HNCII

PUNYASHLOK AHILYADEVI HOLKAR
HEAD & NECK CANCER INSTITUTE
OF INDIA

कीमोथेरेपी साथी

रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर
हेड अँड नेक कॅन्सर इन्स्टिट्यूट
ऑफ इंडिया

परिचय

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होलकर हेड एंड नेक कैंसर इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (HNCII) की स्थापना वर्ष 2023 में द कैंसर ट्रस्ट द्वारा संस्थापक एवं अध्यक्ष डॉ. सुल्तान प्रधान के मार्गदर्शन में की गई।

HNCII एक 100-बेड का सुपर स्पेशियलिटी कैंसर अस्पताल है, जो विशेष रूप से हेड एंड नेक कैंसर तथा महिलाओं में होने वाले कैंसर जैसे स्तन कैंसर और स्त्रीरोग संबंधी कैंसर के उपचार के लिए समर्पित है। हमारा उद्देश्य कैंसर उपचार को सभी के लिए किफायती और सुलभ बनाना है, तथा समग्र देखभाल प्रदान करना है, जिसमें व्यापक उपचार (सर्जरी, रेडियोथेरेपी और कीमोथेरेपी) के साथ पुनर्वास भी शामिल है। इसी उद्देश्य से हमने अपने शुल्क टाटा मेमोरियल अस्पताल (TMH) के अनुरूप निर्धारित किए हैं।

मेडिकल ऑन्कोलॉजी में कैंसर के उपचार जैसे कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी, हार्मोन थेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी शामिल हैं। HNCII में हमारा मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग, अनुभवी मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट्स के नेतृत्व में, कैंसर की संपूर्ण देखभाल प्रदान करता है, जिसमें निदान, उपचार योजना और फॉलो-अप शामिल हैं। हम कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी, बायोलॉजिकल थेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी के माध्यम से उन्नत उपचार उपलब्ध कराते हैं।

सिस्टमिक थेरेपी

1. कीमोथेरेपी

दवाओं को मुँह के माध्यम से, नसों के जरिए (इंट्रावेनस), या शरीर के विशेष द्रवों जैसे मस्तिष्क या पेट की गुहा में सीधे देकर कैंसर का उपचार किया जाता है, जिससे कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोका या धीमा किया जा सके।

प्रकार

नियोएडजुवेंट कीमोथेरेपी

जब ट्यूमर बहुत बड़ा हो या ऐसी जगह पर हो जहाँ तुरंत सर्जरी या रेडिएशन करना कठिन हो, तब यह सर्जरी या रेडिएशन से पहले दी जाती है। यह ट्यूमर को छोटा करने में मदद करती है ताकि सर्जरी संभव हो सके।

एडजुवेंट कीमोथेरेपी

सर्जरी या रेडिएशन के बाद दी जाती है, ताकि शरीर में बची हुई, दिखाई न देने वाली कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जा सके और कैंसर के दोबारा होने के जोखिम को कम किया जा सके।

पैलिएटिव कीमोथेरेपी

कैंसर के लक्षणों को कम करने और रोगी की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए दी जाती है।

2. टार्गेटेड थेरेपी

जहाँ कीमोथेरेपी दवाओं को रक्त के माध्यम से कैंसर कोशिकाओं के साथ-साथ शरीर के अन्य अंगों तक भी पहुँचाती है, वहीं टार्गेटेड थेरेपी अपने नाम के अनुसार सीधे कैंसर कोशिकाओं को लक्ष्य बनाती है और दवा को मुख्यतः उन्हीं कोशिकाओं तक पहुँचाती है।

प्रकार

स्मॉल मॉलिक्यूल ड्रग थेरेपी

यह कैंसर कोशिकाओं के अंदर प्रवेश करके उन प्रोटीन और ग्रोथ सिग्नल्स को अवरुद्ध करती है जो कैंसर की वृद्धि में सहायक होते हैं।

मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज़

ये प्रयोगशाला में बनाई गई एंटीबॉडीज़ होती हैं, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा बनने वाली एंटीबॉडीज़ के समान होती हैं। ये कैंसर कोशिकाओं के प्रोटीन को लक्षित करके उन्हें नष्ट करने में मदद करती हैं।

एंटीबॉडी ड्रग कॉन्जुगेट्स (ADCs)

एंटीबॉडी ड्रग कॉन्जुगेट्स अत्यंत सटीक दवाएं होती हैं। इनमें मोनोक्लोनल एंटीबॉडी का उपयोग कैंसर कोशिकाओं से जुड़ने के लिए किया जाता है और एक लिंकर्स के माध्यम से कीमोथेरेपी दवा सीधे इन कोशिकाओं तक पहुँचाई जाती है। कैंसर लक्ष्य से जुड़ने के बाद, ये साइटोटॉक्सिक दवा छोड़ते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर देती है।

3. हार्मोन थेरेपी

हार्मोन थेरेपी का उपयोग हार्मोन-निर्भर या हार्मोन-संवेदनशील कैंसर, जैसे स्तन कैंसर और ओवेरियन कैंसर के उपचार में किया जाता है। इसमें ऐसी दवाओं का उपयोग किया जाता है जो शरीर में हार्मोन के उत्पादन को कम या अवरुद्ध करती हैं, जिससे कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रुक जाती है।

4. इम्यूनोथेरेपी

इम्यूनोथेरेपी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का उपयोग करके कैंसर से लड़ती है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं को पहचानने और उन पर हमला करने में मदद करती है। इसे अकेले उपचार के रूप में या अन्य कैंसर उपचारों के साथ मिलाकर दिया जा सकता है।

कीमोथेरेपी / टार्गेटेड थेरेपी के दौरान क्या अपेक्षा करें

कीमोथेरेपी / टार्गेटेड थेरेपी की आवश्यकता को लेकर चिंता होना सामान्य है। उपचार को समझने से आपकी चिंताएँ कम हो सकती हैं। यह अनुभाग आपको आपकी पहली सत्र के लिए तैयार करने में मदद करेगा।

कीमोथेरेपी टीम में कौन-कौन होते हैं?
आपकी देखभाल के लिए एक प्रशिक्षित मेडिकल टीम मिलकर काम करती है:

1. मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट: कैंसर का दवाओं से उपचार करने वाले विशेषज्ञ। ये अन्य टीम सदस्यों के साथ मिलकर संपूर्ण उपचार योजना तैयार करते हैं।
2. एडवांस्ड केयर प्रोवाइडर्स, जैसे ऑन्कोलॉजी नर्स और फिजिशियन असिस्टेंट ये मरीजों से मिलते हैं और सुपरवाइजिंग मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ मिलकर उपचार में सहयोग करते हैं।

कीमोथेरेपी से पहले क्या होता है?
हर कीमोथेरेपी योजना मरीज की व्यक्तिगत जरूरतों के अनुसार बनाई जाती है।

शुरू करने से पहले निम्नलिखित कदम होते हैं:

1. ऑन्कोलॉजिस्ट से परामर्श: डॉक्टर आपकी मेडिकल रिपोर्ट्स की समीक्षा करते हैं और जांच करते हैं। कैंसर के प्रकार, आकार, स्थान, उम्र और स्वास्थ्य इतिहास के आधार पर आवश्यक टेस्ट किए जाते हैं।
2. उपचार की समय-सारणी समझें: आपकी हेल्थकेयर टीम आपको बताएगी कि कीमोथेरेपी कितनी बार और कितने समय के अंतराल पर दी जाएगी। यह आमतौर पर साइकिल्स में दी जाती है, जो 2 से 6 सप्ताह के बीच हो सकती हैं।
3. कीमोथेरेपी के लिए सहमति देना: डॉक्टर से जोखिम, लाभ, अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभावों पर चर्चा करें। अपनी सभी शंकाएँ दूर करने के बाद आप एक सहमति पत्र (इनफॉर्म्ड कंसेंट) पर हस्ताक्षर करेंगे, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि आप उपचार और उसके संभावित प्रभावों को समझते हैं।
4. खान-पान और दवाओं के प्रभाव के बारे में जानें: कीमोथेरेपी के दौरान क्या खाना-पीना चाहिए, इसके निर्देशों का पालन करें। आप जो भी दवाएँ, विटामिन या सप्लीमेंट ले रहे हैं, उनके बारे में अपनी मेडिकल टीम को जरूर बताएं, ताकि किसी भी दुष्प्रभाव या दवा के आपसी प्रभाव से बचा जा सके।

कीमोथेरेपी उपचार के लिए मैं कैसे तैयारी करूँ?
उपचार शुरू करने से पहले, निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें:

1. दुष्प्रभावों के लिए तैयारी करें: मतली, थकान जैसे सामान्य दुष्प्रभावों के लिए अपनी हेल्थकेयर टीम के साथ पहले से योजना बनाएं।
2. शारीरिक और भावनात्मक प्रभावों का ध्यान रखें: सहायक देखभाल (सपोर्टिव केयर) शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के दुष्प्रभावों को संभालने में मदद करती है। अपने लक्षणों के बारे में डॉक्टर से खुलकर बात करें।
3. देखभाल (केयरगिविंग) की योजना बनाएं: उपचार के दौरान आपको अतिरिक्त मदद की आवश्यकता हो सकती है, जैसे अस्पताल आने-जाने या घर के कामों में सहायता। परिवार या दोस्तों से सहयोग लें।
4. वित्तीय योजना बनाएं: उपचार के खर्च, बीमा (इंश्योरेंस) और संभावित आर्थिक सहायता के बारे में जानकारी लें। यदि बीमा सभी खर्चों को कवर नहीं करता है, तो सहायता के विकल्प तलाशें।
5. काम के साथ समन्वय करें: अपने नियोक्ता (एम्प्लॉयर) से उपचार के समय और दुष्प्रभावों को ध्यान में रखते हुए काम में आवश्यक बदलावों पर चर्चा करें।
6. उपचार को समझें: कीमोथेरेपी IV (नसों के जरिए), गोलियों या इंजेक्शन के रूप में दी जा सकती है।
7. ध्यान रखें: ये सभी कदम आपकी उपचार यात्रा को अधिक सहज और व्यवस्थित बनाने में मदद करेंगे।

कीमोथेरेपी के दौरान और बाद में क्या अपेक्षा करें?

कीमोथेरेपी से पहले

- रक्त का नमूना लिया जाता है
- स्वास्थ्य जांच और टेस्ट रिपोर्ट के लिए अपने ऑन्कोलॉजिस्ट से परामर्श करें
- ट्रीटमेंट प्रोवाइडर (नर्स या अन्य स्टाफ) से मिलें
- वाइटल साइन जांचे जाते हैं: रक्तचाप, श्वास, नाड़ी (पल्स), तापमान
- सही कीमोथेरेपी डोज के लिए ऊँचाई और वजन मापा जाता है
- आपकी बांह में IV ट्यूब (कैथेटर) डाली जा सकती है या पोर्ट (डिस्क जैसे उपकरण) के माध्यम से दिया जा सकता है
- कुछ मरीजों को पोर्ट लगाने के लिए छोटी सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है

कीमोथेरेपी के दौरान

- सेशन की अवधि अलग-अलग हो सकती है
- कुछ मामलों में लगातार इन्फ्यूजन (Continuous Infusion) के रूप में कीमोथेरेपी कई दिनों या हफ्तों तक दी जाती है
- अपने डॉक्टर द्वारा निर्धारित उपचार समय-सारणी का पालन करें और अन्य दवाओं का सही तरीके से प्रबंधन करें

कीमोथेरेपी के बाद

- IV हटाया जाता है; यदि पोर्ट लगा है, तो वह वहीं रहता है
- वाइटल साइन (रक्तचाप, नाड़ी, श्वास, तापमान) फिर से जांचे जाते हैं
- संभावित दुष्प्रभावों के बारे में अपने ऑन्कोलॉजिस्ट या नर्स से चर्चा करें
- दुष्प्रभावों के प्रबंधन के लिए दवाएँ और आवश्यक निर्देश दिए जाते हैं
- बीमार लोगों से दूर रहें, क्योंकि कीमोथेरेपी से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है
- 48 घंटे तक पर्याप्त पानी पिएँ, ताकि दवाओं को शरीर से बाहर निकालने में मदद मिले
- उपचार के दिनों में क्या करें और क्या न करें, इसके बारे में जानकारी प्राप्त करें

कैंसर उपचार के दौरान व्यायाम

व्यायाम कैंसर उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। शोध से पता चलता है कि नियमित व्यायाम उपचार के सभी चरणों में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। चाहे आप पहले सक्रिय रहे हों या नहीं, एक व्यक्तिगत (टेलर्ड) व्यायाम कार्यक्रम आपको सुरक्षित और प्रभावी तरीके से सक्रिय रहने में मदद कर सकता है।

कैंसर मरीजों के लिए व्यायाम के क्या लाभ हैं?

1. <u>उपचार की प्रभावशीलता में सुधार:</u> व्यायाम शरीर की उपचार के प्रति प्रतिक्रिया को बेहतर बनाता है, उपचार से होने वाली थकान को कम करता है, फिटनेस, ताकत और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बनाए रखता है। यह सर्जरी के बाद रिकवरी समय को भी कम कर सकता है।
2. <u>समग्र स्वास्थ्य में सुधार:</u> व्यायाम संतुलन, चलने-फिरने की क्षमता और आत्मनिर्भरता को बढ़ाता है, मांसपेशियों के नुकसान को रोकता है, वजन नियंत्रित रखने में मदद करता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करता है।
3. <u>अन्य बीमारियों के जोखिम में कमी:</u> व्यायाम हृदय रोग और मधुमेह जैसी अन्य बीमारियों के जोखिम को कम करता है, पहले से मौजूद बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद करता है और अन्य कैंसर के जोखिम को भी घटाता है।
4. <u>मानसिक स्वास्थ्य में सुधार:</u> व्यायाम अवसाद (डिप्रेशन) और चिंता (एंग्जायटी) के जोखिम को कम करने में मदद करता है। कैंसर उपचार के दौरान या बाद में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य करें, क्योंकि आपकी स्थिति के अनुसार आपके व्यायाम कार्यक्रम में बदलाव की आवश्यकता हो सकती है।

व्यायाम के दौरान सुरक्षा सावधानियाँ
विशेष रूप से यदि आप दुष्प्रभावों का अनुभव कर रहे हैं, तो सावधानी बरतना बहुत आवश्यक है:

1. दुष्प्रभावों के अनुसार व्यायाम में बदलाव करें: उदाहरण के लिए:
   - यदि नसों (नर्व्स) से जुड़ी समस्या के कारण हाथ प्रभावित हैं, तो डंबल्स की बजाय वेट मशीन का उपयोग करें।
   - यदि उपचार के कारण हड्डियाँ कमजोर हो गई हैं, तो गर्दन पर दबाव डालने वाले और गिरने के जोखिम बढ़ाने वाले व्यायाम से बचने के बारे में डॉक्टर से सलाह लें।

2. धीरे-धीरे शुरुआत करें: हल्के व्यायाम से शुरू करें और धीरे-धीरे गतिविधि का स्तर बढ़ाएँ।
3. सुरक्षित वातावरण चुनें: यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है, तो साफ और सुरक्षित स्थान पर व्यायाम करें।
4. अपने शरीर की सुनें: अपनी ऊर्जा के स्तर के अनुसार व्यायाम की तीव्रता को समायोजित करें।
5. पर्याप्त पानी और पौष्टिक आहार लें: हाइड्रेटेड रहें और संतुलित आहार बनाए रखें।
6. नियमित रूप से डॉक्टर से परामर्श करें: अपनी स्वास्थ्य स्थिति की निगरानी के लिए नियमित जांच कराते रहें और यह सुनिश्चित करें कि आपका व्यायाम सुरक्षित है।

उपचार के बाद कौन-सा व्यायाम रूटीन अपनाएँ?
उपचार के बाद पहले जैसी फिटनेस हासिल करने में समय लगता है। अपने लिए सही व्यायाम योजना तय करने के लिए अपनी हेल्थकेयर टीम से सलाह लें। वे आपको स्व-निर्देशित व्यायाम, कैंसर पुनर्वास कार्यक्रम या किसी विशेष कैंसर व्यायाम विशेषज्ञ की सलाह दे सकते हैं।

कैंसर पुनर्वास कार्यक्रमों में आपकी स्वास्थ्य और शारीरिक क्षमता के अनुसार विशेष रूप से तैयार किए गए व्यायाम शामिल होते हैं। यह जानने के लिए कि क्या यह आपके लिए उपयुक्त है, अपने डॉक्टर या कैंसर पुनर्वास विशेषज्ञ से परामर्श करें।

कीमोथेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी के दौरान होने वाले सामान्य दुष्प्रभाव और उनसे कैसे निपटें

बुखार और संक्रमण
कीमोथेरेपी से श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBC) की संख्या कम हो जाती है। न्यूट्रोफिल्स, जो WBC का एक प्रकार हैं, संक्रमण से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। न्यूट्रोफिल्स का स्तर कीमोथेरेपी के समय को भी प्रभावित करता है।

बुखार (101°F या 38.3°C) या ठंड लगना गंभीर संक्रमण का संकेत हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत अपने कैंसर विशेषज्ञ को सूचित करें, चाहे रात का समय ही क्यों न हो।

संक्रमण की संभावना तब अधिक होती है जब न्यूट्रोफिल्स का स्तर कम होता है, जो आमतौर पर कीमोथेरेपी के 7–12 दिनों बाद होता है। बैक्टीरियल संक्रमण अक्सर शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता के कारण आंत या त्वचा में मौजूद बैक्टीरिया से हो सकता है। वायरस (जैसे सर्दी-खांसी, फ्लू) आसानी से फैल सकते हैं।

<u>बुखार और संक्रमण से निपटने के लिए व्यावहारिक सुझाव:</u>

- यदि आपका तापमान 101°F (38.3°C) या उससे अधिक हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- खांसी, गले में खराश, दर्द या अन्य लक्षण होने पर डॉक्टर को सूचित करें।
- संक्रमण से बचने के लिए बार-बार साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- कीमोथेरेपी के बाद जब तक ब्लड काउंट सामान्य न हो जाए, तब तक कच्चे खाद्य पदार्थ (जैसे सुशी, सीज़र सलाद, कच्चे अंडे से बने व्यंजन) खाने से बचें।
- फल और सब्जियों को अच्छी तरह धोकर ही खाएं।
- खाना बनाते समय साफ-सफाई (हाइजीन) का विशेष ध्यान रखें।
- दंत चिकित्सक (डेंटिस्ट) के पास जाने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर को सूचित करें।

फ्लू जैसे लक्षण
कीमोथेरेपी के लगभग तीसरे दिन कुछ लोगों को फ्लू जैसे लक्षण, जैसे मांसपेशियों में दर्द या शरीर में पीड़ा, महसूस हो सकती है। यदि ऐसा हो, तो आप मार्गदर्शन के लिए अपनी SOS दवाओं की सूची (मेडिसिन चार्ट) देख सकते हैं।

मतली
हर कीमोथेरेपी में मतली नहीं होती। मतली को नियंत्रित करने के लिए दवाएँ उपलब्ध हैं—अपनी SOS दवा सूची देखें। यदि दवाओं से पर्याप्त राहत नहीं मिलती या उनसे कोई दुष्प्रभाव होते हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर या नर्स से संपर्क करें।

<u>मतली से निपटने के सुझाव:</u>

- कीमोथेरेपी से पहले हल्का भोजन करें।
- घर का बना ताज़ा भोजन प्राथमिकता दें।
- भोजन छोड़ें नहीं; खाली पेट रहने से मतली बढ़ सकती है।
- पर्याप्त तरल लें—जैसे हर्बल चाय, पानी, स्पोर्ट्स ड्रिंक या पतला जूस।

थकान
कीमोथेरेपी के दौरान थकान हो सकती है, जो उपचार के अलग-अलग चक्रों में बदलती रहती है। गतिविधि और आराम के बीच संतुलन बनाए रखना जरूरी है। रोज़मर्रा के काम करते रहने से शारीरिक और मानसिक दोनों लाभ मिलते हैं। कीमोथेरेपी के बाद धीरे-धीरे थकान कम हो जाती है।

<u>थकान से निपटने के लिए व्यावहारिक सुझाव:</u>

- अपनी गतिविधियों की योजना ऐसे समय के लिए बनाएं जब आप खुद को सबसे बेहतर महसूस करते हों (जैसे किराने की खरीदारी)।
- यदि आपके छोटे बच्चे हैं, तो उनके सोने के समय आप भी आराम करें।
- रोज़ाना या सप्ताह में कई बार हल्का व्यायाम करने पर विचार करें।
- दिन में जल्दी झपकी लें, ताकि रात की नींद प्रभावित न हो।

बाल झड़ना

कीमोथेरेपी के दौरान बाल झड़ना एक सामान्य समस्या है, लेकिन सभी दवाओं से ऐसा नहीं होता। इसके बारे में अपने डॉक्टर से जानकारी लें। आमतौर पर बाल झड़ना उपचार शुरू होने के 2–3 सप्ताह बाद शुरू होता है।बाल झड़ने की मात्रा हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकती है। कुछ लोगों के केवल सिर के बाल झड़ते हैं, जबकि कुछ में पलकें, भौंहें और शरीर के अन्य बाल भी झड़ सकते हैं।

<u>बाल झड़ने के लिए सुझाव:</u>
- सिंथेटिक विग किफायती होती हैं और संभालना आसान होता है।
- विग खरीदने के लिए बाल झड़ने से पहले ही खरीद लें, ताकि रंग और स्टाइल मिलाया जा सके।
- उपचार के बाद 2–3 महीनों में बाल दोबारा उग आते हैं, हालांकि उनका रंग या बनावट अलग हो सकती है।
- बाल झड़ने से पहले उन्हें छोटा कटवा लें, जिससे इस बदलाव को संभालना आसान हो जाए।

<u>बाल झड़ने के लिए सुझाव:</u>
- सिंथेटिक विग किफायती होती हैं और संभालना आसान होता है।
- विग खरीदने के लिए बाल झड़ने से पहले ही खरीद लें, ताकि रंग और स्टाइल मिलाया जा सके।
- उपचार के बाद 2–3 महीनों में बाल दोबारा उग आते हैं, हालांकि उनका रंग या बनावट अलग हो सकती है।
- बाल झड़ने से पहले उन्हें छोटा कटवा लें, जिससे इस बदलाव को संभालना आसान हो जाए।

भूख और स्वाद में बदलाव

कीमोथेरेपी आपके स्वाद, भूख और गंध के प्रति संवेदनशीलता को प्रभावित कर सकती है। उपचार के बाद कुछ समय के लिए भूख कम होना सामान्य है, जो धीरे-धीरे ठीक हो जाता है। यदि आपको एसिडिटी, डकार या जलन जैसी समस्याएँ हों, तो डॉक्टर को जरूर बताएं। इस दौरान आपको कुछ विशेष प्रकार के भोजन या पेय अधिक पसंद आ सकते हैं। रोज़ाना 8–10 गिलास पानी पीने का प्रयास करें, और यदि बुखार या दस्त हो तो इससे अधिक लें।

स्वस्थ आहार: कम वसा वाला भोजन, साबुत अनाज, फल, सब्जियाँ और पौधों से मिलने वाले प्रोटीन को शामिल करें। आप अपनी सुविधा के अनुसार उपचार के दौरान या बाद में धीरे-धीरे आहार में बदलाव कर सकते हैं।

<u>स्वाद और भूख में बदलाव के लिए सुझाव:</u>
- वही भोजन चुनें जो आपको अच्छा लगे।
- बहुत गरम की बजाय हल्का गरम भोजन लें।
- खाना बनाते समय आने वाली गंध से बचें।
- जिन गंधों से असहजता हो, उनसे दूर रहें।
- रोज़ाना 8–10 गिलास तरल पदार्थ अवश्य लें।

दस्त या कब्ज : कुछ कीमोथेरेपी दवाओं से दस्त हो सकते हैं। यदि आपको दिन में 3–4 बार से अधिक पतले दस्त हों या मल में खून दिखाई दे, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। बिना डॉक्टर की सलाह के ओवर-द-काउंटर (OTC) दस्त की दवाएँ न लें।

कुछ कीमोथेरेपी और मतली-रोधी दवाएँ कब्ज का कारण बन सकती हैं। आपकी दिनचर्या और आहार में बदलाव भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। मार्गदर्शन के लिए आप अपनी SOS दवा सूची देख सकते हैं।

<u>कब्ज के लिए सुझाव:</u>
- रोज़ाना 8–10 गिलास तरल पदार्थ लें।
- स्टूल सॉफ्टनर जैसे क्रीमैफिन या डुफालैक सिरप लेने पर विचार करें (डॉक्टर की सलाह से)।
- सक्रिय रहें।
- संभव हो तो फाइबर युक्त आहार लें।

<u>दस्त के लिए सुझाव:</u>
- रोज़ाना 8–10 गिलास बिना कैफीन वाले तरल पदार्थ लें।
- गुदा (रेक्टल) में जलन होने पर लिग्नोकेन जेली का स्थानीय उपयोग किया जा सकता है (डॉक्टर की सलाह से)।

मुंह के छाले

कीमोथेरेपी तेजी से बढ़ने वाली कोशिकाओं को प्रभावित करती है, जिसमें मुंह और गले की कोशिकाएँ भी शामिल हैं। इससे मुंह में छाले और निगलने में तकलीफ हो सकती है। यदि आपको दर्दनाक छाले या निगलने में समस्या हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

<u>मुंह के छालों के लिए सुझाव:</u>
- दिन में 3 बार मुलायम (सॉफ्ट) टूथब्रश से धीरे-धीरे ब्रश करें।
- दिन में 3–4 बार गुनगुने पानी में 1 चम्मच बेकिंग सोडा और 1 चम्मच नमक मिलाकर कुल्ला करें।
- बिना जलन वाले माउथवॉश के विकल्प के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- अस्थायी राहत के लिए डोलो जेल या लेक्सानॉक्स ऑइंटमेंट का उपयोग कर सकते हैं (डॉक्टर की सलाह से)।

न्यूरोपैथी
कुछ लोगों में कीमोथेरेपी के कारण नसों से जुड़ी समस्याएँ (न्यूरोपैथी) हो सकती हैं। इसके लक्षणों में झुनझुनी, जलन, सुन्नपन या दर्द शामिल हैं, विशेष रूप से हाथों और पैरों की उंगलियों में। कभी-कभी संतुलन और शरीर की स्थिति का एहसास भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे लक्षण महसूस होने पर तुरंत अपने डॉक्टर को बताएं, ताकि समय पर उपचार और रोकथाम की जा सके।

<u>न्यूरोपैथी के लिए सुझाव:</u>
- तंग जूते या मोज़े पहनने से बचें; ढीले सूती मोज़े और कुशन वाले जूते पहनें।
- यदि जलन हो, तो हाथों/पैरों को बहुत ठंडे नहीं बल्कि सामान्य ठंडे पानी में दिन में 2 बार, 15 मिनट तक रखें।
- हाथों और पैरों की मालिश करें, जिससे रक्त संचार बेहतर हो और दर्द में अस्थायी राहत मिले।
- यदि तापमान का सही एहसास नहीं होता, तो नहाते समय पानी के तापमान का विशेष ध्यान रखें, ताकि जलने से बचा जा सके।

मेनोपॉज़
कीमोथेरेपी महिलाओं में मासिक धर्म को अस्थायी रूप से रोक सकती है या स्थायी रूप से मेनोपॉज़ ला सकती है। यह कीमोथेरेपी के प्रकार, उम्र और प्राकृतिक मेनोपॉज़ के करीब होने पर निर्भर करता है। मेनोपॉज़ के साथ हॉट फ्लैश, मूड में बदलाव जैसे लक्षण हो सकते हैं। यदि आपको ऐसे लक्षण महसूस हों, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

मासिक धर्म की अवधि, प्रवाह और नियमितता में बदलाव हो सकता है। ये बदलाव अस्थायी हो सकते हैं या मेनोपॉज़ का कारण बन सकते हैं।

<u>मेनोपॉज़ के लक्षणों के लिए सुझाव:</u>
- अपने डॉक्टर से चर्चा करें कि क्या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी आपके लिए सुरक्षित है।
- हॉट फ्लैश के लिए सोया उत्पाद या डॉक्टर द्वारा दी गई दवाओं का उपयोग करें।
- सोते समय हल्के सूती कपड़े पहनें, ताकि शरीर अधिक गर्म न हो।
- योनि में सूखापन के लिए वैजाइनल मॉइस्चराइज़र या पानी-आधारित लुब्रिकेंट का उपयोग करें।
- लुब्रिकेशन के लिए विटामिन E या जैतून के तेल का उपयोग किया जा सकता है।
- डॉक्टर द्वारा दी गई दवाएँ स्थानीय एस्ट्रोजन प्रदान कर सकती हैं, जो योनि के सूखेपन को कम करने में मदद करती हैं।

कैंसर उपचार के दौरान पोषण संबंधी सुझाव

कैंसर उपचार के दौरान सही पोषण बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है, हालांकि यह कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
उपचार के दौरान अपने वजन को सामान्य से लगभग ±10% के भीतर रखने का प्रयास करें।
मांसपेशियों के नुकसान और अतिरिक्त चर्बी से बचने के लिए सक्रिय रहें। नियमित टहलना फायदेमंद हो सकता है।
यदि वजन में बदलाव हो, तो अपनी हेल्थकेयर टीम से चर्चा करें। आवश्यकता होने पर वे आपको न्यूट्रिशन विशेषज्ञ से मिलवा सकते हैं।

डायटीशियन या न्यूट्रिशनिस्ट कैसे मदद कर सकते हैं?
यदि आपको सही पोषण बनाए रखने में कठिनाई हो रही है, तो एक रजिस्टर्ड डायटीशियन/न्यूट्रिशनिस्ट (RD/RDN) आपकी मदद कर सकते हैं। आपकी हेल्थकेयर टीम आपको उनके पास रेफर कर सकती है।

वे आपकी जरूरत के अनुसार भोजन योजना तैयार करते हैं, विटामिन और सप्लीमेंट्स की सलाह देते हैं, और आवश्यकता होने पर पोषण सहायता (जैसे फीडिंग ट्यूब) के बारे में मार्गदर्शन करते हैं। हालांकि कैंसर उपचार के दौरान कोई एक निश्चित डाइट सभी के लिए उपयुक्त नहीं होती, लेकिन डायटीशियन आपके पोषण को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

उपचार के दुष्प्रभाव और पोषण
कैंसर उपचार के दौरान दस्त, मतली, उल्टी, मुंह के छाले और स्वाद में बदलाव जैसे दुष्प्रभावों के कारण भूख और वजन प्रभावित हो सकते हैं। इनसे निपटने के लिए:

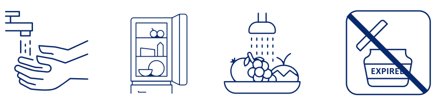
- यदि पानी का स्वाद अच्छा न लगे, तो सूप, तरबूज, चाय, दूध या फ्लेवर्ड पानी जैसे तरल पदार्थ लें।
- स्वाद बढ़ाने के लिए नींबू, लहसुन या रोज़मेरी जैसे हर्ब्स और मसालों का उपयोग करें (यदि मुंह में छाले न हों)।
- दिन में 3 बड़े भोजन की बजाय 5–6 छोटे भोजन लें, ताकि कैलोरी की जरूरत पूरी हो सके।
- यदि मांस पसंद न आए, तो प्रोटीन के लिए मछली, अंडे, पनीर, दालें, मेवे या शेक्स लें।
- मुंह में धातु जैसा स्वाद आने पर मिंट, नींबू कैंडी, च्युइंग गम या खट्टे फल उपयोग करें। खाने से पहले ब्रश या कुल्ला भी मदद कर सकता है।
- मुंह के छालों के लिए नरम भोजन लें और उसमें मक्खन, सॉस या क्रीम मिलाकर स्मूदी बनाएं, जिससे निगलने में आसानी हो और आराम मिले।

क्या मुझे डाइटरी सप्लीमेंट्स लेने चाहिए?
उपचार के दौरान किसी भी डाइटरी सप्लीमेंट (ओवर-द-काउंटर या मल्टीविटामिन सहित) लेने से पहले अपने डॉक्टर या डायटीशियन से सलाह लें।कम मात्रा में विटामिन और मिनरल्स फायदेमंद हो सकते हैं यदि भोजन से पर्याप्त पोषण नहीं मिल रहा हो, लेकिन अधिक मात्रा (हाई डोज़) हानिकारक हो सकती है—भले ही किसी अन्य डॉक्टर ने सुझाया हो।

अपनी सुरक्षा के लिए यह सुनिश्चित करें कि आप जो भी सप्लीमेंट ले रहे हैं, उसके बारे में अपने ऑन्कोलॉजिस्ट को पूरी जानकारी दें।

कैंसर उपचार के दौरान भोजन को सुरक्षित तरीके से कैसे तैयार करें?
कैंसर उपचार के दौरान कुछ थेरेपी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकती हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए भोजन की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें:

- खाना बनाने और छूने से पहले हाथ अच्छी तरह धोएं। मांस या मछली छूने के बाद और अन्य खाद्य पदार्थों को छूने से पहले भी हाथ धोएं।
- फल और सब्जियों को खाने से पहले अच्छी तरह धो लें।
- मांस और सब्जियों के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड का उपयोग करें।
- मांस और मछली को फ्रिज के फ्रीजर सेक्शन में रखें।
- खाने को कमरे के तापमान पर या गर्म पानी के नीचे डीफ्रॉस्ट न करें।
- खाना परोसने के तुरंत बाद बचा हुआ भोजन फ्रिज में रख दें।
- हमेशा अच्छी तरह पका हुआ भोजन ही खाएं। कच्चे अंडे, कच्ची मछली, ऑयस्टर और अन्य शेलफिश से बचें।
- एक्सपायरी डेट के बाद का कोई भी खाद्य पदार्थ न खाएं।



कैंसर उपचार के बाद आहार और पोषण

कैंसर उपचार पूरा होने के बाद एक संतुलित और स्वस्थ आहार अपनाना बहुत महत्वपूर्ण है, जिसमें भरपूर मात्रा में फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज शामिल हों।

- अपनी विशेष पोषण आवश्यकताओं और शारीरिक गतिविधियों के बारे में अपने डॉक्टर या डायटीशियन से सलाह लें।
- कैंसर से ठीक हो चुके लोगों (सर्वाइवर्स) में हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों का जोखिम अधिक हो सकता है, इसलिए संतुलित जीवनशैली अपनाना जरूरी है।

<u>स्वस्थ जीवनशैली के लिए सुझाव:</u>

- पौधों पर आधारित आहार (फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज) अधिक लें।
- नियमित रूप से शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- धूम्रपान से बचें।
- अपने वजन पर नजर रखें और उसे संतुलित बनाए रखें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार शराब का सेवन सीमित करें।

डॉक्टर से कब संपर्क करें

- बुखार ≥101°F (38.3°C), ठंड लगना या गले में खराश
- लगातार उल्टी या दस्त होना
- मसूड़ों या नाक से खून आना
- अत्यधिक थकान या सांस लेने में तकलीफ
- पेशाब के दौरान जलन होना
- नई सूजन, दर्द या त्वचा पर दाने (रैश) होना

मिथक	तथ्य
कीमोथेरेपी से हमेशा बाल झड़ते हैं।	सभी दवाओं से बाल नहीं झड़ते — यह इस्तेमाल की जा रही दवा पर निर्भर करता है।
कीमोथेरेपी के दौरान सामान्य जीवन नहीं जी सकते।	कई मरीज छोटे-छोटे बदलावों के साथ अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियाँ जारी रख सकते हैं।
कीमोथेरेपी लेने वाला व्यक्ति संक्रामक (contagious) होता है।	गलत — कीमोथेरेपी संक्रामक नहीं होती।
प्राकृतिक उपचार (natural remedies) कीमोथेरेपी की जगह ले सकते हैं।	नहीं — किसी भी सप्लीमेंट का उपयोग करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें।
कीमोथेरेपी के दौरान व्यायाम नहीं कर सकते।	डॉक्टर की सलाह से हल्का और सुरक्षित व्यायाम फायदेमंद होता है।

उपलब्ध सेवाएँ

- सर्जिकल ऑन्कोलॉजी (हेड एवं नेक, स्तन एवं स्त्रीरोग संबंधी कैंसर)
- पुनर्निर्माण (रिकंस्ट्रक्टिव) शल्य चिकित्सा (हेड एवं नेक कैंसर के लिए)
- कीमोथेरपी
- रेडिएशन थेरेपी
- एनेस्थीसियोलॉजी (निश्चेतना सेवाएँ)
- पेट-सीटी स्कैन (PET-CT Scan)
- डे केयर सेवाएँ
- उपशामक (पैलेटिव) देखभाल
- भर्ती कक्ष (इकोनॉमी, दिन शेयरींग, सिंगल एवं डीलक्स)
- आईसीयू (गहन चिकित्सा कक्ष)
- एचडीयू (हाई डिपेंडेंसी कक्ष)
- पैथोलॉजी
- सीटी स्कैन, एक्स-रे, मैमोग्राफी, अल्ट्रासोनोग्राफी (USG), इकोकार्डियोग्राफी
- हिस्टोपैथोलॉजी
- तंबाकू मुक्ति (टोबैको सेसेशन) क्लिनिक
- फार्मेसी
- बोलने एवं निगलने की पुनर्वसन (स्पीच एवं स्वॉलोइंग) क्लिनिक
- दंत चिकित्सा सेवाएँ (ऑर्थोडॉन्टिक्स, प्रोस्थोडॉन्टिक्स एवं इम्प्लांटोलॉजी)
- फिजियोथेरेपी
- कैंसर पुनर्वसन क्लिनिक

उपलब्ध नहीं है

- कैंसर से असंबंधितचिकित्सा एवं शल्य चिकित्सा सेवाएँ
- ब्लड बैंक
- ट्रॉमा (दुर्घटना एवं आपातकालीन) सेवाएँ
- एमआरआई (MRI) जाँच सुविधा

संपर्क करें

बोर्डलाइन
T: 022 6945 0100

कीमोथेरेपी वार्ड
T: 022 69450100 - Ext: 0801
T: 8657748269

ओपीडी
T: 022 6945 0100 - Ext: 0301, 0401

पैथोलॉजी लैब
T: 022 6945 0100 - Ext: 0511

फार्मेसी
T: 022 6945 0100 - Ext: 0103

चिकित्सा समाज सेवक
T: 022 6945 0100 - Ext: 0219

आप अपने उपचार और अनुवर्ती देखभाल के दौरान इन नंबरों पर संपर्क कर सकते हैं।

HNCII
PUNYASHLOK AHILYADEVI HOLKAR
HEAD & NECK CANCER INSTITUTE
OF INDIA

कैनकेयर ट्रस्ट का एक प्रभाग
हेड एंड नेक कैंसर इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (HNCII), सीएस 254, बैरिस्टर नाथ पाई मार्ग, डॉकयार्ड रोड, मुंबई – 400010
ईमेल: enquiries@hncii.com | वेबसाइट: hncii.org