

मतली और उल्टी आने के लिए क्या करें?

What to Do for Nausea and Vomiting – Hindi

मतली आपके गले के पिछले हिस्से और पेट में एक अप्रिय अहसास होता है जिसके कारण उल्टी आ सकती है। लोगों के मतली का वर्णन के कुछ अन्य तरीके "मेरे पेट का अस्वस्थ होना," "जी मिचलाना," या "पेट खराब होना" हैं।

लोग अक्सर उल्टी आने को "उबकाई" कहते हैं। ऐसा तब होता है जब आपके पेट की मांसपेशियां सिकुड़ती हैं और आपके पेट की सामग्री को आपके मुंह के जरिए ऊपर धकेलती हैं।

कैंसर का इलाज करा रहे लोगों के लिए मतली और उल्टी आना आम दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। ऐसी बहुत सी दवाएं हैं जो इसे नियंत्रित करने के लिए अच्छा काम करती हैं।



मतली और उल्टी किस कारण से होती है?

कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को मतली और उल्टी कई कारणों से हो सकती है। ज्यादातर समय ये अल्पकालिक समस्याएं होती हैं और उपचार समाप्त होने पर ठीक हो जाती हैं। यदि उपचार समाप्त होने के बाद भी वे बनी रहती हैं, दवा से ठीक नहीं होती हैं, या इससे खाना-पीना मुश्किल हो जाता है, तो तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।



क्या मतली और उल्टी आने से समस्याएं हो सकती हैं?

जब मतली और उल्टी खराब होते हैं या लंबे समय तक रहते हैं, तो आपको वे काम करने में मुश्किल हो सकती है जो आपको करने की जरूरत है। आपके लिए आवश्यक कैंसर इलाज प्राप्त करना कठिन भी हो सकता है।

उल्टी से निर्जलीकरण हो सकता है, जो आपके शरीर के लिए आवश्यक तरल पदार्थों और खनिजों की कमी होती है। इससे आपको थकान महसूस हो सकती है, सोचने में परेशानी हो सकती है, ठीक होने में देरी हो सकती है, वजन कम हो सकता है, और खाने की इच्छा नहीं हो सकती है। अपना वजन और ऊर्जा बनाए रखने में आपकी मदद करने और अपनी इलाज योजना में बदलावों से बचने के लिए इन दुष्प्रभावों का तुरंत निपटारा किया जाना चाहिए।



मतली और उल्टी आने का इलाज कैसे किया जाता है?

मतली को रोकने या नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं को अक्सर मतली/उल्टीरोधी दवाएं कहा जाता है। आप इन्हें वमनरोधी कही जाते भी सुन सकते हैं। कैंसर का इलाज करा रहा प्रत्येक व्यक्ति जिसे मतली या उल्टी हो सकती है, इसका इलाज किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

मतली/उल्टी रोधी दवाएं आमतौर पर नियमित समय पर या "चौबीसों घंटे" दी जाती हैं। ऐसे मामले में, भले ही आप बीमार महसूस नहीं करते हैं तो भी आप इन्हें लेते हैं। लेकिन कभी-कभी आप उन्हें आवश्यकतानुसार समय पर ले सकते हैं; आप मतली को बदतर होने से बचाने के लिए इस के पहले संकेत पर दवा लें। कभी-कभी एक ही समय में 2 या अधिक दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है।



आप क्या कर सकते हैं

यदि आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं तो मतली और उल्टी आने को कम करने के लिए:

- सुनिश्चित करें कि आप इलाज प्राप्त करने वाले दिन भोजन खाएं। अधिकांश लोगों को लगता है कि इलाज से पहले हल्का भोजन या नाश्ता सबसे अच्छा होता है।
- ऐसे खाद्य और पेय पदार्थ आजमाएं जो "पेट के लिए आरामदायक" हों या जिन्होंने अतीत में जब आप बीमार हुए थे तो आपको बेहतर महसूस कराया। ये अक्सर जिंजर एल, बेमसाला खाद्य पदार्थ, खट्टी कैन्डी, और सूखे क्रैकर या टोस्ट जैसी चीजें होती हैं।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- जब मतली/उल्टीरोधी दवाएं काम नहीं कर रही हों तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। ऐसी दवाएं ढूँढने के लिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करें, आपको कुछ अलग-अलग दवाएं आजमाना पड़ सकती हैं।
- उन ध्वनियों, दृश्यों, और गंधों को सीमित करें जिनसे मतली और उल्टी होती है।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से उन अन्य चीजों के बारे में बात करें जिन्हें आप आजमा सकते हैं, जैसे कि सम्मोहन, बायोफीडबैक, या निर्देशित कल्पना।

कैंसर के इलाज के दौरान जितना संभव हो सके अच्छा खाने की कोशिश करें।

- यदि आप नहीं खा सकते हैं तो अपने आप पर ज़्यादा सख्त न बनो। पूरे दिन में 3 बड़े भोजनों के बजाय छोटे-छोटे भोजन या स्नैक्स खाने का प्रयास करें।
- भोजनों में अतिरिक्त कैलोरीज़ और प्रोटीन शामिल करें। पोषण अनुपूरक आसान होते हैं और इस समय दौरान मदद कर सकते हैं। यह पता लगाने के लिए कि कौन सा पूरक सबसे अच्छा स्वाद देता है और आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है, विभिन्न ब्रांडों और स्वादों वाले पूरकों को आजमाएँ।
- आपको खुश करने वाले भोजन खाएं।
- ठंडे या कमरे के तापमान वाले भोजन खाएं।
- उन दिनों का अधिकतम लाभ उठाएँ जब आप अच्छा महसूस करते हैं और खाना चाहते हैं। लेकिन अपने शरीर की सुनें। अपने आप को खाने के लिए मजबूर न करें।
- खरीदारी करने और खाना पकाने में मदद के लिए परिवार और दोस्तों को कहें।

- अपना मुँह साफ रखें। हर बार जब आपको उल्टी आए तो अपने दांतों को ब्रश करें और अपना मुँह धो लें।

इलाज के दौरान और उसके बाद अच्छा भोजन करना महत्वपूर्ण है। यदि आपको मतली/उल्टी-रोधी दवाओं के दुष्प्रभाव होते हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

मतली और उल्टी आना कैंसर के इलाज के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, इन्हें नियंत्रित किया जा सकता है। अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि आपकी मतली और उल्टी आने का कारण क्या है और आप इसके लिए क्या कर सकते हैं। उन्हें बताएं कि कौन सी चीज़ इसे बेहतर या बदतर बनाती है। आपके लिए सही मतली/उल्टी-रोधी दवाएँ खोजने के लिए उनके साथ काम करने के लिए तैयार रहें।

यदि आप मतली और उल्टी आने के कारण भोजन या तरल पदार्थ लेने में समर्थ नहीं हैं तो तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम को कॉल करें।



कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।