பாதி-சமைத்த அல்லது சமைக்கப்படாத உணவுகளை உண்ணாதீர்கள். சாலட் அல்லது பழங்கள் உண்ண வேண்டுமெனில், அவற்றை நீங்களே நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். மற்றபடி உணவில் வேறு எந்த கட்டுப்பாடும் கிடையாது. எனினும், மருத்துவரிடம் தெரிவிக்காமல் மாற்று மருந்துகளையோ மூலிகை மருந்துகளையோ நீங்களாகவே உட்கொள்ளாதீர்கள்.

வாய் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உண்ட பிறகு வாயைக் கொப்பளியுங்கள் மற்றும் மிருதுவான நார்களுடைய பல்துலக்கியால் பற்களைத் துலக்குங்கள். சூப்புகளையும் பானங்களையும் அதிகச் சூடாக அருந்தாதீர்கள்.

வெய்யிலில் அதிக நேரம் இருக்காதீர்கள். சூரியஒளி தோலைப் பாதிப்பதை இந்த மருந்து அதிகப்படுத்தும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்காதீர்கள்.

சிகிச்சைக் காலத்தில் கர்ப்பத்தடை முறைகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

மருந்தை (மாத்திரைகள்) நான் எப்படி **வைத்திருக்க** வேண்டும்?

மாத்திரைகளை காற்று புகாத மஞ்சள் நிற டப்பாவில் வைத்திருங்கள். அதன்மீது வெப்பமோ சூரிய ஒளியோ படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

Ministry of Health

National Healthcare Group

SingHealth

நோயாளி தகவல் கையேடு

மெதோட்ரெக்ஸேட்
Methotrexate

T54R0

உங்கள் மருந்து **பற்றிய** தகவல்

மெதோட்ரெக்ஸேட் (Methotrexate) என்பது புற்றுநோய்-எதிர்ப்பு மருந்தாகும். புற்றுநோய் உயிரணுக்களின் டிஎன்ஏ (DNA) அமிலச் சேர்க்கையை இது தடுக்கிறது. பிள்ளைப்பருவத்தில் ஏற்படும் கடுமையான நிணநீர் புற்றுநோய்க்கு (lymphoblastic leukemia) சிகிச்சை அளிக்க இது பயன்படுத்தப்படுகிறது. அத்துடன், கர்ப்பக்கொடி புற்றுநோய் (choriocarcinoma), ஹாட்கின் - அல்லாத நிணநீர் புற்றுநோய் திசுக்கட்டி (non-Hodgkin's lymphoma) மற்றும் பலவிதமான திடப் புற்றுநோய்களுக்கும் இந்த மருந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மருந்து **எப்படி** தரப்படுகிறது?

இந்த மருந்து மாத்திரையாக தரப்படலாம்.
சிரை இரத்தக் குழாய்க்குள் ஊசி வழியாக செலுத்தப்படலாம்.
தசையில், அல்லது மூளை மற்றும் தண்டுவடத்ததைச் சூழ்ந்திருக்கும் திரவத்தில் ஊசி வழியாக செலுத்தப்படலாம்.

மருந்து (மாத்திரைகள்) உட்கொள்ள **நான் மறந்துவிட்டால்** என்ன செய்வது?

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுக்கத் தவறிவிட்டால், ஞாபகம் வந்த உடனேயே உட்கொள்ளுங்கள். எனினும், அப்போது அடுத்த வேளைக்கான நேரம் நெருங்கிவிட்டால், எடுக்கத் தவறிய மருந்தை விட்டுவிட்டு, அடுத்த வேளையிலிருந்து வழக்கம்போல் தொடருங்கள். முதல் வேளையில் எடுக்கத் தவறிவிட்டோமே என்று அடுத்த வேளையில் இரண்டு மடங்கு உட்கொள்ளாதீர்கள்.

இம்மருந்து ஏற்படுத்தக்கூடிய **பக்க-விளைவுகள்** யாவை?

- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு
- வாய்ப் புண்கள்
- தோல் சிவத்தல்
- முடி கொட்டுதல்

- பசியின்மை
- தலைக்கிறக்கம்
- உடல் சோர்வு
- மலட்டுத்தன்மை
- வெள்ளை இரத்த அணுக்கள், இரத்த வட்டுகள் (platelets) தற்காலிகமாக குறைதல்

நான் எடுக்க வேண்டிய **முன்னெச்சரிக்கைகள்** யாவை?

பின்வருவன இருந்தால் மீண்டும் மருத்துவமனைக்கு வாருங்கள்:

- உடல் வெப்பநிலை 38 டிகிரி செல்சியசுக்கு மேல் இருத்தல், அல்லது இருமல், சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி போன்ற கிருமித்தொற்று அறிகுறிகள் இருத்தல்
- வாய்ப் புண்கள் 3 நாட்களுக்குள் ஆறவில்லை
- அதற்குரிய மருந்து எடுத்த பிறகும் வாந்தி/வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாதல்

மருத்துவர் கூறிய இரத்தப் பரிசோதனைகளை முறையாகச் செய்து கொள்ள மருத்துவமனைக்கு வாருங்கள்.

போதிய அளவு தண்ணீர் அருந்துங்கள் (2-3 லிட்டர் ஒரு நாளைக்கு, மருத்துவர் குறைக்கச் சொன்னாலன்றி), மற்றும் சத்துணவு உண்ணுங்கள் (சிறிய அளவில் அடிக்கடி உண்பது நல்லது).

சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

நியூட்ரோபெனிக் (neutropenic) காலத்தில் (அதாவது, வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் உடலில் குறைவாக இருக்கும்போது) நெரிசல்மிக்க இடங்களுக்கோ, தொற்று நோயாளிகளுக்கு அருகிலோ செல்லாதீர்கள்.

பக்க-விளைவுகளைத் தடுக்க, மது அருந்தாதீர்கள்.

ஃபோலிக் அமிலம் (folic acid) நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.