



আমি হাৰ নামানো, আৰু একজোঁট হৈ যোগদান কৰোঁ এই বাহিনীত

YOUUNITED against Cancer

কৰ্কট ৰোগৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াৰ বাবে এক নিৰ্দেশনা

কৰ্কট হৈছে কৌশলীয় পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে সম্পৰ্কিত 100 ৰো
অধিক বিভিন্ন ৰোগৰ এটা গোট যাৰ ফলত অনিয়ন্ত্ৰিত
বিকাশ আৰু কোষৰ বিভাজন হয় যাৰ ফলত ক্ষতিকাৰক
বা কৰ্কট ৰোগৰ টিউমাৰ সৃষ্টি হয়।¹

ভাৰতত, প্ৰায়ে
2.25 নিযুত মানুহ
কৰ্কট ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ থকা²
অনুমান কৰা হৈছে

কৰ্কট ৰোগ বা কৰ্কট ৰোগৰ টিউমাৰৰ প্ৰকাৰ

কঠিন টিউমাৰ^{3,4}

- এক অস্বাভাৱিক কলাৰ মাংস য'ত তৰলৰ ঠাই নাথাকে।
- কঠিন টিউমাৰ বোৰ কৰ্কট ৰোগ বিহীন বা কৰ্কট ৰোগৰ হ'ব পাৰে
- হাঁওফাঁও, স্তন, প্ৰষ্টেট, থাইৰইড, মলাশয়, অগ্ন্যাশয়, মৌখিক

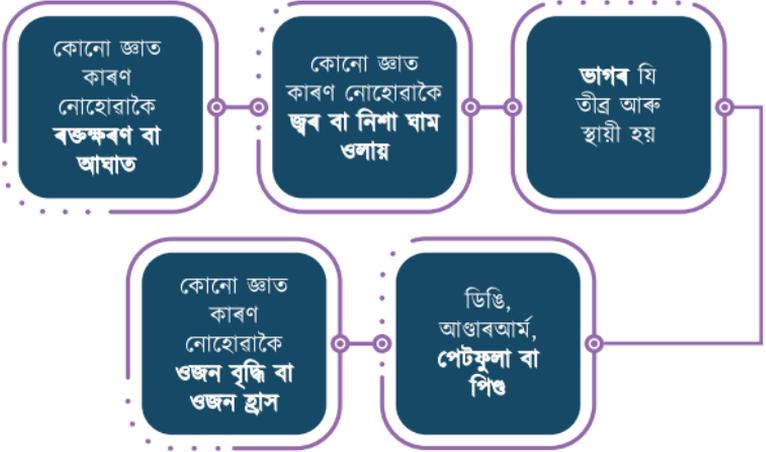
তৰল (তেজ) টিউমাৰ^{3,5}

- হাড়ৰ মজ্জাৰ দৰে তেজ সৃষ্টিকাৰী কোষকলাত, বা ৰোগ প্ৰতিৰোধ প্ৰণালীৰ কোষত কৰ্কট ৰোগ আৰম্ভ হয়
- তেজৰ কৰ্কট ৰোগ

কৰ্কট ৰোগৰ লক্ষণ

যদিও কৰ্কট ৰোগৰ প্ৰাৰম্ভিক পৰ্যায়ত কোনো লক্ষণ দেখা নাযায়, ৰোগ, আঘাত, বিনাইন টিউমাৰ, বা অন্যান্য সমস্যাৰ বাবে সচৰাচৰ হোৱা কেইবাটাও লক্ষণ প্ৰায়ে দেখা যায়।

সাধাৰণ লক্ষণ⁶



অংগ নিৰ্দিষ্ট লক্ষণসমূহ⁶





আমি হাব নামানো, আৰু একজোঁট হৈ যোগান কৰোঁ এই বাহিনীত

YOUNITED
against Cancer

চিকিৎসা বুজি লোৱা

কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসা বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ আৰু চিকিৎসা সাধাৰণতে কৰ্কট ৰোগৰ প্ৰকাৰ আৰু স্তৰৰ ওপৰত আধাৰিত হয়। বেছিভাগ লোকৰ সংমিশ্ৰিত চিকিৎসা আছে।⁷

কৰ্কট ৰোগৰ
কোষবোৰ ধ্বংস
কৰিবলৈ ব্যৱহৃত
ঔষধ

কেমোথে
ৰাপী



লক্ষ্য কৰা
থেৰাপী

কৰ্কট কোষৰ
পৰিৱৰ্তন লক্ষ্য
কৰে আৰু
সেইবোৰৰ বিকাশ
আৰু বৃদ্ধি বন্ধ
কৰে

কৰ্কট কোষবোৰ
ধ্বংস কৰিবলৈ
আৰু টিউমাৰ
সংকুচিত
কৰিবলৈ উচ্চ
পালিৰ বিকিৰণ
বিকিৰণ



ষ্টেম চেল
ট্ৰান্সপ্লান্ট

তেজ সৃষ্টিকাৰী
ষ্টেম কোষবোৰ
পুনৰুদ্ধাৰ কৰে

শৰীৰৰ পৰা
কৰ্কট ৰোগৰ
টিউমাৰ
আঁতৰোৱা

অস্ত্ৰোপচাৰ



হৰ্মন
হৰ্মন

ব্যৱহাৰ
কৰা কৰ্কট
ৰোগবোৰ
লেহেম বা
বন্ধ হয়

ঔষধে কৰ্কট
ৰোগৰ বিৰুদ্ধে
যুঁজিবলৈ ৰোগ
প্ৰতিৰোধ প্ৰণালীক
সহায় কৰে

ইমিউনো-থ
ৰোপী



বায়োমাৰ্কাৰ
পৰীক্ষা

চিকিৎসকসকলক
ৰোগীসকলৰ বাবে
আটাইতকৈ উপযুক্ত
চিকিৎসা বাছনি কৰাত
সহায় কৰে

চিকিৎসাৰ সময়ত প্ৰিয়জনক সমৰ্থন কৰা

কৰ্কট ৰোগ আৰু ইয়াৰ চিকিৎসাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰা কঠিন হ'ব পাৰে। পুনৰুদ্ধাৰ সৰ্বাধিক কৰাৰ বাবে ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে।⁸

আপোনাৰ প্ৰিয়জনৰ
সৈতে সহজে
আগবাঢ়িবলৈ সহজ
প্ৰকাৰে যোগাযোগ
কৰক

ঘৰুৱা কামত
আপোনাৰ প্ৰিয়জনক
সহায়ৰ বাবে সোধক
আৰু তেওঁলোকৰ
সৈতে কথা পাতিবলৈ
সময় উলিয়াওক

আপোনাৰ প্ৰিয়জনৰ
সৈতে চিকিৎসকৰ
এপইন্টমেণ্টলৈ যাওঁক
আৰু সেইবোৰ পৰীক্ষা
আৰু স্কেন কৰিবলৈও
লৈ যাওঁক

আপোনাৰ চিন্তাবোৰ
আপোনাৰ প্ৰিয়জনক
জনাওঁক যাতে
তেওঁলোকে সহায়
কৰিব পাৰে

দ্ৰুত আৰোগ্যৰ
বাবে পৰিয়াল আৰু
বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে সংগ
দিয়ক

ধেমালি কৰি, ধেমালি
বা মুৰ্খতাপূৰ্ণ
আচৰণ প্ৰেৰণ
কৰি আপোনাৰ
প্ৰিয়জনৰ সৈতে
একেলগে হাঁহিব

ব্যায়াম কৰক আৰু
আপোনাৰ
প্ৰিয়জনৰ সৈতে
স্বাস্থ্যকৰ খাব

কৰ্কট ৰোগীসকলে কেৱল কৰ্কট ৰোগৰ বাবে বেলেগ
ধৰণে চিকিৎসা কৰিব নিবিচাৰে। আপোনাৰ প্ৰিয়জনৰ
সৈতে কথা পাতক বা আপোনাৰ প্ৰিয়জনৰ সৈতে
আগৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰক।⁸



আমি হাব নামানো, আৰু একজেট হৈ যোগদান কৰোঁ এই বাহিনীত

YOUNITED
against Cancer

শক্তিশালীভাৱে জীয়াই থকাৰ বাবে ভালদৰে খোৱা

চিকিৎসাৰ সময়ত আৰু পিছত পুষ্টি

কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসা প্ৰাপ্ত কৰা লোকসকলৰ বাবে সাধাৰণ পুষ্টিৰ পৰামৰ্শ নিম্নলিখিত ধৰণৰ:⁹



স্বাস্থ্যকৰ
ওজন
বজাই
বাখিব

ভালদৰে
খাই
অত্যৱশ্যকী
য় পুষ্টি প্ৰাপ্ত
কৰক

আপুনি
যিমান
পাৰে
সক্ৰিয় হ'ব

পাৰ্শ্বক্ৰিয়া আৰু পুষ্টি

চিকিৎসাৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ ফলত খোৱা বা পান কৰা কঠিন হ'ব পাৰে। স্বাস্থ্যকৰ খোৱাৰ বাবে ইয়াত কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:⁹



যদি পানীৰ
সোৱাদ অপ্ৰিয়
হয়, অধিক
তৰল খাদ্য
গ্ৰহণ কৰক

ডাঙৰ
আহাৰৰ
সলনি সৰু
আহাৰ খাব

সোৱাদ
সলনি হ'লে
পুদিনা, বা
সতেজ
নেমুজাতীয়
ফল খাব

আহাৰৰ পৰিপূৰক আৰু মাল্টিভিটামিন আৰু/বা নিৰ্দিষ্ট ভিটামিন বা খনিজ পদাৰ্থৰ জৰিয়তে অত্যৱশ্যকীয় পুষ্টি প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰি।

যিকোনো পুষ্টিগত পৰিপূৰকৰ বাবে মাল্টিভিটামিন কেৱল চিকিৎসকৰ তত্ত্বাৱধানত গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

ভালদৰে খোৱাৰ বাবে কৰিব আৰু নকৰিবলগীয়া¹⁰



কৰিবলগীয়া

- ব্যক্তিগতকৃত পুষ্টি পৰিকল্পনা এটা থাকিব
- সম্ভৱ হ'লে স্বাস্থ্যকৰ, জৈৱিক সামগ্ৰী খাব
 - হাইড্ৰেটেড থাকিব
 - প্ৰাটিন সমৃদ্ধ খাদ্য খাব



নকৰিবলগীয়া

- বৃহত পৰিমাণত আহাৰ নাখাব
- চিকিৎসাৰ পিছত স্বাস্থ্যকৰ সেৱন বন্ধ নকৰিব
 - উচ্চ পৰিমাণৰ চেনী যুক্ত খাদ্য নাখাব
- চৰ্বিযুক্ত আহাৰ আৰু জাংক ফুড খোৱা পৰিহাৰ কৰিব

পুষ্টি সমৰ্থনৰ বিষয়ে জানক

পুষ্টি সমৰ্থনে সাধাৰণতে খাদ্য খাব বা হজম কৰিব নোৱাৰা ৰোগীসকলক সহায় কৰে

পিতৃ-মাতৃৰ পুষ্টিয়ে পোনপটীয়াকৈ তেজৰ প্ৰবাহলৈ পুষ্টি কঢ়িয়াই আনে

পুষ্টি
সমৰ্থন¹¹ ৰ
বিষয়ে

এণ্টিবাল পুষ্টি হৈছে মুখ বা নলীৰ জৰিয়তে দিয়া এক তৰল যাক পাকস্থলী বা ক্ষুদ্ৰ অন্তত ৰখা হয়

এণ্টিবাল পুষ্টি টিউব ফিডিং বুলিও কোৱা হয়

ভালদৰে খোৱা-বোৱা কৰি ভোক নোহোৱা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ উপায়

কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসা কৰা সকলৰ বাবে ভোক নলগা হোৱাটো এটা সাধাৰণ কথা।
সঠিকভাৱে খাই ইয়াক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ কিছুমান উপায় ইয়াত প্ৰদান কৰা হৈছে।¹²

সাল-সলনিৰ
ৰূপত তৰল
বা গুৰি কৰা
আহাৰ খাব

প্ৰতিদিনে 5 বা
6 বাৰকৈ লঘু
আহাৰ খাব

যেতিয়া
আপোনাৰ
খাবলৈ মন যায়
তেতিয়া স্বাস্থ্যকৰ
লঘু আহাৰ খাব

আপোনাৰ
আহাৰত
অতিৰিক্ত প্ৰ'টিন
আৰু কেলৰি
যোগ দিয়ক

শোৱাৰ সময়ত
জলপান খাব

যেতিয়া আপোনাৰ
আহাৰ খাবলৈ মন
যায় তেতিয়া কম
পৰিমাণৰ পানী বা
তৰল খাব

যেতিয়া
আপোনাৰ খুৱ
ভাল অনুভৱ হয়
আৰু বিশ্রাম লয়
তেতিয়া বেছি
আহাৰ খাব

স্বাস্থ্যকৰ ফল আৰু
মিঠাৰ বাবে
কোমল, শীতল
খাদ্য খাব



আমি হাৰ নামানো, আৰু একজোঁট হৈ যোগদান কৰোঁ এই বাহিনীত

YOUUNITED against Cancer

অধিক বিৱৰণৰ বাবে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওঁক

এক ৰোগীৰ শিক্ষাৰ বাবে পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিছে এই

Maxvida[®] HPHF



High Protein High Fiber
Nutrition Supplement for Recovery

References: **1.** What is Cancer? Available at: [https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/cancer-basics/what-c%C3%A1ncern#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.](https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/cancer-basics/what-c%C3%A1ncern#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.;); accessed on May 13, 2021; **2.** Cancer Statistics. Available at: <http://cancerindia.org.in/cancer-statistics/>; accessed on May 12, 2021; **3.** What is Cancer? Available at: <https://my.clevelandclinic.org/departments/cancer/patient-education/wellness-prevention/what-is-cancer>; accessed on May 12, 2021; **4.** Solid tumor. In. NCI Dictionary of Cancer Terms. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/solid-tumor>; accessed on May 13, 2021; **5.** Hematologic cancer. In. NCI Dictionary of Cancer Terms. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/hematologic-cancer>; accessed on May 14, 2021; **6.** What is Cancer? Available at: <http://ncinagpur.in/detail/understanding-cancer>; accessed on May 14, 2021; **7.** Symptoms of Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/symptoms>; accessed on May 14, 2021; **8.** How Cancer Is Diagnosed. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types>; accessed on May 14, 2021; **9.** Types of Cancer Treatment. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types>; accessed on May 14, 2021; **10.** 19 ways to help someone during cancer treatment. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/cancer-wise/19-ways-to-help-someone-during-cancer-treatment,h00-159223356.html>; accessed on May 14, 2021; **11.** Nutrition Recommendations During and After Treatment. Available at: <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment>; accessed on May 14, 2021; **12.** Eating Do's and Don'ts for Cancer Patients. Available at: <https://www.cancerhealercenter.com/blogs/eating-dos-and-donts-for-cancer-patients>; accessed on May 14, 2021; **13.** Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>; accessed on May 14, 2021; **14.** Eating hints in cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>; accessed on May 14, 2021.

WMPL/H&N/SIGN/HPHF/COM/2022/JAN/109

Signutra[®]

USA

Health & Nutrition Division (Win-Medicare Pvt Ltd): MZ-7, Modi Tower 98,

Nehru Place, New Delhi-110019, India Email : info@signutra.com

Visit at : www.signutra.com

® Registered Trademark under license from Signutra Inc., USA.