

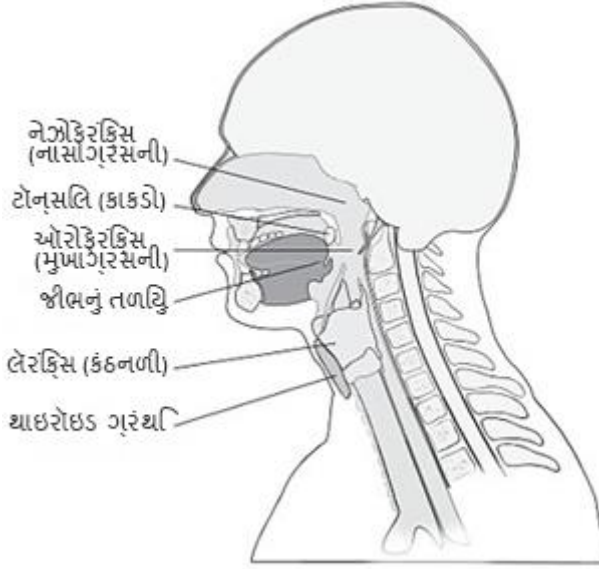


દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

## માથા અને ગરદનની રેડિયેશન થેરાપી (વિકિરણ ચિકિત્સા)

આ માહિતી તમારી સારવાર પહેલાં, સારવાર દરમિયાન, અને પછી શેની અપેક્ષા રાખવી તેના સહિત માથા અને ગરદનની રેડિયેશન થેરાપી માટે તમને તૈયારી કરવામાં મદદ કરશે.

તમે એક પ્રકારની રેડિયેશન થેરાપી મેળવશો કે જેને એક્સ્ટર્નલ બીમ રેડિયેશન (બાહ્ય કિરણપુંજ વિકિરણ) કહેવાય છે. સારવાર મશીનમાંથી ગાંઠના સ્થાને રેડિયેશનના કિરણપુંજને દોરવામાં આવશે. કિરણપુંજ તમારા શરીરમાંથી પસાર થાય છે અને તેના માર્ગમાં આવેલા કેન્સર કોષોને નષ્ટ કરે છે. માથા અને ગરદન વિસ્તારનું એક ચિત્ર નીચે આપેલું છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તમારી નર્સ તમને બતાવશે કે કયા વિસ્તારમાં સારવાર આપવામાં આવશે.



આકૃતિ 1: માથા અને ગરદનની સંરચનાઓ

### ■ તમારી સારવાર ટીમ

તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં, તમારે અનેક નિષ્ણાતોને બતાવવું પડશે કે જેઓ તમામ તમારી સંભાળમાં સામેલ થશે. આમાંના ઘણા નિષ્ણાતો તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમને તપાસશે.

- તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ (સારવાર માટે વિકિરણનો ઉપયોગ કરનારા કેન્સર નિષ્ણાત) તમારી રેડિયેશન થેરાપીનું આયોજન કરશે.
- તમારા મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથે મળીને તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમારી સંભાળનું વ્યવસ્થાપન કરશે.
- તમારા દાંતના ડૉક્ટર તમારા દાંત તપાસશે અને સમજાવશે કે રેડિયેશન તમારા મોઢાને કેવી રીતે અસર કરશે. તમારે તમારા સિમ્યુલેશન (આ કાર્યપદ્ધતિ નીચે વર્ણવેલી છે) પહેલાં તમારા દાંતના ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ. તે કે તેણી સમસ્યાઓ માટે તમારા દાંત તપાસશે અને જરૂરી હોય તેવું કોઈ કામ કરશે. તમારા દાંતના ડૉક્ટર દાંતનો સડો અટકાવવામાં મદદરૂપ થવા માટે ફ્લોરાઇડવાળું એક ખાસ ટૂથપેસ્ટ પણ સૂચવશે. જો તમારા દાંતમાં પુશ્કળ ફિલિંગ્સ હોય, તો તમારા દાંતના ડૉક્ટર તમારા માટે રબરનું માઉથ ગાર્ડ બનાવી શકે છે. તે ફિલિંગ્સમાંની ધાતુથી તમારા મોઢામાં બળતરા થતા અટકાવવા માટે તમારા દાંત પર ફિટ થાય છે. માઉથ ગાર્ડ તમારા સિમ્યુલેશન પહેલાં બનાવવું જોઈએ. તમારે તેને તમારા દાંતના ડૉક્ટર પાસેથી લઈને તમારા સિમ્યુલેશનમાં લાવવું પડશે.

- તમારા સ્વૉલોઈંગ સ્પેશ્યાલિસ્ટ (ગળવાની સમસ્યાઓના નિષ્ણાત) તપાસીને જોશે કે તમે કેટલી સારી રીતે ગળી શકો છો. સારવાર દરમિયાન ગળવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. આ નિષ્ણાત તમને તમારા ગળવાના સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવા માટે કસરતો કરવાનું શીખવાડશે.
- તમારા ડાયેટિશિયન (આહારશાસ્ત્રી) તમને સાચા ખોરાકો અને પ્રવાહીઓ પસંદ કરવામાં મદદ કરશે. તમારે એવા ખોરાકોની જરૂર રહેશે કે જે ઉચ્ચ પોષણવાળા હોય અને ગળવામાં સરળ હોય. તે કે તેણી તમારી સારવારના પ્રથમ 2 અઠવાડિયાઓ દરમિયાન તમારો સંપર્ક કરશે.
- તમારે ફીડિંગ ટ્રયુબ (ખોરાક આપવાની નળી) લગાડવા અંગે ચર્ચા કરવા માટે ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજિસ્ટને બતાવવાની જરૂર હોઈ શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન તમને પૂરતી કેલોરી મેળવવામાં મદદરૂપ થવા માટે તમારે ફીડિંગ ટ્રયુબ લગાવડાવી પડી શકે છે. તમને તેની જરૂર ન રહે ત્યારે તેને કાઢી લેવામાં આવશે. તમારી નર્સ તમને ટ્રયુબનો ઉપયોગ કરતા શીખવાડશે અને તમારા માટે પુરવઠો મંગાવી આપશે.
- તમારે તમાકુ બંધ કરાવનારી નર્સને મળવાની જરૂર હોઈ શકે છે. જો તમે હાલમાં ધૂમ્રપાન કરતા હોવ, તો તમારે તેને બંધ કરવું અગત્યનું છે. ધૂમ્રપાન માથા અને ગરદનના કેન્સર માટે એક જોખમી પરિબળ છે.

## ■ સિમ્યુલેશન

તમે સારવાર શરૂ કરો તે પહેલાં, તમે એક સારવાર આયોજન કાર્યપદ્ધતિ કરાવશો જેને સિમ્યુલેશન કહેવાય છે. આ એ વાતની ખાતરી કરવા માટે કરાય છે કે:

- તમારી સારવારની જગ્યા વિગતવાર આયોજન કરીને નક્કી કરવામાં આવે
- તમે રેડિયેશનનો સાચો ડોઝ મેળવો
- નજીકની પેશીને શક્ય એટલો નાનો ડોઝ મળે

તમારા સિમ્યુલેશનમાં લગભગ 4 કલાક લાગશે.

### તમારા સિમ્યુલેશન માટે તૈયારી કરવી

- સિમ્યુલેશન દરમિયાન તમને ક્યા પ્રકારના સ્કેન્સની જરૂર પડશે તેના આધારે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને તમારા સિમ્યુલેશન પહેલાં કંઈપણ ખાધા-પીધા વગર રહેવાનું કહી શકે છે.
- જો તમને લાગે કે તમને લાંબા સમય સુધી હલ્યા વિના સૂતા રહેતી વખતે અગવડ થશે, તો તમારા સિમ્યુલેશનમાં એસીટિમિનોફેન (Tylenol®) અથવા તમારી રાબેતા મુજબની દુઃખાવાની દવા સાથે લાવો. તમારી કાર્યપદ્ધતિના 1 કલાક પહેલાં તેને લો. જો તમને લાગે કે તમારી કાર્યપદ્ધતિ દરમિયાન તમે ચિંતાતુર થઈ શકો છો, તો દવા મદદરૂપ બની શકે કે કેમ તેના વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરી લો.
- જો તમારા દાંતના ડૉક્ટરે તમારા માટે માઉથ ગાર્ડ્સ બનાવ્યા હોય, તો તેને ત્યાંથી તમારા સિમ્યુલેશનમાં લાવો.

### તમારા સિમ્યુલેશનનો દિવસ

આરામદાયક કપડાં પહેરો. કાનના એરિંગ્સ કે ગળાના હાર પહેરશો નહીં.

તમારા સિમ્યુલેશન માટે તમે આવો ત્યારે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારું અભિવાદન કરશે. તે કે તેણી તમારા ચહેરાનો ફોટો લેશે. આ ફોટો તમારી સમગ્ર સારવાર દરમિયાન તમને ઓળખવા માટે ઉપયોગમાં લેવાશે.

ત્યારપછી તમારા થેરાપિસ્ટ તમને કાર્યપદ્ધતિ સમજાવશે. જો તમે સંમતિ ફોર્મ પર સહી કરી ચૂક્યા ન હોવ, તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે તેની સમીક્ષા કરશે, અને તમને સહી કરવા કહેશે. તમારા થેરાપિસ્ટો તમારી પરવાનગી વિના સિમ્યુલેશન શરૂ નહીં કરે.

તમે કમરથી ઉપરના ભાગે પહેરેલાં કપડાં કાઢીને ગાઉન પહેરશો. તમે તમારા જૂતાં પહેરી રાખી શકો છો.

## તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન

તમારા થેરાપિસ્ટ તમને મશીન સુધી લઈ જશે અને તમને ટેબલ પર સૂવામાં મદદ કરશે. ટેબલ પર ચાદર હોવા છતાં તે સખત હોય છે અને તેના પર તકિયો હોતો નથી. જો તમે દુઃખાવાની દવા ન લીધી હોય અને તમને લાગે કે તમને તેની જરૂર પડી શકે છે, તો તમારું સિમ્યુલેશન શરૂ થાય તે પહેલાં તમારા થેરાપિસ્ટને કહો. આ ઉપરાંત, રૂમ સામાન્ય રીતે ઠંડું હોય છે. જો તમે કોઈપણ સમયે અગવડ અનુભવો, તો તમારા થેરાપિસ્ટને જણાવો.

તમારા સમગ્ર સિમ્યુલેશન દરમિયાન તમને ટેબલ જુદી જુદી સ્થિતિઓમાં ફરતું જણાશે. રૂમની લાઈટો ચાલુ-બંધ થશે અને તમને દરેક દીવાલ પર લાલ લેઝર લાઈટો દેખાશે. તમારા થેરાપિસ્ટો તમને ટેબલ પર અમુક સ્થિતિમાં સુવડાવે ત્યારે તેઓ આ લેઝર લાઈટોને માર્ગદર્શક તરીકે ઉપયોગમાં લે છે. સીધા લાલ કિરણપુંજમાં ન જુઓ કારણ કે તેનાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન તમારા થેરાપિસ્ટો રૂમની અંદર આવ-જા કરતા રહેશે, તેમ છતાં હંમેશાં એવી કોઈ વ્યક્તિ રહેશે કે જે તમને જોઈ અને સાંભળી શકશે. તમે તમારા થેરાપિસ્ટોને તેઓ કામ કરતા હોય ત્યારે એકબીજાની સાથે વાત કરતા સાંભળશો. તેઓ તમને સમજાવશે કે તેઓ શું કરે છે, પરંતુ તેઓ પ્રક્રિયા શરૂ કરે ત્યારબાદ કૃપા કરીને બોલશો નહીં કારણ કે તેનાથી તમારી સૂવાની સ્થિતિ બદલાઈ શકે છે. પરંતુ, જો તમને અગવડ હોય અથવા સહાયતાની જરૂર હોય, તો તમારા થેરાપિસ્ટોને કહો. સમય પસાર કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારા થેરાપિસ્ટો તમારા માટે CD વગાડી શકે છે. જો તમે ઈચ્છતા હો, તો તમે ઘરેથી તમારી પોતાની CD લાવી શકો છો.

## અમુક સ્થિતિમાં સુવડાવવું (માસ્ક)

તમારા સિમ્યુલેશન અને દરેક સારવાર દરમિયાન તમે તમારી પીઠ પર સૂઈ રહેશો. તમને સાચી સ્થિતિમાં રહેવામાં મદદ કરવા, તમે એક માસ્ક પહેરશો જે ટેબલ સાથે જોડાયેલું હોય છે. તમારા થેરાપિસ્ટો તેને તમારા માટે બનાવશે.

માસ્ક બનાવવા માટે, તમે સિમ્યુલેશન ટેબલ પર સૂતા હશો ત્યારે, તમારા થેરાપિસ્ટો તમારા ચહેરા પર પ્લાસ્ટિકની જાળીની એક ગરમ, ભીની શીટ મૂકશે. પછી તેઓ તેને તમારા માથાની આજુબાજુ ફિટ કરવા માટે આકાર આપશે (આકૃતિ 2 જુઓ). પ્લાસ્ટિકની જાળી તમારા ચહેરા પર હોય ત્યારે તમને જોવામાં કે શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ નહીં થાય. જાળીમાં તમારી આંખો અને નાક માટે કાણાં રહેશે.

જેમ જેમ માસ્ક ઠંડો થાય તેમ તેમ તે સખત થશે. તમારા થેરાપિસ્ટો તમારા ચહેરા પર માસ્ક ફિટ કરે ત્યારે તમે થોડુંક દબાણ અનુભવશો. જો તમે કોઈપણ સમયે અગવડ અનુભવો, તો તમારા થેરાપિસ્ટોને કહો. માસ્કને સખત થતાં લગભગ 15 મિનિટ લાગશે.

તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન અને સારવારના દરેક દિવસે, તમારા ચહેરા પર માસ્ક ચઢાવવામાં આવશે. તમે સૂતા હો તે ટેબલ સાથે તેને બાંધી દેવામાં આવશે. આ એ વાતની ખાતરી કરવામાં મદદરૂપ બને છે કે તમે દરેક સારવાર દરમિયાન સાચી સ્થિતિમાં રહો.

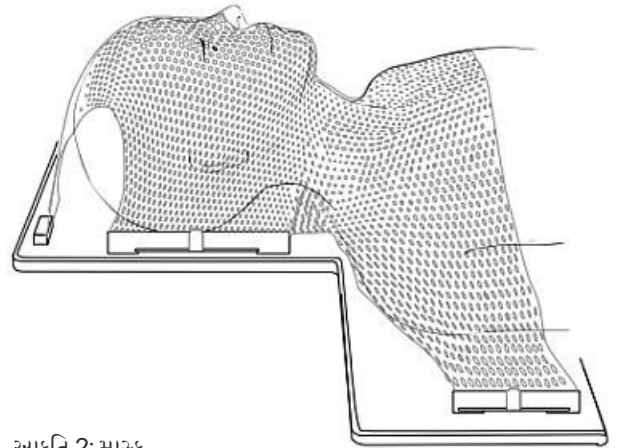
ક્યા વિસ્તારમાં સારવાર આપવાની છે તેના આધારે, તમારા થેરાપિસ્ટો તમારા

માટે બાઈટ બ્લોક બનાવી શકે છે. તેઓ તમારી જીભ પર પ્લાસ્ટિકનો

નરમ પાડેલો ટુકડો મૂકશે અને તે સખત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તમને તેને થોડી મિનિટો

સુધી બચકું ભરવા કહેશે. તમારી ગળવાની ક્રિયાને મર્યાદિત કરવા માટે તમે દરેક સારવાર દરમિયાન તેનો ઉપયોગ કરશો.

જો તમારા દાંતના ડોક્ટરે તમારા માટે માઉથ ગાર્ડ બનાવ્યા હોય, તો તમારા સિમ્યુલેશન અને દરેક સારવાર દરમિયાન તમે આને પણ પહેરશો.



આકૃતિ 2: માસ્ક

## ઈમેજિંગ

જે વિસ્તારની સારવાર કરવાની હોય તેના ચિત્રો લેવાતા હોય ત્યારે તમે તમારો માસ્ક પહેરશો. આ ચિત્રો કોમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (CT) સ્કેન મશીન પર લેવામાં આવશે અને સિમ્યુલેટર નામક એક્સ-રે મશીન દ્વારા પણ લેવામાં આવી શકે છે. કેટલીક વખત, રેડિયોલોજી વિભાગમાં CT સ્કેન્સ કરવામાં આવે છે.

જો તમે CT સ્કેન કરાવતા હોવ, તો તમારી નર્સ તમને સ્કેન પહેલાં કોન્ટ્રાસ્ટ, અથવા ડાઈ આપવા માટે ઈન્ટ્રાવીનસ (IV) લાઈન શરૂ કરી શકે છે. કોન્ટ્રાસ્ટની મદદથી અમે જે વિસ્તારમાં સારવાર આપવાની હોય તેના સ્પષ્ટ ચિત્રો મેળવી શકીએ છીએ. આ સ્કેન્સ ફક્ત તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. તેમનો ઉપયોગ નિદાન કરવા અથવા ગાંઠો શોધવા માટે નથી કરાતો. કેટલાક દર્દીઓ પોઝિટ્રોન એમિશન ટોમોગ્રાફી (PET) સ્કેન અને/અથવા મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઈમેજિંગ (MRI) પણ કરાવી શકે છે. જો તમે PET સ્કેન અને/અથવા MRI કરાવવાના હોવ, તો તમારી નર્સ તમને અલગ સૂચનાઓ આપશે. કૃપા કરી તેમનું ધ્યાનપૂર્વક પાલન કરો.

ક્યા વિસ્તારની સારવાર કરાશે તેના આધારે, તમને ઈમેજિંગ દરમિયાન તમારા ખભાઓને નીચે ધકેલવા માટે ખાસ પટ્ટા પકડી રાખવા કહેવામાં આવી શકે છે. આ ખાતરી કરે છે કે તમારા ખભા સારવારના વિસ્તારની બહાર હોય.

સ્કેન દરમિયાન, મશીનો ચાલુ-બંધ થાય ત્યારે તમને તેમનો અવાજ સંભળાશે. અવાજ મોટો જણાતો હોય તો પણ, જો તમને તમારા થેરાપિસ્ટો સાથે વાત કરવાની જરૂર પડે તો તેઓ તમને સાંભળી શકશે. તમામ સ્કેન્સને લગભગ 4 કલાક લાગશે.

## ચામડી પર નિશાન (છૂંદણાં)

તમારા થેરાપિસ્ટો તમારી ચામડી પર ફેલ્ટ માર્કરથી ચીતરશે. પછી તેઓ જીવાણુરહિત કરેલી સોય અને શાહીના ટીપા વડે ચામડી પર કાયમી નિશાન કરશે જેને છૂંદણાં કહેવાય છે. આ નિશાન તમારા માસ્ક અથવા તમારી ચામડી પર કરવામાં આવી શકે. છૂંદણું ચિતરાતું હોય ત્યારે ટાંકણી ભોંકાતી હોય તેવી સંવેદના થાય છે. છૂંદણાના નિશાન ટાંકણીના માથા કરતાં વધારે મોટા નથી હોતા. તમારા સિમ્યુલેશન પછી તમે ફેલ્ટના નિશાન ધોઈ શકો છો. છૂંદણાં કાયમી હોય છે અને તે ધોવાથી જતા નથી. જો તમે તમારી રેડિયેશન સારવારના ભાગરૂપે છૂંદણાં ચિતરાવવા વિશે ચિંતિતિ હોવ, તો તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરી લો.

છૂંદણાં ચીતર્યા પછી, તમારા થેરાપિસ્ટો તમારી સિમ્યુલેશનની સ્થિતિમાં તમારા અનેક ફોટા પાડશે. ફોટા અને છૂંદણાંના નિશાન તમારી સારવારના દરેક દિવસ તમને ટેબલ પર સાચી સ્થિતિમાં સુવડાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાશે.

## ■ તમારા સિમ્યુલેશન પછી

### સારવારનું આયોજન

તમારા સિમ્યુલેશનના અંતે, અમે તમારા માટે તમારી સેટ-અપ (ગોઠવાણું) કાર્યપદ્ધતિનું સમયપત્રક બનાવીશું. તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાંની આ અંતિમ એપોઈન્ટમેન્ટ છે. તમારી દૈનિક સારવાર માટે તમને એક મશીન પણ જાળવવામાં આવશે.

તમારા સિમ્યુલેશન અને તમારી સેટ-અપ કાર્યપદ્ધતિ વચ્ચેના સમય દરમિયાન તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે એક ટીમ સાથે કામ કરશે. તેઓ તમારા રેડિયેશનના કિરણપુંજોનાં કોણો અને આકારોનું આયોજન કરવા માટે તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન લીધેલા ચિત્રોનો ઉપયોગ કરશે. તેઓ રેડિયેશનનો એ ડોઝ પણ નક્કી કરશે જે તમે મેળવશો. આ વિગતોનું કાળજીપૂર્વક આયોજન અને તપાસ કરવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયામાં 5 દિવસ થી 2 અઠવાડિયા લાગે છે.

### સારવારનું સમયપત્રક બનાવવું

તમારા સિમ્યુલેશનના અંતે, તમારા થેરાપિસ્ટ તમને પૂછશે કે તમે દિવસના ક્યા સમયે તમારી સારવારો લેવા ઇચ્છો છો. અમે તમને તમારો ગમતો સમય આપવાનો પ્રયત્ન કરીશું. જોકે, અમારે 2 કલાકના સમય અંતરની જરૂર છે કારણ કે તમે જે સમય પસંદ કરતા હોવ તે ઉપલબ્ધ ન પણ હોય. તે ઉપલબ્ધ થઈ જાય ત્યારબાદ અમે તમને સમયના એ સ્લોટમાં ખસેડીશું. કૃપા કરી જાણી લો કે અમે અમારાથી બને એટલી જલદી તમને જે એપોઈન્ટમેન્ટ સમય જોઈતો હોય તે આપવાનો અમારો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરીશું. સામાન્ય રીતે, આગામી અઠવાડિયા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ શુક્રવારે આપવામાં આવે છે. રેડિયેશન ઓન્કોલોજી વિભાગ સવારના 7:00 વાગ્યાથી સાંજના 7:00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લો હોય છે.

રેડિયેશન સારવાર લગભગ 7 અઠવાડિયા સુધી, દરરોજ, સોમવાર થી શુક્રવાર આપવામાં આવે છે. તમે દરેક દિવસ લગભગ 1 કલાક માટે વિભાગમાં રહેશો. જો અણધાર્યા સંજોગોને લીધે અતિરિક્ત સમયની જરૂર પડે, તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ તમને કહેશે. ખાતરી કરો કે તમે દરેક એપોઈન્ટમેન્ટમાં આવો કારણ કે તમે એપોઈન્ટમેન્ટો છોડી દેશો કે ચૂકશો તો બની શકે છે કે સારવાર એટલી અસરકારક ન નીવડે. જો કોઈ કારણસર તમારે તમારું સમયપત્રક બદલવાની જરૂર પડે, તો કૃપા કરી તમારા થેરાપિસ્ટો સાથે વાત કરો.

કેટલાક દર્દીઓ કીમોથેરાપી અને રેડિયેશન સારવાર એક જ દિવસે મેળવે છે. કીમોથેરાપી તમારી રેડિયેશન થેરાપી પહેલાં કે પછી આપી શકાય છે. તેનું ટાઈમિંગ અગત્યનું નથી.

## ■ સેટ-અપ કાર્યપદ્ધતિ

તમારી પ્રથમ સારવાર પહેલાં, તમે સેટ-અપ કાર્યપદ્ધતિ કરાવશો. આ કાર્યપદ્ધતિમાં સામાન્ય રીતે લગભગ 1 કલાક લાગે છે. તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન જો દુઃખાવા કે ચિંતાનુરતાની દવા મદદરૂપ નીવડી હોય, તો કદાચ તમે આ કાર્યપદ્ધતિ પહેલાં તે લેવા ઈચ્છી શકો છો.

તમારી સેટ-અપ કાર્યપદ્ધતિ માટે તમે આવો ત્યારે તમને ડ્રેસિંગ રૂમમાં લઈ જવામાં આવશે અને કમરથી ઉપરના ભાગે પહેરેલાં કપડાં કાઢીને ગાઉન પહેરવાનું કહેવામાં આવશે. તમારા થેરાપિસ્ટો તમને રૂમમાં લઈ આવશે જ્યાં તમે દરેક દિવસ તમારી સારવાર મેળવશો. તેઓ તમને ટેબલ પર અમુક સ્થિતિમાં સુવડાવશે. તમે તમારા સિમ્યુલેશનના દિવસે જેમ સૂતા હતા બરાબર તેમ જ સૂઈ રહેશો. તમારી સૂવાની સ્થિતિ અને સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તાર સાચા છે તેની ખાતરી કરવા માટે કિરણપુંજની ફિલ્મો (રેડિયેશનના દરેક કિરણપુંજના એક્સ-રે) લેવામાં આવશે. કિરણપુંજની ફિલ્મો તમારી આખી સારવાર દરમિયાન પુનરાવર્તિત કરવામાં આવશે. તેમનો ઉપયોગ તમારી ગાંઠ સારવારને કેવો પ્રતિસાદ આપે છે તે જોવા માટે નથી કરાતો. સામાન્ય રીતે તમે તમારી પ્રથમ સારવાર તમારી સેટ-અપ કાર્યપદ્ધતિ પછીના દિવસે શરૂ કરશો.

## ■ તમારી સારવાર દરમિયાન

રિસેપ્શન રેસ્ક પર આવ્યા પછી તમારે વેઈટિંગ રૂમમાં બેસવાનું રહેશે. થેરાપિસ્ટો તમારા માટે તૈયાર હોય ત્યારે તેઓ તમને તમારા કપડાં બદલીને ગાઉન પહેરવાનું કહેશે.

સારવાર રૂમમાં, તમારા થેરાપિસ્ટો તમને ટેબલ પર સૂવામાં મદદ કરશે અને તમારો માસ્ક ચઢાવશે. તમે સાચી સ્થિતિમાં સૂઈ જવ પછી તેઓ રૂમમાંથી બહાર જશે, દરવાજો બંધ કરશે અને તમારી સારવાર શરૂ કરશે. તમે રેડિયેશનને જોઈ કે અનુભવી નહીં શકો, પણ મશીન તમારી આજુબાજુ ફરતું હોય અને તેને ચાલુ-બંધ કરાવવાનું હોય ત્યારે તમે તેને કદાચ સાંભળી શકશો. સારવાર રૂમમાં તમે 20 થી 30 મિનિટ સુધી રહેશો. આમાંનો મોટાભાગનો સમય તમને સાચી સ્થિતિમાં સુવડાવવામાં જશે. વાસ્તવિક સારવારમાં ફક્ત થોડીક મિનિટો જ લાગે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન તમે એકલા હોવ છો, તેમ છતાં તમારા થેરાપિસ્ટો તમને તમામ સમયે મોનિટર પર જોઈ શકે છે અને ઈન્ટરકોમ દ્વારા સાંભળી શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો, પણ હલશો નહીં. જો તમે ખૂબ અગવડ અનુભવતા હોવ અને તમને મદદની જરૂર હોય, તો તમારા થેરાપિસ્ટો સાથે વાત કરો. જો જરૂરી બને તો, તેઓ મશીન બંધ કરી શકે છે અને કોઈપણ સમયે તમને જોવા માટે અંદર આવી શકે છે.

## ■ તમારી સારવાર દરમિયાન સાપ્તાહિક મુલાકાતો

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અને રેડિયેશન નર્સ સારવાર પ્રત્યે તમારા પ્રતિસાદનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે તમને દરેક અઠવાડિયે તપાસશે. આ મુલાકાત દર \_\_\_\_\_ તમારી સારવારો પહેલાં કે પછી થશે. આ દિવસોએ તમારે વિભાગમાં લગભગ 1 કલાક અતિરિક્ત રહેવાનું આયોજન રાખવું જોઈએ.

આ મુલાકાતો દરમિયાન, તમને હોય તેવા પ્રશ્નો તમારે પૂછી લેવા જોઈએ અને કોઈ ચિંતાઓ વિશે ચર્ચા કરી લેવી જોઈએ. આ સાપ્તાહિક મુલાકાતો વચ્ચે કોઈપણ સમયે તમારે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા રેડિયેશન નર્સ સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય, તો તમે સારવાર માટે આવો ત્યારે સહાય કર્મચારી અથવા થેરાપિસ્ટોને તેમનો સંપર્ક કરવા વિનંતી કરો.

## ■ આડઅસરો

મોટાભાગના દર્દીઓને રેડિયેશન થેરાપીની આડઅસરો થાય છે. તે સારવાર શરૂ થયાના લગભગ 2 અઠવાડિયા પછી શરૂ થાય છે. તે સારવાર દરમિયાન વકરી શકે છે, પરંતુ સારવાર પૂરી થયા પછી તેમાં ધીમે ધીમે સુધારો થશે. તેનો પ્રકાર અને તીવ્રતા ઘણાં પરિબળો પર નિર્ભર રહે છે. આમાં

રેડિયેશનનો ડોઝ, સારવારોની સંખ્યા, અને તમારા સમગ્ર આરોગ્યનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે કીમોથેરાપી પણ મેળવતા હોવ તો આડઅસરો વધારે ખરાબ હોઈ શકે છે.

માથા અને ગરદનની રેડિયેશન થેરાપીની સૌથી સામાન્ય આડઅસરો નીચે આપેલી છે. તમને આમાંની બધી કે કેટલીક થઈ શકે છે અથવા એકેય આડઅસર ન પણ થાય. તમારી નર્સ એવી આડઅસરોની ચર્ચા કરશે કે જે તમને થવાની સૌથી વધુ શક્યતા હોય. કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટર કે નર્સને કોઈપણ સમસ્યાઓ વિશે જણાવો.

## મોઢા અને ગળામાં થતા ફેરફારો

તમને તમારા મોઢા અને ગળામાં ફેરફારો દેખાશે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- મોઢાનાં ચાંદા
- મોઢાનો દુઃખાવો
- ગળાનાં ચાંદા
- ગળાનો દુઃખાવો
- ગળતી વખતે દુઃખાવો
- ગળવામાં મુશ્કેલી
- સૂકા મોઢા સાથે જાડી લાળ
- સ્વાદમાં ફેરફારો

આ લક્ષણોમાં રાહત મેળવવા માટે નીચેનાં સૂચનોનું પાલન કરો:

- તમારા ડોક્ટરે તમારા માટે સૂચવેલી ટૂથપેસ્ટ અથવા ફ્લોરાઈડવાળી સૌમ્ય ટૂથપેસ્ટ (દા.ત. બાયોટીન (Bioténe®)) વડે ખાધા પછી અને સૂવાના સમયે તમારા દાંત બ્રશ કરો. નરમ દાંતાવાળું ટૂથબ્રશ વાપરો. જો તમારું મોઢું આના માટે બહુ આળું બની જાય, તો સુપરસોફ્ટ અથવા નાના બાળકો માટેનું ટૂથબ્રશ વાપરો.
- જો તમે ચોકડું, ખિજ, અથવા ડેન્ટલ પોસ્થેસિસ (કૃત્રિમ દાંત) ધરાવતા હો, તો તમારું મોઢું સાફ કરતા દરેક વખતે તેને કાઢીને સાફ કરો. તમે સૂતા હોવ ત્યારે તેને બહાર રહેવા દો. જો તમારા મોઢામાં બળતરા થાય, તો તેને તમે રાખી શકો એટલો વધુ સમય તમારા મોઢાની બહાર રાખો.
- જો તમે હાલમાં તમારા દાંતોને ફ્લોસ કરતા હોવ, તો દિવસમાં એક વખત સૂવાના સમયે ફ્લોસ કરવાનું ચાલુ રાખો. જો તમે પહેલાં ફ્લોસ ન કર્યું હોય, તો તમારી સારવાર દરમિયાન તેને શરૂ કરશો નહીં.
- દર 4 થી 6 કલાકે અથવા આરામ અનુભવવા માટે વધુ વાર સોલ્યુશન (દ્રાવણ) વડે તમારું મોઢું ધુઓ. 15 થી 30 સેકન્ડ સુધી બરાબર ખંગાળીને કોગળાં કરો અને પછી તેને થૂંકી નાખો. નીચેનું કોઈપણ સોલ્યુશન વાપરો:
  - એક ક્વોર્ટ (4 કપ) પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી બેકિંગ સોડા
  - એક ક્વોર્ટ પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું
  - એક ક્વોર્ટ પાણીમાં 1 ચમચી બેકિંગ સોડા
  - પાણી
  - આલ્કોહોલ કે ખાંડ વિનાનું માઉથવોશ, દા.ત., બાયોટીન (Bioténe®) , ડેન્ટેક (Dentek™)

- તમારા મોઢાની સારસંભાળ લીધા પછી લિપ મોઈસચરાઈઝર લગાડો (દા.ત. એક્વાફોર (Aquaphor®)). તેને તમારી સારવારના 4 કલાક પહેલાં લગાડશો નહીં.
- જો તમે સૂકું મોઢું અનુભવતા હોવ, તો નીચેનાં સૂચનો અજમાવી જુઓ:
  - સૂકાપણામાં રાહત મેળવવા માટે માઉથ મોઈસચરાઈઝર વાપરી અજમાવો.
  - આખા દિવસ દરમિયાન વારંવાર પાણી કે અન્ય પ્રવાહીઓ (દા.ત., નાળિયેરનું પાણી, બદામ દૂધ, ગેટોરેડ (Gatorade®), સેરવો)ના ઘૂંટડા લો. તમને કદાચ પાણીની બોટલ સાથે રાખવાનું મદદરૂપ લાગશે.
  - આખા દિવસ દરમિયાન તમારું મોઢું ભીનું કરવા ઍરોસોલ પમ્પ સ્પ્રે બોટલ વાપરો.
  - ઘરે, ખાસ કરીને રાત્રે હ્યુમિડિફાયર વાપરો. ઍર કન્ડિશનરો વાપરવાનું ટાળો. હ્યુમિડિફાયરનું પાણી બદલવાની ખાતરી કરો અને તેને સૂચના પ્રમાણે સાફ કરો.
- જો તમને ગળતા દુઃખાવો કે મુશ્કેલી થવા લાગે, તો તમારા ડોક્ટર કે નર્સને કહો. તેઓ તમને વધુ સગવડદાયક લાગે તે માટે દવા સૂચવી શકે છે.
- આડઅસરો વિકસે ત્યારે, તમારા ડોક્ટર તમને દરરોજ તમારી નર્સ દ્વારા તપાસાવવા કહી શકે છે. તે કે તેણી દરેક દિવસ તમારા મોઢાનો અંદરનો ભાગ તપાસશે અને, જરૂર પડે તો, તમારા મોઢામાં સ્પ્રે છાંટશે.

### નાકની અંદર થતા ફેરફારો

તમને તમારા નાકની અંદર ફેરફારો દેખાય તેમ બની શકે છે. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- સૂકાપણું
- ભરાવો
- પ્રસંગોપાત નાકમાંથી થોડુંક લોહી વહેવું

આ લક્ષણોમાં રાહત મેળવવા માટે તમારા નાકના અંદરનો ભાગ ભીનો રાખો. તમે નીચેનાનો ઉપયોગ કરીને આવું કરી શકો છો:

- સેલાઈન નોઝ સ્પ્રે
- હ્યુમિડિફાયર

### કાનનો દુઃખાવો

રેડિયેશનના કારણે આવતા સોજાથી તમારા કાનમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે. જો તમને કાનનો દુઃખાવો થાય તો તમારા ડોક્ટર કે નર્સને કહો. દુઃખાવો ચેપની નિશાની હોઈ શકે છે. તમારા કાનની કાળજી લેવા માટે:

- ક્યુ-ટિપ્સ (Q-tips®) વાપરશો નહીં.
- તમારો કાન સાફ કરવાનો કે કોતરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.

### અવાજમાં ફેરફારો

તમારી સારવાર દરમિયાન રેડિયેશનના કારણે આવતા સોજાથી તમારા અવાજમાં ઘોઘરાપાણું આવી શકે છે. આ લક્ષણોમાં રાહત મેળવવા માટે:

- તમારા અવાજને તમે આપી શકો એટલો વધુ આરામ આપો.
- ગુસપુસ કરશો નહીં. આનાથી તમારા સ્વરતંતુ પર તાણ પડી શકે છે.
- હ્યુમિડિફાયર વાપરો.
- પાના 6 પર ઉલ્લેખાયેલા સોલ્યુશનો પૈકી એક વડે કોગળો કરો

## ચામડીની પ્રતિક્રિયાઓ

રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન, જે વિસ્તારમાં સારવાર અપાઈ રહી હોય ત્યાં તમારી ચામડી બદલાઈ જશે. 2 કે 3 અઠવાડિયા પછી તમારી ચામડી ગુલાબી કે કથ્થાઈ થઈ જશે. સારવાર આગળ વધતી જાય તેમ તે ઘાટી લાલ અથવા બહુ કાળી થઈ શકે છે. તે સૂકી અને ખંજવાળયુક્ત પણ લાગી શકે છે અને પડવાળી દેખાઈ શકે છે. તમને કદાચ લાલ ચકામું દેખાશે, ખાસ કરીને એવા કોઈ વિસ્તારમાં કે જ્યાં અગાઉ તમને સૂર્યનો તડકો લાગ્યો હોય. આ સારવારની આડઅસર હોઈ શકે છે, તેમ છતાં લાલ ચકામું ચેપની નિશાની હોઈ શકે છે. તમારી સારવાર દરમિયાન કોઈપણ સમયે જો તમને લાલ ચકામું થાય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો.

કેટલીક વખત સંવેદનશીલ વિસ્તારોમાં, જેમ કે કાનની પાછળ અને હાંસડીની નજીક, ચામડી પર ફોલ્લા થઈ શકે, ચામડી ખુલ્લી પડી શકે અને છોલાઈ શકે છે. જો આવું થાય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કહો. તમારી નર્સ ખાસ ડ્રેસિંગ્સ અથવા ક્રીમો લગાવી આપશે અને તમને તમારી ચામડીની કાળજી લેતા શીખવાડશે.

કેટલીક વખત ચામડીની પ્રતિક્રિયાઓ સારવાર પૂરી થયા પછીના અઠવાડિયા દરમિયાન વધારે ઉગ્ર બને છે. જો આવું થાય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને ફોન કરો. તમે તમારી સારવાર પૂરી કરો તેના લગભગ 3 કે 4 અઠવાડિયા પછી આ લક્ષણો ધીમે ધીમે ઓછા થશે.

સારવાર દરમિયાન તમારી ચામડીની કાળજી લેવા માટે નીચે માર્ગદર્શક સૂચનાઓ આપેલી છે. ચામડીની પ્રતિક્રિયા જતી ન રહે ત્યાં સુધી તેમનું પાલન કરતા રહો. આ માર્ગદર્શક સૂચનાઓ માત્ર એ વિસ્તારમાં આવેલી ચામડીનો ઉલ્લેખ કરે છે કે જ્યાં સારવાર અપાઈ રહી હોય.

### તમારી ચામડીને સાફ રાખો

- દરરોજ ગરમ પાણી અને સૌમ્ય, બિન-સુગંધિત સાબુથી ન્હાવો કે શાવર લો. તમે વાપરી શકો તેવા સાબુનાં ઉદાહરણોમાં ન્યુટ્રોજેના (Neutrogena®), ડવ (Dove®), બેબી સોપ, બેઝિસ (Basis®), અને સેટાફિલ (Cetaphil®) નો સમાવેશ થાય છે. તમારી ચામડીને સારી રીતે ધુઓ અને તેને નરમ ટુવાલથી થાબડીને સુકાવો.
- ધોતી વખતે, સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારની તમારી ચામડી પર હળવે હાથે કામ લો. સફાઈનું કપડું કે ઘસવાનું કપડું કે બ્રશ વાપરશો નહીં.
- સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારની ચામડી પર આલ્કોહોલ કે આલ્કોહોલ પેંડ્રસ વાપરશો નહીં.

### તમારી ચામડીને વારંવાર મોઈસચરાઈઝ કરો

- જો તમને ચામડીની પ્રતિક્રિયા થવાની શક્યતા હોય, તો તમારી નર્સ તમને મોઈસચરાઈઝર વાપરવાનું શરૂ કરવાની ભલામણ કરશે. પ્રતિક્રિયાને ઘટાડવા માટે તમારે તમારી સારવારના પ્રથમ દિવસથી જ તેને વાપરવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. જો તમને ચામડીની પ્રતિક્રિયા થવાની શક્યતા ન હોય, તો તમને મોઈસચરાઈઝરની જરૂર નહીં પડે સિવાય કે તમારી ચામડી સુકાઈ જાય અથવા તેમાં ખંજવાળ આવે. તમારી નર્સ તમને સૂચનાઓ આપશે. તમારે મોઈસચરાઈઝર વાપરવું જોઈએ કે નહીં તેના વિશે જો તમને ખાતરી ન હોય, તો કૃપા કરીને તમારી નર્સને પૂછો.
- તમે વાપરી શકો તેવા ઘણા મોઈસચરાઈઝરો છે. કેટલાક પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર ખરીદી શકાય છે અને કેટલાક માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર પડે છે. એવો કોઈ પુરાવો નથી કે કોઈ એક મોઈસચરાઈઝર બીજાથી વધારે સારું છે. તમે વાપરી શકો તેવા પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતા મોઈસચરાઈઝરોમાં એક્વાફોર (Aquaphor®), યુસેરિન (Eucerin®), કે કેલેન્ડ્યુલાનો સમાવેશ થાય છે.
- તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સે ભલામણ કરેલું મોઈસચરાઈઝર ચામડી પર કેવું લાગે છે તે તમને ન ગમે, તો તેઓને કહો. તે કે તેણી તમારા માટે અજમાવવા બીજી પ્રોડક્ટ પસંદ કરી શકે છે.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 2 વખત મોઈસચરાઈઝર લગાડો.
  - જો તમારી રેડિયેશન સારવાર સવારે લેવાની હોય, તો તેને આ રીતે લગાડો:
    - તમારી સારવાર પછી
    - તમે સૂવા જાવ તે પહેલાં
  - જો તમારી રેડિયેશન સારવાર બપોરે લેવાની હોય, તો તેને આ રીતે લગાડો:
    - તમારી સારવાર પહેલાં સવારે



- તમે સૂવા જવ તે પહેલાં

### સારવારના વિસ્તારમાં તમારી ચામડી પર બળતરા થતી ટાળો

- સારવાર આપાયેલા વિસ્તાર પર લૂઝ ક્લિટિંગવાળા, સુતરાઉ કપડાં પહેરો.
- ફક્ત એવા મોઈસચરાઈઝરો, ક્રીમો, અથવા લોશનો વાપરો કે જેની ભલામણ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સે કરી હોય.
- સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારમાં નીચેની કોઈ વસ્તુ વાપરશો નહીં:
  - મેકઅપ
  - પરફ્યુમ્સ
  - પાઉડરો
  - આફ્ટરશેવ
- સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારમાં અકબંધ રહેલી ચામડી પર તમે નોનએલુમિનિયમ-બેઝડ ડીઓડોરન્ટ વાપરી શકો છો. તમારી ચામડી પર બળતરા થાય તો તેને વાપરવાનું બંધ કરો. આ ડીઓડોરન્ટ્સનાં ઉદાહરણોમાં ટૉમ્સ ઓફ મેઈન (Toms of Maine®) અને ક્રિસ્ટલ ડીઓડોરન્ટ સામેલ છે.
- સારવાર અપાયેલ ચામડીને શેવ કરવાનું ટાળો. જો તમારે શેવ કરવું જ હોય, તો ફક્ત ઈલેક્ટ્રિક રેઝર વાપરો.
- સારવાર અપાયેલ ચામડી પર ટેપ લગાડશો નહીં.
- તમારી સારવાર અપાયેલ ચામડીને અતિ ગરમ કે ઠંડા તાપમાનોના સંપર્કમાં આવવા દેશો નહીં. આમાં ગરમ ટબ્સ, પાણીની બોટલો, હીટિંગ પેડ્સ, અને આઈસ પેક્સનો સમાવેશ થાય છે.
- સારવાર અપાયેલ વિસ્તાર પર પેઈન પેંચીસ સહિત કોઈ પેંચીસ લગાડશો નહીં.
- જો તમારી ચામડી પર ખંજવાળ આવે, તો તેને ખંજવાળશો નહીં. ખંજવાળમાં કઈ રીતે રાહત મેળવવી તેના વિશે તમારી નર્સને ભલામણ કરવા વિનંતી કરો.
- જો તમને ચામડીની પ્રતિક્રિયાઓ ન થઈ હોય, તો તમે ક્લોરિનેટેડ પૂલમાં તરી શકો છો. પરંતુ, પૂલમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી તરત ક્લોરીનને ધોઈ નાખવાની ખાતરી કરો.
  - સારવાર દરમિયાન અને સારવાર પૂરી કર્યા પછી તમારી ચામડીને તડકાથી લાલ થતા કે દાઝતા બચાવો. જો તમે તડકામાં જવાના હોવ, તો 30 કે વધુના SPFવાળું PABA-ફ્રી સનબ્લોક વાપરો. આ ઉપરાંત, લૂઝ ક્લિટિંગવાળા કપડાં પહેરો જે તમને શક્ય એટલા વધુ ઢાંકે.
  - જો તમારી પાસે ચાંદી ધરાવતા કોઈ બેન્ડેજ્સ હોય, તો સારવાર પહેલાં તેને કાઢી નાખો અને વિસ્તારને સાફ કરી લો.

### વાળ ખરવા

સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારમાં તમારા ચહેરા, ગરદન કે માથાની ચામડી પરના કેટલાક કે બધા વાળ ખરી શકે છે. સામાન્ય રીતે, સારવાર પૂરી થયાના 2 થી 4 મહિના પછી વાળ ફરી ઊગી આવશે.

### ખાવા-પીવામાં મુશ્કેલી

માથા અને ગરદનને રેડિયેશન આપવાથી તમારા ગળામાં દુઃખાવો, મોઢું સૂકું, લાળ જાડી, અથવા ગળતી વખતે દુઃખાવો થઈ શકે છે. આને કારણે એવું બની શકે છે કે તમારું વજન અને શક્તિનું સ્તર જાળવી રાખવા માટે તમે પૂરતો ખોરાક ન ખાઈ શકો. વધુમાં, સારવાર માટે તમને અમુક સ્થિતિમાં સુવડાવવા માટે જો તમને માર્ક લગાડવામાં આવે, તો તમારું વજન બદલાય તો બની શકે છે કે તે બરાબર ફિટ ન થાય. શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં પાણી જાળવી રાખવા માટે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી ન પી શકો તેમ પણ બની શકે છે. નીચેની ભલામણો તમને પૂરતો ખોરાક અને પ્રવાહીઓ લેવામાં મદદરૂપ થશે.

## તમારી સારવાર દરમિયાન પૂરતું પોષણ મેળવો

- ઉચ્ચ કેલોરી અને પ્રોટીનવાળો સુસંતુલિત આહાર ખાઓ. સારી રીતે ખાવાથી તમને સારવાર દરમિયાન તમારું વજન જાળવી રાખવામાં અને સારું લાગવામાં મદદ કરશે. શ્રેષ્ઠ ખોરાકો અને પ્રવાહીઓ પસંદ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે તમારા ડાયેટિશિયન તમારી સાથે કામ કરશે.
- સારવાર દરમિયાન ખાવા વિશે જો તમને વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચેના સંસાધનો માટે તમારી નર્સ અથવા ડાયેટિશિયનને વિનંતી કરો:
  - તમારા કેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી સારી રીતે ખાવું (Eating Well During and After Your Cancer Treatment): [www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/eating-well-during-and-after-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/eating-well-during-and-after-your-treatment)
  - યાંત્રિક રીતે નરમ કરેલા અને પ્યુરી કરેલા આહારો માટે ખાવાની માર્ગદર્શિકા (Eating Guide for Mechanical Soft and Puréed Diets): [www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/eating-guide-pureed-and-mechanical-soft-diets](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/eating-guide-pureed-and-mechanical-soft-diets)
- જોઈતી હોય તો તમે દૈનિક મલ્ટીવિટામિન લઈ શકો છો. તેનું પ્રમાણ ભલામણ કરેલા દૈનિક પ્રમાણ કરતાં વધારે ન હોવું જોઈએ. બીજા કોઈ વિટામિનો અથવા પોષણાત્મક કે હર્બલ પૂરકો લેશો નહીં સિવાય કે તમારા ડોક્ટર તેની મંજૂરી આપે.
- જો તમે તમારી રેડિયેશન થેરાપી વખતે જ કીમોથેરાપી મેળવતા હોવ, તો સારવાર શરૂ થતા પહેલાં તમારે ફીડિંગ ટ્યુબ મુકાવવાની જરૂર પડી શકે છે. આનાથી ખાતરી કરી શકાશે કે તમારી આડઅસરો શરૂ થાય અને ગળવાનું મુશ્કેલ બને ત્યારબાદ તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીઓ અને પોષણ તત્ત્વો લઈ શકો છો. જો તમારું વજન વધારે પડતું ઊતરી જતું હોય તો તમારે તમારી સારવાર દરમિયાન કે પછી ફીડિંગ ટ્યુબ મુકાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

## તમારી આડઅસરોના આધારે તમે શું ખાઓ-પીઓ છો તેમાં ફેરફાર કરો

- તમારા મોઢા કે ગળામાં તમને દુઃખાવો કે આળાપાણું હોય અથવા તમને ગળવામાં મુશ્કેલી હોય તો:
  - પોચા, ભીના, ક્રિકકા ખોરાકના નાના કોળિયા ખાઓ અને બરાબર ચાવો.
  - ખોરાકોને પોચા બનાવવા માટે સોસીસ અને રસા વાપરો.
  - એવા પદાર્થો ટાળો કે જે તમારા મોઢા અને ગળામાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે જેમ કે:
    - બહુ ગરમ ખોરાકો અને પ્રવાહીઓ
    - સૂકા, કઠણ અને જાડા ખોરાકો (દા.ત., ચિપ્સ, પ્રેટ્ઝેલ્સ, ક્રેકર્સ, અને કાચા શાકભાજી)
    - મસાલા (દા.ત., મરી, મરચું, હોર્સરેડિશ, તીખું સોસ, કરી)
    - એસિડિક અથવા ખાટા ખોરાક અને જ્યુસ (દા.ત., નારંગી, માલ્ટા નારંગી (ગ્રેપફ્રૂટ), પીળો લીંબુ, લીલો લીંબુ, અનેનાસ, ટામેટું)
    - આલ્કોહોલ
    - તમાકુ
  - તમારા ખોરાકોનું મિશ્રણ કરીને અથવા પ્યુરી કરીને તેની બનાવટ બદલવાનો પ્રયત્ન કરો
  - પ્રવાહી પોષણ પૂરકો લો. ઘણી બધી પ્રોડક્ટ ઉપલબ્ધ છે અને તે વિવિધ સ્વાદમાં આવે છે. પ્રોડક્ટ કેવી રીતે પસંદ કરવી તેના વિશે તમારા ડોક્ટર, નર્સ કે ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો.
- જો તમારું મોઢું સૂકું હોય તો:
  - ખાતા પહેલાં તમારું મોઢું ધોઈ લો.
  - તમારો ખોરાક તૈયાર કરવા માટે રસા અને સોસીસ વાપરો.
  - ભાત કે બ્રેડ જેવા સૂકા ખોરાક ખાતી વખતે પ્રવાહીઓ પીઓ
- જો તમને ઓછી ભૂખ લાગતી હોય તો:

- આખા દિવસ દરમિયાન થોડો થોડો ખોરાક, વધુ વખત ખાઓ. જો તમને ક્યારેય ભૂખ ન લાગતી હોય, તો તમે નિયમિતપણે ખાઓ છો તેની ખાતરી કરવા માટે સમયપત્રક તૈયાર કરો.
- તમે શું ખાઓ છો તે બાબતે પસંદગી રાખો. એવા ખોરાક અને પીણાં પસંદ કરો કે જે ઉચ્ચ કેલોરી અને પ્રોટીનવાળા હોય.
- તમારા ભોજનો શાંત જગ્યાએ ખાઓ અને તમારો સમય લો. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે ખાઓ.
- તમે સારવાર માટે આવો ત્યારે નાસ્તા અને પીણાં સાથે લાવો. તમે દરેક દિવસ પ્રતિક્ષા કરતા હોવ અથવા વિભાગમાં આવ-જા કરતા હોવ ત્યારે તમે તેને ખાઈ કે પી શકો છો.
- તમે પૂરતો ખોરાક ખાતા ન હોવ તો પ્રવાહી પોષણાત્મક પૂરકો લો. ઘણી બધી પ્રોડક્ટ ઉપલબ્ધ છે અને તે વિવિધ સ્વાદમાં આવે છે. તમારા માટે કઈ પ્રોડક્ટ શ્રેષ્ઠ છે તેના વિશે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ કે ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો.
- જો તમને ઊબકા આવતા હોય તો:
  - તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને કહો. આમાં રાહત આપવા માટે દવા સૂચવી શકાય છે.
  - એવા ખોરાક પસંદ કરો જે સામાન્ય રીતે સુસહ્ય હોય, જેમાં સામેલ છે:
    - રૂમના તાપમાને કે તેનાથી ઠંડા હોય તેવા ખોરાક
    - ઠંડા કરેલા કે ઠારેલા પ્રવાહીઓ
    - સૂકા, કાંજવાળા ખોરાક જેમ કે ટોસ્ટ, સોડા કેકર્સ, મેલ્બા ટોસ્ટ, ડ્રાય સીરિયલ, પ્રેટ્ઝેલ્સ, અને એન્જલ ફૂડ કેક
    - યોગર્ટ, શરબત, અને ગાળેલા પ્રવાહીઓ (દા.ત., એપલ જ્યુસ, જેલ-ઓ (Jell-O®), જિંજર એલ)
    - ચામડી કાઢીને બાફેલું કે ભૂંજેલું, કોલ્ડ ચિકન અથવા ટર્કી
    - નરમ ફળો અને શાકભાજી
  - એવા ખોરાક અને પ્રવાહીઓ ટાળો કે જે ઊબકા વધારી શકે છે. આમાં સામેલ છે:
    - તીખી ગંધવાળા ગરમ ખોરાક
    - મસાલેદાર, ચરબીયુક્ત, તેલી અને તળેલા ખોરાક
    - ખૂબ ગળ્યા ખોરાક
    - એસિડિક અથવા ખાટા ખોરાક અને જ્યુસ (દા.ત., નારંગી, માલ્ટા નારંગી (ગ્રેપફ્રૂટ), અનેનાસ, ટામેટું)
    - આલ્કોહોલ

## થાક

મોટાભાગના લોકોને સારવારના 2 કે 3 અઠવારિયા પછી થાક વર્તાય છે (એટલે કે, શક્તિનો અભાવ, ઊંઘનું ઘેન, અશક્તિ, અને ધ્યાન એકાગ્ર ન કરી શકવું). તમારી સારવાર થઈ ગયા પછી થાક ધીમે ધીમે જતો રહેશે, પણ તે ઘણા મહિના સુધી રહી શકે છે. લોકોને સારવાર દરમિયાન થાક લાગવાનાં ઘણાં કારણો છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- શરીર પર રેડિયેશનની અસરો
- સારવાર માટે આવ-જા કરવું
- રાત્રે પૂરતા પ્રમાણમાં આરામદાયક ઊંઘ ન લેવી
- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને કેલોરી ન ખાવી
- દુઃખાવો અથવા અન્ય લક્ષણો થવા
- ચિંતાતુરતા અથવા હતાશા અનુભવવી

કેટલાક લોકોને દિવસના અમુક સમયોએ તેમનો થાક વધુ ખરાબ જણાય છે. તમારા થાકનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે નીચે સૂચનો આપેલા છે.

- જો તમે કામ કરતા હોવ અને તમને સારું લાગતું હોય, તો કામ કરવાનું ચાલુ રાખો. જોકે, ઓછું કામ કરવાથી તમારી શક્તિમાં વધારો થઈ શકે છે.
- તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો. એવી વસ્તુઓ પસંદ કરો કે જે તમારા માટે જરૂરી અને સૌથી અગત્યની હોય અને તમારામાં સૌથી વધારે શક્તિ હોય ત્યારે તે કરો.
- દિવસ દરમિયાન આરામ કરવા અથવા નાના ઝોકાં લેવા માટે સમયનું આયોજન કરો, ખાસ કરીને જ્યારે તમે વધારે થાક અનુભવો. તમને કદાચ રાત્રે વહેલા ઊંઘી જવાનું અને સવારે મોડાં ઊઠવાનું પણ મદદરૂપ જણાય તેમ બની શકે છે.
- પરિવાર અને મિત્રોને તમને ખરીદી, રસોઈ અને સફાઈમાં મદદ કરવા કહો.
- કેટલાક લોકોમાં તેઓ કસરત કરતા હોય ત્યારે વધારે શક્તિ હોય છે. જો તમારા ડોક્ટર મંજૂરી આપે, તો હળવી કસરત અજમાવો જેમ કે ચાલવું.
- ઉચ્ચ પ્રોટીન અને કેલોરીવાળા ખોરાક ખાઓ.
- કેટલાક લોકોને લક્ષણો હોય છે, જેમ કે દુઃખાવો, ઊબકા, ઝાડા, ઊંઘવામાં મુશ્કેલી, અથવા હતાશા કે ચિંતાતુરતા અનુભવવી. આ તમામ તમારા થાકને વધારી શકે છે. તમને કદાચ હોય તેવા અન્ય લક્ષણો બાબતે મદદ માટે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને વિનંતી કરો.

જો તમે રેડિયેશન થેરાપી વખતે જ કીમોથેરાપી મેળવતા હોવ, તો તમે સારવારના છેલ્લા થોડાક અઠવાડિયાઓ દરમિયાન બહુ થાક અનુભવશો. આ, અને તમને થતી અન્ય આડઅસરોને કારણે તમને બહુ અશક્તિ લાગશે. સારવારના છેલ્લા 2 અઠવાડિયા દરમિયાન તમારી સારવાર માટે દરેક દિવસ તમારે કોઈકને તમારી સાથે લાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

## જાતીય આરોગ્ય

તમારા શરીરની અંદર કંઈપણ રેડિયોએક્ટીવ (કિરણોત્સર્ગી) નથી. તમે અન્ય કોઈ વ્યક્તિને રેડિયેશન આપી શકો નહીં, તેથી અન્ય લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળવાની કોઈ જરૂર નથી.

જો તમારા ડોક્ટર તમને અન્ય સૂચનાઓ ન આપે, તો તમારે તમારી જાતીય પ્રવૃત્તિ બદલવાની જરૂર નથી. પરંતુ, જો તમે ગર્ભધારણ કરવાની ઉંમરના હોવ, તો તમારે ગર્ભનિરોધનો ઉપયોગ કરવો પડશે જેથી તમારી સારવાર દરમિયાન તમે કે તમારા સાથી ગર્ભવતી ન બને.

તમારી જાતીયતા પર કેન્સરની અસરો વિશે તમને ચિંતાઓ હોઈ શકે છે. એમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (American Cancer Society) જાતીયતા અને કેન્સર નામક એક ઉત્કૃષ્ટ સંસાધન પ્રકાશિત કરે છે. પુરુષો માટે એક આવૃત્તિ અને સ્ત્રીઓ માટે એક આવૃત્તિ ઉપલબ્ધ છે. 1-800-227-2345 પર ફોન કરો અને તેઓને કહો કે તમારે કઈ આવૃત્તિ જોઈએ છે.

દર્દીઓને જાતીય આરોગ્ય પર તેમના રોગ અને સારવારની અસરને પહોંચી વળવામાં મદદ કરવા માટે MSK જાતીય આરોગ્યનો એક કાર્યક્રમ ધરાવે છે. તમે તમારી સારવાર પહેલાં, સારવાર દરમિયાન કે પછી નિખળાતને મળી શકો છો.

- સ્ત્રી જાતીય ઔષધવિજ્ઞાન અને સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યક્રમ (Female Sexual Medicine and Women's Health Program): એપોઈન્ટમેન્ટ માટે (646) 888-5076 પર ફોન કરો
- પુરુષ જાતીય અને પ્રજનનાત્મક ઔષધવિજ્ઞાન કાર્યક્રમ (Male Sexual and Reproductive Medicine Program): એપોઈન્ટમેન્ટ માટે (646) 888-6024 પર ફોન કરો

## ભાવનાત્મક આરોગ્ય

કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર એક બહુ તાણાવભર્યો અને હચમચાવી દેનારો પ્રસંગ હોઈ શકે છે. તમે હતાશા, ચિંતાતુરતા, મૂંઝવણ, ભય અથવા ગુસ્સો અનુભવી શકો છો. તમને કોઈપણ કાયમી ફેરફારો વિશે મજબૂત લાગણીઓ થઈ શકે છે. આ ફેરફારો તમારી ભાવનાત્મક સુખાકારી પર અસર કરી શકે છે. તમારા માટે કોઈપણ સમયે મદદ ઉપલબ્ધ છે. તમારે સલાહ લેવી હોય, તો તમારી નર્સ તમને સામાજિક કાર્યકર, સાઈકિયાટ્રિસ્ટ અથવા સલાહકારને મળવાની ભલામણ કરી શકે છે.

આ ઉપરાંત, તમને કદાચ કેન્સરને માત્ર આપનાર વ્યક્તિ અથવા સંભાળદાતા સાથે વાત કરવાનું રાહતભર્યું લાગે કે જેઓ આવી સારવારમાંથી પસાર થઈ ચૂક્યા હોય. અમારા પેશન્ટ-ટુ-પેશન્ટ સર્પોર્ટ પ્રોગ્રામ (દર્દી પરસ્પર સહાય કાર્યક્રમ) મારફતે, તમને ભૂતપૂર્વ દર્દીઓ અને સંભાળદાતાઓ સાથે વાત કરવાની તક મળે છે. આ કાર્યક્રમ વિશે વધુ જાણવા માટે (212) 639-5980 પર ફોન કરો.

## ■ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને ફોન કરો જો તમને આ હોય:

- 100.4° ફે (38° સે) અથવા વધુનું તાપમાન
- એટલા ઉગ્ર ઊંબકા, ઊલટી અથવા બન્ને કે તમે ખાધેલું કે પીધેલું (અથવા તમારી ફીડિંગ ટ્રયુબ વડે લીધેલું) કંઈપણ તમારા પેટમાં 24 કલાક સુધી ટકી ન શકે
- દવાથી રાહત ન થતી હોય તેવી કબજિયાત
- તમારી દવાથી રાહત ન થતી હોય તેવો દુઃખાવો
- સારવાર અપાઈ રહી હોય તે વિસ્તારમાં તમારી ચામડી પર ફોલ્લા

## ■ તમે સારવાર પૂરી કરો પછી

કૃપા કરીને તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથેની તમારી ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટો જાળવી રાખવાની ખાતરી કરો. તે કે તેણી સારવાર પ્રત્યે તમારા પ્રતિસાદનું મૂલ્યાંકન કરશે. આ મુલાકાતો દરમિયાન તમારા લોહીનાં પરીક્ષણો, એક્સ-રે અને સ્કેન્સ કરવામાં આવી શકે છે. આવતા પહેલાં, તમારા પ્રશ્નો અને ચિંતાઓ લખી રાખો. આ અને તમારી તમામ દવાઓની યાદી સાથે લઈ આવો. તમારે જરૂર હોય તેવી કોઈ દવા જો પૂરી થવા આવી હોય, તો તે પૂરી થાય તે પહેલાં તમારા ડોક્ટરને જણાવો. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો કે ચિંતાઓ હોય, તો તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી કોઈપણ સમયે અથવા ફોલો-અપ મુલાકાતો વચ્ચે તમે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને ફોન પણ કરી શકો છો.

તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ પોતાની સારી કાળજી લેવાનું ચાલુ રાખવું મહત્વનું છે. અહીં યાદ રાખવા જેવી થોડી અગત્યની બાબતો છે:

- સારવારની આડઅસરો તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી 4 થી 8 અઠવાડિયા દરમિયાન ધીમે ધીમે જતી રહેશે. કેટલીક આડઅસરોને જતાં વધુ સમય લાગી શકે છે. સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી તમે અનુભવેલાં કોઈ લક્ષણો માટે આ સંસાધનમાં વર્ણવેલાં સૂચનોનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો.
- તમારા બાકીના જીવન સુધી તમારા મોઢાની ખાસ કાળજી લેવાનું ચાલુ રાખો.
  - દાંતના ડોક્ટરની નિયમિત ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટો લો. તમારું ચોકું અથવા ઉપકરણ સારી રીતે ફિટ ન થતું હોય તો તમારા દાંતના ડોક્ટરને બતાવો.
  - જો તમારે કોઈ દાંત કઢાવવાની જરૂર પડે, તો આ કામ દાંતના એવા ડોક્ટરે કરવું જોઈએ કે જેઓને માથા અને ગરદનની રેડિયેશન થેરાપી લીધેલા દર્દીઓની સારવાર કરવાનો અનુભવ હોય. જો તમને ભલામણની જરૂર હોય તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને ફોન કરો.
  - તમારા દાંતના ડોક્ટરે સૂચવેલી ફ્લોરાઈડવાળી ટૂથપેસ્ટ વાપરવાનું ચાલુ રાખો.
  - ગળ્યા, ચીકણા ખોરાક ટાળો. તેનાથી દાંતમાં સડો થવાનું તમારું જોખમ વધી શકે છે.
- આરોગ્યવર્ધક, સુસંતુલિત આહાર જાળવી રાખો અને દૈનિક મલ્ટીવિટામિન લો.
  - સારવારના અંતે જો તમે ફીડિંગ ટ્રયુબ વાપરી રહ્યા હોવ, તો તમારા ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજિસ્ટ સાથે ફોલો-અપ કરો.
  - સારવારના અંતે જો તમે ગળવામાં મુશ્કેલી હોવાને કારણે પરિવર્તિત આહાર ખાઈ રહ્યા હોવ, તો તમારા સ્વોલોઈંગ સ્પેશ્યાલિસ્ટને પૂછો કે તમારો રાબેતા મુજબનો આહાર કઈ રીતે ધીમે ધીમે ફરી શરૂ કરવો.
  - સારવારના અંતે જો તમે વજન જાળવી કે વધારી ન શકતા હોવ, તો તમારા ડાયેટિશિયનને પૂછો કે તમારું પ્રોટીન અને કેલોરીનું સેવન કઈ રીતે વધારવું.
- સારવારના અંતે જો તમે દુઃખાવાની દવા લઈ રહ્યા હોવ, તો ડોઝ કઈ રીતે ધીમે ધીમે ઘટાડવો તે અંગે તમારી નર્સને સૂચનાઓ આપવા વિનંતી કરો.
- તમારા બાકીના જીવન સુધી તમારી ચામડીને તડકાથી કથ્થાઈ થતા કે દાઝતા બચાવો. 30 કે વધુના SPFવાળું PABA-ફ્રી સનબ્લોક વાપરો.

એવાં કપડાં પહેરો જે રેડિયેશન વડે સારવાર અપાયેલી ચામડીને ઢાકે.

- આલ્કોહોલ અને તમાકુનું સેવન ટાળો. આલ્કોહોલનું સેવન અને ધૂમ્રપાન બીજું કેન્સર થવાનું તમારું જોખમ વધારી શકે છે. તે તમારા મોઢામાં સૂકાપણું પણ વધારશે.

કેન્સર પછીના જીવન માટેના MSK સંસાધનો (MSK Resources for Life After Cancer (RLAC))નો કાર્યક્રમ તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી સહાય સેવાઓ પૂરી પાડે છે. આ સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે (646) 888-4740 પર ફોન કરો અથવા: [www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/services-survivors](http://www.mskcc.org/cancer-care/survivorship/services-survivors) પર જાઓ.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો કે ચિંતાઓ હોય, તો તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરો. તમે \_\_\_\_\_ ખાતે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9:00 વાગ્યાથી સાંજના 5:00 વાગ્યા સુધી તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો. સાંજના 5:00 વાગ્યા પછી, અઠવાડિયાના અંત દરમિયાન, અને રજાઓના દિવસે, કૃપા કરી \_\_\_\_\_ પર ફોન કરો. જો કોઈ નંબર આપેલો ન હોય, અથવા તમને ખાતરી ન હોય, તો (212) 639-2000 પર ફોન કરો.

©2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center