

ઉબકા, ઉલટી, અને કેન્સર સારવાર

ઉબકા એટલે તમારા પેટમાં બીમાર લાગવું; ઉલટી એટલે ઉલટી કરવી. બંને કીમોથેરાપી અને રેડિયેશન જેવી કેન્સર સારવારોની સામાન્ય આડઅસર છે. સારા સમાચાર એ છે કે ઉબકા-વિરોધી દવાઓ ઘણીવાર તેમને સમસ્યા બને તે પહેલાં અટકાવે છે અથવા હળવી કરે છે, ખાસ કરીને જ્યારે સારવાર પહેલાં લેવામાં આવે. ખાવા અને આરામ માટેની ટિપ્સ પણ મદદ કરી શકે છે.

આ પૃષ્ઠ એવા લોકો માટે છે જેમને કેન્સરની સારવારને કારણે ઉબકા અથવા ઉલટી થાય છે, અને તેમની સંભાળ રાખનારા લોકો માટે છે. તેમાં કારણો, દવાઓ, રોજિંદી ટિપ્સ, અને ક્યારે મદદ લેવી તે આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

ઉબકા અને ઉલટી શું છે

ઉબકા ત્યારે થાય છે જ્યારે તમને તમારા પેટમાં બીમાર લાગે, જાણે તમને ઉલટી કરવાની ઇચ્છા હોય. ઉલટી ત્યારે થાય છે જ્યારે તમે ઉલટી કરો છો. બંને કીમોથેરાપી અને રેડિયેશન થેરાપી સહિતની કેન્સર સારવારોની સામાન્ય આડઅસર છે.

આશ્વાસનજનક વાત: ઉબકા-વિરોધી દવાઓ ઘણીવાર ઉબકા અને ઉલટીને શરૂ થતા અથવા સમસ્યા બનતા પહેલાં અટકાવે છે અથવા હળવી કરે છે. અનિયંત્રિત ઉલટી ગંભીર સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. તેમાં ડિહાઇડ્રેશન (શરીરમાં પાણીની ઉણપ), ઇલેક્ટ્રોલાઇટ અસંતુલન (શરીરના ક્ષાર અને ખનીજોમાં ખલેલ), અને વજન ઘટવાનો સમાવેશ થાય છે. તેથી તેને વહેલા સંભાળવું યોગ્ય છે.

ઉબકા અને ઉલટી વિવિધ સમયે થઈ શકે છે:

- **તીવ્ર (Acute)** — સારવારના 24 કલાકની અંદર.
- **વિલંબિત (Delayed)** — 1 થી 7 દિવસ પછી.
- **અપેક્ષિત (Anticipatory)** — સારવાર પહેલાં, સારવારના વાતાવરણથી શરૂ થાય છે.
- **ક્રોનિક (Chronic)** — સારવાર પૂરી થયા પછી પણ ચાલુ રહે છે.

તેમનું કારણ શું છે

કેન્સર અને કેન્સર સારવારો બંને ઉબકા અને ઉલટીનું કારણ બની શકે છે. અન્ય કારણોમાં ચિંતા, દુખાવાની દવાઓ, ખાલી પેટે અમુક દવાઓ લેવી, અને અન્ય તબીબી સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે.

ઉબકા અને ઉલટી કેટલાક કેન્સરની નિશાની હોઈ શકે છે. તેમાં પેટના ભાગ (ઉદર)ના કેન્સર, મગજ અને સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમના કેન્સર, અધતન કેન્સર, અને હાડકામાં ફેલાયેલા કેન્સરનો સમાવેશ થાય છે. ઘણી સારવારો પણ તેમનું કારણ બની શકે છે. તેમાં કીમોથેરાપી, રેડિયેશન થેરાપી, ટાર્ગેટેડ થેરાપી, ઇમ્યુનોથેરાપી, બોન મેરો અથવા સ્ટેમ સેલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, અને સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે.

મદદ કરતી દવાઓ

એન્ટિએમેટિક્સ (antiemetics) નામની દવાઓ ઉબકા અને ઉલટીને અટકાવવા અને હળવી કરવા માટે સારી રીતે કામ કરે છે. તમારા ડોક્ટર એક કરતાં વધુ પ્રકારની દવા લખી શકે છે. તેઓ તમને એ પણ કહેશે કે તે ક્યારે લેવી, જેમ કે કીમોથેરાપી પહેલાં કે પછી, અથવા

જમવાના અમુક સમય પહેલાં.

તમને સામાન્ય રીતે કીમોથેરાપી શરૂ થાય તે પહેલાં ઉબકા-વિરોધી દવા આપવામાં આવશે. કારણ કે કીમોથેરાપીથી થતા ઉબકા અને ઉલટી એકવાર શરૂ થઈ જાય પછી તેની સારવાર કરવી વધુ મુશ્કેલ હોય છે. એન્ટિએમેટિક્સના ઘણા પ્રકાર છે. તમારા ડૉક્ટર તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ દવાઓ પસંદ કરશે.

લક્ષણો સંભાળવા માટે રોજિંદી ટિપ્સ

- **પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ.** ડિહાઇડ્રેશન અટકાવવા માટે દિવસ દરમિયાન પાણી, સૂપ, ફળોનો રસ, જિંજર એલ (ginger ale), ચા, અથવા સ્પોર્ટ્સ ટ્રિક્સ ધીમે ધીમે ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીઓ.
- **પેટને માફક આવે તેવો ખોરાક ખાઓ.** ઠંડો ખોરાક સારું કામ કરે છે: પોસ્ટિકલ (આઇસ કેન્ડી), પુડિંગ, દહીં, અને જિલેટીન. ટોસ્ટ, ભાત, સાદો પાસ્તા, કેકર્સ, અને પ્રેટ્ઝેલ જેવો સાદો સ્ટાર્ટવાળો ખોરાક પણ સારો છે. આદુવાળો ખોરાક અને પીણાં મદદ કરી શકે છે.
- **અમુક ખોરાક ટાળો.** જો તૈલી, તળેલો, ગળ્યો, અથવા તીખો ખોરાક તમને બીમાર કરે તો તે ન ખાઓ.
- **જમતી વખતે તીવ્ર ગંધ ટાળો.** કોફી, માછલી, ડુંગળી, અને લસણ તમને તકલીફ આપી શકે છે. બીજાઓને રસોઈ કરવા કહો, અને સારી હવાની અવરજવરવાળા ઓરડામાં જમો.
- **વધુ વાર નાનું ભોજન લો.** ત્રણ મોટા ભોજનને બદલે પાંચથી છ નાનાં ભોજન લેવાનો પ્રયાસ કરો.
- **જમ્યા પછી આરામ કરો.** જમ્યા પછી 30 મિનિટ સુધી સીધા બેસો, અથવા માથું ઊંચું રાખીને સૂઈ જાઓ.
- **નોંધ રાખો.** તમને ક્યારે ઉબકા આવે છે અને તે પહેલાં તમે શું ખાધું કે શું કર્યું તે લખો. તેનાથી તમારી ટીમને ઉબકા શરૂ કરનારાં કારણો શોધવામાં મદદ મળે છે.

આરામ આપતી પદ્ધતિઓ પણ મદદ કરી શકે છે. તેમાં ઊંડા શ્વાસ, ગાઇડેડ ઇમેજરી (માર્ગદર્શિત કલ્પના), હિપ્નોસિસ, માલિશ, સંગીત, અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે. કાંડા પરના એક બિંદુ પર એક્યુપ્રેશર ઉબકામાં રાહત આપી શકે છે, અને Sea-Band કાંડા પટ્ટા પણ તેવી જ રીતે રાહત આપી શકે છે. બંનેનો ઉપયોગ દવાની સાથે થાય છે, તેથી પહેલાં તમારા ડૉક્ટરને પૂછો. **સપ્લિમેન્ટ્સ અથવા વૈકલ્પિક ઉપચારો અજમાવતા પહેલાં હંમેશા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો, કારણ કે કેટલાક કેન્સર સારવારને ઓછી અસરકારક બનાવી શકે છે.**

બાળકોમાં ઉબકા અને ઉલટી

કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલાં બાળકો માટે ઉબકા અને ઉલટી ગંભીર આડઅસર છે. પુખ્ત વયના લોકોમાં વપરાતી ઘણી સમાન દવાઓ તેની સારવાર કરી શકે છે, ઘણીવાર ઓછા ઝોનમાં. કેટલાક સંકલિત (integrative) ઉપચારો બાળકો માટે ખાસ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેમાં હિપ્નોસિસ, ગાઇડેડ ઇમેજરી, મ્યુઝિક થેરાપી, સહાયક જૂથો, અને વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી ગેમ્સનો સમાવેશ થાય છે.

બાળકોમાં વિલંબિત ઉબકા પર ધ્યાન રાખો. તે ધ્યાનમાં આવવા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. ખાવાની રીતમાં ફેરફાર એ એકમાત્ર નિશાની હોઈ શકે છે. કોઈપણ ઉબકા, ઉલટી, અથવા ખાવાની ટેવમાં અચાનક ફેરફાર વિશે તમારા બાળકની ટીમને જણાવો.

વહેલી મદદ ક્યારે લેવી

MedlinePlus પુખ્ત વયના લોકોમાં ઉલટી માટે મર્યાદા ક્યાં છે તે સ્પષ્ટ કરે છે.

- **911 પર કૉલ કરો અથવા ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઓ જો** તમે જે ઉલટી કરો છો તેમાં લોહી હોય, અથવા તે કોફીના ભૂકા જેવું ઘાટું દેખાય. સારવાર દરમિયાન 100.4°F (38°C) કે તેથી વધુ તાવ આવે તો પણ જાઓ: NCI કેન્સર સારવાર દરમિયાન થતા ચેપને જીવલેણ અને તાત્કાલિક સંભાળની જરૂર હોય તેવો ગણે છે, અને ઉલટીને કારણે તમે એન્ટિબાયોટિક્સ પેટમાં ટકાવી ન શકો એવું બની શકે છે.

- તરત જ તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો ઉલટી 24 કલાકથી વધુ ચાલી હોય, 12 કલાક કે તેથી વધુ સમયથી કંઈ પેટમાં ટક્કું ન હોય, તમે 8 કલાકથી પેશાબ ન કર્યો હોય, પેટમાં દુખાવો તીવ્ર હોય, તમને માથાનો દુખાવો અથવા અક્કડ ગરદન હોય, અથવા તમે એક દિવસમાં ત્રણ કે તેથી વધુ વખત ઉલટી કરી હોય. MedlinePlus કહે છે કે આ માટે તરત જ તબીબી સંભાળ મેળવો. જો તમે તમારી ટીમનો સંપર્ક ન કરી શકો, તો 911 પર કોલ કરો અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.
- એક કે બે દિવસમાં તમારી સંભાળ ટીમને કોલ કરો જો તમારી ઉબકા-વિરોધી દવા હવે ઉબકાને રોકી શકતી ન હોય. અજમાવવા માટે બીજી એન્ટિએમેટિક્સ છે, અને ડોઝ અથવા સમય બદલી શકાય છે.

સ્ત્રોતો: MedlinePlus, પુખ્ત વયના લોકોમાં ઉબકા અને ઉલટી (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) અને NCI, કેન્સર સારવાર દરમિયાન ચેપ અને ન્યુટ્રોપેનિયા (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

સહાય મેળવવી

ઉબકા અને ઉલટી શારીરિક અને ભાવનાત્મક બંને રીતે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસે સહાય માગો. તેઓ તમને મુશ્કેલ સમય માટે તૈયાર થવામાં અને તેમાંથી પસાર થવામાં મદદ કરી શકે છે. સંભાળ રાખનારાઓ અને પરિવારના સભ્યો NCIનાં સંભાળ રાખનારા માટેનાં સંસાધનોમાં ઉપયોગી સૂચનો મેળવી શકે છે.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting

અપડેટ કર્યું: 2026-09-29

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફ્રેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/nausea-and-vomiting

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.