Chemotherapy & you

පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරය සහ ඔබ

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය
අපේක්ෂා රෝහල මහරගම

පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරය

මෙය ඔබගේ පිළිකා රෝගී තත්වයන් සුව කර ගැනීම සඳහා ලබාදෙන විශේෂිත ඖෂධ ප්‍රතිකාරයක් වේ. මුඛයෙන්, ශිරා මගින් ශරීරගත කරන මෙම ඖෂධ රුධිර සංසරණ පද්ධතියට එකතු වී ශරීරය පුරා ගමන් කරයි. එසේ ගමන් කිරීමේදී ඔබගේ පිළිකාව මත (පිළිකා සෙල මත) ක්‍රියාත්මක වී පිළිකා සෙල විනාශ කරයි.

පිළිකා සෙල ඉතා ඉක්මනින් විභාජනයට (බෙදීමට) ලක් වේ. අප ලබා දෙන මෙම ඖෂධ මෙසේ වේගයෙන් බෙදෙන පිළිකා සෙල මත වඩා ක්‍රියාකාරී වේ. එමෙන්ම මෙම ඖෂධ, සෙල නාශක ධූලක වන නිසා අප සිරුරේ නීරෝගී, එහෙත් වේගයෙන් විභාජනය වන නීරෝගී සෙල කෙරෙහිද බලපෑම් ඇති කරයි.

උදා: රුධිර සෙල, ආහාර ජීර්ණ මාර්ගයේ සෙල, හිසකෙස් මූලයන්, හම මතුපිට සෙල ස්ථරය, කුඩා දරුවන්ගේ වර්ධනය වෙමින් පවතින සෙල වර්ග.

පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ග තෝරා ගැනීම

දැනට පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ග බොහෝ ඇත. රෝගියාගේ රෝග තත්වය, වයස, උස හා බර, ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්වය වැනි හේතූන් මත ලබා දෙන ඖෂධ වර්ග එකිනෙකට වෙනස් විය හැකිය. ඔබගේ ප්‍රතිකාරය සඳහා එක් ඖෂධයක් හෝ ඖෂධ වර්ග කිහිපයක එකතුවක් ද යොදා ගැනීමට ඉඩ ඇත. ඔබගේ රෝගී තත්වයට, ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්වයට සහ ඔබගේ උසට සහ බරට සරිලන, වඩාත් සුදුසු ඖෂධ වර්ගය සහ ප්‍රමාණය තීරණය කරනු ලබන්නේ ඔබගේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා වන බැවින් අනිකුත් රෝගීන්ට ලබා දෙන ඖෂධ වර්ගයන් හා ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ සංසන්දනය කිරීම නොකල යුතුය.

පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ග කඩින් කඩ ලබා දෙන්නේ ඇයි?

මෙම ඖෂධ ලබා දුන් විට පිළිකා සෙල මෙන්ම වේගයෙන් වැඩෙන (විභාජනය වන) නීරෝගී සෙල වලට ද බලපාන බව අප මුලින් සඳහන් කළෙමු. එහෙත් එසේ විනාශ වී යන නිරෝගී සෙල නැවත ඉතා ඉක්මණින් සාමාන්‍ය තත්වයට පත් වේ. පිළිකා සෙල වලට මෙම හැකියාව බොහෝ විට නැත. එබැවින් ප්‍රතිකාර කාලය අතරතුර විවේක කාලයක් හෙවත් ඖෂධ කඩින් කඩ ලබා දීමක් සිදු කරන්නේ මෙසේ විනාශ වූ නිරෝගී සෙල නැවත සාමාන්‍ය තත්වයට පත් වීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දීමටයි.

ප්‍රතිකාර කාලයේදී ඇති විය හැකි ගැටලු හඳුනා ගනිමු.

1. මහන්සි ගතිය හා අප්‍රාණිකත්වය - Fatigue

මෙය ඖෂධ වර්ග ශරීරගත කිරීමෙන් පසුව බොහෝ දෙනෙකු විසින් කරනු ලබන පැමිණිල්ලකි. එහෙත් ඖෂධ නිසා ඇතිවන මෙම තත්වය තාවකාලික එකකි. ඒ පිළිබඳව ඔබ අනවශ්‍යය බියක් ඇති කරගත යුතු නොවේ. එහෙත් විවේක ගැනීම, හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීම, බර වැඩ වලින් තාවකාලිකව ඉවත් වීම වැනි දේ කල යුතුය.

2. වමනය හා ඔක්කාරය

පිළිකා නාශක ඖෂධ ශරීරගත කිරීමෙන් පසු සමහර විට ඔබට වමනය හා ඔක්කාරය ඇතිවිය හැකිය. එහෙත් හැකි සෑම විටම ඔබට ඖෂධ ලබාදීමට ප්‍රථම අප විසින් වමනය වළක්වන ඖෂධ ලබා දේ. එම නිසා වමනය හා ඔක්කාරය පිළිබඳව ඔබ තුල ඇති දැඩි බිය දුරු කර ගන්න. එමෙන්ම අවශ්‍යතාවය අනුව මෙම වමනය හා ඔක්කාරය වළක්වන ඖෂධ වාට්ටුවේදී මෙන්ම නිවසට ගිය පසුව ද ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ලබාදෙනු ඇත. එහෙත් මේ සම්බන්ධයෙන් තවදුරට ඔබට ඇති ගැටලු වෛද්‍යවරයාට පැවසීම ඉතා වැදගත් ය.

වමනය හා ඔක්කාරය අඩු කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් දේවල් අත්හදා බලන්න.

- ඖෂධ ලබා ගැනීමට ප්‍රථම සැහැල්ලු ආහාර වේලක් ගැනීම
- චුයින්ගම් (Chewing gum) / ටොෆි හෝ ඇඹුල් දෙයක් සැපීම.
- හිත වෙන අතකට යොමු කරගැනීම සඳහා තමන් කැමති විනෝදාංශයක නිරත වීම.

උදා: තමන් කැමති අයකු සමග කතා කිරීම, පුවත්පත් කියවීම, ගීත වලට සවන් දීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම.

"වමනය ගියේ නැතිනම් ලබාදුන් බෙහෙත හරියට ඇග ඇතුලේ වැඩ කරලා නැහැ"
බොහෝ දෙනෙක් අතර පවතින මෙම අදහස මිත්‍යා මතයකි.

3. හිසකෙස් ගැලවී යාම.

සමහර ඖෂධ වර්ග නිසා හිසකෙස් ගැලවී යාමක් සිදුවිය හැක. මෙය හැමෝටම සිදු නොවීමට ද පුළුවන. මෙම හිසකෙස් ගැලවී යාමද තාවකාලික එකකි. ප්‍රතිකාරය අවසන් වූ පසු ඔබගේ හිසකෙස් නැවතත් ක්‍රමයෙන් වැඩේ. එහෙත් එම කාලයේදී ඔබගේ අවශ්‍යතාවය පරිදි කෘතීම කොණ්ඩයක් පැලඳීම, ස්කාෆ් එකක් හෝ තොප්පියක් පැලඳීම ද කළ හැකිය. තද හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම, කපු රෙද්දෙන් සැකසූ කොට්ටා උර පාවිච්චිය, මෘදු ෂැම්පු වර්ග භාවිතා කිරීම වැනි දේ කළ හැකිය.

4. කිරි දීම හා ලිංගික ක්‍රියාකරීත්වය

ඔබ මව්කිරි දෙන මවක් නම් කිරි දීමෙන් වලකින්න. කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශවයටම ප්‍රතිකාර කාලයේදී දරුවන් සෑදීම නුසුදුසු වන හෙයින් ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් මත සුදුසු පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න. එහෙත් මෙම ප්‍රතිකාරය ඔබගේ ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කිසිඳු බාධාවක් නොමැත. සමහර විට ඔබගේ යෝනි මාර්ගයේ වියළි ස්වභාවයක් ගැනීමට ඉඩ ඇත. මේ සියළු තත්වයන් තාවකාලික වුවත් ඔබගේ ගැටළු වෛද්‍යවරයෙක් සමඟ හෝ හෙදියක සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

5. හමේ සහ නියපොතු වල ඇතිවන වෙනස්කම්.

ප්‍රතිකාරයෙන් පසුව සමහරවිට ඔබගේ සම මෙන්ම නියපොතු ද අඳුරු පැහැ වීම හෝ ගොරෝසු වීමකට ලක් විය හැක. එමෙන්ම ඖෂධ ශිරා ගත කරන ස්ථානද ඝන වීමකට මෙන්ම කළු වීමකටද ලක්විය හැක. මේ සියල්ලද තාවකාලික වේ. ප්‍රතිකාර කාලයෙන් පසුව මේවා නැවත ක්‍රමයෙන් යථා තත්වයට පත් වේ. සම ගොරෝසු වීම හා වියළීම වළක්වා ගැනීමට මෘදු ක්‍රීම් එකක් ආලේප කල හැක.

විවේක කාලය තුලදී ඔබගේ වගකීම්.

ක්‍රමානුකූලව ලබා දෙන පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරය සාර්ථකව අවසන් කිරීමට නම් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. මෙම කරුණු නොසලකා හැරීමෙන් ප්‍රතිකාරය අඛණ්ඩව කරගෙන යාමට නොහැකි විය හැකි වන අතර ඒ නිසාම ඔබ අප බලාපොරොත්තු වන පිළිකා සුවය ළඟා කරගැනීමට ද බාධාවක් වනු ඇත.

1. පෝෂණය

විනාශ වී ගිය නිරෝගි පටක කොටස් යථා තත්වයට පත්වීම සඳහා ඔබ ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට් මෙන්ම නැවුම් එලවළු, පළතුරු අඩංගු පෝෂ්‍යදායි සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

- මෙම කාලයේදී වෙනදාට වඩා මදක් වැඩි ශක්ති (කැලරි) ප්‍රමාණයක් සහ වැඩිපුර ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එම නිසා,

- පිටි සහිත ආහාර (බත්, පාන්, අල වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, ඇට වර්ග)
- තෙල් සහිත ආහාර (පොල්තෙල්, පොල්කිරි, තල, තලතෙල්, සෝයා, රටකජු, කජු, අලිගැටපේර, බටර්, මාගරින් ආදිය)
- ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර (බිත්තර, මාළු, කුකුල්මස්, පරිප්පු, කිරි, මුං ඇට, සෝයා ආදිය) ආහාරයට එක් කර ගන්න.

- කෑම අරුචිය ඇතිනම් ඉහත ආහාර කුඩා ප්‍රමාණ වලින් වැඩි වේල් ගණනක් (පැය දෙකකට වරක් ලෙස) ගැනීම යෝග්‍යයි.

- ගිලීම පහසු කර ගැනීමටත් පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමටත් ආහාර වලට බටර්, මාගරින්, චීස් හෝ තෙල් එකතු කරගන්න. ආහාර පිසීමේදී තෙල් හා පොල්කිරි වැඩිපුර එක් කර ගැනීම, වැඩි හොදි ප්‍රමාණයක් සමග ආහාර ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. ආහාර විකීමට හෝ ගිලීමට අපහසු අවස්ථා වලදී හොඳ හැටි පොඩි කරන ලද ආහාර, සුප් වර්ග හා කැඳ වර්ග, යෝගට්, මුදවපු කිරි, පුඩිං වර්ග, වටලප්පන්, ජෙලි වැනි පෝෂණ අතිරේක ආහාරයට එක්කර ගන්න.
- සමහර අයට දියර ආහාර හා අර්ධ ඝන ආහාර ගැනීම පහසු විය හැකි වුවත් හැකිතාක් ඝන ආහාර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. ඝන ආහාර ගැනීමෙන් පසු, දියර වර්ග පානය කරන්න.
- මිරිස් තුනපහ වඩිපුර අඩංගු ආහාර, අධික උණුසුම් හා අධික ශීත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම වඩාත් සුදුසුයි.
- හොඳින් සෝදාගත් පිරිසිදු නැවුම් පළතුරු සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයට එක් කර ගන්න.
- ඔබ වෙන රෝගී තත්වයකින් පීඩා විඳින්නේ නම් හෝ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම් (දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග, අක්මා රෝග ආදිය) පෝෂණ වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබාගන්න.
- එම ප්‍රතිකාර නොකඩවා ගන්න.

එමෙන්ම ආහාර සකස් කිරීමේදී මෙන්ම ආහාර ගැනීමේදීද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

උදාහරණ:

- පිසීමට පෙර ආහාර වර්ග හොඳින් සේදීම.
- පළතුරු හොඳින් සේදීම හා පොතු ඉවත් කර ගැනීම.
- පිසූ විගස ආහාර ගැනීම. (පැය 2 - 3ක් ඇතුලත)
- පරණ ආහාර රත් කර නැවත කෑමට ගැනීමෙන් වැළකීම.
- අමු එළවළු, සලාද ආදිය කෑමෙන් වැළකීම. (ප්‍රතිකාර කාලයේදී පමණක්)

2. ජලය හා දියර වර්ග.

ශරීරගත කරන පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ග ක්‍රියාකරීත්වයෙන් පසුව සිරුරෙන් පිටවීම හෙවත් බහිස්‍රාවය සඳහා අපගේ මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාවලිය ද උසස් මට්ටමක තිබිය යුතු වේ. එම ක්‍රියාවලියට දායක වන වකුගඩු වල ක්‍රියාකරීත්වය ද හොඳින් ක්‍රමවත්ව සිදුවීමට අප එදිනෙදා ගන්නා දියර ප්‍රමාණය ඉතා වැදගත් වේ. එම නිසා අපහසුතා තිබුණත් කුඩා ප්‍රමාණයන්ගෙන් වැඩි දියර ප්‍රමාණයක් (වැඩිහිටි අයෙකු දිනකට ලීටර 2 1/2 - 3ක් පමණ) ගැනීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුය. දියර වර්ග ගැනීමේදී පෝෂ්‍යදායි දියර වර්ග (උදා: තැඹිලි, සුප්, කිරි, කැඳ, කොත්තමල්ලි, සව්, බාර්ලි වැනි දේ) ගැනීම තුළින් ඔබගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවන්ද සැපිරේ.

3. ආසාදකයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම.

ඖෂධ ප්‍රතිකාර ගත් පසු රුධිර සෛල වලට වන බලපෑම නිසා ඔබගේ රුධිරයේ සුදු සෛල, රතු සෛල මෙන්ම රුධිර පට්ටිකාද අඩු මට්ටමකට පත් විය හැක. මේ නිසා ඔබට ප්‍රතිශක්තිය (වෙනත් රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව) දුර්වල වීම, ලේ හිඟ කම හෙවත් නීරක්තය මෙන්ම ලේ ගැලීම වැනි තත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. එම නිසා විවේක කාලය තුළදී ඔබ බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම, ආහාර විෂ වීම මෙන්ම කැපීම් සීරීම් වලින් ආරක්ෂා වීමද ඉතා වැදගත් වේ.

යම් හෙයකින් උණ, කැස්ස, පාචනය, මුත්‍රා දැවිල්ල, හමෙහි රතු වීමක් ලේ ගැලීමක් සමග තුවාල වැනි ආසාදනයක ලක්ෂණ මතු වුවහොත් හෝ වෙනත් විශේෂ අපහසුතාවයක් ඇති වුවහොත් හැකි ඉක්මණින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වන්න.

ආසාදන වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා...

- පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවය රැක ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා පපුවේ මහන්සිය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග ලක්ෂණ නොමැති නම් දිනපතා නෑමත්/ඇග සේදීමත් කල යුතුය.

- මුඛ සෞඛ්‍ය රැක ගනිමින් දිලීර ආසාදන වළක්වා ගත යුතුය. මේ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලින් පසුව දත් මැද මුඛය පිරිසිදු කිරීමත් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව මුඛ සෝදන දියරයක් භාවිතා කිරීමත් කළ හැකිය. දත් මැදීමට මෘදු දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කරන්න.

- සෑම විටම සබන් යොදා දෑත් පිරිසිදුව තබා ගන්න.

- වැඩි වශයෙන් සෙනග ගැවසෙන ස්ථාන වලට යාමෙන් වළකින්න. එවැනි ස්ථානයකට යාමේදී මුව වැස්මක් පළඳින්න. (විශේෂයෙන් ඔබගේ රුධිර පරීක්ෂණ වාර්තා FBC පහළ මට්ටමක ඇති විට)

- බෝවන රෝගීන්ගෙන් ඈත් වී සිටින්න.

- ඔබ ගන්නා ආහාර පාන වල සුරක්ෂිත බව ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න.

- වඩාත් පිරිසිදුවටත්, හොඳින් වාතාශ්‍රය හා හිරු එළිය ලැබෙන පරිදිත් ඔබගේ නිවසේ පරිසරය සකස් කර ගන්න.

- තුවාල ඇත්නම් නෑමෙන් පසු සැරහුම් දමා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.

- හමේ වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකි බැවින් තද හිරු එළියට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම, කපු ඇඳුම් ඇඳීම, මෘදු ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කිරීම වැනි දේ කෙරෙහිද කැලකිලිමත් වන්න.

4. අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර වලට පැමිණීම

පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබාගෙන නිවසට ගිය විට නැවත නියමිත දිනට පැමිණීම ඉතා වැදගත් මෙන්ම අනිවාර්ය ද වේ. එසේ පැමිණෙන විට ඔබගේ නිරෝගී බව සහ මානසික සූදානම ඊළඟ ප්‍රතිකාරය ගැනීමට සුදුසු කමක් වනු ඇත.

ප්‍රතිකාරය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඔබ වෙනුවෙන්ම විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා සැලසුම් කර ඇති ප්‍රතිකාර වාර ගණන නොකඩවා ලබා ගන්න.

- පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරය ගන්නා රෝගීන්ගෙන් පරිසරයට හා ඇසුරු කරන්නන්ට හානියක් සිදු නොවේ. ප්‍රතිකාරයෙන් දින එකක් දෙකක් පමණ මුත්‍රා මඟින් හා දහඩියෙන් බෙහෙත් වල සැර පිටවිය හැකි බැවින් මුත්‍රා කිරීමෙන් පසු හොඳින් වතුර දමා වැසිකිළිය සේදීමටත්, නිතර ඇඟපත සෝදා පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීමටත් පුරුදු වන්න.
- ප්‍රතිකාරය වඩාත් සාර්ථක වන්නට ඔබගේ සිතුම් පැතුම් ධනාත්මක කරගන්න. සෑම විටම ප්‍රතිකාරයෙන් වන අපහසුතා පිළිබඳව නොව, මින් "මාගේ රෝගය සුව වේවා!" යැයි සිතන්න.
- අවිද්‍යාත්මික, අනුපූරක ප්‍රතිකාර අනතුරු සහගත බවින් ඒවා ප්‍රතික්ශේප කරන්න.
- ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීමත්, ඔබට ඇති ගැටළු සුදුසු අය හා පවසා හිත නිදහස් කර ගැනීමත්, විනෝදාංශයක නිරත වීමත් මඟින් මානසික ආතතිය දුරු කර ගන්න.
- සෑමවිටම සතුටෙන් සිටින්න, ඇත්තටම ඔබට සහනයක් ලැබේවි, ඔබේ රෝගය සුව වේවි!

සැකසුම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හෙද නිලධාරිනී කුසලා රණතුංග

විශේෂ ස්තුතිය

නව මුද්‍රණයේදී අධීක්ෂණය හා නව අදහස් එක්කල

ජ්‍යේෂ්ඨ පිළිකා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රසාද් අබේසිංහ මහතාට

ස්තුතිය

පෝෂණ වෛද්‍ය නිලධාරී ජානක මාරසිංහ මහතාට

නික්ශේපන ඒකකයේ ප්‍රධාන හෙද නිලධාරිනී අනුශා සුමනදාස මහත්මියට

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හෙද නිලධාරිනියන් සහ සහායක කාර්යය මණ්ඩලයට

ගිම්හානයේ ගිලන් වී කෘෂ ව සුදුමැලි ව
ඇදි ඇදී ඉකිගැසූ ගඟ නැවත පිරිපුන්ය
දුෂ්කරය කියා හැර යා යුතු ද ජීවිතය
කටු පොකුර සිප ගනිමි හෙට මලක් වනු පිණිස...!

- රත්න ශ්‍රී විජේසිංහ කිවිඳුන්ගේ "වස්සානය" කවි පොතෙන් -

සිත තුල සිරවී ඇති
බිය සැක, මිත්‍යාවන්
දුරුකර ගනිමින්
වඩාත් සාර්ථකව
ප්‍රතිකාරය නිමකර ගැනුමට
ඔබට අවශ්‍ය
ශක්තිය, ධෛර්යය
ලැබේවා!

ඔබට වග වගා
කායික මානසික
සුවපත්භාවය
අත්වේවා...!

සම්බන්ධීකරණය - සේනානි ගුණරත්න
අනුග්‍රහය - කථන චිකිත්සක සමන්ති කලුපහන
පිටු සැකසුම - ලක්ෂාන් නිරෝෂන්
තොරතුරු අංශය දු.ක - 0112 845 942