Interferon Injection: तुम्ही तुमची लक्षणे कशी नियंत्रित करु शकता?

_Flu_सारखी लक्षणेः

यामध्ये कणकण, बारिक ताप, थंडी, डोकेदुखी, सांधेदुखी, अंगदुखी, थकवा आणि अशक्तपणा हि लक्षणे दिसतात. जास्त करुन ट्रिटमेंटच्या पहिल्या महिन्यात ही लक्षणे दिसतात आणि जसजशी ट्रिटमेंट मध्ये प्रगती होते तशी लक्षणे नाहीशी होतात. Interferon चे Injection घेण्याच्या १ तास आधी Crocin ची एक गोळी घेतल्याने ताप, मळमळ, थकवा आणि अंगदुखी कमी करण्यात मदत होते.

मळमळः

विभागून जेवण करणे, आल्याचा वापर करणे जसे चहा बरोबर आल्याचा वापर केल्याने मळमळ कमी होते. ज्या खाद्य पदार्थांच्या वासाने मळमळ होते ते टाळावे. Prochlorperazine(Stemetil) ची१ किंवा २ 5mg ची गोळी दर ८-१२ तासांत मळमळीसाठी वापरणे. ज्यांना आधी Stemetil वापराचा अनुभव आहे आणि तरीही मळमळ होत असेल तर डॉक्टरांना भेटणे.

ताप :

१०१F 38.5C पेक्षा जास्त ताप २४-४८ तासांपर्यंत आणि Interferon व्यतिरीक्त असेल तर जंतू संसर्गाचा शोध घेणे योग्य.

अंग आणि सांधे दुखीः

गरम पाण्याने आंघोळ केल्याने अंग आणि सांधे दुखी चा त्रास कमी होतो.

थकवाः

भरपूर झोप,भरपूर पाणी आणि सकस आहार घ्यावा, शक्यतो वजन कमी होऊ न देणे.

डोकेदुखीः

Crocin वापरणे. NSAIDs(non steroidal anti inflammatory drugs) जसे Aspirin (Disprin/Colspirin) किंवा Diclofenac/Aciclofenac सहसा लिवरच्या आजारामध्ये घेऊ नये. यामुळे पचन मार्गात रक्तस्त्राव होऊ शकतो, Kidney fail होऊ शकते.ज्या व्यक्तींना Migraine चा त्रास आहे ते Migraine ची औषधे घेऊ शकतात.

ट्रिटमेंट सुरु असताना अचानक लक्षणांमध्ये बिघाड होणे.

जर तुमची लक्षणे Flu सारखी,उलटी,मळमळ इ.अचानक वाढले असतील अचानक डोळे पिवळे दिसणे म्हणजे आजाराचा भडका आहे. असे Interferon जंतू मारण्या च्या प्रक्रियेमुळे असू शकते किंवा Interferon चा असर कमी पडत असल्याचे दाखवते. अशा वेळी डॅक्टरांना तातडी ने भेटणे आवश्यक असते. लिवर व्यतिरीक्त इतर कारणांसाठी जर तुम्हाला दुसऱ्या डॉक्टरांना भेटण्या ची गरज पडली तर अजाणते पणामुळे डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधांमध्ये steroid चा समावेश नाही याची खात्री करुन घ्यावी. असे झाल्याने विषाणूंमध्ये वाढ होउन अशी लक्षणे दिसतात.

जेवणाविषयी येणाऱ्या अडचणीः

Interferon ची ट्रिटमेंट चालू असताना भूक मंदावणे, वजन कमी होणे, जेवायला सुरुवात केल्यावर लवकर पोट भरणे होते. Interferon ची Treatment चालू असताना संतुलित आहार हा एक महत्वाचा घटक आहे, विभागुन आहार घेणे जास्त Proteins युक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा जसे अंडी, शेंगादाणे, Cheese इ. अधिकाधिक पोषक द्रव्यांचा समावेश करावा. जर चव बदलली असेल तर लिंबाचा वापर करावा. घरातील व्यक्ती आणि मित्र मंडळी मध्ये जेवण तयार करण्या विषयी संकोच बाळगु नका. तुमच्या काही सवयीं मुळे लिवर लां इजा होऊ शकते त्याने भूकसुध्दा मंदावते. मद्यपान पुर्णपणे बंद करावे, उपशामक औषधे (Anesthetics) किंवा Statin सारखी औषधे घेऊ नये.

अतिसारः

जास्त शर्करा असलेले पेय, Caffeine युक्त पदार्थ जसे Coffee, Cola कमी प्रमाणात घ्यावे किंवा टाळावे. ज्या पदार्थां मध्ये Lactose असते असे पदार्थ कमी केल्याने

Interferon Injection: तुम्ही तुमची लक्षणे कशी नियंत्रित करु शकता?

काही रुग्णांमध्ये फायदा होतो. उकडलेला भात, सफरचंद, आणि आकार वाढविणारे घटक जसे Isabgol ने संडासेला घट्टपणा येण्यास मदत होते. जर याने फरक पडत नसेल तर तुम्ही डॉक्टरांना भेटणे गरजेचे आहे. अतिसाराची काही दुसरी कारणे असतील तर अतिसारा साठीची औषधे वापरता येतात जसे Loperamide(Imodium) 2mg capsules २ गोळ्या सुरुवातीला नंतर १ प्रत्येक जुलाबा नंतर असे जास्तीत जास्त २४ तासांत ४ गोळ्या घेऊ शकता किंवा Diphenoxylate Atropine (Lomotil2.5mg/0.025mg), च्या २ गोळ्या रोज ४ गोळ्या घेऊ शकता.

Dr Sanjay Salunkhe

मनस्थिती आणि उदासिनता :

Interferon घेणाऱ्यांमध्ये मानसिक Side effects म्हणजे उदासिनता आणि चिडचीडेपणा आढळते जास्त करुन उदासिनता दिसून येते. झोप शांत न लागणे, थरकाप होणे, लैंगिक कार्यक्षमता कमी होणे, विस्मृती, वेडसरपणाची लक्षणे आणि आत्महत्येचे विचार मनात येतात.

Interferon घेणाऱ्यांपैकी २०-३५% लोकांमध्ये उदासिनता दिसून येते. तुमच्या डॉक्टरांना किंवा परिचारीके ला याविषयी अवश्य सांगा म्हणजे उदासिनता कमी करण्याची औषधे जोडण्यास मदत मिळेल तर एकीकडे जर तुम्हाला अचानक Mood बदलणे वेडसरपणाची लक्षणे आढळल्यास तातडीने मनोविकार तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक ठरते.

चिडचीडेपणा :

Dr Sanjay Salunkhe

Interferon मुळे तुम्हाला येणाऱ्या रागाविषयी कल्पना असणे गरजेचे आहे. त्यामुळे तुम्हांला Control करणे आणि समजून घेणे गरजेचे आहे. तुमच्या कुटुंबीयांना आणि मित्रमंडळीला तुमच्या आजारा विषयी माहीती दया, समजून सांगा, त्यांना विश्वासात घ्या त्यामुळे गैर समज होणार नाहीत. नोकरी करणाऱ्यांमध्ये ताण तणावामुळे लक्षणांची तीव्रता वाढू शकते याची पूर्व कल्पना पेशंटला असणे गरजेचे आहे. कामाच्याठिकाणी कमीत कमी ताण असल्याने आणि Adjustment केल्याने खुप मदत मिळेल. काहीजण Relaxation Techniques चा वापर करतात (जसे खोल श्वास घ्या आणि १० पर्यंत आकडे मोजा) तुमच्या भावना मित्रांशी आणि कुटुंबीयांशी Share करा.

निद्रा नाश (झोप न येणे):

Dr Sanjay Salunkhe

रात्री पूर्ण झोप घेणे, वाचन किंवा T.V. बघणे कमी करावे, रात्री कमी पाणी घेणे म्हणजे वारंवार लघवी साठी उठावे लागणार नाही. कॉफी सारखी उत्तेजक द्रव्ये शक्यतो रात्री टाळावीत. काही रुग्णांमध्ये झोपेची औषधे काही वेळा उपयोगी पडतात. असे झाल्याने गाडी चालवणे किंवा कामात बिघाड होऊ शकतो या विषयीची पुर्ण कल्पना रुग्णाला असावी आणि त्याच्या जोडीला दुसरे काही जसे झोपेचे औषध किंवा दारु चा वापर करु नये Capsule Benadryl SG 20-25mg ची एक गोळी घेतल्याने सवय लागत नाही. पण यामुळे डोकेदुखी, तोंडाला कोरड पडणे, लघवीला त्रास होणे आणि अशक्तपणा येऊ शकतो.

त्वचेवर पुरळ येणे :

Dr Sanjay Salunkhe

Treatment सुरु असताना लाल रंगाची पुरळ अंगावर आणि हातांवर दिसते व लगेच बरी होऊ शकते. यासाठी Nevia लावणे, जर त्याने फरक पडत नसेल तर डॉक्टरांकडून खाजेसाठीच्या मलमाचा वापर करु शकता. जर या सर्व उपायांचा उपयोग होत नसेल तर डॉक्टरांकडून गोळ्या घेणेच योग्य ठरते. Injection दिलेल्या जागेवर पुरळ आल्याने जागा नेहमी बदलत राहणेच योग्य.

केस गळणे :

Dr Sanjay Salunkhe

अंदाजे १/३ लोकांमध्ये जाणीवपुर्वक केस गळण्याचे आढळून येते. असे आढळल्यास हळूहळू केस गळतात नंतर Chemotherapy सारखे एकदम गळत नाही साधारणतः मार्मिक केस गळती होते. केस ओढणे, घट्ट बांधणे, जोरात विंचरणे टाळावे. मोठया दातांचा कंगवा वापरणे सोयीचे असते. Shampoo आणि शिकेकाई किंवा अन्य प्रसाधनांचा वापर टाळावा, त्यानेसुध्दा केस गळू शकतात. Injection बंद केल्यानंतर तुमचे केस हळूहळू पूर्ववत होतील.