कैंसर के उपचार के दौरान और सर्जरी के पश्चात सावधानियाँ

जयपुर कैंसर रिलीफ सोसाइटी द्वारा प्रकाशित

जयपुर कैंसर रिलीफ सोसाइटी

B-97, यूनिवर्सिटी मार्ग, बापू नगर, जयपुर–302015

Mob. : +91-9413344440, 9828431844

Email:jcrsociety@yahoo.in | www.jcrsociety.in

कैंसर रोगी सेवा केन्द्र,

रेडियो थैरेपी डिपार्टमेंट,

सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर

जयपुर कैंसर रिलीफ सोसाइटी

संस्था का परिचय

"जयपुर कैंसर रिलीफ सोसायटी" की स्थापना 22 मई 2000 को कैंसर से पीड़ित रोगियों की सहायतार्थ की गई थी। इससे पूर्व 23 अक्टूबर 1998 को संवेदनशील व्यक्तियों ने "कैंसर रोगी सेवा केन्द्र" के माध्यम से एस.एम.एस. के रेडियोथैरेपी विभाग में कार्य प्रारम्भ किया था। इस कार्य को सुसंगठित एवं सुचारू रूप से संचालित करने हेतु ही इस संस्था का निर्माण किया गया है।

कैंसर की भयावहता से कौन अपरिचित है? हर दस भारतीयों में से एक को कैंसर होने की संभावना है जो किसी भी उम्र में हो सकता है। प्रारम्भिक अवस्था में निदान किये जाने से इसका उपचार संभव है। पर सर्वोत्तम उपचार बचाव है – जो जीवनशैली और खानपान में परिवर्तन से काफी संभव है।

संस्था के उद्देश्य :

1. कैंसर रोगियों को औषधियाँ, भोजन, वस्त्र, धन तथा कार्य दिलवाकर सहायकता करना।
2. कैंसर रोगियों तथा उनके परिजनों को मानसिक तौर पर पुनर्वासित करना।
3. जनसाधारण में कैंसर रोग के प्रति चेतना जागृत करना तथा इस रोग से बचने तथा इलाज के लिये प्रेरित करना।
4. अस्पताल, औषधालय, नर्सिंग होम, परीक्षणशालायें आदि जो कैंसर चिकित्सा में सहायता करे उनकी स्थापना, निर्माण संचालन आदि की व्यवस्था करना। इलाज हेतु मशीनें, उपकरण आदि क्रय करना/करवाना तथा जो संस्थायें इस कार्य से जुड़ी हो उनकी मदद करना।
5. कैंसर रोग की चिकित्सा के सम्बन्ध में गवेषणा/शोध को प्रोत्साहित करना।
6. कैंसर की रोकथाम हेतु मीडिया का अधिकाधिक उपयोग करना तथा पत्र–पत्रिकाओं पुस्तकों तथा अन्य कैंसर संबंधी साहित्य का प्रकाशन करना, प्रचार करना, फिल्मे बनवाना, प्रदर्शनी करना आदि।
7. कैंसर की रोकथाम तथा चिकित्सा संबंधी बैठके, सेमिनार, सभायें, भाषण, विचार–गोष्ठियों, प्रशिक्षण, चिकित्सा कैम्प आदि का आयोजन करना।
8. ग्रामीण क्षेत्रों में तथा गरीबी की रेखा के नीचे के लोगों के इलाज में सहायता करना।
9. अन्य सभी कार्य जो कैंसर रोग की रोकथाम और इलाज में सहायक हो।

कैंसर के उपचार के दौरान और सर्जरी के पश्चात सावधानियाँ

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक	पृष्ठ सं.
1.	स्तन कैंसर के ऑपरेशन के पश्चात	डॉ. अनुकृति सूद, डॉ. कमल किशोर, सर्जिकल ऑनकॉलोजी विभाग	2
2.	मुँह एवं गले के ऑपरेशन के पश्चात निदेश	डॉ. अनुकृति सूद, डॉ. कमल किशोर	5
3.	नली से भोजन, अंगो की सफाई	डॉ. अंजुम एस खान	6
4.	विकिरण उपचार के दौरान एवं पश्चात	रेडियेशन फिजिक्स विभाग	10
5.	रेडियोथैरेपी के दौरान	डॉ. शिवानी गुप्ता	12
6.	स्तन कैंसर के विषय में अध्ययन	श्रीमती सरोज चौहान, अध्यक्ष 'कोशिश'	15

नोट : किसी भी विषय में संदेह होने पर अपने चिकित्सक से परामर्श लें।

स्तन कैंसर के ऑपरेशन के पश्चात् मरीजों के लिये आवश्यक निर्देश

डॉ. अनुकृति सूद, डॉ. कमल किशोर
सर्जिकल ऑनकॉलोजी विभाग, एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर

1. ऑपरेशन के अगले दिन से मरीज सामान्य खाना खा सकते हैं। भोजन में किसी विशेष बदलाव की जरूरत नहीं होती।

2. ऑपरेशन के बाद का दर्द/पीड़ा – सर्जरी के जख्म की जगह पर कुछ दर्द होने की संभावना है। आपके ऑपरेशन के तरफ के हाथ और सीने में सूनापन या चुभन महसूस हो सकती है। यह लक्षण ऑपरेशन के सात दिन बाद से महसूस होना शुरू होते है। कुछ समय बाद सब सामान्य जैसा हो जाता है।

3. ऑपरेशन की जगह नली रखी जाती है जो सामान्यतः दस दिन तक रहती है। इसमें जमा होने वाले पानी को रोज मापना है और उसका रिकार्ड रखना है।

4. नली से जुड़े डब्बे (कंटेनर) में पानी जमा न होना और वह हवा से भरे रहने को ड्रेन लीक कहते है। ऐसी स्थिति में कंटेनर को बदलने की जरूरत होती है, डॉक्टर को भी दिखाना जरूरी है।

5. नली का बंद होना – नली में खून या चर्बी की छोटी गांठ होने की वजह से नली बंद हो सकती है और डब्बे में पानी नहीं भरेगा। ऑपरेशन की जगह चारो तरफ सूजन और लाली दिखाई दे सकती है। नली लगने की जगह या फिर ऑपरेशन की जगह से पानी बाहर आ सकता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर या नर्स से सम्पर्क करना जरूरी है।

6. नली आम तौर पर ऑपरेशन के 10 से 12 दिन पर निकाली जाती है या जब डब्बे में रोज का पानी 25ml या उससे कम हो। नली निकालने के

बाद अधिकांश स्त्रियों में ऑपरेशन की जगह पर यह पानी जमा हो सकता है। इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। समय समय पर यह पानी निकालने के बाद तकलीफ भी कम हो जाती है।

7. डॉक्टर के बताए अनुसार कंधे एवं हाथों का नियमित व्यायाम करना अनिवार्य है। ऑपरेशन के बाद हाथों में अकड़न महसूस होती है और उस जगह दर्द भी महसूस होता है। नियमित रूप से व्यायाम करने के बाद हाथों की हलचल एवं कंधे की हलचल अधिक सुलभता से होती है और दर्द की भावना कुछ कम हो सकती है।

8. ऑपरेशन के बाद प्रतिदिन पानी एवं साबुन से नहाना जरूरी है। ऑपरेशन के जख्म की जगह साबुन और पानी लगाया जा सकता है। ध्यान रखे! सफाई बहुत जरूरी है।

9. सर्जरी के दूसरे दिन आप घर वापस जा सकते है। आपको डिस्चार्ज कार्ड दिया जायेगा जिस पर घर पर लेने वाली दवाइयों की सूची एवं समय लिखा होगा। आप डायबिटिस, हाई ब्लड प्रेशर, थायरॉईड, अस्थमा आदि के लिये दवाईयाँ फिर से शुरू कर सकते हैं, लेकिन डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। सर्जरी के बाद विशेष रूप से आराम की आवश्यकता नहीं होती है। आप आपके रोज के काम नियमित रूप से कर सकते है।

10. क्या करें / क्या न करें –

यह करें :–

(1) बर्तन धोते समय या फिर बगीचे में काम करते समय हाथों में चोट न लगना जरूरी है।

(2) सुई चुभने, छोटे मोटे जख्म, कटने, छिलने से हाथों को बचायें।

(3) सूती और ढीले कपड़े पहने।

(4) मच्छर / कीड़ो के काटने से बचने के लिये मल्हम का प्रयोग कीजिये।

(5) ऑपरेशन की तरफ वाले हाथ को जितना हो सके ऊँचा रखें, सोते समय उस हाथ को तकिये पर रखे।

यह न करें

(1) ऑपरेशन किये हुये हाथ पर कोई भी इंजेक्शन न लगवायें।

(2) ऑपरेशन किये हुये हाथ पर कोई जख्म न होने दें और उससे खून भी ना निकलने दिजिये।

(3) ऑपरेशन किये हुए हाथ पर ब्लड प्रेशर की जाँच न करवायें।

(4) नाखून ध्यान से काटना आवश्यक है।

(5) ऑपरेशन किये हुये हाथ पर कसें हुए कपड़े या गहने न पहने।

(6) ऑपरेशन किये हुए हाथ को बहुत ज्यादा गर्मी से बचायें।

11. ऑपरेशन के बाद आधे टांके दसवें या बारहवें दिन पर और बाकी के टांके चौदहवें दिन पर निकाले जाएंगे।

12. आपकी पैथोलॉजी रिपोर्ट आने पर आपको आगे के उपचारों के बारे में समझाया जाएगा। इस रिपोर्ट के लिए सामान्यतः 15 दिन लग सकते है। आपका इलाज अभी समाप्त नहीं हुआ है। आगे के उपचार कराना अनिवार्य है।

13. ऑपरेशन के स्थान की एवं दूसरे तरफ के स्तन की जाँच नियमित रूप से स्वयं करते रहे।

14. ऑपरेशन के बाद पहले दो साल में हर तीन महिने तथा उसके बाद हर छः महीने में डॉक्टर को अवश्य दिखायें एवं मैमोग्राफी, छाती का एक्स–रे और पेट की सोनोग्राफी, जो भी जरूरी हो, अवश्य करायें।

15. कोई भी परेशानी होने पर अस्पताल आने में कोई संकोच न करें।

मुंह एवं गले के ऑपरेशन के पश्चात् मरीजों के लिये आवश्यक दिशा निर्देश

डॉ. कमल किशोर
सर्जिकल ऑनकोलोजी विभाग, एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर

ऑपरेशन के तुरन्त पश्चात (अस्पताल वार्ड में)

1. डॉक्टर के निर्देशानुसार गले तथा सिर की पोजीशन बनाये रखनी है।
2. मुँह के अन्दर एकत्रित लार को निगला जा सकता है अन्यथा उसे बाहर थूंका (साफ पात्र में) जा सकता है।
3. मुंह की साफ सफाई का उचित ध्यान रखना चाहिये। डॉक्टर के द्वारा बताई गई दवा से नियमित अन्तराल पर कुल्ला करना चाहिये।
4. नाक के रास्ते से डाली गयी खाने की नली (राइलस ट्यूब) के द्वारा बताये गये अनुसार मात्रा में तथा समय से पेय पदार्थ लिये जाने चाहिये।
5. यदि श्वास नली में ट्यूब (ट्रेकियोस्टोमी ट्यूब) डाली गई हैं तो उसकी नियमित अन्तराल पर सफाई आवश्यक हैं।

घर पर जाने के बाद (अस्पताल से छुट्टी) के बाद

1. डॉक्टर के निर्देशानुसार टांको तथा मुंह की साफ सफाई का उचित ध्यान रखें।
2. नाक की नली से उचित मात्रा में मरीज को खुराक देते रहे।
3. यदि ड्रेन नली लगी हो तो उसे भी प्रतिदिन खाली कर उसे एक चार्ट बनाकर नोट करते रहे।
4. टांके निकलवाने के लिये बताये गये समयानुसार सर्जिकल ओपीडी में दिखायें।
5. उचित समय पर ऑपरेशन की पैथोलोजी रिपोर्ट (बायोप्सी) डॉक्टर को दिखायें। उसके अनुसार आगे के इलाज जिसमें कीमोथैरेपी अथवा रेडियोथैरेपी (सेक) हो सकती है को आवश्यकतानुसार लगवायें।
6. इलाज पूर्ण हो जाने के पश्चात नियमित समयान्तराल पर रेगुलर फोलोअप चेक अप कराते रहे।

भोजन नली के उपयोग हेतु आवश्यक जानकारी

डॉ. अन्जुम एस. खान जोड
वरिष्ठ चिकित्सक एवं विभागाध्यक्ष, पैलियेटिव केयर विभाग

यह नली एक प्लास्टिक नली है, जो कि नाक के रास्ते से पेट में डाली जाती है। इससे तरल चीजे तथा दवाईयाँ दी जाती है। यह नली उन्हीं मरीजों के काम आती है जो मुँह से खाना नहीं खा पाते है।

नली से भोजन देने के लिये आवश्यक सामान

1. 50cc सिरीन्ज
2. तौलिया
3. एक गिलास पानी
4. एक गिलास में बारीक किया भोजन या तरल पीने की चीजे 200 ML
5. पिसी हुई दवाई / सिरप

तरल पेय पदार्थ

1. पानी,
2. निम्बू की सिकंजी
3. नारियल का पानी
4. दूध
5. छाछ
6. फलों का जूस
7. सब्जियों का सूप
8. मिक्सर में महीन किया भोजन, छानकर,
   - दलिया,
   - खिचड़ी,
   - दाल
   - रोटी (फुलका),
   - उबली सब्जियां

मुँह की नलकी को उपयोग करने का तरीका

1. रोगी को बिठाये, यदि रोगी बैठ नही सकता, तो 2–3 तकिये कंधो व गर्दन के नीचे लगाइये।
2. हाथ को साबुन व पानी से अच्छे से धोना आवश्यक है।
3. एक सूखा तौलिया रोगी की गर्दन के चारो तरफ लगाइये जिससे कपड़ो पर तरल पेय पदार्थ ना गिरे।
4. सिरिन्ज को नली के बाहर निकले सिर पर फिक्स कर दीजिये।
5. सिरिन्ज से थोड़ा फ्लूड खींच के देखे, के सिकरेशन से भरी हुई नहीं है।
6. सिरिन्ज की अन्दर की नली को बाहर निकाल लीजिये और सिरिन्ज के बाहरी भाग व वापस नली से फिक्स कर दीजिये। नली को रोगी से एक फुट ऊँचा पकड़िये।

तैयार किया पतला खाना व दवाई सिरिन्ज से धीरे–धीरे दीजिये। ध्यान रखे की हवा अन्दर न जाये इसलिये सिरिन्ज के खाली होने से पहले नली को मोड़ ले। खाना देने के बाद लगभग 25 ML गुनगुना पानी दीजिये। इससे नली साफ भी रहेगी और ब्लॉक होने की संभावना कम रहेगी।

एक नियमित अन्तराल पर थोड़ा–थोड़ा (लगभग 150ML) मात्रा में खाने को देते रहना चाहिये। अक्सर मरीजों को हर 2 घंटे 150ML की सलाह दी जाती है। आपके डॉक्टर/डाइटिशियन की सलाह का पालन करें।

ध्यान रखने योग्य बातें :

- खाने में नमक की पर्याप्त मात्रा दें।
- तीन–चार दिन में एक बार नली को गुनगुने पानी से अवश्य धोये।
- नलकी के अन्दर हवा नही जाने दे।
- ज्यादा गाढ़ा व चिपकने वाला भोजन न दे।
- हर खाने के बाद थोड़ा पानी से साफ करे।
- खाना देने के बाद रोगी को 30 मिनिट तक बिठाईये या टहलने के लिये बोले।
- नली से वापस निकल रहा हो तो रोगी को बिठाईये और नली को आगे

से खोल दीजिये या सीरिंज से खींचे जितना निकल रहा है उसको निकलने दे। कुछ समय के लिये नली से खाना देना बन्द कर दे।

– अगर कुछ देते समय खाँसी आये तो नलकी का उपयोग न करें।

– **चिकित्सक से सलाह लें जब**

(अ) नलकी में से कुछ भी अन्दर न जाये या वापस आये।

(ब) नलकी में से दवाई/भोजन देते समय यदि मरीज को खाँसी आना।

(स) नलकी बाहर आ जाये/आधी बाहर आ जाये।

कैंसर से सम्बंधित अन्य सावधानियाँ

1. **मुँह की सफाई** – अ. नमक के पानी से गरारे
   ब. मेट्रोजल से गरारे
   स. टूथब्रश के पीछे के भाग में रूमाल बांधकर मुँह में चारो तरफ सफाई करना।
   द. नरम ब्रश से मुंह की सफाई कर सकते हैं।

2. **आँखो की सफाई** – अ. गीले कपड़े से आँखों को अन्दर से बाहर की तरफ साफ करना।
   ब. आई ड्राप डालना।

3. **स्किन केयर** – अ. गुनगुने पानी में कपड़ा भीगोंकर शरीर की सफाई।
   ब. नारियल के तेल से हल्के हाथ से मालिश करना।
   स. प्रतिदिन कपड़े बदलना।

4. **करवट बदलना** – अ. एयर बेड/वाटर बेड काम में लेना चाहिये।
   ब. रोजाना चद्दर बदलनी चाहिये।
   स. चद्दर में सलवटे नहीं होनी चाहिये।
   द. प्रत्येक दो घण्टे से करवट बदलना चाहिये।

य. पीछे के भाग में पंखा चालू करके हवा लगाना।

र. अगर रोगी को करवट नही बदलेंगे तो बेड जख्म (Bed Sore) होने की संभावना रहती है।

5. **सामान्य कैंसर** – अ. हो सके तो कमरे का गेट व खिड़की जाली वाली होनी चाहिये ताकि मच्छर व मक्खी अन्दर ना आ सकें।

ब. समय पर नाखून काटना।

स. रोजाना बालों का अच्छे से बनाना।

द. यदि चमड़ी बार–बार गीली होती है तो उस जगह पाउडर का इस्तेमाल करें। उस जगह की सफाई का ध्यान रखें।

य. चीटियों के बचाव के लिये किसी बर्तन में पानी भरकर चारपाई के चारो डंडों को उसमें डूबोकर रखना।

6. **पेशाब की नलकी की देखभाल** – अ. 5 सेन्टीमीटर बाहर निकालकर बीटाडीन से सफाई करना।

ब. यूरोबेग का प्रत्येक चार/छः घण्टे में खाली करना।

स. गुप्तांग की सफाई रखें।

दृ समय–समय पर डायपर को बदलना।

विकिरण उपचार के दौरान मरीज द्वारा रखी जाने वाली सावधानियां

रेडियेशन फिजिक्स विभाग

1. विकिरण से उपचारित जगह को रगड़ना नहीं चाहिये।
2. उक्त स्थान पर तेल या साबुन का उपयोग नहीं करना चाहिये।
3. उक्त स्थान पर किसी भी तरह की क्रीम या पाउडर का उपयोग नहीं करना चाहियें।
4. उपचार के दौरान मरीज को अधिक गर्म या ठण्डे पानी से नहीं नहाना चाहिये।
5. उपचारित जगह पर लगाये गये चिन्हों को मिटाना नहीं चाहियें।
6. स्नान के वक्त उपचारित स्थान को ढकना चाहिये ताकि लगाये गये चिन्ह मिट ना जायें।
7. विकिरण उपचार के दौरान मरीज को ढीले एवं सूती वस्त्र पहनने चाहिऐ।
8. उपचार के दौरान उपचारित स्थान पर किसी भी प्रकार के धातु के आभूषण नहीं होने चाहिये।
9. ब्रेस्ट कैंसर के मरीज को चिकित्सक के निर्देशानुसार हाथ का व्यायाम करना चाहिये।
10. योनि कैंसर के उपचार के दौरान मरीज को शारीरिक संबंध नहीं बनाने चाहिये।
11. अधिक से अधिक पेय पदार्थों का उपयोग करना चाहिये।
12. मुंख–गुहा के उपचार के दौरान, पुरूष मरीज को ब्लेड द्वारा शेविंग नहीं करनी चाहिए।
13. विकिरण उपचार के दौरान किसी भी प्रकार के नशे का उपयोग नहीं करना चाहिये।
14 कैंसर के घाव की दुर्गंध को हटाने के लिये चिकित्सक परामर्श के बिना किसी भी प्रकार के स्प्रे का उपयोग नहीं करना चाहिए।
15. विकिरण से उपचार के दौरान मरीज को अधिक धूप में नहीं बैठना चाहिए।

16. उपचार के दौरान समय–समय पर चिकित्सक से जांच करानी चाहिए।
17. उपचार के दौरान यौनवर्धक दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए।
18. उपचार के दौरान, बुखार, सिरदर्द, उल्टी, पेट दर्द या अन्य शिकायत होने पर चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

विकिरण से उपचार पश्चात मरीज द्वारा रखी जाने वाली सावधानियाँ

1. किसी भी प्रकार के नशे का उपयोग नहीं करना चाहिए।
2. लगभग 15 दिवस तक उपचारित जगह को रगड़ना नहीं चाहिए और ना ही ब्लेड द्वारा शेविंग करनी चाहिए।
3. खाने में हरी सब्जियों एवं दूध का उपयोग करना चाहिए।
4. ब्रेस्ट कैंसर के रोगी को उपचार के बाद हाथों का व्यायाम चिकित्सक के निर्देशानुसार करना चाहिए।
5. मुँह के उपचार के पश्चात, मुख के सूखने की स्थिति में अधिकाधिक पानी पीना चाहिए और इलायची, या कैंडी उपयोग करना चाहिए।
6. मुख के कैंसर के उपचार पश्चात, मरीज की आवाज बैठ जाती है, उस स्थिति में गर्म पानी के कुल्ले (गरारे) करने चाहिए।
7. यौनि कैंसर के उपचार के पश्चात, यदि योनि में फायब्रोसिस बन जाते है तो योनि डायलेटर (Vaginal dilator) का उपयोग करना चाहिए।
8. योनि कैंसर के उपचार के पश्चात योनि मे सूखापन रहने पर चिकित्सक परामर्श के पश्चात दवाई लेनी चाहिए।
9. मुंख और गर्दन कें कैंसर के उपचार के पश्चात् गर्दन में सूजन आने पर घबराना नहीं चाहिए क्योंकि यह सूजन स्वतः ही कम हो जाती है।
10. उपचार पश्चात गला बैठने पर ज्यादा जोर लगाकर नहीं बोलना चाहिए।
11. उपचार पश्चात समय–समय पर चिकित्सक परामर्श लेना चाहिए।
12. मुख गुहा की सर्जरी के पश्चात विकिरण से उपचारित मरीज को मुख का व्यायाम करना चाहिए।
13. फेफड़े के कैंसर के विकिरण उपचार के पश्चात मरीज को प्राणायाम करना चाहिए।

रेडियो थैरेपी

डॉ. शिवानी गुप्ता

रेडियोथैरेपी का प्रत्येक व्यक्ति पर अलग प्रभाव होता है। कुछ लोगों में बहुत कम दुष्प्रभाव परिलक्षित होते हैं तो कुछ में बहुत ज्यादा। कई बार मरीज को भर्ती कर इन दुष्प्रभावों का उपचार भी करना पड़ता है। अतः मरीजों को रेडियोथैरेपी उपचार के दौरान या रेडियोथैरेपी खत्म होने के बाद इन दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी एवं एहतियात रखना आवश्यक है।

अपनी त्वचा की देखभाल

चर्मीय दुष्प्रभाव सामान्यतः रेडियोथैरेपी शुरू होने के दस दिन बाद दिखाई पड़ने लगते है। इनमें रेडियोथैरेपी वाली जगह पर त्वचा का लाल होना, जलन होना, खुजली होना, रंग का साँवला या काला पड़ना या त्वचा का जल जाना प्रमुख है। ऐसे लक्षणों के दिखाई देने पर अपने डॉक्टर से बात करें। वो आपको आपकी त्वचा की देखभाल के तरीके बतायेंगे। यहाँ कुछ सुझाव दिये गये है, जो आपकी मदद कर सकते हैं :–

1. गरम या ठण्डे पानी के स्थान पर गुनगुना पानी इस्तेमाल करें।
2. अपनी त्वचा को हल्के से एक नर्म तौलिये से थपकी देकर सुखायें। उसे त्वचा पर रगड़े नहीं।
3. प्रभावित स्थान पर टैल्कम पाऊडर, क्रीम, तेल या परफ्यूम आदि किसी भी वस्तु या लुब्रीकेन्ट का इस्तेमाल न करें।
4. अपने डॉक्टर की सलाह पर विकिरण दुष्प्रभावीरोधी क्रीम का इस्तेमाल करें।
5. धूप या सफर के दौरान जिस स्थान पर रेडियोथैरेपी लग रही है, उसे कपड़े से ढंककर रखे।
6. ढीले एवं सूती वस्त्र पहनें।

मुँह में जलन एवं गले का सूखना

मुँह एवं गले की रेडियोथैरेपी के बाद मुँह में जलन होना एवं गले का सूखना ऐसे दुष्प्रभाव है जिनसे बचा नहीं जा सकता। 2डी ट्रीटमेन्ट के दौरान ये

दुष्प्रभाव थोड़े ज्यादा होते है। कभी–कभी निगलने में भी मुश्किल हो सकती है। ऐसे में मुँह की स्वच्छता एवं देखभाल बहुत जरूरी हैं।

मुंह में जलन होने पर, मसालेदार एवं गरम खाने, धूम्रपान एवं शराब आदि से परहेज करें। डॉक्टर की सलाह पर माऊथवॉस (गरारे) एवं दर्द निवारक औषधियों का इस्तेमाल करें। निगलने में परेशानी होने की स्थिति में खाने की नली लगवाकर अर्द्धठोस या तरल पदार्थों का सेवन करें।

लार न बनने या गला सूखने पर अपने डॉक्टर की सलाह लें। मुँह में इलायची या च्विंगगम चबाते रहे ताकि ज्यादा से ज्यादा लार बनें।

आवाज में बदलाव

लैरिंक्स या वॉइस बॉक्स की रेडियोथैरेपी के बाद आवाज में परिवर्तन आ जाते है। ऐसे में मुँह की एक्सरसाइज, फीजियोथैरेपी आवश्यक है। अतः अपने डॉक्टर की सलाह लें।

बाल झड़ना

शरीर में जिस हिस्से पर रेडियोथैरेपी लगी है, वहाँ के बालों का गिरना सामान्य घटना है। सामान्यतः कीमोथैरेपी समाप्त होने के 2–4 महीने में गिरे हुए बाल वापस आ जाते है। रेडियोथैरेपी लगने की स्थिति में पूरे बाल वापस नहीं आते। ऐसी स्थिति में आप नकली बाल या विग का इस्तेमाल कर सकते हैं। याद रखे जिंदगी जरूरी है, बाल नहीं।

दस्त

गर्भाशय, ग्रीवा, आंत्र एवं गुदा आदि की रेडियोथैरेपी के दौरान या बाद में दस्त होना आम बात है। ज्यादा दस्त जाने पर थकान, कमजोरी, शरीर में पानी एवं लवणों की कमी हो सकती है। ऐसे में बहुतायत में पानी एवं ORS पिये एवं अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

पेशाब करने में तकलीफ

मूत्राशय एवं जननांगों के उपचार के दौरान या बाद में पेशाब से जुड़ी समस्यायें हो सकती है। ऐसे में अधिक से अधिक पानी पीयें एवं पेशाब या जननांगों से स्त्राव आदि की स्थिति में अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

खान पान

भूख न लगना, वजन का कम होना कैंसर का एक प्रमुख लक्षण है। कैंसर उपचार या रेडियोथैरेपी के दौरान या बाद में अधिकतर मरीजों की शिकायत रहती है कि उन्हें भूख नहीं लग रही है। खाना निगला नहीं जाता या खाना खाते ही उल्टी हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि खाना एक बार में न खाकर थोडे–थोड़े अंतराल में कुछ न कुछ न खाना से शक्ति को बिगाड़ सकता है। अतः भोजन में फल, सलाद, दूध, दाल, अंडे आदि सुपाच्य एवं उच्च ऊर्जा वाले खाद्य का सेवन करें। अपने डॉक्टर की सलाह पर फोर्टिफाइड फूड या दूसरे फूड सफ्लीमेंट प्रोटीन पाऊडर आदि का इस्तेमाल कर सकते है।

उल्टी आना

उपचार के दौरान या बाद में कभी – कभी उल्टी हो सकती है। पेट या पेट के अंगो की रेडियोथैरेपी के दौरान यह आम बात है। ऐसी स्थिति में उल्टीरोधी दवाऐं ले एवं हल्का एवं सुपाच्य उपचार लें। ज्यादा उल्टी होने पर अपने डॉक्टर की सलाह लें।

थकान

कैंसर के लंबे उपचार के दौरान थकान होना आम है। ऐसी स्थिति में शरीर को थोड़ा आराम दे, और अगर संभव हो तो रोजाना थोड़ा व्यायाम या योगा अवश्य करें।

स्तन कैंसर में Surgery (मैस्टेक्टामी) होने के बाद प्रयुक्त सावधानियाँ

सरोज चौहान, अध्यक्ष, 'कोशिश'

स्तन कैंसर होने पर कई बार रोगी के स्तन ऑपरेशन कर हटा दिया जाता है। तब यह समस्या आती है कि रोगी को क्या सावधानियां बरतनी चाहिए? क्या करना चाहिए? और क्या नहीं करना चाहिए? इसके लिये कुछ सुझाव प्रस्तुत है :–

1. रोगी को नियमित रूप से कसरत करनी चाहिए।
2. अपने कार्य जैसे बालों में कंघी करना व अन्य कार्य स्वयं करें।
3. सब्जी काटते व खाना बनाते समय अंगुलियों का बचाव करें ताकि संक्रमण का खतरा न रहें।
4. हाथों में खुजली आदि होने पर क्रीम या नारियल के तेल का प्रयोग करे ताकि खुश्की न रहें।
5. बागवानी, व कुछ काटते समय दस्तानों का प्रयोग अवश्य करें।
6. हाथ में कोई घाव या चोट लगने पर तुरन्त उपचार करे, नाखून काटते समय भी सावधानी बरतें।

सोते समय ऑपरेशन वाले हाथ को ऊँचाई पर तकिये पर रखे उस पर सिर न रखे, ताकि वह दबें नहिीं और रक्त प्रवाह ठीक रहे और इससे सूजन नहीं होगी।

हमेशा प्रसन्न चित्त रहे पौष्टिक भोजन करे, घूमे फिरे, अपना वजन न बढ़ने दे और सदैव सकारात्मक सोच रखें। डॉक्टर की सलाह का पूर्णतया पालन करें समय पर दवाईया लेते रहे तथा जांचे करवाते रहे। कई बार थोड़ी सी लापरवाही भी भारी पड़ जाती है और परिणाम भयंकर हो सकते है। अतः पूर्ण सावधानी बरतें।

साथ ही कुछ ऐसे कार्य है जो रोगी को नही करने चाहिए। जैसे – भारी वजनदार वस्तुएं न उठायें, कपड़े जोर जोर से पीट कर न धोयें।

बस या ट्रेन में चढ़ते समय भारी सामान उस हाथ मे न उठायें, हैंडल

पकड़ कर चढ़े, उतरे। उस हाथ पर वैक्सिंग या ब्लेड का प्रयोग न करे। बहुत कसे हुए चूड़ी, अंगूठी या कपड़े न पहने तथा कभी भी बी.पी. चैक न करवायें इन्जेक्शन न लगवायें या रक्त जांच के लिये खून न निकलवायें। उस हाथ को सिर के नीचे दबाकर न सोंये।

ऑपरेशन वाले हाथ को बहुत तेज धूप या भीगने से बचाकर रखे। हाथ में किसी तरह की सूजन या दर्द होने पर डॉक्टर को दिखाये। डॉ. की सलाह से ही गर्भ धारण करे। सभी रोगियों द्वारा उचित सावधानियां बरतने पर सही इलाज व जल्दी ही स्वास्थ्य लाभ संभव है।

जयपुर कैंसर रिलीफ सोसाइटी

वर्तमान गतिविधियाँ :

1. बहिरंग रोगियों को सड़क, रेल तथा हवाई जहाज से यात्रा करने में छूट उपलब्ध करवाने हेतु प्रमाण–पत्र बनाना।
2. कैंसर संबंधी चेतना जागृत करना तथा इस हेतु साहित्य का प्रकाशन एवं वितरण करना।
3. कैंस रोगियों को उनके घर जाकर "होम केयर सर्विस" के अन्तर्गत सेवा देना।
4. कैंसर वार्ड में भर्ती सभी मरीजों को प्रतिदिन देखभाल करना एवं खाद्य सामग्री का वितरण करना।
5. गरीब रोगियों को औषधियाँ एवं खाद्य सामग्री उपलब्ध करवाना।
6. मुख्यमंत्री, प्रधानमंत्री तथा जीवन रक्षा कोष से रोगियों को आर्थिक सहायता दिलवाने हेतु आवेदन करवाना।
7. कैंसर रोगियों तथा अन्य लोगों को तम्बाकू तथा अन्य नशीले पदार्थों का परित्याग करने हेतु प्रेरित करना।
8. कैंसर रोगियों को अस्थाई आवास हेतु अवेदना आश्रम व अन्य स्थानों पर भिजवाना।
9. कैंसर रोगियों को आयकर में छूट के बारे में जानकारी देना।
10. कैंसर में शोध कार्य हेतु शोध छात्रवृत्ति देना।
11. कैंसर रोगी को इलाज हेतु गोद लेना।
12. अन्य सभी कार्य जो कैंसर रोगियों की सुख–सुविधा में वृद्धि करें।
13. कैंसर रोगियों के बच्चों की शिक्षा हेतु सहायता।
14. गरीब कैंसर रोगियों के परिवार को जीवन यापन हेतु मद्द करना।

जयपुर कैंसर रिलीफ सोसाइटी

आपके
शीघ्र स्वस्थ होने की
कामना करती हैं