



നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെയിരിക്കാം, നിലനിൽക്കാനായി കരുത്ത് നേടാം

# YOUNITED against Cancer

ക്യാൻസറിനെതിരെ  
പോരാടുന്നതിനുള്ള ഒരു ഗൈഡ്

കോശങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വളർച്ചയ്ക്കും വിഭജനത്തിനും കാരണമാകുന്ന സെല്ലുലാർ മാറ്റങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 100-ലധികം വ്യത്യസ്ത രോഗങ്ങളുടെ ഒരു ഗ്രൂപ്പാണ് ക്യാൻസർ.<sup>1</sup>

ഇന്ത്യയിൽ,  
2.25 ദശലക്ഷം  
ആളുകൾ  
ക്യാൻസറുമായി  
ജീവിക്കുന്നുവെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു!<sup>2</sup>



നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെതിരടിക്കാം. നിലനിൽക്കാനായി കരുത്ത് നേടാം



## ക്യാൻസറുകളുടെ അല്ലെങ്കിൽ കാൻസർ ട്യൂമറുകളുടെ വിഭാഗങ്ങൾ

### സോളിഡ് ട്യൂമറുകൾ<sup>1,4</sup>

- ദ്രാവക പ്രദേശങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത അന്ധാരണമായ കോശകലകളുടെ കൂട്ടം
- സോളിഡ് ട്യൂമറുകൾ ക്യാൻസറിന് കാരണമാകുന്നതോ അല്ലാത്തതോ ആകാം
- ശ്വാസകോശം, സ്തനം, പ്രോസ്റ്റേറ്റ്, തൈറോയ്ഡ്, വൻകൂടൽ, പാൻക്രിയാസ്, വായ

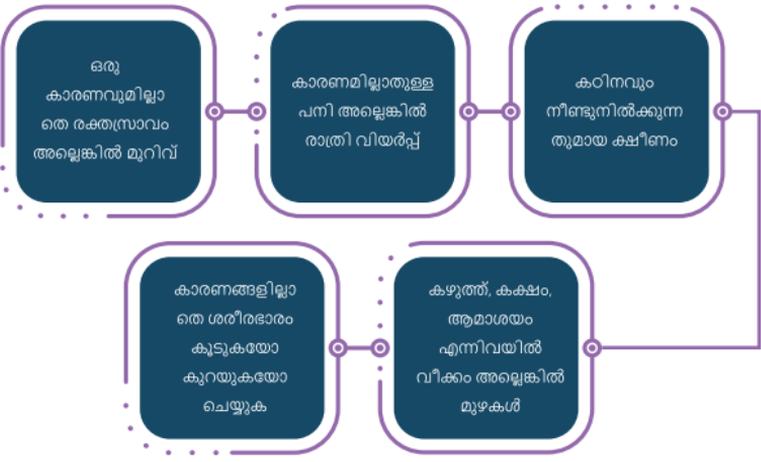
### ദ്രാവക (രക്തം) മുഴുകുകൾ<sup>3,5</sup>

- അർബുദം ആരംഭിക്കുന്നത് അസ്ഥിമജ്ജ പോലെയുള്ള രക്തം രൂപപ്പെടുന്ന കോശങ്ങളിലോ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുടെ ഭാഗമായ കോശങ്ങളിലോ ആണ്
- രക്താർബുദങ്ങൾ

## ക്യാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ക്യാൻസറിന്റെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകില്ലെങ്കിലും, അസ്സുഖങ്ങൾ, പരിക്ക്, വേദനയില്ലാത്ത മുഴുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടേക്കാം.

### സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ<sup>6</sup>



### അവയവങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകമായുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ<sup>6</sup>

<b>സ്നാനങ്ങളിലെ മാറ്റം</b>	<b>മൂത്രസഞ്ചിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ</b>	<b>ദഹനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ</b>	<b>ഭക്ഷണ പ്രശ്നങ്ങൾ</b>	<b>വായിലെ മാറ്റങ്ങൾ</b>	<b>ചർമ്മത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• സ്നാനത്തിലോ കൈയ്ക്ക് താഴെയോ മുഴ</li> <li>• മുലക്കണിയിൽ നിന്നുള്ള ദ്രാവകം, ചൊറിച്ചിൽ, ചുവപ്പ്, ചെതുമ്പലോട് കൂടിയ ചർമ്മം</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• മുത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ട്, വേദന, മൂത്രത്തിൽ രക്തം</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• മലത്തിൽ രക്തവും മലവിസർജ്ജന രീതികളിൽ മാറ്റവും</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• വയറുവേദന, ചർദ്ദി എന്നിവയ്ക്ക് ക്ഷീണം കഴിക്കുന്നതിലും വിഴുങ്ങുന്നതിലും വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടും</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• രക്തസ്രാവം, വേദന അല്ലെങ്കിൽ മരവിപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് ക്ഷീണം വായിൽ എവിടെയെങ്കിലും വെള്ളയോ ചുവപ്പോ പാടുകൾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• മാംസ നിറത്തിലുള്ള ഒരു മുഴ, അതിൽ നിന്നും രക്തം വരുകയോ അത് ചെതുമ്പലായി മാറുകയോ ചെയ്യുന്നു</li> <li>• ഉണങ്ങാത്ത വ്രണം</li> </ul>



നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെയിരിക്കാം, നിലനിൽക്കാനായി കരുത്ത് നേടാം



## ചികിത്സയെ മനസ്സിലാക്കുക

കാൻസർ ചികിത്സകൾ പല തരത്തിലുണ്ട്. ചികിത്സ സാധാരണയായി ക്യാൻസറിന്റെ തരത്തെയും ഘട്ടത്തെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതായിരിക്കും. മിക്ക ആളുകൾക്കും ചികിത്സരീതികളുടെ സംയോജനമുണ്ടായിരിക്കും.<sup>1</sup>

ക്യാൻസർ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

കാൻസർ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാനും മുഴുകൾ ഇല്ലതാക്കാനുമായി ഉയർന്ന ഡോസ് റേഡിയേഷൻ

ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ക്യാൻസർ ട്യൂമർ നീക്കംചെയ്യാൻ

ക്യാൻസറിനെ ചെറുക്കാനായി മരുന്നുകൾ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ സഹായിക്കുന്നു

### കീമോതെറാപ്പി



### ടാർഗെറ്റഡ് തെറാപ്പി

ക്യാൻസർ കോശങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങളെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുകയും അവയുടെ വളർച്ചയും വികാസവും തടയുകയും ചെയ്യുന്നു

### റേഡിയേഷൻ



### സ്റ്റെം സെൽ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ്

രക്തം രൂപപ്പെടുന്ന സ്റ്റെം സെല്ലുകളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നു

### ശസ്ത്രക്രിയ



### ഹോർമോണുകൾ

ഹോർമോണുകൾ ഉപയോഗിച്ചു വളരുന്ന ക്യാൻസറുകളെ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ നിർത്തുന്നു

### ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി



### ബയോ മാർക്കർ പരിശോധന

രോഗികൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഡോക്ടർമാരെ സഹായിക്കുന്നു

## നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ചികിത്സയ്ക്കിടെ പിന്തുണയ്ക്കുക

ക്യാൻസറിനെയും അതിന്റെ ചികിത്സയെയും നേരിടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. പരമാവധി ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ചില ടിപ്പ് ഇതാ.<sup>2</sup>

<p>നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി ആയാസരഹിതമായ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക</p>	<p>വീട്ടുജോലികൾക്കായി നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് സഹായം ചോദിക്കുകയും അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക</p>	<p>നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കൊപ്പം ഡോക്ടറുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്ക് പോകുക, അവരെ പരിശോധനകൾക്കും സ്കാനുകൾക്കും കൊണ്ടുപോകുക</p>	<p>നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് പറയുക, അങ്ങനെ അവർക്ക് സഹായിക്കാനാകും</p>
<p>വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കാൻ കൂടുതൽ സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബത്തിൽ പങ്കിടുക</p>	<p>തമാശ പറഞ്ഞും കളിച്ചും അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി ഒരൂമിച്ച് ചിരിക്കുക</p>	<p>നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക</p>	

കാൻസർ രോഗികൾ ക്യാൻസർ കാരണം വ്യത്യസ്തമായി ചികിത്സിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ മുമ്പ് ചെയ്തതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി സംസാരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പെരുമാറുക.<sup>3</sup>



നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെയിരിക്കാം, നിലനിൽക്കാനായി കരുത്ത് നേടാം



ശക്തമായ അതിജീവനത്തിനായി നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ചികിത്സയ്ക്കിടയിലും ശേഷവും പോഷകാഹാരം

കാൻസർ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്ന ആളുകൾക്കുള്ള പൊതുവായ പോഷകാഹാര ശുപാർശകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.\*

പാർശ്വഫലങ്ങളും പോഷകാഹാരവും

ചികിത്സയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മൂലം ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ വെള്ളം കുടിക്കാനോ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ചില ടിപ്പ് ഇതാ.\*



ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക  
 നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നേടുക  
 നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര സജീവമായിരിക്കുക



വെള്ളത്തിന് അസുഖകരമായ രുചിയുണ്ടെങ്കിൽ, കുടുതൽ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക  
 കുടുതൽ ഭക്ഷണത്തിന് പകരം ചെറിയ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക  
 രുചി മാറുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ പുതിയ പുതിയ പുളിയുള്ള പഴങ്ങളോ കഴിക്കുക

ഡയറ്ററി സപ്ലിമെന്റുകൾ, മൾട്ടിവിറ്റാമിനുകൾ കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേക വിറ്റാമിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ധാതുക്കൾ എന്നിവയിലൂടെ ഒരാൾക്ക് അവസ്യ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കും.

ഏതെങ്കിലും ന്യൂട്രീഷൻ സപ്ലിമെന്റുകൾക്കുള്ള മൾട്ടിവിറ്റാമിനുകൾ ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ എടുക്കാവൂ.

നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും<sup>o</sup>

**ചെയ്യേണ്ടവ**

- ഒരു വ്യക്തിഗത ന്യൂട്രീഷൻ പ്ലാൻ ഉണ്ടായിരിക്കുക
  - കഴിയുമെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരവും ജൈവവുമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കഴിക്കുക
  - ജലാംശം നിലനിർത്തുക
    - പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക

**ചെയ്യരുതാത്തവ**

- ചെയ്യരുതാത്തവ കുടുതൽ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്
- ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം ആരോഗ്യകരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിർത്തരുത്
- പഞ്ചസാര കുടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കരുത്
  - കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ജങ്ക് ഫുഡുകളും കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

ന്യൂട്രീഷൻ സപ്പോർട്ടിനെക്കുറിച്ച് അറിയുക





# നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് വിശപ്പില്ലായ്മയെ മറികടക്കാനുള്ള വഴികൾ

കാൻസർ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയരായവരിൽ വിശപ്പില്ലായ്മ സാധാരണമാണ്. ശരിയായി ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ഇത് നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ചില വഴികൾ ഇതാ.<sup>12</sup>

ഭക്ഷണത്തിനു പകരമായി ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള പാനീയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പൊടിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കാം

ഓരോ ദിവസവും 5 അല്ലെങ്കിൽ 6 തവണ ചെറിയ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ അധിക പ്രോട്ടീനും കലോറിയും ചേർക്കുക

ഉറക്കസമയത്ത് ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ ചെറിയ അളവിൽ വെള്ളമോ മറ്റു ദ്രാവ പദാർത്ഥങ്ങളോ കഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് സുഖം തോന്നുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കൂടുതൽ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ പഴങ്ങളും സൂര്യനീക്കും പോലെ മൃദുവും തണുപ്പുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക



നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെയിരിക്കാം, നിലനിൽക്കാനായി കരുത്ത് നേടാം

# YOU UNITED against Cancer

കുടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക

ഇനിപറയുന്നവയുടെ നിർമ്മാതാക്കളിൽ നിന്നുള്ള രോഗി അവബോധ സംരംഭം

# Maxvida<sup>®</sup> 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-cancer#:~: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/041



Health & Nutrition Division (Win-Medicare Pvt Ltd): MZ-7, Modi Tower 98,  
Nehru Place, New Delhi-110019, India Email : [info@signutra.com](mailto:info@signutra.com)  
Visit at : [www.signutra.com](http://www.signutra.com)  
® Registered Trademark under license from Signutra Inc., USA.