



चला हार न मानता जगण्यासाठी आपल्याला आधार देणाऱ्यांचे हात मजबूत करूया

YOUNITED against Cancer

कर्करोगाशी लढण्यासाठी मार्गदर्शन

कर्करोग हा पेशीमय बदलांशी संबंधित 100 पेक्षा जास्त वेगवेगळ्या रोगांचा एक गट आहे ज्यामुळे पेशींची अनियंत्रित वाढ आणि विभाजन होते आणि हे घातक किंवा कर्करोगाचा ट्यूमर तयार करतं.¹

भारतात, जवळपास

2.25 लाख

लोकं

कर्करोगाने ग्रस्त आहेत

असा अंदाज लावला जात आहे!²

कर्करोगाचे किंवा कर्करोगाच्या ट्यूमर्सचे प्रकार

सॉलिड ट्यूमर्स^{3,4}

- एक असामान्य ऊतकाचा गोळा ज्यात द्रव भाग नसतात.
- सॉलिड ट्यूमर्स हे कर्करोग-मुक्त किंवा कर्करोगाचे असू शकतात
- फुफ्फुस, स्तन, प्रोस्टेट, थायरॉइड, कोलन, स्वादुपिंड, तोंडाचे

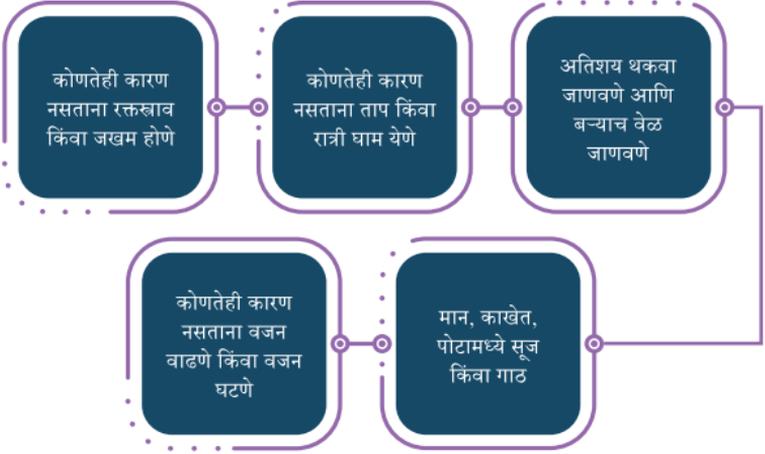
लिव्किड (रक्ताचे) ट्यूमर्स^{3,5}

- कर्करोगाची सुरुवात अस्थिमज्जासारख्या रक्त-तयार करणाऱ्या ऊतींमध्ये किंवा रोगप्रतिकारक शक्तीच्या पेशींमध्ये होते
- रक्ताचा कर्करोग

कर्करोगाची लक्षणं

जरी कर्करोगाच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात कोणतीही लक्षणं उद्भवत नसली तरीही आजारपण, दुखापत, अघातक ट्यूमर किंवा इतर समस्यांमध्ये सामान्य असलेली अनेक लक्षणं बऱ्याचदा आढळतात

सामान्य लक्षणं⁶



अवयव विशिष्ट लक्षणं⁶



स्तनात बदल जाणवणे

- स्तनात किंवा काखेत गाठ
- स्तनाप्रातून स्त्राव होणे आणि खाज सुटणे, लाल, त्वचेतून खवली निघणे

मूत्राशयात बदल जाणवणे

- लघवी करताना त्रास, वेदना आणि लघवीमध्ये रक्त दिसणे

आतड्यांमध्ये बदल जाणवणे

- मलमध्ये रक्त आणि आतड्यांच् या कार्यप्रणालीत बदल जाणवणे

खाण्याविषयीच या समस्या जाणवणे

- पोटदुखी, उलट्यांसह खाताना आणि गिळताना वेदना आणि त्रास होणे

तोंडात बदल जाणवणे

- रक्तस्त्राव, वेदना किंवा बधीरता यांसह तोंडात कुठेही पांढरा किंवा लाल चट्टा आढळणे

त्वचेत बदल जाणवणे

- एक मांस-रंगीत गाठ ज्यातून रक्तस्त्राव होणे किंवा त्याच्या खवल्या निघणे
- एक दुखरी जागा जी बरी न होणे



चला हार न मानता. ज्यण्यासाठी आपल्याला आधार वेग्यांचे हात मजबूत करावा

YOUUNITED
against Cancer

उपचार समजून घेणे

कर्करोगाचे उपचार अनेक प्रकारचे असतात आणि ते साधारणतः कर्करोगाच्या प्रकार आणि टप्प्यावर अवलंबून असतात. बहुतेक लोकांसाठी उपचारांचं संयोजन केलं जातं.⁷

कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करण्यासाठी वापरली जाणारी औषधं

कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करण्यासाठी आणि ट्यूमरचा आकार घटवण्यासाठी जास्त प्रमाणात रेडिएशन

कर्करोगाचा ट्यूमर शरीरातून काढून टाकणे

कर्करोगाशी लढण्यासाठी औषधं ही रोगप्रतिकारक शक्तीस मदत करतात

केमोथेरपी



लक्षित थेरपी

कर्करोगाच्या पेशींमधील बदलांना लक्षित करतं आणि ते त्यांची वाढ आणि ते पसरण्यापासून थांबवतं

रेडिएशन



स्टेम सेल प्रत्यारोपण

रक्त तयार करणाऱ्या बुध्न पेशी (स्टेम सेल्स) पूर्ववत करतं

शस्त्रक्रिया



हार्मोन्स

वाढण्यासाठी हार्मोन्सचा वापर करणारे कर्करोग धीमं करतं किंवा थांबवतं

प्रतिक्रमता उपचार (इम्युनो-थेरपी)



बायोमार्करची चाचणी

डॉक्टरांना रुग्णांसाठी सर्वात योग्य उपचार निवडण्यास मदत करतं

उपचारादरम्यान प्रिय व्यक्तीला आधार देणे

कर्करोगाचा सामना करणं आणि त्यावरील उपचार करणं कठीण असू शकतं. पटकन बरं होण्यासाठी येथे काही टिपा दिल्या आहेत.⁸

आपल्या प्रियजनांशी सहज-सोप्या पद्धतीने बोलत जा

घरातील कामांसाठी आपल्या प्रिय व्यक्तीला मदत करण्यास सांगा आणि त्यांच्याशी बोलण्यासाठी वेळ काढा

आपल्या प्रिय व्यक्तीबरोबर डॉक्टरांच्या अपॉईंटमेंट्ससाठी जा आणि त्यांना तपासणी व स्कॅनसाठी सुद्धा घेऊन जा

आपल्या चिंता आपल्या प्रिय व्यक्तीस सांगा जेणेकरून त्यांना आपली मदत करता येईल

लवकर बरं होण्यासाठी कुटुंब आणि मित्रांसोबत रहा

मस्करी करून, मजा करून किंवा उगाचच ट्रीट्स देऊन आपल्या प्रिय व्यक्तीसोबत हसत जा

व्यायाम करा आणि आपल्या प्रियजनांसह आरोग्यपूर्ण खात चला

कर्करोगाच्या रुग्णांना केवळ कर्करोग झाल्यामुळे वेगळी वागणूक मिळावी अशी इच्छा नसते. आपण पूर्वीसारखे आपल्या प्रिय व्यक्तीशी बोला किंवा त्यांच्यासोबत रहा.⁸



चला हार न मानता जगण्यासाठी आगल्याला आधार देणाऱ्यांचे हात मजबूत करूया

YOUNITED
against Cancer

सुरक्षित दीर्घायुमानासाठी चांगले खाणे

उपचारांदरम्यान आणि त्यानंतरचे पोषण

कर्करोगाचा उपचार घेत असलेल्या लोकांसाठी सामान्य पोषण संबंधित शिफारसी खालीलप्रमाणे आहेत:⁹



निरोगी वजन राखा

चांगले खाऊन गरज असलेले पोषण मिळवा

आपण शक्य तितके सक्रिय रहा

दुष्परिणाम आणि पोषण

उपचारांच्या दुष्परिणामामुळे खायला किंवा प्यायला त्रास होऊ शकतो. आरोग्यपूर्ण खाण्यासाठी येथे काही टिपा दिल्या आहेत:⁹



पाण्याची चव कटू लागल्यास अधिक द्रव पदार्थ घेत चला

जास्त प्रमाणात जेवण्यापेक्षा थोड्या प्रमाणात खात जा

चव बदलली तर पुदिना, किंवा ताजी लिंबूवर्गीय फळ खा

एखादी व्यक्ती आहारातील पूरक आणि मल्टीविटामिन आणि / किंवा विशिष्ट जीवनसत्त्वे किंवा खनिजांद्वारे आवश्यक पोषक द्रव्ये मिळवू शकते.

केवळ डॉक्टरांच्या देखरेखीखालीच कोणत्याही पौष्टिक पूरक आहारांसाठी मल्टीविटामिन घ्यावी.

चांगले खाण्यासाठी काय करावे आणि काय करू नये¹⁰



काय करावे

- वैयक्तिकृत पोषणविषयीची योजना मिळवा
- आरोग्यपूर्ण खात चला, शक्य
- असल्यास सॅन्ड्रिय उत्पादन खा सजलीत रहा
- प्रथिनांनी समृद्ध पदार्थ खा



काय करू नये

- जास्त प्रमाणात जेवू नका
- उपचारानंतर आरोग्यपूर्ण आहाराचे सेवन थांबवू नका
- साखरेचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ खाऊ नका
- चरबीयुक्त जेवण आणि जंक फूड खाणे टाळा

पोषण आधाराविषयी जाणून घ्या

पोषणविषयीचा आधार अशा रुग्णांना मदत करतो ज्यांना सामान्यतः अन्न खाता येत नाही किंवा पचवता येत नाही

पोषण आधाराविषयी¹¹

आंत्रेतर पोषण (पॅरेंटरल न्यूट्रीशन) पोषक तत्वांना सरळ रक्तप्रवाहात वाहून नेत

आंतरिक पोषण (एंटरल न्यूट्रीशन) हे एक द्रव असतं जे तोंडावाटे किंवा पोटात किंवा लहान आतड्यात घातलेल्या नळीतून दिलं जातं

आंतरिक पोषणाला (एंटरल न्यूट्रीशनला) ट्यूब फीडिंग सुद्धा म्हटलं जातं

चांगल्या पद्धतीने खाऊन भूक न लागण्याची व्यवस्था करण्याच्या पद्धती

कर्करोगाचे उपचार घेत असलेल्या लोकांना भूक कमी लागते आणि ही एक साधारण बाब आहे. येथे काही मार्ग आहेत जेणेकरून योग्य प्रकारे खाऊन त्याची व्यवस्था करता येईल.¹²

जेवणाच्या ऐवजी
द्रव पित जा किंवा
पावडर केलेल्या
अन्नाचं सेवन करा

दररोज 5 किंवा 6
वेळा लहान
प्रमाणात खात चला

जेवावंसं वाटलं की
आरोग्यपूर्ण
अल्पोपाहार घ्या

आपल्या
आहारात
अतिरिक्त प्रथिनं
आणि कॅलरी
यांची भर घाला

झोपेच्या वेळी
हलकंसं काहीतरी
खा

जेवावंसं वाटलं की
थोड्या प्रमाणात पाणी
किंवा द्रव घ्या

आपल्याला बरं
वाटल्यावर आणि
विश्रांती घेतल्यावर पूर्ण
जेवण जेवा

आरोग्यपूर्ण फळं आणि
स्मूदी सारखे मऊ, थंड
पदार्थ खा



चला हार न मानता जगण्यासाठी आपल्याला आधार देणाऱ्यांचे हात मजबूत करूया

YOUUNITED
against Cancer

अधिक माहितीसाठी डॉक्टरांशी सल्लामसलत करा

अधिक माहितीसाठी डॉक्टरांशी सल्लामसलत करा

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-cancer#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.](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.

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.