

डॉ. प्रशान्त कुम्भज

MD, DM (Medical Oncology)
MRCP SCE (Medical Oncology)
ECMO, FIMSA, MAMS, PDCR
Senior Consultant Medical Oncology

नारायणा हॉस्पिटल

कुम्भा मार्ग, सीतापुरा इण्डस्ट्रीयल एरिया, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर

क्लीनिक : 184/8, राणा सांगा मार्ग, सेक्टर-18, RUHS हॉस्पिटल के पास, प्रताप नगर, जयपुर

अधिक जानकारी के लिए हमारे यूट्यूब वीडियो देखें
तथा फेसबुक और इंस्टाग्राम पर हमें फॉलो करें।



Vedvita multispeciality clinic

184/8, sector-18, Rana sanga marg, near RUHS hospital,
pratap nagar, jaipur

CANCER CARE

UNDERSTANDING
CANCER

TREATMENT
and ITSTYPES

HEALTHY LIVING
and its
PREVENTION

Lifestyle Habits to
reduce Cancer Risk
Nutrition

MENTAL
WELL-BEING

MOVEMENT
and
MEDITATION

Dr. Prashant Kumbhaj

MD, DM (Medical Oncology),
MRCP SCE (Medical Oncology),
ECMO, FIMSA, MAMS, PDCR
Senior Consultant Narayana
Multispeciality Hospital

Kindly scan to download the PDF



चहलपहल और ध्यान

कैंसर के दौरान व्यायाम करते समय युक्तियाँ और सावधानियाँ

कैंसर के इलाज के दौरान व्यायाम आम तौर पर सुरक्षित होता है, लेकिन आपकी व्यायाम करने की क्षमता और आपके द्वारा किए जाने वाले व्यायाम के प्रकार आपके कैंसर के प्रकार और इस्तेमाल किए गए उपचार के अनुसार भिन्न-भिन्न होते हैं। यदि आप अपने कैंसर या उसके उपचार के प्रभावों का अनुभव कर रहे हैं तो व्यायाम करते समय सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है।^{21,22}



- निष्क्रियता से बचें
- नियमित रूप से सक्रिय रहें: प्रत्येक सप्ताह, कम से कम 150 मिनट की मध्यम गतिविधि या 75 मिनट की जोरदार गतिविधि करने का प्रयास करें।
- धीमी शुरुआत करें
- धीरे-धीरे प्रगति करें: भले ही आप उपचार से पहले शारीरिक रूप से सक्रिय थे, फिर भी अपनी गतिविधि के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- छोटे सत्रों पर विचार करें
- सुरक्षित वातावरण में व्यायाम करें: यदि उपचार ने आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर दिया है, तो बड़े व्यायामशालाओं से बचें जहां रोगाणु आसानी से फैलते हैं।
- अपने शरीर की सुनें: यदि आपकी ऊर्जा का स्तर कम है, तो बेहतर महसूस होने तक आप कितनी देर या कितनी मेहनत से व्यायाम करते हैं उसे समायोजित करें।
- हाइड्रेटेड रहें: निर्जलीकरण से बचने के लिए अपने वर्कआउट के दौरान खूब पानी पिएं।
- पौष्टिक आहार लें: सही खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ, व्यायाम के बाद आपके शरीर को स्वस्थ होने में मदद करते हैं।
- डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें: उपचार के दौरान आपका स्वास्थ्य बदल सकता है, सुनिश्चित करें कि आपका डॉक्टर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संकेतकों की जांच करता है, ताकि आप जान सकें कि व्यायाम करना सुरक्षित है या नहीं।^{21,22}



योग और ध्यान

कैंसर रोगियों को अक्सर पता चलता है कि योग का उनके दिमाग पर शांत प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी बीमारी से बेहतर ढंग से निपटने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, कुछ व्यक्तियों का कहना है कि ये गतिविधियाँ दर्द, थकान, नोड की समस्या और अवसाद जैसे लक्षणों और दुष्प्रभावों को कम करने में मदद करती हैं।

योग, विशेष रूप से, सर्जरी के बाद की गतिशीलता को सुविधाजनक बना सकता है और तनाव, चिंता और अवसाद के प्रबंधन के लिए प्राकृतिक विश्राम के तरीके प्रदान कर सकता है। अधिक उन्नत अनुक्रमों के लिए धीरे-धीरे ताकत और लचीलेपन का निर्माण करते हुए, हल्के अभ्यास से शुरुआत करने की सिफारिश की जाती है।

आरंभ करने के लिए यहां कुछ अनुशंसित मुद्राएँ दि गइ हैं।^{23,24}



उपचार के क्या विकल्प हैं?

कैंसर के लिए कई उपचार उपलब्ध हैं और कैंसर के प्रकार और चरण, सामान्य स्वास्थ्य और रोगी की प्राथमिकताओं जैसे कारकों के आधार पर अलग-अलग होंगे। इसमें शामिल है:*



खतरे के कारक क्या हैं

डॉक्टर कुछ जोखिम कारकों की पहचान कर सकते हैं, लेकिन बहुत से लोगों में बिना किसी ज्ञात जोखिम कारक के कैंसर विकसित हो जाता है।



कैंसर के जोखिम को बढ़ाने वाले जोखिम कारकों में शामिल हैं:^{2,3}

- आपकी उम्र - हालाँकि यह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह आम है
- शराब, धूमपान या तम्बाकू
- सूर्य के अत्यधिक अनावरण में रहना
- मोटापा
- अस्वास्थ्यकारी आहार
- वायु प्रदूषण
- कुछ पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ, जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस
- आपका पारिवारिक इतिहास
- भौतिक निष्क्रियता

क्या लक्षण हैं?

कैंसर के कारण होने वाले लक्षण और लक्षण इस पर निर्भर करते हुए अलग-अलग होंगे कि शरीर का कौन सा हिस्सा प्रभावित हुआ है। कुछ सामान्य संकेत और लक्षण हैं-³



मानसिक तंदुरुस्ती

कैंसर का व्यक्तियों और उनके प्रियजनों पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो जीवन के शारीरिक और भावनात्मक दोनों पहलुओं को प्रभावित करता है।²⁵ निदान होने पर, अभिभूत महसूस करना और नियंत्रण की भावना खोना आम बात है। कुछ लोग अधिक भावुक हो जाते हैं, खासकर जब कैंसर का जिक्र होता है।

सामान्य विचार एवं प्रतिक्रियाएँ-²⁶

झटका

सुन्न होना

गुस्सा

नास्तिकता

में ही क्यों?



कैंसर का इलाज पूरा करने के बाद जीवन का एक नया चरण शुरू होता है आशा और खुशी से भरा अध्याय, लेकिन चिंता और भय भी

कैंसर के उपचार के बाद सामान्य चिंताएँ और भावनाएँ

कैंसर के इलाज के कारण आपके शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

चीजों को याद रखने की पहले क्षमता न होना, जो भयावह हो सकता है, कीमोथेरेपी का दुष्प्रभाव हो सकता

अपने कैंसर-पूर्व सामाजिक जीवन में वापस आना कठिन

आर्थिक स्थिति को लेकर तनाव महसूस करने

पुनः पतन की चिंता

यह ठीक है और कैंसर से बचे लोगों के लिए नकारात्मक भावनाओं और भावनाओं का अनुभव करना पूरी तरह से सामान्य है।²⁷

आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए युक्तियाँ

एक सुसंगत सहायता प्रणाली रखें (परिवार, दोस्त, पालतू जानवर)

अपने समय और चिकित्सा संबंधी जानकारी को व्यवस्थित रखें

प्रियजनों के साथ समय बिताने

अपने जुनून को गले लगाओ

सांस लेना और ध्यान का अभ्यास करना याद रखें

प्रेरक कहानियाँ सुनें और पढ़ें

उन लोगों से जुड़ें जिनके पास वही है जो आपके पास है

अपने अनुभव के बारे में लिखें और यदि संभव हो तो इसे रिकॉर्ड करें, क्योंकि इससे दूसरों को मदद मिल सकती है²⁸



स्वस्थ जीवन और रोकथाम

कैंसर से काफी हद तक बचा जा सकता है और उनमें से कई को रोका जा सकता है। दूसरों को उनके विकास के आरंभ में ही पता लगाया जा सकता है, इलाज किया जा सकता है और ठीक किया जा सकता है।⁵

शोध इस पर प्रकाश डालता है

01

आहार विकल्पों, जीवनशैली पैटर्न और स्वास्थ्य जोखिमों के बीच सहसंबंध

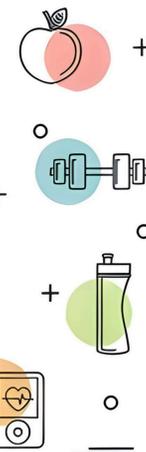
02

एकीकृत आहार और जीवनशैली पैटर्न [स्वस्थ, संतुलित आहार + पर्याप्त शारीरिक गतिविधि + स्वस्थ वजन का रखरखाव] = कैंसर के खतरे को काफी कम करता है⁶



विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार लगभग 30-50% कैंसर को नीम्न तरीको से रोका जा सकता है⁶

- जोखिम कारकों से बचना
- साक्ष्य-आधारित रोकथाम रणनीतियों को लागू करना



शरीर का अधिक वजन, खराब पोषण, शारीरिक निष्क्रियता और अधिक शराब का सेवन कैंसर के ५ में से १ मामले में होता है⁷



कैंसर के खतरे को कम करने के लिए जीवनशैली की आदतें

जीवनशैली में कुछ ऐसे हस्तक्षेप हैं जो कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं^{6,8,9}

कैंसर के खतरे को कम करने के लिए जीवनशैली युक्तियाँ

नियमित व्यायाम

स्वस्थ वजन रखें

स्वस्थ संतुलित आहार लें

धूम्रपान न करें या तम्बाकू से परहेज करें

अपनी त्वचा को धूप से बचाएं

नियमित जांच कराएं



कितनी गतिविधि पर्याप्त है?

सर्वोत्तम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए दैनिक गतिविधि का प्रयास करें। गतिविधि का कोई भी स्तर फायदेमंद है, और अवधि बढ़ाने से अधिक लाभ मिलता है। दिन में 10 मिनट भी समय के साथ जमा हो जाते हैं, जिससे आप धीरे-धीरे अपनी गतिविधि का स्तर बढ़ा सकते हैं।²⁰



के लिए युक्तियाँ

- अधिक गतिविधि जोड़ने के लिए सप्ताह में समय चुनें (काम या दुकानों तक पैदल जाना या साइकिल चलाना)
- यदि आप इसे एक ही समय में एक ही स्थान पर करते हैं तो इसकी आदत बनने की अधिक संभावना है।

02

एक लक्ष्य निर्धारित करें और अपनी प्रगति पर नज़र रखें

- आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं, इस पर नज़र रखने से स्वस्थ बदलाव लाने में मदद मिल सकती है।

- यह देखने का त्वरित तरीका कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच रहे हैं या नहीं और प्रेरित रहें।
- यदि आप कुछ देर तक रुके हुए हैं तो कुछ उपकरण आपको उठने और अधिक चलने की याद भी दिला सकते हैं।

04

दोस्तों या परिवार के साथ दोस्ती करें

- दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने के नए तरीके खोजें और आप एक-दूसरे को प्रेरित और ट्रैक पर रख सकते हैं।

- इसे लिख लें या अपने फोन पर साप्ताहिक अनुस्मारक सेट करें कि सक्रिय रहना आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण है।
- सक्रिय रहने के लाभों के बारे में और पढ़ें।²⁰

आंदोलन और ध्यान

व्यायाम कैंसर उपचार योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। सक्रिय रहने से कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

शारीरिक गतिविधि का महत्व

सक्रिय रहना मायने रखता है क्योंकि यह आपके शरीर और दिमाग को स्वस्थ रखता है, बीमारी से बचाता है और इसके कई अन्य लाभ भी हैं^{10,17}

उपचार के प्रत्येक चरण के दौरान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करें

कैंसर के निदान और उपचार के दुष्प्रभावों को प्रबंधित करें

वजन बढ़ने और मोटापे को रोकने में मदद करें, जिससे 13 विभिन्न प्रकार के कैंसर का खतरा कम हो जाता है

कैंसर रोगियों और बचे लोगों में हृदय संबंधी फिटनेस, मांसपेशियों की ताकत, थकान, चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता के कई कारकों में सुधार करें

अवसाद और चिंता के जोखिम को कम करता है

स्तन और आंत्र कैंसर को रोकने में मदद करें



अधिक सक्रिय रहने

कैंसर के इलाज के दौरान और बाद में व्यायाम करें

ASCO AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY

अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी की सिफारिश है कि कैंसर से पीड़ित लोगों को कैंसर के इलाज के दौरान एरोबिक और शक्ति-प्रशिक्षण अभ्यास में भाग लेना चाहिए।¹⁸

- स्ट्रेचिंग व्यायाम
- संतुलन व्यायाम
- एरोबिक व्यायाम: 40-50 मिनट, सप्ताह में 3 से 4 बार, मध्यम गति से चलना
- शक्ति प्रशिक्षण, या प्रतिरोध प्रशिक्षण
- साँस लेने के व्यायाम^{18,19}



गतिविधि को अपनी सामान्य दिनचर्या में शामिल करने वाले छोटे कदम उठाएँ

01

फिटनेस ट्रैकर या स्टेप काउंटर का उपयोग करें

03

अपने आप को याद दिलाएं कि आप अधिक सक्रिय क्यों होना चाहते थे

05

पोषण

स्वस्थ आहार बनाए रखना और उचित पोषण प्राप्त करना कैंसर रोगियों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। कैंसर के उपचारों से भूख और वजन में परिवर्तन हो सकता है, जिनमें से कुछ का वजन कम हो सकता है और कुछ का वजन बढ़ सकता है। जबकि वजन में मामूली उतार-चढ़ाव आम तौर पर स्वीकार्य होते हैं, अत्यधिक परिवर्तन कैंसर और उपचार के दौरान स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में इष्टतम पोषण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ वजन प्रबंधन को प्राथमिकता देना, पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करना और पर्याप्त जलयोजन सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण¹⁰

सही पोषण का महत्व



स्वस्थ और संतुलित आहार खाने से कैंसर का खतरा कम हो सकता है

उपचार के दुष्प्रभावों से आसानी से निपटें

प्रत्येक कीमो या विकिरण चक्र के बाद अपना पोषण बनाएं

पोषण संबंधी स्थिति बनाए रखें और स्वास्थ्य में गिरावट को रोकें

पारंपरिक उपचार की प्रभावकारिता में सुधार करें

मनोवैज्ञानिक लाभ

प्रतिरोध और ताकत में सुधार करें

जटिलताओं की दर और लंबे समय तक अस्पताल में रहने के जोखिम और स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम करता है

वजन बढ़ने और वजन कम होने से रोकना¹²



आहार संबंधी अनुशंसाओं के बढ़ते अनुपालन और कैंसर मृत्यु दर में कमी के बीच मजबूत संबंध⁶

निरंतर

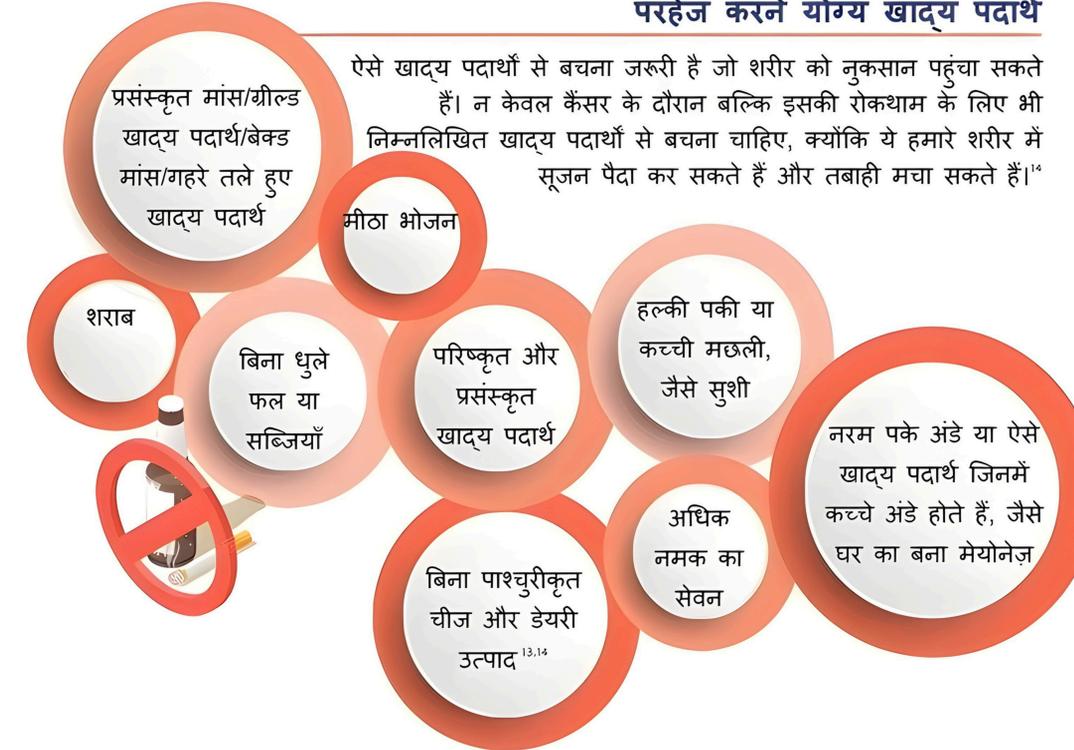
आहार संबंधी सिफारिशें¹²

हर दिन विभिन्न प्रकार के स्वस्थ खाद्य पदार्थ चुनें

- ▶ जैविक बनें: शाकनाशियों, कीटनाशकों, उर्वरकों और सिंथेटिक योजक का सीमित जोखिम
- ▶ हर दिन कम से कम 3-4 कप ताजे, मौसमी, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फल और सब्जियां खाएं
- ▶ स्वस्थ वसा चुनें (मछली, एवोकैडो, अखरोट, अन्य नट्स और बीजों में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड, क्योंकि वे सूजन-रोधी होते हैं)
- ▶ मछली, घास खिलाया दुबला मांस, अंडे, नट्स, बीज, दाल और फलियां जैसे प्रोटीन का चयन करें
- ▶ स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट का विकल्प चुनें (जैविक साबुत अनाज, फलियाँ, और फल और सब्जियाँ)
- ▶ अपने आप को अच्छी तरह से हाइड्रेट रखें
- ▶ आहार में विभिन्न जड़ी-बूटियों और मसालों (अदरक, लहसुन, हल्दी, अजवायन, अजवायन, आदि) का उपयोग करें।
- ▶ हर 2-3 घंटे में कुछ छोटा-छोटा खाएं यदि वजन कम हो रहा है और खाने में असमर्थ हैं



परहेज करने योग्य खाद्य पदार्थ



खाने के लिए खाद्य पदार्थ



क्या परिष्कृत चीनी सहित चीनी खाने से कैंसर हो सकता है?	चीनी खाने से कैंसर नहीं होता है। लेकिन आहार में बहुत अधिक चीनी स्वस्थ वजन बनाए रखना कठिन बना सकती है। और अधिक वजन होने से 13 प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
क्या परिष्कृत चीनी सहित चीनी खाने से कैंसर हो सकता है?	जले हुए टोस्ट या कुरकुरे आलू जैसे खाद्य पदार्थों में एक्रिलामाइड नामक रसायन होता है। लेकिन इससे इंसानों में कैंसर नहीं होता है।
मिथक क्या अंडे से होता है कैंसर?	ऐसा कोई अच्छा सबूत नहीं है जो इंगित करता हो कि अंडे कैंसर के खतरे को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ संतुलित आहार के हिस्से के रूप में अंडे प्रोटीन का स्रोत प्रदान कर सकते हैं।
क्या सोया (सोया) खाने से कैंसर का खतरा प्रभावित होता है?	सोया उत्पाद खाने से कैंसर का खतरा नहीं होता है।
क्या ग्रीन टी कैंसर को रोक सकती है?	हरी चाय कैंसर के खतरे को कम नहीं करती। कुछ लोगों ने सुझाव दिया कि हरी चाय जोखिम को कम कर सकती है। लेकिन बड़े अध्ययनों के नतीजे ऐसे नहीं दिखे हैं।
मिथक: क्या कोई खाद्य पदार्थ कैंसर को रोक सकता है?	कोई भी अकेला भोजन कैंसर को नहीं रोक सकता, लेकिन फाइबर से भरपूर साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ खाने से आंत के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।



Dr. Prashant Kumbhaj

**MBBS, MD, DM (Medical Oncology)
MRCP SCE (UK), ECMO, FIMSA, PDCR**

Senior Consultant Narayana Multispeciality Hospital

Fellowships-

ESMO Clinical Unit Visit Fellowship- Germany.

ESMO Translational Fellowship- Vienna

Observership TMH Mumbai

Presentations in Many National and International conferences.

**Recipient of Travel Award / Scholarships in
Many International conferences**



More Than 25 Paper Publication in National and International Journals

More Than 13 Years Experience of Oncology.

Expertise In All Solid & Hematological Malignancies.

 9116581802

184/8, Sector-18

Rana Sanga Marg, Near RUS Hospital

Pratap Nagar, Jaipur-302033



डॉ. प्रशांत कुंभज

MD, DM (Medical Oncology)
MRCP SCE (Medical Oncology)
ECMO, FIMSA, MAMS, PDCR
Senior Consultant Medical Oncology

सीनियर कंसल्टेंट नारायणा मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल

कैंसर उपचार का लाभ उठाएँ

Chiranjeevi / RGHS / CGHS / ECHS / Govt Panels / Private insurance के अंतर्गत उपचार की सुविधा उपलब्ध है

+91-91165-81802

 **Narayana Hospital**

Kumbha Marg, Sitapura Industrial Area, Pratap Nagar, Sanganer, Jaipur

 **Vedvita Clinic**

184/8, Rana Sanga Marg, Sector-18, Near RUHS Hospital, Pratap Nagar, Jaipur