



మనం వదులుకోవద్దు, ఉండడానికి శక్తులతో చేరండి

# YOUNITED against Cancer

## క్యాన్సర్తో పోరాడటానికి ఒక గైడ్

క్యాన్సర్ అనేది సెల్సులార్ మార్పులతో సంబంధం ఉన్న 100 కంటే ఎక్కువ విభిన్న వ్యాధుల సమూహం, ఇది ప్రాణాంతక లేదా క్యాన్సర్ కణితి ఏర్పడటానికి కారణమయ్యే కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల మరియు విభజనకు కారణమవుతుంది.<sup>1</sup>

భారతదేశంలో, దాదాపు

**2.25 మిలియన్ల మంది**

ప్రజలు

**క్యాన్సర్తో జీవిస్తున్నట్లు**

## క్యాన్సర్ లేదా క్యాన్సర్ ట్యూమర్ల రకాలు

### సాలిడ్ ట్యూమర్లు<sup>3,4</sup>

- ద్రవ పదార్థం కలిగి లేని అసాధారణ కణజాల ద్రవ్యరాశి.
- సాలిడ్ ట్యూమర్లు క్యాన్సర్ కానివి లేదా క్యాన్సర్ వి కావచ్చు
- ఊపిరితిత్తులు, రొమ్ము, ప్రోస్టేట్, ధైరాయిడ్, పెద్దప్రేగు, ప్యాంక్రియాస్, నేరు

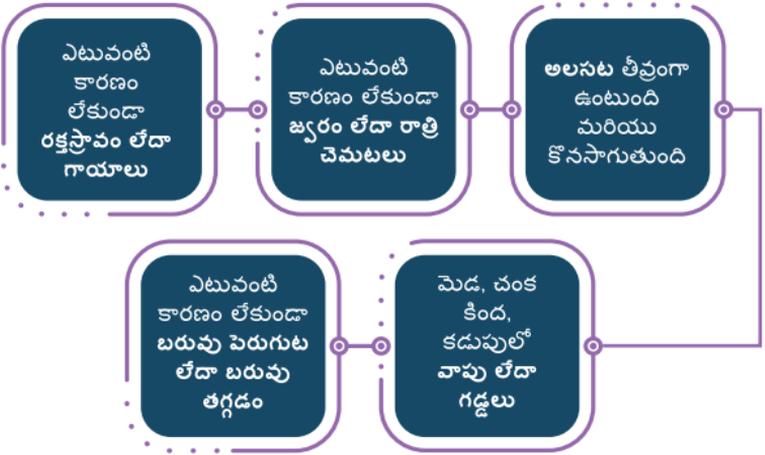
### లిక్విడ్ (రక్తం) ట్యూమర్లు<sup>3,5</sup>

- క్యాన్సర్ బోన్ మేరో వంటి రక్తం-ఎర్బడ్ కణజాలంలో లేదా రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క కణాలలో ప్రారంభమవుతుంది
- బ్లడ్ క్యాన్సర్లు

## క్యాన్సర్ లక్షణాలు

క్యాన్సర్ యొక్క ప్రారంభ దశలు ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగించనప్పటికీ, అనారోగ్యం, గాయం, నిరపాయమైన కణితులు లేదా ఇతర సమస్యలకు సాధారణమైన అనేక లక్షణాలు తరచుగా కనిపిస్తాయి.

### సాధారణ లక్షణాలు<sup>6</sup>



### అవయవ నిర్దిష్ట లక్షణాలు<sup>6</sup>



- |  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p><b>రొమ్ము మార్పులు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• రొమ్ములో లేదా చేయి కింద గడ్డ</li> <li>• చనుమొన స్రావాలు మరియు దురద, ఎరుపు, పొలుసులు వంటి చర్మం</li> </ul> | <p><b>మూత్రాశయం మార్పులు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• మూత్రవిసర్జన సమయంలో ఇబ్బంది, నొప్పి మరియు మూత్రంలో రక్తం</li> </ul> | <p><b>ప్రేగు మార్పులు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• మలంలో రక్తం మరియు ప్రేగు నమూనాలో మార్పులు</li> </ul> | <p><b>తినే సమస్యలు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• కడుపు నొప్పి, వాంతులు తినడం మరియు మింగడంలో నొప్పి మరియు ఇబ్బంది</li> </ul> | <p><b>నేరు మారిపోతుంది</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• రక్తస్రావం, నొప్పి లేదా తిమ్మిరితో పాటు నోటిలో ఎక్కడైనా తెల్లని లేదా ఎరుపు రంగు ప్యాచ్</li> </ul> | <p><b>చర్మం మార్పులు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• రక్తస్రావం లేదా పొలుసులుగా మారే మాంసం-రంగు గడ్డ</li> <li>• మానని పుండు</li> </ul> |
|--|---|---|--|---|---|



మనం ఎదురుకోవద్దు. ఉండడానికి శక్తులతో చేరండి

**YOUNITED**  
against Cancer

## చికిత్స గురించి అర్థం చేసుకోవడం

క్యాన్సర్ చికిత్సలు అనేక రకాలుగా ఉంటాయి మరియు చికిత్స సాధారణంగా క్యాన్సర్ రకం మరియు దశపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా మందికి చికిత్సల కలయిక ఉంటుంది.<sup>7</sup>

క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి ఉపయోగించే మందులు

క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి మరియు కణితులను కుదించడానికి అధిక మోతాదు రేడియేషన్

శరీరం నుండి క్యాన్సర్ కణితీని తొలగించడం

క్యాన్సర్ తో పోరాడటానికి మందులు రోగనిరోధక వ్యవస్థకు సహాయపడతాయి

కీమోథెరపీ

రేడియేషన్

సర్జరీ

ఇమ్్యూనో-థెరపీ



టార్గెటెడ్ థెరపీ

స్టెమ్ సెల్ మార్పిడి

హార్మోన్లు

బయోమార్కర్ పరీక్ష

క్యాన్సర్ కణాలలో మార్పులను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది మరియు వాటి పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని ఆపుతుంది

రక్తం ఏర్పడే మూలకణాలను పునరుద్ధరిస్తుంది

పెరుగుదలకు ఉపయోగించే హార్మోన్లు క్యాన్సర్లను నెమ్మది చేస్తుంది లేదా ఆపుతుంది

రోగులకు అత్యంత అనుకూలమైన చికిత్సలను ఎంచుకోవడానికి వైద్యులకు సహాయం చేస్తుంది

## చికిత్స సమయంలో ప్రయమైన వ్యక్తికి మద్దతు ఇవ్వడం

క్యాన్సర్ మరియు దాని చికిత్సను ఎదుర్కోవడం చాలా కష్టం. రికవరీని పెంచుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.<sup>8</sup>

మీ ప్రయమైనవారితో సులభంగా అద్దమయ్యే పద్ధతిలో కమ్యూనికేట్ చేయండి

ఇంటి పనుల కోసం మీ ప్రయమైన వారిని సహాయం అడగండి మరియు వారితో మాట్లాడటానికి సమయాన్ని కనుగొనండి

మీ ప్రయమైన వారితో డాక్టర్ అసాయింట్ మెంట్ లకు వెళ్లండి మరియు వారిని చెకప్లు మరియు స్ట్రాస్లకు తీసుకెళ్లండి

మీ ఆందోళనలను మీ ప్రయమైన వారికి చెప్పండి, తద్వారా వారు సహాయం చేయగలరు

త్వరగా కోలుకోవడానికి కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో కలిసి ఉండండి

జోక్ చేయడం, సరదాగా లేదా కొంటి మాటలను మాట్లాడటం ద్వారా మీ ప్రయమైన వారితో కలిసి నవ్వండి

వ్యాయామం చేయండి మరియు మీ ప్రయమైన వారితో ఆరోగ్యంగా తినండి

క్యాన్సర్ పేషెంట్లు కేన్సర్ కారణంగా భిన్నంగా చికిత్స పొందాలనుకోరు. మీరు ఇంతకు ముందు చేసినట్లుగా మీ ప్రయమైన వారితో మాట్లాడండి లేదా ఉండండి.<sup>9</sup>



మనం వదులుకోవద్దు. ఉండడానికి కళ్ళులలో చేరండి

**YO**UNITED  
against Cancer

## బలంగా ఉండటం కోసం బాగా తినడం

### చికిత్స సమయంలో మరియు తరువాత న్యూట్రిషన్

క్యాన్సర్ చికిత్స పొందుతున్న వ్యక్తులకు సాధారణ పోషకాహార సిఫార్సులు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి: <sup>9</sup>



ఆరోగ్యంగా బరువును కలిగి ఉండండి



బాగా తినడం ద్వారా అవసరమైన పోషకాలను పొందండి



మీరు వీలైనంత చురుకుగా ఉండండి

### దుప్పభావాలు మరియు పోషకాహారం

చికిత్స యొక్క దుప్పభావాలు తినడం లేదా త్రాగడం కష్టతరం చేయవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఆహారం కోసం ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి: <sup>9</sup>



నీటి రుచి రుచించకపోతే, ఎక్కువ ద్రవ ఆహారాలు తీసుకోండి



ఎక్కువగా తినడానికి బదులు తక్కువ భోజనాన్ని తినండి



రుచి మారితే పుదీనా లేదా తాజా సిట్రిస్ పండ్లను తినండి

ఆహార పదార్థాలు, మళ్ళీ విటమిన్లు మరియు నిర్దిష్ట విటమిన్లు లేదా ఖనిజాల ద్వారా అవసరమైన పోషకాలను పొందవచ్చు.

విదైనా పోషక పదార్థాల కోసం మల్టీవిటమిన్లు డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో మాత్రమే తీసుకోవాలి.

## బాగా తినడానికి చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి<sup>10</sup>

✓

**చేయవలసినవి**

- వ్యక్తిగత పోషకాహార ప్లాన్ కలిగి ఉండండి
- వీలైతే ఆరోగ్యంగా, సంద్రియ ఉత్పత్తులను తినండి
  - హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి (నీరు ఎక్కువగా తీసుకోండి)
- ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి

✗

**చేయకూడనివి**

- ఒకసారి ఎక్కువగా భోజనం చేయవద్దు
- చికిత్స తర్వాత ఆరోగ్యంగా ఆహారం తీసుకోవడం ఆపవద్దు
  - చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినవద్దు
  - కొవ్వు పదార్థాలు మరియు జంక ఫుడ్స్ తినడం మానుకోండి

## న్యూట్రిషన్ సపోర్ట్ గురించి తెలుసుకోండి

ఆహారాన్ని సాధారణంగా తినలేని లేదా జీర్ణం చేయలేని రోగులకు పోషకాహార సపోర్ట్ సహాయపడుతుంది

**న్యూట్రిషన్ సపోర్ట్ గురించి<sup>11</sup>**

ఎంటరల్ న్యూట్రిషన్ అనేది నోటి ద్వారా ఇవ్వబడిన ద్రవం లేదా కడుపు లేదా చిన్న పైగులలో ఉంచబడుతుంది.

పెరెంటరల్ న్యూట్రిషన్ పోషకాలను నేరుగా రక్తప్రవాహంలోకి తీసుకువెళుతుంది

ఎంటరల్ న్యూట్రిషన్ ను ట్యూబ్ ఫీడింగ్ అని కూడా అంటారు

## బాగా తినడం ద్వారా ఆకలిని తగ్గించే మార్గాలు

క్యాన్సర్ చికిత్స పొందుతున్న వారికి ఆకలి తగ్గడం సాధారణ విషయం. సరిగ్గా తినడం ద్వారా దీన్ని నిర్వహించడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి.<sup>12</sup>

లిక్విడ్ లేదా  
పాడర్ మీల్  
రీప్లస్ మెంట్  
తాగండి

ప్రతి రోజు  
తక్కువ  
భోజనాన్ని 5  
లేదా 6 సార్లు  
తినండి

మీరు తినాలని  
అనిపించినప్పుడు  
ఆరోగ్యంగా స్నాక్స్  
తినండి

మీ ఆహారంలో  
అదనపు ప్రోటీన్  
మరియు  
కేలరీలను  
జోడించండి

నిద్రవేళ  
చిరుతిండిని  
తినండి

మీకు భోజనం  
చేయాలని  
అనిపించినప్పుడు  
కొద్ది మొత్తంలో  
నీరు లేదా లిక్విడ్  
తీసుకోండి

మీరు బాగా  
అనిపించినప్పుడు  
మరియు విశ్రాంతి  
తీసుకున్నప్పుడు  
ఎక్కువ భోజనం  
చేయండి

ఆరోగ్యంగా పండ్లు  
మరియు స్మూతీస్  
వంటి మృదువైన,  
చల్లబరిచే  
ఆహారాన్ని తినండి



మనం వదులుకోవద్దు, ఉండడానికి కక్కులతో చేరండి

**YOU**UNITED  
against Cancer

మరిన్ని వివరాల కోసం మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి

తయారీదారుల ద్వారా రోగి అవగాహనా కార్యక్రమం

**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.

WMPL/H&N/SIGN/HPHF/COM/2022/JAN/040

**Signutra®**

USA

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.