American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

मतली और उल्टी के लिए क्या किया जाए

मतली होना गले के पीछे और पेट में होने वाली एक असहज भावना है जो उल्टी का कारण बन सकती है। लोग मतली को अलग-अलग तरीकों से भी बताते हैं, जैसे "पेट खराब लगना," "जी मिचलाना," या "पेट में गड़बड़ होना।"

उल्टी को अक्सर लोग "उल्टी करना" या "उगलना" कहते हैं। यह तब होता है जब पेट की मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं और पेट की सामग्री को मुँह के रास्ते बाहर धकेल देती हैं।

कैंसर का उपचार ले रहे लोगों में मतली और उल्टी सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको हमेशा चिंतित होने की ज़रूरत नहीं है। इन्हें नियंत्रित करने के लिए कई प्रभावी दवाइयाँ उपलब्ध हैं।

मतली और उल्टी आने का क्या कारण होता है?

कैंसर के मरीज़ों में मतली और उल्टियाँ कई कारणों से हो सकता है, जिसमें शामिल हैं:

- कैंसर का उपचार, जैसे कीमोथेरेपी, रेडिएशन थेरेपी या इम्यूनोथेरेपी
- ऐसा कैंसर जो मस्तिष्क या पेट (उदर) को प्रभावित करता हो
- कुछ दवाइयाँ, जैसे दर्द की दवाइयाँ
- आंत के किसी हिस्से में रुकावट
- चिंता
- डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी)
- संक्रमण

अधिकतर मामलों में ये दुष्प्रभाव लंबे समय तक नहीं रहते और उपचार समाप्त होने पर ठीक हो जाते हैं।

क्या मतली और उल्टी अन्य समस्याएँ पैदा कर सकती हैं?

जब मतली (जी मिचलाना) और उल्टी बहुत ज़्यादा हो या लंबे समय तक बनी रहे, तो आपके लिए रोज़मर्रा के ज़रूरी काम करना मुश्किल हो सकता है। यह आपको ज़रूरी कैंसर उपचार लेने में भी कठिनाई पैदा कर सकती है।

उल्टी से डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी और खनिजों की कमी) हो सकती है, जो आपके शरीर के लिए ज़रूरी होते हैं। इससे आप थका हुआ महसूस कर सकते हैं, सोचने में परेशानी हो सकती है, घाव भरने में अधिक समय लग सकता है, वजन कम हो सकता है और खाने की इच्छा भी कम हो सकती है। इन दुष्प्रभावों का तुरंत इलाज करना ज़रूरी है, ताकि आपका वजन और ऊर्जा बनी रहे और आपके उपचार की योजना में बदलाव न करना पड़े।

मतली और उल्टी का इलाज कैसे किया जाता है?

मतली को रोकने या नियंत्रित करने के लिए दी जाने वाली दवाइयों को अक्सर एंटी-नॉज़िया और उल्टी रोकने वाली दवाइयाँ कहा जाता है। आप इन्हें एंटीएमेटिक्स के नाम से भी सुन सकते हैं। जिस किसी व्यक्ति का कैंसर उपचार मतली और उल्टी का कारण बन सकता है, उसे इन दुष्प्रभावों का उपचार मिलना चाहिए।

ये दवाइयाँ अक्सर नियमित समय पर या पूरे दिन के शेड्यूल ("अराउंड द क्लॉक") पर दी जाती हैं। इस स्थिति में आप दवा तब भी लेते हैं जब आपको मतली महसूस न हो। लेकिन कभी-कभी दवा ज़रूरत पड़ने पर भी ली जाती है। यानी मतली का पहला संकेत मिलते ही दवा लें, ताकि यह बढ़े नहीं। कई बार दो या अधिक दवाइयाँ एक साथ भी दी जा सकती हैं।

मतली और उल्टी को संभालने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अगर आप कैंसर का उपचार ले रहे हैं, तो मतली और उल्टी कम करने में मदद करने के लिए:

- जिन दिनों आपका उपचार हो, उन दिनों खाना ज़रूर खाएँ। अधिकांश लोगों को उपचार से पहले हल्का भोजन या नाश्ता करना बेहतर लगता है।
- ऐसे खाद्य पदार्थ और पेय आज़माएँ जो पेट के लिए हल्के हों या जब आप पहले बीमार थे तब आपको बेहतर महसूस कराते थे। ये अक्सर जिंजर एल, सादा भोजन, खट्टी टॉफियाँ, सूखे क्रैकर या टोस्ट जैसे होते हैं।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- अगर मतली और उल्टी की दवाइयाँ काम नहीं कर रही हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ। आपके लिए सही दवा ढूँढने

के लिए कई अलग-अलग दवाएँ आज़मानी पड़ सकती हैं।

- उन आवाज़ों, दृश्यों और गंधों से दूर रहें जो मतली या उल्टी को बढ़ाते हैं।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से अन्य तरीकों के बारे में भी बात करें, जैसे हिप्नोसिस, बायोफीडबैक या गाइडेड इमेजरी।

कैंसर उपचार के दौरान और बाद में जितना संभव हो अच्छा भोजन करने की कोशिश करें।

- अगर आप ठीक से नहीं खा पा रहे हैं तो अपने आप पर ज़्यादा कठोर न हों। दिन में तीन बड़े भोजन करने के बजाय थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खाएँ।
- भोजन में अतिरिक्त कैलोरी और प्रोटीन शामिल करें। पोषण सप्लीमेंट लेना आसान होता है और इस समय मददगार हो सकता है। अलग-अलग ब्रांड और स्वाद के सप्लीमेंट आज़माएँ ताकि पता चल सके कि आपके लिए कौन-सा स्वाद और प्रकार सबसे अच्छा काम करता है।
- वही भोजन खाएँ जो आपको पसंद हो।
- ठंडा या कमरे के तापमान वाला खाना आज़माएँ।
- जब आप अच्छा महसूस करें और खाने का मन हो, उन दिनों का पूरा लाभ उठाएँ। लेकिन अपने शरीर की सुनें। खुद को जबरदस्ती खाने के लिए मजबूर न करें।
- खरीदारी और खाना बनाने में परिवार और दोस्तों से मदद माँगें।
- मुँह को साफ रखें। हर बार उल्टी होने के बाद दाँत ब्रश करें और कुल्ला करें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

मतली और उल्टी कैंसर उपचार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन इन्हें अक्सर नियंत्रित किया जा सकता है। अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें कि आपकी मतली और उल्टी किस कारण से हो रही है और आप इसके लिए क्या कर सकते हैं। उन्हें बताएँ कि कौन-सी चीज़ें इसे बेहतर या बदतर बनाती हैं। सही मतली-रोधी दवाएँ खोजने के लिए उनके साथ मिलकर काम करने के लिए तैयार रहें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम को तत्काल कॉल करें, अगर आप:

- मतली और उल्टी की दवाओं से दुष्प्रभाव महसूस करें
- आपको लगे कि उल्टी का कुछ हिस्सा साँस के साथ अंदर चला गया हो
- 2 से 3 दिन से लगातार उल्टी कर रहे हों
- दवाइयाँ पेट में नहीं रख पा रहे हों
- एक दिन में 4 कप से अधिक तरल या बर्फ के टुकड़े नहीं ले पा रहे हों
- 2 दिन से अधिक समय तक कुछ खाया न हो
- 1–2 दिनों में 2 पाउंड या उससे अधिक वजन कम हो जाए (इसका मतलब है कि शरीर से पानी तेज़ी से कम हो रहा है और डिहाइड्रेशन हो सकता है)
- गहरा पीला पेशाब हो या सामान्य से कम बार/कम मात्रा में पेशाब हो

911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ

अगर आपको इनमें से कोई भी समस्या हो, तो तुरंत 911 पर कॉल करें या नज़दीकी इमरजेंसी रूम जाएँ:

- खून की उल्टी करें या उल्टी कॉफी के चूरे जैसी दिखे
- बहुत कमजोर, चक्कराया हुआ या भ्रमित महसूस करें

अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट**cancer.org/hindi** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345**पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. HIN213606 Rev. 4/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity