సీఎంఎల్: రోజూ మాత్రలు వేసుకోవడం, గర్భానికి ముందే ప్రణాళిక

CML: taking your tablets every day, and planning a pregnancy

తెలుగు	ENGLISH
రోజూ మాత్ర ఎందుకు అంత ముఖ్యం	**Why the daily tablet matters**
సీఎంఎల్ మాత్రలు జబ్బును అదుపులో ఉంచుతాయి; క్రమం తప్పకుండా వేసుకుంటే చాలామంది దాదాపు మామూలు ఆయుష్షుతో జీవిస్తారు.	CML tablets keep the disease under control; taken regularly, most people live an almost normal lifespan.
మాత్రలు తప్పించడమే చికిత్స విఫలమవడానికి అత్యంత సాధారణ కారణం.	Missing tablets is the commonest reason that treatment fails.
నెలకు మూడు నాలుగు మాత్రలు తప్పినా, మంచి ఫలితం వచ్చే అవకాశం బాగా తగ్గిపోతుంది.	Missing even three or four tablets a month greatly lowers the chance of a good result.
ఆరోగ్యంగా అనిపించినా, రక్త కణాల లెక్క మామూలుగా ఉన్నా, మాత్రలు సొంతంగా ఆపకండి.	Do not stop the tablets on your own, even if you feel well and your blood count is normal.

తెలుగు	ENGLISH
మాత్రలు మరచిపోకుండా	**So that you do not forget**
రోజూ ఒకే సమయానికి వేసుకోండి; ఫోన్‌లో అలారం పెట్టుకోండి, వారానికి సరిపడా మాత్రల పెట్టె వాడండి.	Take them at the same time every day; set a phone alarm and use a weekly pill box.
మీ మాత్రను అన్నంతో వేసుకోవాలా, ఖాళీ కడుపుతోనా అని అడిగి తెలుసుకుని, ఆ నియమాన్ని రోజూ పాటించండి.	Ask whether your tablet is taken with food or on an empty stomach, and follow that rule every day.
మాత్రలు అయిపోవడానికి కనీసం ఒక వారం ముందే కొత్తవి తెచ్చుకోండి.	Get your next supply at least a week before the tablets run out.
ఖర్చు భారమైతే మాకు చెప్పండి — తక్కువ ధర మాత్రలు, సహాయ పథకాలు ఉన్నాయి.	If the cost is hard, tell us: lower-cost tablets and help programmes exist.

తెలుగు	ENGLISH
మీ వైద్యులకు తప్పకుండా చెప్పండి	**Always tell your doctor**
కొత్తగా మొదలుపెట్టే ఏ మందైనా — కడుపు మంట మాత్రలు, యాంటీబయాటిక్‌లు, ఫంగస్ మందులు, మూలికా మందులు — కొన్ని మీ మాత్ర పనిని దెబ్బతీస్తాయి.	Any new medicine, including acidity tablets, antibiotics, antifungals and herbal medicines: some interfere with your tablet.
వికారం, కండరాలు పట్టేయడం, విరేచనాలు, దద్దుర్లు, నీరసం — చిన్నవైనా తొందరగా చెప్పండి; వీటిని తగ్గించవచ్చు.	Nausea, muscle cramps, diarrhoea, a rash or tiredness: report them early, even if mild; they can usually be eased.
మాత్రలు తప్పిపోయి ఉంటే నిజాయితీగా చెప్పండి; ఎవరూ తప్పుపట్టరు, సరైన నిర్ణయానికి అది సహాయపడుతుంది.	If you have missed tablets, say so honestly; no one will blame you, and it helps the right decision.
ఆయాసం, ఛాతీ నొప్పి, కాలు లేదా చేయి చల్లబడి నొప్పి పెట్టడం, మాట తడబడడం — వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లండి.	Breathlessness, chest pain, a cold painful leg or arm, or slurred speech: go to hospital at once.

పీసీఆర్ రక్త పరీక్ష

The PCR blood test

బీసీఆర్-ఏబీఎల్1 పీసీఆర్ పరీక్ష మొదట్లో మూడు నెలలకోసారి, తర్వాత మూడు నుంచి ఆరు నెలలకోసారి చేస్తారు.	The BCR::ABL1 PCR test is done every three months at first, then every three to six months.
ప్రతిసారీ ఒకే ప్రయోగశాలలో చేయించుకోండి; ప్రయోగశాల మారితే ఫలితాలను పోల్చడం కష్టం.	Use the same laboratory every time; results from different laboratories are hard to compare.
కొన్నేళ్లు చాలా లోతైన స్పందన ఉంటే, కొందరు దగ్గరి పర్యవేక్షణలో మాత్రలు ఆపి చూడవచ్చు — వైద్యులతో కలిసి మాత్రమే.	After some years of a very deep response, some people can stop the tablets under close monitoring, but only together with the doctor.

పిల్లలు కావాలనుకుంటే

If you want to have a baby

ఆడవారు: ఈ మాత్రలు కడుపులో బిడ్డకు హాని చేయవచ్చు, ముఖ్యంగా గర్భం మొదటి పదహారు వారాల్లో.	Women: these tablets can harm an unborn baby, especially in the first 16 weeks of pregnancy.
బిడ్డ కావాలనుకుంటే ముందే వైద్యులతో మాట్లాడండి; పీసీఆర్ ఫలితం బాగా తగ్గాక మాత్రలు ఆపి ప్రణాళిక వేస్తారు. అప్పటివరకు గర్భం రాకుండా జాగ్రత్త పడండి.	If you want a baby, talk to your doctor first; once the PCR result is low enough, the tablets are stopped and the pregnancy is planned. Until then, avoid becoming pregnant.
అనుకోకుండా గర్భం వస్తే, మాత్ర ఆపి అదే రోజు వైద్యులకు ఫోన్ చేయండి.	If you become pregnant unexpectedly, stop the tablet and call your doctor the same day.
గర్భ సమయంలో అవసరమైతే బిడ్డకు సురక్షితమని భావించే ఇంజెక్షన్ (ఇంటర్‌ఫెరాన్) ఇస్తారు; రక్త పరీక్షలు, స్కాన్లు తరచుగా చేస్తారు. మాత్రలు వేసుకుంటూ తల్లిపాలు ఇవ్వకూడదు.	In pregnancy, if needed, an injection considered safe for the baby (interferon) is used, with frequent blood tests and scans. Do not breastfeed while taking the tablets.
మగవారు: పిల్లల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మాత్రలు ఆపనవసరం లేదు; పుట్టే పిల్లలకు అదనపు ప్రమాదం కనిపించలేదు. సీఎంఎల్ వారసత్వంగా రాదు.	Men: there is no need to stop the tablets while trying for a baby; no extra risk to the children has been seen. CML is not inherited.

సారాంశం: సీఎంఎల్ మాత్రను రోజూ, ఒకే సమయానికి, తప్పకుండా వేసుకోండి — మంచి ఫలితానికి అదే దారి. కొత్త మందులు, దుష్ప్రభావాలు, తప్పిపోయిన మాత్రల గురించి వైద్యులకు చెప్పండి. ఒకే ప్రయోగశాలలో పీసీఆర్ చేయించుకోండి. ఆడవారు గర్భానికి ముందే ప్రణాళిక వేసుకోవాలి; మగవారు మాత్రలు కొనసాగించవచ్చు.

In short: Take your CML tablet every day, at the same time, without gaps: this is the road to a good result. Tell your doctor about new medicines, side effects and missed tablets. Have the PCR test in the same laboratory. Women should plan a pregnancy in advance; men can continue the tablets.

డాక్టర్ హరిత చిరమన · Dr. Haritha Chiramana, MD, DM
C.R. Reddy Cancer Center, C.R. Reddy Superspeciality Hospital, Leela Mahal Road, Nellore · 0861 232 5344 · WhatsApp +91 79896 42272

ఈ కరపత్రం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; మీ వైద్యుల సలహాకు బదులు కాదు.
For general awareness only; it does not replace your doctor's advice.

drharitha.co.in/handouts/cml-daily-tablets-and-pregnancy-telugu