

मळमळ, उलटी आणि कर्करोगावरील उपचार

मळमळ म्हणजे पोटात अस्वस्थ वाटणे; उलटी म्हणजे उलटी होणे. केमोथेरपी आणि रेडिएशनसारख्या कर्करोगावरील उपचारांचे हे दोन्ही सामान्य दुष्परिणाम आहेत. चांगली बातमी अशी की मळमळरोधक औषधे बहुधा हे त्रास समस्या बनण्यापूर्वीच रोखतात किंवा कमी करतात, विशेषतः उपचारापूर्वी घेतल्यास. खाण्याचे आणि आरामाचे उपायही मदत करू शकतात.

हे पान कर्करोगावरील उपचारांमुळे मळमळ किंवा उलटी होणाऱ्या लोकांसाठी आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्यांसाठी आहे. यात कारणे, औषधे, रोजचे उपाय आणि मदत केव्हा घ्यावी हे सांगितले आहे.

मळमळ आणि उलटी म्हणजे काय

मळमळ म्हणजे तुम्हाला पोटात अस्वस्थ वाटणे, जणू उलटी होईल असे वाटणे. उलटी म्हणजे प्रत्यक्ष उलटी होणे. केमोथेरपी (chemotherapy) आणि रेडिएशन थेरपी (radiation therapy) सह कर्करोगावरील उपचारांचे हे दोन्ही सामान्य दुष्परिणाम आहेत.

दिलासा देणारी गोष्ट: मळमळरोधक औषधे बहुधा मळमळ आणि उलटी सुरू होण्यापूर्वी किंवा समस्या बनण्यापूर्वीच रोखतात किंवा कमी करतात. नियंत्रणात नसलेल्या उलटीमुळे गंभीर समस्या होऊ शकतात. त्यात शरीरातील पाणी कमी होणे (डिहायड्रेशन), इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन (शरीरातील क्षार आणि खनिजांचा समतोल बिघडणे) आणि वजन कमी होणे यांचा समावेश आहे. म्हणून लवकर उपाय करणे फायद्याचे आहे.

मळमळ आणि उलटी वेगवेगळ्या वेळी होऊ शकते:

- **तीव्र (अॅक्युट)** — उपचारानंतर 24 तासांच्या आत.
- **उशिरा होणारी** — 1 ते 7 दिवसांनंतर.
- **आधीच होणारी (अँटिसिपेटरी)** — उपचारापूर्वी, उपचाराच्या वातावरणामुळे सुरू होणारी.
- **दीर्घकालीन (क्रॉनिक)** — उपचार संपल्यानंतरही सुरू राहणारी.

याची कारणे काय आहेत

कर्करोग आणि कर्करोगावरील उपचार दोन्हीमुळे मळमळ आणि उलटी होऊ शकते. इतर कारणांमध्ये चिंता, वेदनाशामक औषधे, रिकाम्या पोटी काही औषधे घेणे आणि इतर वैद्यकीय स्थिती यांचा समावेश आहे.

मळमळ आणि उलटी काही कर्करोगांचे लक्षण असू शकते. त्यात पोटातील (उदरातील) कर्करोग, मेंदू आणि मध्यवर्ती मज्जासंस्थेचे कर्करोग, प्रगत कर्करोग आणि हाडांपर्यंत पसरलेला कर्करोग यांचा समावेश आहे. अनेक उपचारांमुळेही हे होऊ शकते. त्यात केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी, टार्गेटेड थेरपी, इम्युनोथेरपी, बोन मॅरो किंवा स्टेम सेल ट्रान्सप्लांट आणि शस्त्रक्रिया यांचा समावेश आहे.

मदत करणारी औषधे

अँटिअपेटिक्स (antiemetics) नावाची औषधे मळमळ आणि उलटी रोखण्यासाठी आणि कमी करण्यासाठी चांगली काम करतात. तुमचे डॉक्टर एकापेक्षा जास्त प्रकारची औषधे लिहून देऊ शकतात. ते ती केव्हा घ्यायची हेही सांगतील, जसे की केमोथेरपीच्या आधी किंवा नंतर, किंवा जेवणाच्या ठराविक वेळ आधी.

साधारणपणे केमोथेरपी सुरू होण्यापूर्वी तुम्हाला मळमळरोधक औषध दिले जाईल. कारण केमोथेरपीमुळे होणारी मळमळ आणि उलटी एकदा सुरू झाली की त्यावर उपचार करणे अधिक कठीण असते. अँटिअपेटिक्सचे अनेक प्रकार आहेत. तुमच्या परिस्थितीला योग्य असलेली औषधे तुमचे डॉक्टर निवडतील.

लक्षणे हाताळण्यासाठी रोजचे उपाय

- **भरपूर द्रवपदार्थ प्या.** डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी दिवसभर पाणी, सूप, फळांचे रस, जिंजर एल, चहा किंवा स्पोर्ट्स ड्रिंक्स घोट घोट प्या.
- **पोटाला सहज पचणारे पदार्थ खा.** थंड पदार्थ चांगले ठरतात: आइस क्रीम (पॉप्सिकल), पुडिंग, दही आणि जेली. टोस्ट, भात, साधा पास्ता, क्रॅकर्स आणि प्रेट्झेल्ससारखे साधे पिष्टमय पदार्थही चांगले. आल्याचे पदार्थ आणि पेये मदत करू शकतात.
- **काही पदार्थ टाळा.** तेलकट, तळलेले, गोड किंवा तिखट पदार्थांमुळे त्रास होत असल्यास ते खाऊ नका.
- **जेवताना तीव्र वास टाळा.** कॉफी, मासे, कांदा आणि लसूण यांचा वास त्रासदायक ठरू शकतो. इतरांना स्वयंपाक करायला सांगा आणि हवेशीर खोलीत जेवा.
- **थोडे थोडे आणि वारंवार खा.** तीन मोठ्या जेवणांऐवजी पाच ते सहा लहान जेवणे करून पाहा.
- **जेवणानंतर विश्रांती घ्या.** जेवणानंतर 30 मिनिटे ताठ बसा किंवा डोके उंच ठेवून झोपा.
- **नोंद ठेवा.** तुम्हाला मळमळ केव्हा होते आणि त्याआधी तुम्ही काय खाल्ले किंवा केले याची नोंद ठेवा. त्यामुळे तुमच्या टीमला कारणे शोधायला मदत होते.

शिथिलीकरणाची तंत्रेही मदत करू शकतात. त्यात दीर्घ श्वसन, मार्गदर्शित कल्पनाचित्रण (गाइडेड इमेजरी), संमोहन, मसाज, संगीत आणि ध्यान यांचा समावेश आहे. मनगटावरील एका बिंदूवर दाब देणे (अँक्युप्रेसर) मळमळ कमी करू शकते, तसेच Sea-Band मनगटपट्ट्याही. हे दोन्ही औषधांसोबत वापरले जातात, म्हणून आधी तुमच्या डॉक्टरांना विचारा. **पूरक आहार (सप्लीमेंट्स) किंवा पर्यायी उपचार करून पाहण्यापूर्वी नेहमी तुमच्या डॉक्टरांना विचारा, कारण काहींमुळे कर्करोगावरील उपचार कमी परिणामकारक होऊ शकतात.**

मुलांमध्ये मळमळ आणि उलटी

कर्करोगावर उपचार घेणाऱ्या मुलांसाठी मळमळ आणि उलटी हे गंभीर दुष्परिणाम आहेत. प्रौढांमध्ये वापरली जाणारी अनेक औषधे त्यावर उपचार करू शकतात, बहुधा कमी डोसमध्ये. काही एकात्मिक उपचार मुलांसाठी विशेषतः उपयुक्त ठरू शकतात. त्यात संमोहन, मार्गदर्शित कल्पनाचित्रण, संगीत उपचार, आधार गट आणि व्हर्चुअल रीअलिटी खेळ यांचा समावेश आहे.

मुलांमध्ये उशिरा होणाऱ्या मळमळीकडे लक्ष ठेवा. ती लक्षात येणे अधिक कठीण असू शकते. खाण्याच्या पद्धतीत बदल हे एकमेव लक्षण असू शकते. कोणतीही मळमळ, उलटी किंवा खाण्याच्या सवयींमध्ये अचानक बदल झाल्यास तुमच्या मुलाच्या टीमला सांगा.

लवकर मदत केव्हा घ्यावी

प्रौढांमधील उलटीबद्दल मर्यादा कुठे आहे हे MedlinePlus सांगते.

- **911 वर कॉल करा किंवा आपत्कालीन विभागात जा, जर उलटीत रक्त असेल,** किंवा उलटी कॉफीच्या चोथ्यासारखी गडद दिसत असेल. उपचारादरम्यान 100.4°F (38°C) किंवा त्याहून जास्त ताप आल्यासही जा: NCI कर्करोग उपचारादरम्यानच्या

संसर्गाला जीवघेणा आणि तातडीच्या उपचारांची गरज असलेला मानते, आणि उलटीमुळे तुम्हाला अँटिबायोटिक्स पोटात टिकवून ठेवता न येण्याची शक्यता असते.

- **तुमच्या केअर टीमला लगेच कॉल करा, जर** उलटी 24 तासांपेक्षा जास्त काळ सुरू असेल, 12 तास किंवा त्याहून जास्त काळ काहीही पोटात टिकत नसेल, तुम्ही 8 तास लघवी केली नसेल, पोटात तीव्र वेदना होत असतील, डोकेदुखी किंवा मान ताठ झाली असेल, किंवा एका दिवसात तीन किंवा त्याहून जास्त वेळा उलटी झाली असेल. MedlinePlus म्हणते की यांपैकी काहीही असल्यास लगेच वैद्यकीय मदत घ्या. तुमच्या टीमशी संपर्क होऊ शकला नाही तर 911 वर कॉल करा किंवा ER मध्ये जा.
- **एक-दोन दिवसांत तुमच्या केअर टीमला कॉल करा, जर** तुमचे मळमळरोधक औषध आता मळमळ थांबवत नसेल. वापरून पाहण्यासाठी इतर अँटिसेमेटिक्स आहेत, आणि डोस किंवा वेळ बदलता येऊ शकते.

स्रोत: [MedlinePlus](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm), [मळमळ आणि उलटी - प्रौढ](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) आणि [NCI, कर्करोग उपचारादरम्यान संसर्ग आणि न्यूट्रोपेनिया](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

आधार मिळवणे

मळमळ आणि उलटी शारीरिक आणि भावनिक दोन्ही दृष्ट्या कठीण असू शकते. तुमच्या आरोग्य सेवा टीमकडे आधार मागा. कठीण काळासाठी तयारी करायला आणि त्यातून बाहेर पडायला ते मदत करू शकतात. काळजीवाहू आणि कुटुंबीयांना NCI च्या काळजीवाहूसाठीच्या संसाधनांमध्ये उपयुक्त सूचना मिळू शकतात.

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting)

अद्यतनित: 2026-09-29

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/nausea-and-vomiting

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

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.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.