

टाउको र घाँटीमा विकिरण

साइड इफेक्ट र आत्म-हेरचाह

तपाईंको टाउको र घाँटीमा विकिरणमार्फत उपचार गर्दा सो क्षेत्रमा साइड इफेक्ट निम्त्याउन सक्छ। यी साइड इफेक्टहरू मानिस पिच्छे फरक-फरक हुन्छन्। धेरैजसो साइड इफेक्टहरू तपाईंले धेरै पटक उपचार गरिसकेपछि सुरु हुन्छ र तपाईंको उपचार गरिसकेपछि केही हप्ताहरूमा निको हुन थाल्छ।

विकिरणका साइड इफेक्टहरू

विकिरणमार्फत उपचार गर्दा सबैभन्दा धेरै देखिने साइड इफेक्टहरू निम्न प्रकारका छन्:

- छालामा प्रतिक्रियाहरू हुने
- स्वादमा परिवर्तन हुने
- मुख र घाँटी दुख्ने
- मुख सुख्खा हुने
- प्यारोटाइड ग्रन्थी सुत्रिने र प्यारोटाइटिस (पृष्ठ 3 र 4 मा हेर्नुहोस्)
- कपाल झर्ने
- थकान हुने

छालामा प्रतिक्रियाहरू हुने

तपाईंलाई विकिरणबाट उपचार गर्दा तपाईंको छालामा प्रतिक्रिया हुन सक्छ। एक्स-रेहरू ट्यूमरमा पुग्ने छालामार्फत जानुपर्ने भएकाले यी प्रतिक्रियाहरू हुन्छन्। उपचार गरेको क्षेत्रमा छालाको विशेष हेरचाह गर्दा छालामा हुने प्रतिक्रियाहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। (छाला हेरचाहको बारेमा ह्यान्डआउट हेर्नुहोस्।)

- नरम र नरम रङ भएको सर्ट, ब्लाउज र घाँटीमा स्कार्फ लगाउनुहोस् (स्टार्च नभएको)। उपचार गरिएको क्षेत्रमा रगड्ने लुगाहरू नलगाउनुहोस्।
- इलेक्ट्रिक रेजर मात्र प्रयोग गर्नुहोस् वा उपचार गरिएको क्षेत्रभित्र भएका रौं सेभिड नगर्नुहोस्। (विकिरण थेरापीले कपाल बढ्न अवरोध गर्छ।) उपचार क्षेत्रमा सुरुको सेभिड वा पछिको सेभिड लोशन प्रयोग नगर्नुहोस्।



Aquaphor र RadiaGel जस्ता छालाको हेरचाह गर्ने उत्पादनहरूले छालाको प्रतिक्रियाहरू कम गर्न र उपचार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।



स्वाद परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न र आफ्नो मुख कम सुख्खा महसुस गर्न मद्दत गर्न कागती हालेको चिया वा कागती पानी हाली हेर्नुहोस्।

- सुगन्ध वा दुर्गन्ध नभएको हल्का साबुन प्रयोग गर्नुहोस्।
- विकिरण थेरापी टोलीका सदस्यले तपाईंलाई दिने वा प्रयोग गर्न ठीक छ भनेको उपचार क्षेत्रमा मात्र लोशन प्रयोग गर्नुहोस्।
- उपचारको क्रममा तपाईंको छालालाई घामबाट बचाउनुहोस्। घाममा बस्ने आफ्नो समय कम गर्नुहोस् र उपचार गर्ने क्षेत्रको छालामा घाम पर्न रोक्न टोपी, लुगा वा छाता जस्ता चीजहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

एलोपेसिया

विकिरण पर्ने क्षेत्रमा तपाईंको कपाल झर्ने सम्भावना हुन्छ। विकिरणमा केही हप्ता वा उपचार समाप्त भएको केही हप्तापछि पनि यस्तो समस्या हुन सक्छ। तपाईंको कपाल फेरि बढ्न सक्छ तर यसले गर्दा धेरै महिनासम्म कपाल नबढ्न सक्छ र कपाल झर्ने पातलो हुन सक्छ।

स्वाद

तपाईंको विकिरणमार्फत उपचारको क्रममा तपाईंको स्वाद लिने चेतना परिवर्तन हुन सक्छ। खानाको स्वाद फरक हुन सक्छ वा तपाईंको स्वाद लिने चेतना कमजोर हुन सक्छ। सामान्यतया 2 देखि 6 महिनासम्म उपचार गरेपछि स्वाद लिने चेतनामा सुधार हुन्छ।

- कागती हालेको चिया, कागती पानी, लेमोनेड, चिनीरहित कागतीको थोपा, र चिनीरहित गम खाने प्रयास गर्नुहोस्। यिनीहरूले तपाईंको मुखलाई कम सुख्खा महसुस गराउनेछ। (तर तपाईंको मुखमा घाउ भएमा कागती राखिएको कुनै पनि चीजले तपाईंलाई असजिलो बढाउन सक्छ।)
- तपाईंको खानामा स्वाद थप भेनिना, पुदिना वा तुलसी जस्ता हल्का स्वाद दिने चीजहरू प्रयोग गरी हेर्नुहोस्।

मुख र घाँटी दुख्ने

तपाईंलाई उपचार गरेको दोस्रो वा तेस्रो हप्तामा मुख र घाँटी दुख्न सक्छ। तपाईंको उपचार गरेको अन्त्यतिर दुखाई बढ्न सक्छ। तपाईंको उपचार गरिसकेपछि केही हप्ताभित्र यो समस्या सुधार गर्न सुरु गर्नुपर्छ।

यी लक्षणहरू घटाउन मद्दत गर्न:

- नरम, चिल्लो र ओसिलो किसिमका खानेकुराहरू खानुहोस्।
- मन तातो, तातो वा धेरै चिसो खानेकुराहरूभन्दा चिसो वा कोठाको तापक्रममा खानेकरा र तरल पदार्थहरू निल्न झर्नु सजिलो हुन्छ।



तपाईंको विकिरणमार्फत गरिने उपचारको क्रममा प्रत्येक दिन कम्तिमा 10 देखि 12 गिलास प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस्।

- तपाईं रक्सी वा चुरोट सेवन गर्नुहुन्छ भने **छोड्नुहोस्**। मुख र घाँटी दुबै ठाउँमा धेरै पोल्ने हुन्छ। तिनीहरूले विकिरणबाट हुने तपाईंको साइड इफेक्टहरू झनै बिग्रन सक्छन् र तपाईं निको हुने ढिलो गर्न सक्छन्।
- तपाईंलाई निल्ल असजिलो बनाउन मद्दत गर्न सक्ने औषधिहरू छन्। यी कुराहरू बारेमा थप जानकारी लिन आफ्नो नर्स वा डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।

मुख सुख्खा हुने

विकिरणले लार उत्पादन गर्ने ग्रन्थीहरूलाई असर गर्न सक्छ। यसले मुख सुख्खा गराउन सक्छ। उपचारको क्रममा यो समस्या हुन सक्छ र केही मानिसहरूका लागि उपचार समाप्त भएपछि लामो समयसम्म समस्या हुन सक्छ। यी उपायहरूले मद्दत गर्न सक्छ:

- प्रत्येक दिन कम्तिमा 10 देखि 12 गिलास प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्। तपाईंको मुख धेरै सुख्खा छ भने मुख बारम्बार भिजाउन पानीको बोतल वा सानो स्प्रे बोतल बोक्नुहोस्।
- तरल पदार्थ, ग्रेभी र सस भएको खानेकुरा खानुहोस्।
- तपाईंले चाहिने भिटामिन र प्रोटीनहरू प्राप्त गरिरहनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्न क्यालोरी उच्च भएका तरल सप्लिमेन्ट र शेकहरू पिउनुहोस्।
- हावामा ओसिलोपना बढाउन सुत्ने बेलामा कूल मिस्ट भेपोराइजर प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- लार कम हुँदा दाँत खिचिने र गिँजासम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ। आफ्नो दाँत माइनुहोस् र बारम्बार फ्लस गर्नुहोस् र आफ्नो दाँत जोगाउन मद्दत गर्न फ्लोराइड प्रयोग गरेर उपचार गर्नुहोस्। आफ्नो डाक्टर वा नर्सलाई आवश्यक परेमा यस हेरचाहको बारेमा थप व्याख्या गर्ने दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई भेट्न सोध्नुहोस्।
- कम लारले तपाईंको मुखमा बाक्लो खकार पनि निम्त्याउन सक्छ। खकार झनै पातलो बनाउन र आफ्नो मुखबाट हटाउन मद्दत गर्नका लागि:
 - क्लब सोडा वा मेवाको जुस पिउनुहोस्।
 - मासु हालेको टेन्डराइजर हालेर बनाइएको कुराहरू पिउनुहोस्। 1 कप तरल पदार्थमा ¼ चम्चा टेन्डराइजर थप्नुहोस्।
 - Xylimelt लजेन्जेज वा Biotene मोइस्चराइजिङ माउथ स्प्रे प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्। तपाईं यी औषधिहरू औषधि पसलमा वा प्रिस्क्रिप्शनबिना अनलाइन किन्न सक्नुहुन्छ।

थकान हुने

विकिरण थेरापी गरेको समयमा तपाईंको शरीरले धेरै ऊर्जा प्रयोग गर्छ। तपाईं आफ्नो रोगसँग सम्बन्धित तनाव, उपचार गर्ने क्रममा गरिने दैनिक यात्रा र तपाईंका सामान्य कोशिकाहरूमा विकिरणको असरले धेरै थकित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। थकानको मात्रा र यो कति लामो समयसम्म रहन्छ भन्ने कुरा प्रत्येक मानिसअनुसार फरक-फरक हुन्छ। कसैका लागि ती मानिसहरूको उपचार गरिसकेपछि यो समस्या टाढा हुन सक्छ। अरू मानिसहरूका लागि थकान 2 वा बढी वर्षसम्म रहन सक्छ। तपाईंका गतिविधिहरू फैलाउन र आराम लिने समयले तपाईंलाई धेरै थकित हुनबाट मद्दत गर्नेछ।

हामी तपाईंलाई सक्दो नियमित व्यायाम गर्न प्रोत्साहन गर्छौं। आफूलाई मनपर्ने चीजहरू गर्नुहोस्।

आफ्नो घर, पसल वा खाना पकाउन मद्दत गर्न कसैलाई सोध्नुहोस्। तपाईंले थकित महसुस गर्दा ती मानिसहरूको मद्दतको फाइदा लिनुहोस्। तपाईं एकलै बस्नुहुन्छ र सम्पूर्ण खाना पकाउनुंदा थाक्नुभएको छ भने राम्रो सन्तुलित फ्रोजन खाना खाने प्रयास गर्नुहोस् वा Meals on Wheels जस्ता सामुदायिक सेवाहरू प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्।

प्रश्नहरू?

तपाईंले सोध्ने प्रश्नहरू हाम्रा लागि महत्त्वपूर्ण रहेका छन्। तपाईंसँग प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

हप्ताका अस्पताल खुल्ने दिनहरू बिहान 7:30 देखि 5 बजेसम्म,
University of Washington Medical Center (UWMC) क्यान्सर सेन्टरलाई 206-598-4100 मा कल गर्नुहोस् (कल श्रु भएपछि 1 थिच्नुहोस्)।

अस्पताल बन्द भएपछि र सप्ताहान्त र बिदाहरूमा 206-598-6190 मा कल गर्नुहोस् र पृष्ठमा भएको कलमा रेडिएसन ओन्कोलोजी निवासीलाई सोध्नुहोस्।

अन्य साइड इफेक्टहरू

अन्य कम सामान्य साइड इफेक्टहरू पनि हुन सक्छ। तपाईंलाई कुनै अन्य लक्षणहरू छन् भने तपाईंको डाक्टर, नर्स वा चिकित्सकलाई भन्नुहोस्।

तपाईंसँग प्रश्नहरू भएमा कृपया आफ्नो नर्स वा डाक्टरलाई सोध्नुहोस्।