



आइए हम हार न मानें और कैंसर के खिलाफ एकजुट रहने के लिए हाथ मिलाएं

# YOUNITED against Cancer

## कैंसर से लड़ने के लिए एक मार्गदर्शिका

कैंसर 100 से अधिक विभिन्न रोगों का एक समूह है जो कोशिकाओं (सेल) में बदलाव से जुड़े हैं जो अनियंत्रित वृद्धि और कोशिकाओं के टूटने का कारण बनते हैं जिससे घातक या कैंसरयुक्त ट्यूमर का निर्माण होता है।<sup>1</sup>

अनुमान है कि भारत में लगभग

**2.25 मिलियन**

लोग

**कैंसर के साथ जीवन जी रहे हैं!<sup>2</sup>**

## कैंसर या कैंसर के ट्यूमर के प्रकार

### ठोस ट्यूमर<sup>3,4</sup>

- एक असामान्य नसों का समूह जिनमें लिम्फोड नहीं होता है।
- ठोस ट्यूमर बिना कैंसर वाले य कैंसर वाले हो सकते हैं।
- फेफड़े, स्तन, प्रोस्टेट, थायरॉयड, कोलोन, पैक्रियाज, मुँह में

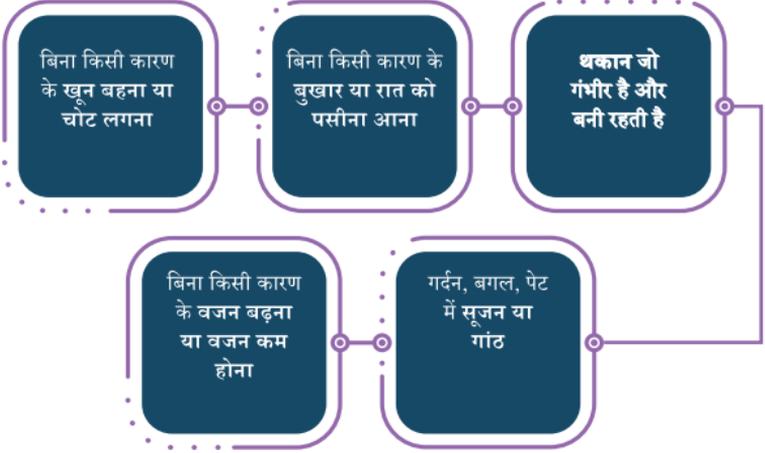
### लिम्फोड (ब्लड) ट्यूमर<sup>3,5</sup>

- इसमें कैंसर खून बनाने वाली नसों जैसे कि बोन मैरो, या इम्यूनोटी सिस्टम की कोशिकाओं में शुरू हो जाता है
- ब्लड कैंसर

## कैंसर के लक्षण

हालांकि कैंसर के शुरूआती चरण में कोई लक्षण नहीं होते हैं, कई लक्षण जो बीमारी, चोट, गैर-घातक ट्यूमर या अन्य समस्याओं के लिए आम हैं, अक्सर दिखाई देते हैं।

### आम लक्षण<sup>6</sup>



### अंग संबंधी लक्षण<sup>6</sup>



#### स्तन में बदलाव

- स्तन में या बांह के नीचे गांठ
- निप्पल से द्रव बहना और लाल, पपड़ीदार त्वचा

#### मूत्राशय (ब्लैडर) में बदलाव

- पेशाब करते समय परेशानी, दर्द और पेशाब में खून आना

#### आंत्र में परिवर्तन

- मल में रक्त और मल त्याग में परिवर्तन

#### खाने की समस्या

- पेट दर्द, उल्टी के साथ खाने और निगलने में दर्द और परेशानी

#### मुँह में बदलाव

- खून बहना, दर्द या सुन्नता के साथ मुँह में कहीं भी सफेद या लाल धब्बे

#### त्वचा में बदलाव

- एक मांस के रंग का गांठ जिससे खून बहता है या जो पपड़ीदार हो जाता है
- एक दर्द जो ठीक नहीं होता



आए हम हम न मानें और कैंसर के खिलाफ एकजुट रहने के लिए हाथ मिलाएं

**YOUNITED**  
against Cancer

## इलाज को समझना

कैंसर का इलाज कई प्रकार के होते हैं और इलाज आमतौर पर कैंसर के प्रकार और अवस्था पर आधारित होता है। अधिकांश लोगों को कई प्रकार का इलाज मिलाकर दिया जाता है।<sup>7</sup>

कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं

कैंसर कोशिकाओं को मारने और ट्यूमर को सिकोड़ने के लिए हाइड्रोजन रेडिएशन

शरीर से कैंसरयुक्त ट्यूमर को हटाना

दवाएं जो इम्युनिटी सिस्टम को कैंसर से लड़ने में मदद करती हैं

### कीमोथेरेपी



### लक्षित चिकित्सा

कैंसर कोशिकाओं में बदलाव पर प्रहार करता है और उनकी वृद्धि और विकास को रोकता है

### रेडिएशन



### स्टेम सेल प्रत्यारोपण

खून बनाने वाली स्टेम कोशिकाओं को ठीक करता है

### सर्जरी



### हार्मोन

बढ़ने के लिए हार्मोन का उपयोग करने वाले कैंसर को धीमा या रोकता है

### प्रतिरक्षा चिकित्सा



### बायोमार्कर परीक्षण

डॉक्टरों को मरीजों के लिए सबसे उपयुक्त उपचार चुनने में मदद करता है

## इलाज के दौरान किसी प्रियजन की मदद करना

कैंसर से निपटना और उसका इलाज कठिन हो सकता है। रिकवरी को तेज करने के लिए यहां कुछ उपाय बताए गए हैं।<sup>8</sup>

अपने प्रियजनों के साथ आराम से शांतिपूर्वक तरीके से बात करें

घर के कामों में अपने प्रियजन की मदद मांगें और उनके साथ बात करने के लिए समय निकालें

अपने प्रियजन के साथ डॉक्टर से मिलने जाएं और उन्हें चेकअप और स्कैन के लिए भी साथ ले जाएं

अपनी चिंताओं को अपने प्रियजन को बताएं ताकि वे मदद कर सकें

शीघ्र स्वस्थ होने के लिए परिवार और दोस्तों के साथ रहें

अपने प्रियजन के साथ मज़ाक करके, मज़ाक भेजकर या मूर्खतापूर्ण व्यवहार करके हँसें

अपने प्रियजनों के साथ व्यायाम करें और स्वस्थ भोजन करें

कैंसर के मरीज सिर्फ कैंसर के कारण अलग तरह से इलाज नहीं करना चाहते हैं। अपने प्रियजन के साथ पहले की तरह बात करें या रहें।<sup>8</sup>



आए हम हम न मानें और कैंसर के खिलाफ एकजुट रहने के लिए हाथ मिलाएं

**YOUNITED**  
against Cancer

## मजबूत तरीके से जिंदा रहने के लिए अच्छी तरह से खाना

### इलाज के दौरान और उसके बाद पोषण

कैंसर का इलाज पाने वाले लोगों के लिए सामान्य पोषण संबंधी सुझाव इस प्रकार हैं:<sup>9</sup>



स्वस्थ वजन बनाए रखें

अच्छी तरह से खाकर आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करें

जितना हो सके सक्रिय रहें

### दुष्प्रभाव और पोषण

उपचार के दुष्परिणाम खाने या पीने को कठिन बना सकते हैं। यहाँ स्वस्थ खाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:<sup>9</sup>



यदि पानी का स्वाद अच्छा नहीं लग रहा हो, तो अधिक तरल पदार्थ लें

ज्यादा खाना एक साथ खाने की बजाए थोड़ा-थोड़ा करके खाना खाएं

स्वाद बदलने पर पुदीना या ताजे खट्टे फल खाएं

आहार पूरक और मल्टीविटामिन और/या विशिष्ट विटामिन या मिनिरलों के माध्यम से आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं।

किसी भी पूरक आहार के लिए मल्टीविटामिन डॉक्टर की देखरेख में ही लेना चाहिए।

## अच्छा खाने के लिए क्या करें और क्या न करें<sup>10</sup>



### क्या करें

- एक खास पोषण योजना बनाएं
- हो सके तो स्वस्थ, जैविक उत्पादों का सेवन करें
- शरीर में हमेशा पानी बनी रहनी चाहिए
- प्रोटीन युक्त भोजन अवश्य करें



### क्या न करें

- अधिक खाना एक बार में न खाएं
- इलाज के बाद स्वस्थ खाना बंद न करें
- अधिक शुगर वाला खाना न खाएं
- वसायुक्त भोजन और जंक फूड खाने से बचें

## पोषण सहायता के बारे में जानें

पोषण सहायता उन रोगियों की सहायता करती है जो सामान्य रूप से भोजन नहीं खा सकते हैं या पचा नहीं सकते हैं

### पोषण सहायता के बारे में<sup>11</sup>

पैरेंटल न्यूट्रिशन पोषक तत्वों को सीधे खून में ले जाता है

आंत्र पोषण मुंह या ट्यूब के माध्यम से दिया जाने वाला तरल है जिसे पेट या छोटी आंत में डाला जाता है

आंत्र पोषण को ट्यूब फीडिंग भी कहा जाता है

## बेहतर तरीके से खाना खाकर भूख में कमी को ठीक करने के तरीके

जिन लोगों के कैंसर का इलाज हो रहा होता है उनमें भूख में कमी आना आम बात है। यहां कुछ तरीके बताए गए हैं जिसके द्वारा आप बेहतर तरीके के भोजन कर उस दूर सकते हैं।<sup>12</sup>

कोई लिक्विड या पाउडर आहार रिप्लसमेंट पिएं

हर रोज 5 से 6 बार थोड़ा-थोड़ा करके खाएं

जब भी भूख लगे तो कुछ हेल्दी स्नैक्स चबाएं

अपने आहार में अतिरिक्त प्रोटीन और कैलोरी शामिल करें

रात के समय स्नैक खाएं

जब भी आपको भूख लगे तो थोड़ी मात्रा में पानी या लिक्विड लें

जब आपको अच्छा और आराम महसूस हो तो बड़ा आहार लें

नरम और ठंडक देने वाले भोजन जैसे कि स्वास्थ्यकर फल खाएं और स्मूदी पिएं



आइए हम हार न मानें और कैंसर के खिलाफ एकजुट रहने के लिए हाथ मिलाएं

# YOUNITED against Cancer

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें

रोगियों को जानकार बनाने की निर्माता द्वारा पहल,

# 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%A1ncer#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.](https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/cancer-basics/what-c%C3%A1ncer#:~: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.; What is Cancer? Available at: <http://ncinagpur.in/detail/understanding-cancer>; accessed on May 14, 2021; **6.** Symptoms of Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/symptoms>; accessed on May 14, 2021.; How Cancer Is Diagnosed. **7.** Types of Cancer Treatment. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types>; accessed on May 14, 2021; **8.** 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; **9.** 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; **10.** 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; **11.** 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; **12.** 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/2022JAN/037

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](http://www.signutra.com)

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