ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೋರಾಡಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಕೋಶಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ 100 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಾಗಿದ್ದು ಕೋಶಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯ ರಚನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.[1]

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು
2.25 ಮಿಲಿಯನ್
ಜನರು
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ
ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ![2]

ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

ಗಟ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು[3,4]

- ದ್ರವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಒಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗಾಂಶದ ಗೆಡ್ಡೆಯಾಗಿದೆ.
- ಗಟ್ಟಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಪುಪ್ಪಸಗಳು, ಸ್ತನ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಕೋಲನ್,, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಬಾಯಿ

ದ್ರವ(ರಕ್ತ) ಗೆಡ್ಡೆಗಳು[3,5]

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ರಚನೆಯಾಗುವ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಗಾಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು[6]

- ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗುವುದು
- ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು
- ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು
- ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊತಗಳು ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬರುವುದು
- ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

ಅಂಗಾಂಗ ಸೀಮಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು[6]

ಸ್ತನದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಕಂಕಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ
- ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ತುರಿಕೆ ಬರುವುದು, ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಕೀಳುವುದು

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವು, ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು

ತಿನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ತಿನ್ನುವಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ

ಬಾಯಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೋವು ಅಥವಾ ಜೋಮು ಜೊತೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣಬಹುದು

ಚರ್ಮದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
- ಮಾಂಸ ಬಣ್ಣದ ಬಾವಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಚಿಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ
- ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಾಯ

ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳದ್ದಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧ ಮತ್ತು ಹಂತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಸಂಯೋಜಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.[7]

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಖೀಮೋಥೆರಪಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ

ವಿಕಿರಣಗಳು /ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದೇಹದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಇಮ್ಯುನೊ ಥೆರಪಿ

ಗುರಿಯಾಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾಣೆಯನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೆಮ್ ಕೋಶದ ಕಸಿ

ರಕ್ತ ರಚನೆಯಾಗುವ ಸ್ಟೆಮ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮರುಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ

ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ

ಬಯೋ ಮಾರ್ಕರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.[8]

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ
- ಅವರನ್ನು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಜೊತೆಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಗಳಿಗೂ ಸಹ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ
- ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಿ
- ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮೋಜಿನ ಸಣ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ.[8]

ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪೋಷಣೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಣೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:[9]

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿ

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:[9]

- ಒಂದುವೇಳೆ ನೀರಿನ ರುಚಿ ಬದಲಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಣ್ಣ ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ
- ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹಾಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿಂಟ್ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ

ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ಗಳು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಮಿನರಲ್ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು

ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರಕಗಳಿರುವ ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಅಂಶಗಳು[10]

ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು

- ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಲಾದ ಪೋಷಣೆಯ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಾವಯವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಮಾಡಬಾರದ ಅಂಶಗಳು

- ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ
- ಸಕ್ಕರೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ
- ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ

ಪೋಷಣೆಯ ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪೋಷಣೆಯ ಬೆಂಬಲದ ಕುರಿತು[11]

ಪೋಷಣೆಯ ಬೆಂಬಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಎಂಟರಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಎಂದರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾದ ಟ್ಯೂಬ್ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೇರೆಂಟರಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನೇರವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ

ಎಂಟರಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅನ್ನು ಟ್ಯೂಬ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.[12]

- ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪೌಡರ್ ಯುಕ್ತ ಊಟವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ
- ಪ್ರತಿ ದಿನ 5 ಅಥವಾ 6 ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡಿ
- ನಿಮಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನಾಕ್ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾಕ್ ತಿನ್ನಿರಿ
- ನಿಮಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ಎನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಆರಾಮೆನಿಸಿದಾಗ ಪೂರ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ರೀತಿಯ ತಂಪಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ನಾವು ಕೈಬಿಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿ

YOUNITED against Cancer

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

ತಯಾರಕರಿಂದ ರೋಗಿ ಅರಿವು ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿ

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.; 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/cancerwise/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/2022/JAN/038

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.