जाए।
- पूछें की आपको उल्टी को रोकने वाली दवाई, वर्तिका, या पख दिया जाए। अगर मुनासिब हो तो।
- तरल पदार्थ जैसे बर्फ के टुकड़े, या बर्फीले रसों के टुकड़ों को लें।
- उल्टी आने के पश्चात, हर दस मिनटों में 1 चम्मच ठो तरल रस को लें। धीरे-धीरे इसको बढ़ा कर हर आधे घंटे में एक बड़ा चम्मच लें। अगर आप एक घंटे तक इसे पेट में रखें तो आप इसकी मात्रा बढ़ा सकते हैं।

आपकी देखभाल करने वाले क्या कर सकते हैं

- मरीज जब बिमार हों तो उनके लिए खाना बनाएं या दूसरों से मदद माग सकते हैं। बावर्चीखाने के पखों को खाने की खुशबू को मरीज से दूर रखने के लिए चला कर रखें।
- जिन खानों की खुशबू तेज हो उसे या तो ढाक कर रखें, या वहांसे हटा दें।
- मरीज को प्लास्टिक के कांटे वा चम्मच से खाने दें अगर मेटल के कांटे चम्मच से कड़वापन होता है।
- अगर मरीज को बहुत उल्टिया हो रही हैं तो उसी एक समय पर रोज उनका वजन लें। वजन का जल्दी घटने का कारण जिस्म में पानी के कम हो जाने की निशानी है। (पानी की कमी)
- उल्टी को रोकने की दवाइयों के बारे में डॉक्टर से बात करें।
- चक्कर आने, कमजोरी और व्याकुलता होते मरीज पर नजर रखें।

- कोशिश करें की मरीज़ को कब्ज़ ना हो और पानी की कमी ना हो। इन दोनो से मतली और खराब हो सकती ह।

डॉक्टर को कौल करें अगर मरीज़

- ने उल्टी निगल ली हो।
- तीन या ज़्यादा घंटों में अगर हर एक घंटे में तीन से ज़्यादा उल्टियाँ हो रही हों।
- अगर उल्टी में खून ह।या उल्टी का रं र्ण कौफ़ी के दानों जं र्ण हो।
- अगर एक दिन में चार प्याले तरल पदार्थ या बर्फ़ के टुकड़े नहीं ले पा रहे हैं।
- दो दिन से खाना नहीं खाया जा रहा ह।
- दवाई नहीं ले पा रहे
- कमज़ोर हो गये हैं, चक्कर आता ह। या व्याकुल हैं।
- एक से दो दिन के भीतर दो या दो से ज़्यादा पां र्ण वजन घट गया ह। (यह निशानी ह।कि उनमें पानी बहुत जल्दी घट रहा ह।
- पेशाब का रं र्ण गाढ़ा पीला हो और उतना पेशाब नहीं जा रहे जितना जाना चाहिए।

मतली वा उल्टी को रोकने का सबसे अच्छा तरीका ह।कि उनको शुरू होने से पहले रोका जाए। अच्छी खबर ये ह।कि आप अपने खान-पान वा दवाइयों के द्वारा इन दोनों को शुरू होने से रोका सकते हैं। (इनको एंटाई-अमीटिक कहा जाता ह।। कई तरह की एंटाई-अमीटिक दवाइयाँ में से आप चुन सकते हैं। इससे पहले आपको राहत मिले हो सकता ह। आपको कई दवाइयों का इस्तेमाल करना पड़े। हार ना मानें। अपने स्वास्थय सेवा टीम के साथ काम करें और पता करें कि कौन सी दवाई या दवाइयाँ आपके लिये सबसे अच्छी रहेंगी।

अगर आपको मतली और उल्टी के लिए मदद चाहिए या कैंसर सबंधी कोई सवाल हों तो कृपया रात हो या दिन, कभी भी इस नंबर पर 1-800-227-2345 पर कौल करें।

- Language: Hindi

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org