



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

चिकित्सासम्बन्धी सुरक्षा - किमोथेरापी Medicine Safety – Chemotherapy (Nepali)

केमोथेरापी (kee-mo-THER-a-pee) वा किमो, क्यान्सर कोशिकाहरू नष्ट गर्न वा क्यान्सर कोशिकाहरू बढ्नबाट रोक्न प्रयोग गरिने शक्तिशाली औषधि हो। यद्यपि, यसले हड्डी भित्रको मासु, कपाल वा आन्द्रा जस्ता चीजहरूमा स्वस्थ कोशिकाहरूलाई पनि क्षति पुऱ्याउँछ। यसले उपचारको साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ।

कसरी किमोथेरापी दिइन्छ

- किमोथेरापी विभिन्न रूपहरूमा आउन सक्छ। यसमा निम्न कुरा समावेश छ:
 - मुखबाट चक्की, क्याप्सुल वा तरल पदार्थ
 - इन्ट्राभेनस (IV): नसा र रगतमा
 - इन्ट्रामस्क्युलर (IM): मांसपेशीमा
 - सबकुटेनियस (SQ): छालाको मुनि "फ्याटी" छालाको तन्तुमा
 - इन्ट्राथेकल (IT): स्पाइनल फ्लुइडमा
- किमोको खुराक र समयतालिका तपाईंको बच्चाको उचाइ, तौल, उमेर, रगतको संख्या र अंगको कार्यमा भर पर्छ।
- तपाईंले किमो औषधिहरूको तालिका सँगै किमो क्यालेन्डर पाउनुहुनेछ।
- तपाईंको डाक्टर, सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टले तपाईंको किमो कसरी र कहिले लिने भनेर बताउने छन्।

- यी औषधिहरू ठ्याक्कै भने जस्तै गरी लिनुहोस्। तपाईंको डाक्टरसँग कुरा नगरी खुराक नछुटाउनुहोस्।
- तपाईंले एक खुराक लिन बिर्सनुहुन्छ भने अर्को पटक दोब्बर खुराक नखानुहोस्। के गर्ने भनेर छलफल गर्नेका लागि आफ्नो डाक्टरको कार्यालय वा फार्मासिस्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सम्भावित साइड इफेक्टहरू

केमोले सबैलाई फरक तरिकाले प्रभाव पार्छ। साइड इफेक्ट तुरुन्तै हुन सक्छ, ढिलो हुन वा लामो समयसम्म रहन सक्छ। केही साइड इफेक्टहरूले किमोको खुराक परिवर्तन गर्न वा ढिलाइ गर्न आवश्यक पर्दछ।

- कपाल झर्ने - यो किमो सँगै सामान्य छ तर सामान्यतया उपचार पछि फेरी बढ्न सक्छ।
- वाकवाकी र बान्ता - वाकवाकीका लागि औषधिहरू किमोको अघि, समयमा र पछि दिइन्छ।
- कम रगतको संख्या - कम रक्त संख्याले चोट, रक्तस्राव, संक्रमण वा थकान महसुस गराउन सक्छ। किमो गर्दा रगतका संख्या नजिकबाट नियालिनेछ।
- अंग विफलता वा चोट, जस्तै मृगौला, कलेजो - किमो उपचारको क्रममा अंगको कार्यलाई नजिकबाट हेरिनेछ।
- विशेष गरी रगतको संख्या कम हुँदा संक्रमणको जोखिम बढ्छ

औषधिको अन्तरक्रिया

- किमो सँगै लिँदा केही औषधिहरूले नराम्रो प्रभाव पार्न सक्छ। किमो गर्दा नयाँ औषधि सुरु गर्नु अघि सधैं डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।
- भिटामिन, खनिज, जडीबुटी, प्रोबायोटिक्स र सप्लिमेन्टले पनि किमोसँग अन्तरक्रिया गर्न वा यसलाई राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ। जहिले पनि पहिले डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

डाक्टरसित कुन स्थितिमा सम्पर्क गर्ने

तपाईंका कुनै नयाँ वा खराब साइड इफेक्टहरू छन् भने डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्, जुन निम्न छन्:

- खान वा पिउन पाइँदैन
- पिसाब कम (मूत्र) हुनु
- थोरै पटक पिसाब हुनु
- अनियन्त्रित बान्ता हुनु
- ज्वरो, रूघाखोकी (काँप्नु) वा दागहरु
- गम्भीर वा बारम्बार टाउको दुख्नु
- बङ्गारो दुख्नु
- सास फेर्नमा कठिनाई
- अनियन्त्रित रूपमा दुख्नु
- व्यवहारमा बदलाव वा सतर्कता स्तर
- अनुहार, पाखुरा वा खुट्टामा हालै कमजोरी
- दौराहरु, दृष्टिमा परिवर्तन वा धेरै थाक्नु
- कुनै पनि पेट वा कम्मर दुख्नु
- खुट्टा दुख्ने, सुन्निने वा झनझन हुनु
- मुख वा घाँटी दुख्नु
- नितम्बको क्षेत्रमा घाउ
- संक्रमण रक्तस्राव वा रक्तअल्पताको संकेत
- पखाला वा कब्जियत

तपाईंका कुनै प्रश्नहरु छन् भने डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्।

गर्भावस्था र स्तनपान

- केही किमोले बच्चा जन्माउने व्यक्तिको क्षमतामा प्रभाव पार्न सक्छ। तपाईंको उपचार टोलीले तपाईंका लागि लागि उपलब्ध प्रजनन विकल्पहरुको छलफल गर्ने छ।
- किमो उपचार गर्दा महिला र पुरुष दुबै गर्भवती हुनुहुँदैन। डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई गर्भनिरोध विधिहरुको बारेमा सोध्नुहोस्।
- गर्भावस्थाको समयमा किमो लिँदा समस्या हुन सक्छ। कुनै बिरामीले आफू गर्भवती भएको सोच्छन् भने किमो गर्नु वा कुनै पनि औषधि लिनु **अघि** डाक्टरलाई भन्नुहोस्।
- किमो आमाको दुधमा जान सक्छ। बिरामीले किमोको उपचार गराइरहेका छन् भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा डाक्टरसँग स्तनपानको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ।
- किमो गर्भवतीको हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुका लागि खतरनाक हुन सक्छ। तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ भने आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्।

सुरक्षा

- तपाईंको बच्चा ले किमोको समय र पछि 1 वर्षसम्म लाइभ खोपहरू (जस्तै चिकनपक्स, दादुरा वा पोलियो) लगाउनु हुँदैन। खोपमा रहेको भाइरस जीवित नभएकाले उनीहरूले फलूको खोप लिन सक्छन्।
- तपाईंको बच्चा लाई कुनै पनि दाँतको काम गर्नु अघि डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग जाँच गराउनुहोस्। उनीहरूले किमो लिइरहेका छन् भनी तपाईंको बच्चाको दन्त चिकित्सकलाई भन्नुहोस्।
- किमो छाला वा फोक्सो मार्फत लिन सकिन्छ। बच्चा लाई घरमा मुखबाट किमो वा किमोको इन्जेक्सन दिँदा तलको जानकारी पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।
- किमो रगत र शरीरको तरल पदार्थ (पिसाब, उल्टी, दिसा) मा एक खुराक पछि 48 घण्टासम्म रहन सक्छ। बच्चा लाई बाथरूम प्रयोग गर्न मद्दत गर्दा डायपर बदल्दा वा बच्चा लाई बान्ता भएको अवस्थामा डिस्पोजेबल, नाइट्राइल ग्लोभ्स लगाउनुहोस् पछि आफ्नो हात धुनुहोस्।

घरमा किमो औषधिहरू सुरक्षित राख्नुहोस्

किमो जस्ता केही औषधिहरूलाई विशेष रूपले प्रयोग गर्नु आवश्यक छ किनकि ती उनीहरूलाई दिने मानिसहरूका लागि हानिकारक (खतरनाक) हुन सक्छन्। अध्ययनहरूले यी खतरनाक औषधिहरू लिने बिरामीहरूको हेरचाह गर्ने मानिसहरूको आफ्नै शरीरका कोशिकाहरूमा पनि परिवर्तनहरू हुन सक्छन् भनी देखाउँछ। किमो सम्पर्कमा फैलिने, छिटा, किमोको वाफ वा पाउडरमा सास फेर्दा र बिरामीको बान्ता, पिसाब वा दिसाको सम्पर्कमा आउँदा हुन सक्छ। यी परिवर्तनहरू जोगिन सकिन्छ।

यी खतरनाक औषधिहरूको थोरै मात्रा प्रयोग गर्नाले खतराको जोखिम कम हुन्छ तर सम्भव भएमा सम्पर्कबाट जोगिनका लागि यो राम्रो विचार हो। तपाईंको जोखिम कम गर्नका लागि निम्न कुरा गर्नुहोस्:

- किमोलाई सुरक्षित रूपमा समाउनका लागि तपाईंलाई यी कुरा उपलब्ध गराउनु आवश्यक छः

- डिस्पोजेबल पञ्जाहरू (चित्र 1) - तिनीहरूलाई तपाईंको स्थानीय फार्मसी वा Nationwide Children's Hospital होमकेयर रिटेल स्टोरबाट पाउनुहोस्।

- डिस्पोजेबल गाउन - तपाईं तरल किमो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने

- घरेलु साबुन वा डिटर्जेन्ट - जुनसुकै ब्रान्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ

- डिस्पोजेबल तौलिया - फैलिएको स्थितिमा

- दुई-प्लाई, टिकाउ फोहोरको झोला - प्रयोग गरिएका कुरा उपलब्ध गराउनका लागि

- डिस्पोजेबल प्लास्टिकको औषधि कप र ओरल सिरिन्जहरू

- सुई डिस्पोजल वा "धारिला" कन्टेनर - तपाईं सुई वा IV ले दिइएको किमो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने आवश्यक छ।



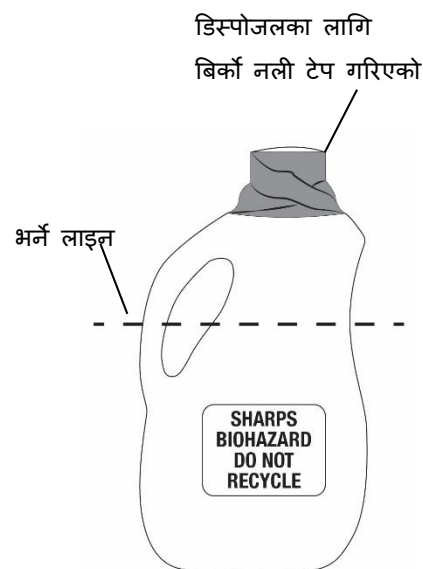
चित्र 1 डिस्पोजेबल पञ्जा लगाउँदै।

- खतरनाक औषधि प्रयोग गर्नु अघि र पछि आफ्नो हात धुनुहोस्।
- तपाईंले कुनै पनि खतरनाक औषधि छुँदा हरेक पटक डिस्पोजेबल पञ्जाको नयाँ जोडी लगाउनुहोस्।
- औषधिको बोतलबाट चक्की सार्नका लागि डिस्पोजेबल प्लास्टिकको औषधि कप प्रयोग गर्नुहोस्।
- कुनै पनि प्रयोग गरिएका पञ्जा, गाउन, औषधि कप, ओरल सिरिन्जहरू वा बोतलहरू दुई-प्लाई, टिकाउ फोहोरको झोलामा मिल्काउनुहोस्। प्लास्टिकको झोलालाई बाँध्नुहोस् वा बन्द गर्नुहोस् र यसलाई आफ्नो घरको फोहोरको झोलामा राख्नुहोस्। यी सबै रद्दी टोकरीलाई बालबालिका र घरपालुवा जनावरहरूले भेट्न नसक्ने स्थानमा राख्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भवती बन्न खोज्दै हुनुहुन्छ भने किमो औषधिहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईं मात्र हेरचाह गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने आफ्नो बच्चाको

हेरचाह गर्ने सुरक्षित तरिकाहरूका बारेमा आफ्नो डाक्टर, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

घरमा किमो प्रयोग गर्दै - सुई र धारहरू

- सुईलाई नदोहोर्नुहोस्, नबड्याउनुहोस् वा नतोड्नुहोस्।
- सुईलाई सिरिन्जबाट ननिकाल्नुहोस्।
- सबै धार वा सुईहरूलाई सुरक्षित तीखा कन्टेनरमा मिल्काउनु पर्छ। तपाईंसँग अस्पतालले जारी गरेको धारिला भाँडो छैन भने निम्न भाँडो प्रयोग गर्नुहोस्:
 - हेवी-ड्युटी प्लास्टिकबाट बनेका छन्। लुगा धुने डिटरजन्टको बोतल वा तरल पदार्थ लुगा धुने सफ्टनरको बोतल प्रयोग गर्नुहोस् (चित्र 2)।
 - स्कू बन्द गर्ने ढक्कनले बन्द गर्दछ। सुई ढक्कन मार्फत पोक गर्न सक्नु हुँदैन।
 - नचुहिने र उठेर बस्न र लड्न सक्ने छैन।
- भाँडोलाई पूर्ण, भारी शुल्क फोहोर झोलाको बीचमा राख्नुहोस्। ओहायो राज्यमा तपाईंलाई फोहोरको झोलालाई नियमित फोहोर उठाउनका लागि बाहिर राख्ने अनुमति छ। भाँडोलाई रिसाइक्लिङमा नराख्नुहोस्।
- धारिलो कन्टेनरहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्।



चित्र 2 कडा प्लास्टिक लुगा धुने डिटरजन्ट बोतल र भर्ने लाइन।

खतरनाक औषधिहरू भण्डारण गर्दै

- तपाईंको फार्मासिस्ट, डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई कुनै विशेष भण्डारणका निर्देशनहरू छन् भने बताउने छन्। प्रिस्क्रिप्शनको बोतलमा रहेको लेबललाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।
- तपाईंका सबै औषधिलाई बालबालिका वा घरपालुवा जनावरहरूले भेट्न नसक्ने

स्थानमा राख्नुहोस्।

- खतरनाक औषधिहरूलाई अन्य सबै औषधिहरूबाट अलग राख्नुहोस्।
- औषधिलाई फ्रिजमा राख्न आवश्यक छ भने यसलाई अन्य खानेकुराहरूबाट टाढा राख्नुहोस्। फ्रिजमा अलग बिनको प्रयोग गर्नुहोस् वा भाँडोमा औषधि राख्नुहोस्।
- खतरनाक औषधिलाई यसको मुख्य बोतल वा भाँडोमा राख्नुहोस्। यसलाई अन्य खतरनाक नहुने औषधिहरूसँग चक्कीको बक्समा नराख्नुहोस्।

आकस्मिक खतरनाक फैलावटहरू

- कुनै किमोको औषधि फैलिन्छ भने:
 1. यसलाई सफा गर्नका लागि डिस्पोजेबल गाउन र 2 जोडी पञ्जाहरू लगाउनुहोस्।
 2. डिस्पोजेबल तौलियाले फैलावटलाई छोप्नुहोस् र यसलाई राम्ररी पुछ्नुहोस्।
 3. घर सफा गर्ने उत्पादनको साथ क्षेत्रलाई 3 पटक सफा गर्नुहोस्। यो सतहमा कुनै पनि औषधि बचेको छैन भनी सुनिश्चित गर्नका लागि हो।
 4. टिकाउ रूपमा बन्द गरिएको फोहोरको झोलामा सबै सफाई सामाग्री, गाउन र पञ्जाहरू मिल्काउनुहोस्। झोलालाई बच्चा र घरपालुवा जनावरहरूको पहुँचबाट टाढा हुने फोहोरमा राख्नुहोस्।
- खतरनाक किमोको औषधिहरूले छालामा जलन गर्न सक्छ। किमोको औषधि छालामा पसेमा साबुन र पानीले राम्रोसँग धुनुहोस्, त्यसपछि सुकाउनुहोस्। 7 दिन भित्र छाला रातो वा जलन भएमा आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- किमो आँखामा पुगेमा कम्तिमा 15 मिनेटका लागि ट्यापको पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।