ARMED FORCES BONE MARROW TRASPLANT CENTRE

RAWALPINDI

متلی اور قے

PATIENT EDUCATION SERIES

بون میرو ٹرانسپلانٹ کے مریضوں میں متلی اور قے یا اُلٹیاں کچھ کیموتھراپی ادویات کے side effect یعنی کہ ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔ بیماری اور ہسپتال میں داخلہ خوف و پریشانی پیدا کرتے ہیں اور یہ پریشانی اور خوف آپ کی متلی کی کیفیت اور اُلٹیوں میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

مختلف مریضوں کی ادویات کی برداشت کرنے کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے اور کچھ مریضوں کو کیموتھراپی سے بہت کم متلی ہوتی ہے۔ بہرحال اگر آپ کو ان ادویات سے متلی یا اُلٹیوں کی شکایت ہو تو اس کو کم کرنے کے طریقے موجود ہیں۔

اگر آپ کو پہلے کیموتھراپی سے متلی کی تکلیف رہی ہو تو ہوسکتا ہے کہ اس کے خیال ہی سے آپ کو دوبارہ متلی آنا شروع ہو جائے جبکہ آپکی دوبارہ کیموتھراپی ابھی شروع ہی نہ ہوئی ہو۔ اسے anticipatory کہتے ہیں۔ اگر آپ ایسا محسوس کریں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو اس کے بارنے میں ضرور بتائیں تاکہ اس کے مطابق آپ کو ادویات شروع کی جا سکیں۔

متلی اور قے کب ہوگی؟

کیموتھراپی عام طور پر کئی ماہ کے لئے دی جاتی ہے اور ہر کیموتھراپی کے cycle کے بعد وقفہ یا آرام کے کچھ دن ہوتے ہیں۔ عام طور پر متلی، قے یا اُلٹیاں علاج شروع ہونے کے چند گھنٹوں کے بعد شروع ہوتے ہیں مگر کبھی کبھی اس سے پہلے بھی شروع ہو سکتے ہیں۔

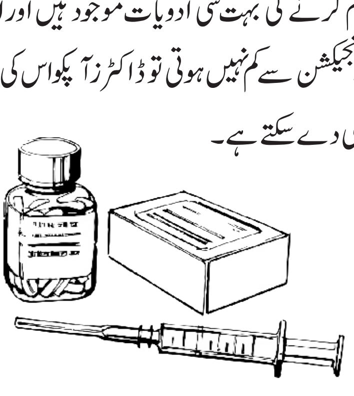
عام طور پر قے اور متلی، کیموتھراپی شروع ہونے کے 42 سے 72 گھنٹوں میں رک جاتی ہے۔ اگر اس سے زیادہ عرصہ تک متلی کی کیفیت برقرار رہے تو ضرور اپنے ڈاکٹر کے علم میں اس بات کو لائیں۔ کیموتھراپی کی کچھ گولیاں بھی متلی کر سکتی ہیں ایسی گولیاں آپ رات سونے سے پہلے کھا لیں تو اس تکلیف میں کمی آسکتی ہے۔

مریض کو کیا محسوس ہوگا؟

متلی کی کیفیت کے ساتھ آپ کمزور محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کو چکر اور ٹھنڈے پسینے آسکتے ہیں اور آپ کے دل کی دھڑکن بھی آپکو تیز یا کمزور محسوس ہو سکتی ہے۔ قے کر لینے سے متلی میں اکثر کمی آجاتی ہے مگر ساتھ ہی قے کے بعد کمزوری محسوس ہو سکتی ہے لہذا لیٹ جانا بہتر ہوتا ہے۔

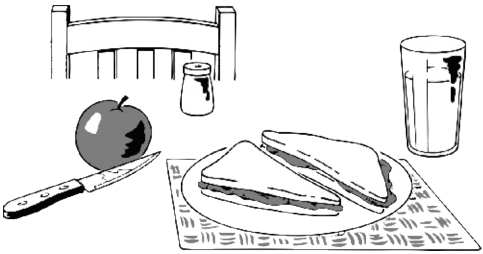
متلی اور قے کے لئے کیا ادویات دی جاسکتی ہیں۔

متلی اور قے کم کرنے کے لئے مختلف ادویات موجود ہیں جو کہ شربت، گولیاں، کیپسول یا انجیکشن کی صورت میں دی جاسکتی ہیں۔ یاد رکھیے کہ متلی اور قے کم کرنے کی بہت سی ادویات موجود ہیں اور اگر آپکی متلی اور قے ایک دوا یا انجیکشن سے کم نہیں ہوتی تو ڈاکٹرز آپکو اس کی جگہ دوسری ادویات یا انجیکشن بھی دے سکتے ہے۔



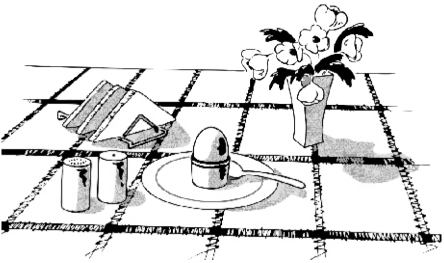
کھانے پینے کے بارے میں کیا کیا جا سکتا ہے؟

جب آپ کو متلی یا قے آ رہی ہو تو زبردستی کھانے کی کوشش نہ کریں۔ پانی، جوس اور ٹھنڈے مشروبات مثلاً Sprite/7-up وغیرہ پیتے رہیں۔ Sprite/7-up اور قہوہ انتہائی مفید ہوتے ہیں اور طبیعت کو بحال کرتے ہیں۔ اسی طرح ٹھنڈے مشروب اور برف کے ٹکڑے چوسنے سے بھی طبیعت بہتر محسوس ہوتی ہے۔ کچھ مریض لیموں کے ذائقے والی ٹافیوں سے بھی بہتر محسوس کرتے ہیں۔ قے کرنے کے فوراً بعد پینے کی کوشش نہ کریں بلکہ کچھ وقفے کے بعد نلکی کے ذریعے تھوڑا تھوڑا پانی یا مشروب پینا شروع کریں۔ اور آہستہ آہستہ پینے کی رفتار بڑھائیں۔ قے کے بعد اگر معدے میں جلن یا تیزابیت محسوس ہو تو اس کے لئے ڈاکٹر آپ کو گولیاں یا شربت بھی دے سکتے ہیں۔ آگر آپ کو صرف متلی محسوس ہوتی ہو تو کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے متلی اور اُلٹی کی دوا لے لیں۔ تھوڑی دیر چہل قدمی کرنے، کھلے ہوا دار کمرے میں کھانا کھانے اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہننے سے بھی قے اور متلی کی کیفیت میں کمی آسکتی ہے۔



تھوڑی مقدار میں کھانا کھائیں اور دن میں تین بار بجائے پانچ یا چھ بار کھانا کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد لیٹنے سے گریز کریں۔ اسی طرح کیموتھراپی سے فوراً پہلے اور بعد میں کھانے سے گریز کریں۔

کھانے کی اشیاء میں ڈبل روٹی، سینڈوچ وغیرہ سے متلی اور قے کم ہوتی ہے۔خشک بسکٹ بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔گرم تلی ہوئی اشیاء، تیز کھٹے والی اشیاءاور تیز مسالے والے کھانے متلی اور قے میں اضافہ کر سکتے ہیں اور ان سے پرہیز بہتر ہے۔اسی طرح تیز خوشبو والے کھانوں سے بھی پرہیز کریں کیونکہ ان سے آپکی متلی اور قے میں اضافہ ہوسکتا ہے۔



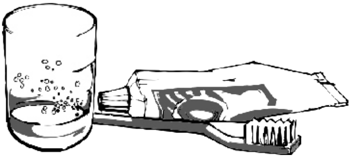
اپنے منہ کا کیسے خیال رکھا جاسکتا ہے؟

اپنے منہ کو صاف اور صحت مند رکھنا بہت ضروری ہے اس لئے متلی اور قے کی شکایت کے دنوں میں آپ زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروب پیئں تا کہ آپ کا منہ خشکی سے بچا رہے۔

ماؤتھ واش کا استعمال باقاعدگی سے کریں خاص طور سے ہر اُلٹی یا قے کے بعد تا کہ منہ صاف رہے۔

اپنے دانتوں کو باقاعدگی سے نرم برش سے صاف کریں۔

اگر آپ مصنوعی دانت یعنی کہ Denture استعمال کرتے ہیں تو ان کو باقاعدگی سے ہر کھانے کے بعد صاف کریں۔اپنے ہونٹوں کو کسی Chap Stick یا ویسلین سے نرم رکھیں۔



اس کے علاوہ کیا کیا جا سکتا ہے؟

ان سب اقدامات کے علاوہ مندرجہ ذیل اقدامات بھی متلی اور قے کی شکایت کم کرنے میں فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں:

باہر کھلی ہوا میں یا کھلی کھڑکی کے پاس بیٹھنے سے طبیعت بہتر محسوس ہوتی ہے۔

موسیقی، ٹیلی ویژن، مطالعہ اور اپنے گھر والوں اور دوستوں سے باتیں کرنا بھی آپ کے ذہن کو بٹاتا ہے اور سکون دیتا ہے۔

اگر متلی اور قے کی کیفیت کیموتھراپی کے 24 گھنٹے کے بعد بھی جاری رہے تو اپنے ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔