Shubham Hospital

• A CENTER FOR ADVANCED THORACOSCOPIC & LAPAROSCOPIC SURGERY •

• MAMMOCARE CLINIC FOR BREAST CANCER •

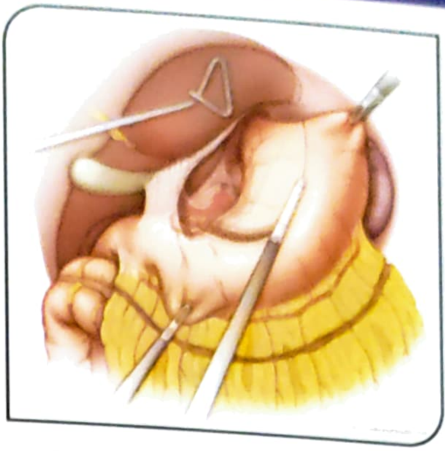
1st Floor, Subham Complex, Opp. Jain Derasar,
Nr. Navrangpura Bus Stand, Ahmedabad-380 009.

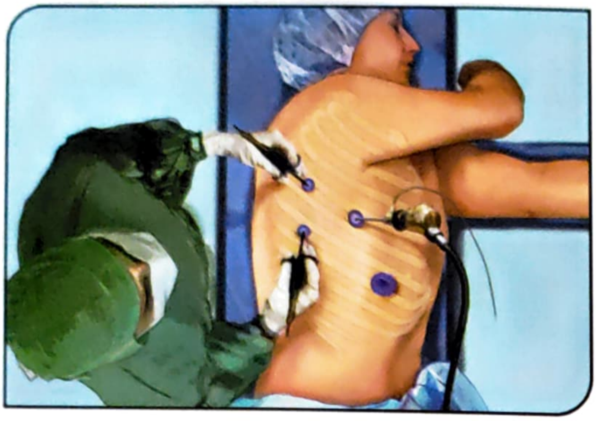
Ph. : 26563841, 26564841, 26401059

Email : shubhamhospital123@gmail.com

એડવાન્સ થોરેકોસ્કોપી અને લેપ્રોસ્કોપી કેન્સર સર્જરી

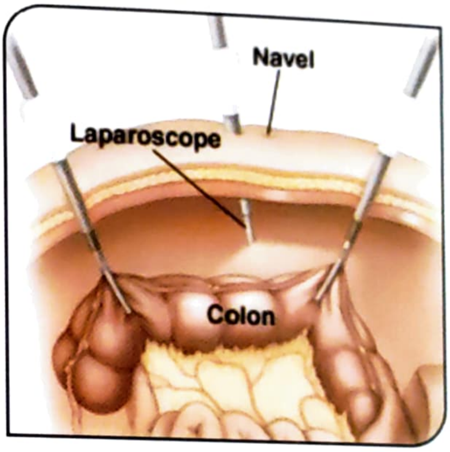
દૂરબીનથી અન્નનળી અને
જઠરના કેન્સરનું ઓપરેશન

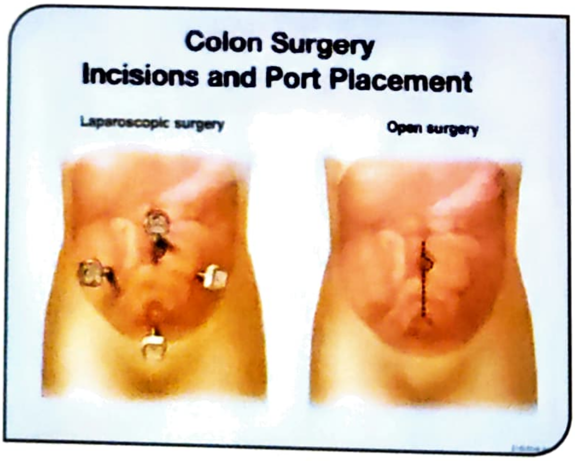




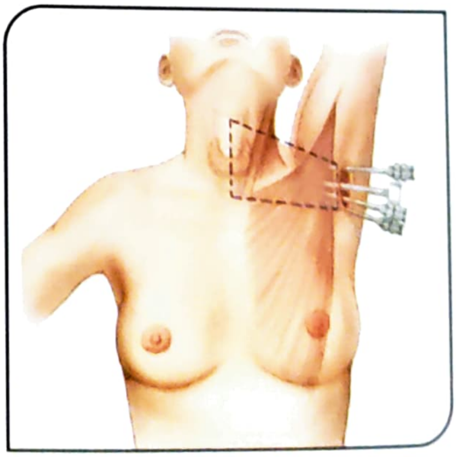
દૂરબીનથી ફેફસાનાં
કેન્સરનું ઓપરેશન
(VATS)

દૂરબીનથી મોટા આંતરડાના
કેન્સરનું ઓપરેશન





દૂરબીનથી થાઈરોઈડનું
ઓપરેશન



ડૉ. જયેશ એ. પ્રજાપતિ M.S., M.Ch.
થેરેકો. - લેપ્રોસ્કોપી - કેન્સર સર્જન

અનુક્રમણિકા

(૧)	કેન્સર વિશે સામાન્ય માહિતી	૧
(૨)	થેરોકોસ્કોપીક એન્ડ લેપ્રોસ્કોપીક સર્જરી પદ્ધતિથી કેન્સરની સારવારમાં ફાયદાઓ	૩
(૩)	દર્દીઓના ઓપરેશન પછી દર્દીની સંભાળ	૪
(૪)	મોઢાના કેન્સર અંગેની માહિતી તેમજ સ્વતપાસ	૫
(૫)	ડ્રેનેજ બોટલ ખાલી કરવાની પદ્ધતિ	૬
(૬)	સ્તન કેન્સર અંગેની માહિતી તેમજ સ્વતપાસ	૭
(૭)	સ્તન ઓપરેશન પછીની જરૂરી કસરતો	૯
(૮)	કીમોથેરાપી અંગેની સામાન્ય માહિતી	૧૧
(૯)	રેડીએશન થેરાપી અંગેની સામાન્ય માહિતી	૧૩
(૧૦)	રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ અંગે માર્ગદર્શન	૧૪
(૧૧)	સંપૂર્ણ સમતોલ આહાર	૧૫

❖ ❖ ❖

કેન્સર વિશે સામાન્ય માહિતી

કેન્સર એટલે શું ?

આપણાં શરીરનું મહત્વનું એકમ કોષ છે. માનવ શરીર આવા લાખો કોષોનું બનેલું છે. આ કોષોનું નિયમબદ્ધ વિભાજન થાય છે. તે કોષોના સમપ્રમાણ વિભાજનથી બધા અંગોનો સપ્રમાણ વિકાસ થાય છે, પરંતુ કેટલાક બાહ્ય પરિબળો કે આંતરિક ખામીને કારણે કોષોની વૃદ્ધિ અને વિભાજનની ક્રિયાનો લય તૂટી જાય છે. આથી કોષોની કાબુ બહારની વૃદ્ધિ શરીરમાં ગાંઠ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણી વખત ગાંઠ ફાટી જાય છે તો તે ચાંદા રૂપે પણ દેખાય છે. આ ગાંઠ કે ચાંદાને કેન્સર કહેવાય છે. લોહીના કેન્સરમાં ગાંઠ કે ચાંદુ દેખાતું નથી. કારણ કે તેના કોષો લોહીમાં ભળીને શરીરમાં પ્રસરે છે. જુદા જુદા ૧૦૦ કરતા વધુ પ્રકારના કેન્સર જાણીતા છે.

ભારતમાં કેન્સરનું પ્રમાણ :

ભારતમાં અત્યારે કેન્સરનું પ્રમાણ દર એક લાખની વસ્તીએ ૭૦-૯૦નું ગણવામાં આવે છે. દર વર્ષે કેન્સરનાં નવા ૮ લાખ દર્દીઓ જોવા મળે છે. તેમજ ૨૪ લાખ જુના દર્દીઓ છે. ૪૮% પુરૂષોમાં અને ૨૦% સ્ત્રીઓમાં થતા કેન્સરનું મુખ્ય કારણ તમાકુનું સેવન (બીડી-સિગારેટ, ગુટકા, પાન મસાલા, છીંકણી) છે. આપણાં દેશમાં પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓ બંને જાતિઓમાં મોં અને ગળાનું કેન્સર, સ્ત્રીઓમાં સ્તન અને ગર્ભાશયના મુખ કેન્સર વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ ત્રણેય પ્રકારના કેન્સર : (૧) જાત તપાસ દ્વારા જલ્દીથી શોધી શકાય છે. (૨) તેનું વહેલું નિદાન થઇ શકે છે. (૩) શરૂઆતનાં તબક્કામાં નિદાન થાય તો આ પ્રકારના કેન્સર સંપૂર્ણ પણે મટાડી શકાય છે.

કેન્સરના લક્ષણો :

(૧) લાંબા સમયથી ન રૂઝાતું ચાંદુ.
(૨) સ્તનમાં ગાંઠ/સ્તનની ડીંટડીમાંથી લોહી પડવું.
(૩) યોનિમાંથી દુર્ગંધવાળું પ્રવાહી પડવું.
(૪) લાંબો વખત અવાજ બેસી જવો.
(૫) ખોરાક-પાણી ગળવામાં પડતી તકલીફ.
(૬) લાંબા સમયથી ખાંસીના પ્રકારમાં ફેરફાર.
(૭) શરીરમાં કોઇપણ ભાગમાં ગાંઠ હોવી.
(૮) ઝાડા-પેશાબની હાજતમાં અસામાન્ય ફેરફાર.
(૯) શરીરમાં કોઇપણ ભાગમાંથી અસામાન્ય પણે લોહી પડવું.
(૧૦) તલ કે મસાના કદમાં અસામાન્ય ફેરફાર.

ઉપરોક્ત લક્ષણો આમ તો સામાન્ય બિમારીમાં થાય છે, પણ જો ટુંક સમયમાં અને સામાન્ય દવાની સારવારથી ઉપરોક્ત લક્ષણો દૂર ના થાય તો તેના તરફ ધ્યાન આપીને તેની તરત ડૉક્ટરી તપાસ, નિદાન તેમજ સારવાર કરાવવી જોઇએ.

સારવાર :

કેન્સરની સારવાર મુખ્યત્વે ત્રણ પદ્ધતિઓથી થાય છે. દાક્તરી તપાસ, સચોટ નિદાન અને કેન્સરનો તબક્કો નક્કી કર્યા બાદ ઉપર દર્શાવેલ એક અથવા વધુ પદ્ધતિઓથી સારવાર આપવામાં આવે છે.

(૧) શસ્ત્રક્રિયા : આ પદ્ધતિમાં કેન્સર થયેલા ભાગને કાઢી નાંખવામાં આવે છે.

(૨) વિકિરણો સારવાર (રેડિયોથેરાપી) : આ પદ્ધતિમાં કેન્સર થયેલા ભાગને વિકિરણોની મદદથી બાળી મુકવામાં આવે છે.

(૩) દવાઓની સારવાર (કેમોથેરાપી) : આ જાતની સારવારમાં દવાઓ આપવામાં આવે છે. કેન્સરની સારવારમાં હાલમાં ઘણી અસરકારક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

કેન્સર થવાના કારણોને પણ મુખ્યત્વે બે પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે :

(૧) પર્યાવરણીય પરિબળો : તમાકુ, દારૂ, આહાર અને કુપોષણ, વ્યવસાયિક અને ઔષધિય પરિબળો, જૈવિક કારણો જેમ કે વાયરસ, પરોપજીવીઓ કૃમિઓ, સામાજિક કુરિવાજો અને કુટુંબ તથા રહેણીકરણી અને સૂર્યપ્રકાશ ગરમી, એક જ જગ્યા પર વારંવાર ઇજા થવી જેવા કારણોનો સમાવેશ થાય છે.

(૨) આનુવંશિકતા : કેન્સર થવાના કારણોમાં વારસાગત લક્ષણોનું વહન થવું એ પણ એક કારણ ગણી શકાય.

આ ઉપરોક્ત વારંવાર અને લાંબા સમય સુધી રસાયણોનો સંપર્ક પણ કેટલાંક કેન્સર ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જેમ કે બેન્ઝિન, આર્સેનિક, ક્રોમિયમ, વિનાઇલક્લોરાઇડ, એસ્બેસ્ટોસ, પોલિસાયક્લિક હાયડ્રોકાર્બન્સ વગેરે.

વળી, ખેતીવાડીમાં વપરાતી કેટલીક કીટનાશક દવાઓ પણ કેન્સરજન્ય પદાર્થો તરીકે જાણીતી છે. આવી દવાઓ શરીરના જે ભાગની ચામડીના સંપર્કમાં આવે તે ભાગમાં ચામડીનું કેન્સર નીપજાવી શકે છે અને જો આ દવાઓ શરીરના જે ભાગની ચામડીના સંપર્કમાં આવે તે ભાગમાં ચામડીનું કેન્સર નીપજાવી શકે છે અને જો આ દવાઓ શ્વાસ વડે કે આડકતરી રીતે શરીરમાં પ્રવેશે તો ફેફસા અથવા મૂત્રપિંડનું કેન્સર પણ થઇ શકે છે. સૂર્યપ્રકાશનાં પારજાંબલી કિરણો પણ ચામડીના કેન્સર માટે જવાબદાર છે. આલ્ફા બીટા અને ગામા જેવા વિકિરણો દ્વારા પણ ફેફસા થાઇરોઇડ લોહીનું કેન્સર થઇ શકે છે.

દાંતની ખરબચડી બાજુઓથી જીભ કે ગાલમાં થતી વારંવારની ઇજા જીભ કે ગાલનું કેન્સર નિપજાવી શકે છે. તંગ બુટ પહેરવાથી પગમાં થતી વારંવારની ઇજાથી ચામડીનું કેન્સર થઇ શકે છે. જે પુરૂષો ચુસ્ત ધોતી બાંધે કે સ્ત્રીઓ ચણીયાનું નાડુ ખુબ ચુસ્ત રીતે બાંધે તો કમરમાં ચારે બાજુ થતી ચામડીની ઇજાથી પણ ચામડીનું કેન્સર થઇ શકે છે.

❖ ❖ ❖

થેરોકોસ્કોપીક એન્ડ લેપ્રોસ્કોપીક સર્જરી પદ્ધતિથી કેન્સરની સારવારમાં ફાયદાઓ

શુભમ્ હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાંત સર્જનોની ટીમ દ્વારા વિવિધ અતિ આધુનિક સાધનોની મદદથી થોરેકોસ્કોપી અને લેપ્રોસ્કોપી પદ્ધતિથી છાતીના અને પેટના વિવિધ કેન્સરના જટીલ ઓપરેશનો કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા દર્દીના શરીરનાં અંદર કેન્સરગ્રસ્ત અવયવોનાં ઓપરેશન દર્દીનાં શરીર પર મોટા ચીરા મુક્યા વગર નાના છિદ્રો (1cm, 5mm) દ્વારા આધુનિક લેપ્રોસ્કોપી દુરબીન તેમજ અન્ય સાધનો પસાર કરીને શરીરનાં અંદરના ભાગમાં ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. આ માટે HD વિડિયો કેમેરા, ટેલિસ્કોપ, વિવિધ એનર્જી સોર્સ તેમજ સ્ટેપલર વિગેરેની મદદ લેવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા કરાતા ઓપરેશનો કેન્સરના દર્દી માટે ઘણા લાભદાયી છે. જેમ કે,

૧) ઓપરેશન પછી ઓછું દર્દ સહન કરવું પડે છે.

૨) દર્દી જલ્દીથી સારો થઇને સામાન્ય વ્યવહાર કરી શકે છે.

૩) ઓપરેશન દરમ્યાન ઓછામાં ઓછો રક્તસ્રાવ થાય છે.

૪) ઓપરેશન પછી હોસ્પિટલમાં ઓછા સમય માટે રહેવું પડે.

૫) વેટસ (VATS) એટલે વિડીયો દ્વારા થોરેકોસ્કોપીની મદદથી થતાં છાતીનાં અંદરના કેન્સરના ઓપરેશનમાં દર્દીની પાંસળીઓ, છાતીનાં સ્નાયુઓ તેમજ સ્ટનમને કાપવાની જરૂર પડતી નથી, જેથી દર્દીને ઓપરેશન પછી રીકવરીમાં ઘણો આરામ રહે છે.

૬) ઓપરેશનનો ચીરો ઓછા પ્રમાણમાં દેખાય છે, તેમજ ચીરો નાનો હોવાથી ફેફસાંની મુશ્કેલીઓ અને હર્નિયા (સારણગાંઠ) જેવી તકલીફો નિવારી શકાય છે.

૭) આ પદ્ધતિ દ્વારા થતા ઓપરેશનમાં શરીરને ઓછામાં ઓછી ખલેલ પહોંચતી હોવાથી દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જળવાઇ રહે છે. તેમજ ૩ થી ૪ ઘણું મોટું દેખાતું હોવાથી કેન્સરનાં ગાંઠની સફાઇ પદ્ધતિસર ચીવટપૂર્વક થઇ શકે છે. જેથી કેન્સરનાં ઓપરેશન પછી ઉથલો મારવાની શક્યતાઓ પ્રમાણમાં ઓછી થઇ જાય છે.

- ફેફસાનું કેન્સર : જેમાં લોબેકટોમી (ફેફસાંનો અમુક હિસ્સો કાઢવો.)
  ન્યુમોનેકટોમી (આખું ફેફસું કાઢવું)
  વેજ રીસેક્સ્કન (ફેફસાંનો નાનો હિસ્સો કરવો)

- અન્નનળીના કેન્સરનાં ઓપરેશનો.
- છાતીનાં મધ્યમાં થતી ગાંઠો તેમજ થાયમસની ગાંઠો. (Thymoma)
- છાતીમાં ભરાતા પાણીના રોગનું નિદાન તેમજ સારવાર. (Pleural effusion)
- મોટા આંતરડાનાં કેન્સર તેમજ ગુદાનું કેન્સર.
- સ્ટેજીંગ લેપ્રોસ્કોપી એટલે પેટમાં થતાં કેન્સરનું નિદાન તેમજ તેના ફેલાવાની જાણકારી જે લીવર, સ્વાદુપીંડ, જઠર, અંડપીંડ વગેરે પ્રકારના કેન્સરની સારવાર માટે જરૂરી છે.
- બરોળ તથા એન્ડ્રીનાલીન ગ્રંથીની ગાંઠનું ઓપરેશન.
- ગર્ભાશય તેમજ ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર.

❖ ❖ ❖

દર્દીઓના ઓપરેશન પછી દર્દીની સંભાળ

૧) ઓપરેશન બાદ રજા આપ્યા પછી ઘરે નિયમિત જણાવ્યા પ્રમાણે દવાઓ લેવી.

૨) ઘરે નિયમિત સ્નાન કરવાની છુટ છે અને રોજ જરૂર પ્રમાણે ડ્રેસીંગ કરવું.

૩) ઓપરેશન બાદ દર્દીને સ્વચ્છ હવા, પાણી અને શક્તિવર્ધક ખોરાકની જરૂર હોય છે.

૪) ખોરાકમાં સ્વચ્છ રાંધેલો હલકો ખોરાક જેમાં– દાળ, ભાત, રોટલી, શાકભાજી, મગ, ચણા, વિવિધ કઠોળ, સૂપ, જ્યુસ તેમજ દૂધ અને દહીં આપી શકાય. બહારનો ખોરાક, મેદાવાળો તેમજ વાસી ખોરાક ન આપવો.

૫) ઓપરેશન બાદ ઘરમાં નોર્મલ એક્ટીવીટી કરવાની છૂટ છે.

૬) ઓપરેશન બાદ ઘરે તાવ આવે, ઉલટી થાય, ખૂબ જ અશક્તિ આવે, ઓપરેશનવાળા ભાગમાંથી રસી અથવા રક્તસ્રાવ થાય તો તાત્કાલિક ડૉક્ટરને જાણ કરવી.

૭) ઓપરેશન બાદ નિયમિત આહાર, લીલા શાકભાજી, કઠોળ, ફ્રુટ વગેરે તેમજ જણાવ્યા પ્રમાણે નિયમિત કસરત, ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા અને તણાવમુક્ત જીવનશૈલી દર્દીને રીકવરી લાવવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

❖ ❖ ❖

મોઢાના કેન્સર અંગેની માહિતી તેમજ સ્વતપાસ

ORAL CANCER RISK PERSONALITY

મોઢાનું કેન્સર થવા માટે જોખમી વ્યક્તિત્વ

જો તમને ગુટકા, પાન, મસાલા, સોપારી કે સાદી પત્તીવાળી તમ્બાકુ મોઢામાં રાખવાની કે ચાવવાની નિયમિત પણે આદત હોય તો તમે મોઢાનાં કેન્સર થવાની જોખમવાળું વ્યક્તિત્વ ધરાવો છે. જેને OCR Personality કહેવામાં આવે છે.

જો આપ ગુટકા / તમાકુનું વ્યસન કરતાં હોય અથવા ભૂતકાળમાં કર્યું હોય તો નીચેની માહિતી અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખો :

(૧) ગુટકા, પાન, મસાલા, સોપારી તેમજ ધુમ્રપાનના વ્યસનથી મોઢાનાં તેમજ ગળાના કેન્સર થવાનું જોખમ ખૂબ જ વધી જાય છે. આ જોખમ વ્યસન બંધ કર્યા પછી પણ થોડા વર્ષો સુધી રહે છે. મોઢા અને ગળાનાં કેન્સરનાં ૧૦ માંથી ૮ કિસ્સાઓમાં આ વ્યસન મુખ્ય કારણ ભૂત હોય છે.

(૨) ગુટકા, પાન, મસાલા ખાનાર વ્યક્તિ માટે જો દાંતની અપૂરતી સફાઇ તેમજ મોઢાની સ્વચ્છ ચોખ્ખાઇ ન રાખવામાં આવે તો કેન્સર થવાનું જોખમ અનેકગણું વધી જાય છે. જેથી દાંતના ડૉક્ટર પાસે નિયમિત દાંતની સફાઇ તેમજ દિવસ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછી બે વખત દાંતની પદ્ધતિસર સફાઇ અને વારંવાર મોઢાની માઉથવોસ દ્વારા ચોખ્ખાઇ રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. લાંબા સમય સુધી મોઢામાં કે રાત્રે સૂતી વખતે મસાલો ભરી રાખવો તે ખૂબ જ જોખમકારક છે. પાન, મસાલો ખાઇને તાત્કાલિક કોગળા કરી મોઢાની સફાઇ કરી નાંખવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

(3) જો તમે પાન-મસાલા, ગુટકા કે ધુમ્રપાન કરતા હોવ અને સાથે સાથે દારૂનું સેવન કરતા હોય તો કેન્સરનું જોખમ અનેકગણુ વધી જાય છે, કારણ કે દારૂનું સેવન કેન્સર થવાના પરિબળોને ઉત્તેજન આપે છે.

(૪) OCR પર્સનાલિટીવાળા વ્યક્તિઓને સૌ પ્રથમ કેન્સરથી બચવા માટે એ સ્વીકારવું પડે કે તેઓ મોઢાના કેન્સર થવાનાં જોખમ નીચે જીવી રહ્યા છે. તો જ મોઢાનાં કેન્સરને રોકવા તેમજ તેના પહેલા નિદાન માટેનાં પગલાં લેવા તૈયાર થશો.

(૫) OCR પર્સનાલિટીવાળા વ્યક્તિઓએ જાણવું અને સ્વીકારવું જરૂરી છે કે તેમના મોઢામાં કેન્સર થવાની ઘટના કોઇપણ સમયે થઇ શકે છે. પણ મોટા

ભાગના કિસ્સાઓમાં મોઢામાં થતા ફેરફારોની અવગણના કરવામાં આવે છે. જેથી કેન્સરનું નિદાન થાય ત્યાં સુધીમાં ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે.

(૬) હવે જો તમે OCR પર્સનાલિટી બદલી ન શકતા હોય તો તમારા મોઢામાં થતાં સામાન્ય લાગતા ફેરફારો માટે સચેત રહો. જેમ કે ગાલ કે જીભ પર સામાન્ય રુઝાતી ચાંદી, બ્રશ કરતાં મોઢામાંથી લોહી આવવું. મોઢું ખુલવાનું ઓછું થતું જવું, ગાલની અંદર કે જીભ ઉપર કે નીચેની ચામડી ખરબચડી લાગવી, આવા ફેરફાર અરીસામાં સ્વનિરીક્ષણ અને આંગડીથી સ્પર્શ કરીને ઓળખી શકાય છે. આ સમજવું બહુ જરૂરી છે કે મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આવા ફેરફારો શરૂઆતમાં દુ:ખાવા રહીત હોય છે.

જો તમે ઉપર જણાવેલ જાણકારી સમજી શકો અને તે પ્રમાણે સચેત રહો તો મોઢાનું કેન્સરનું જલદી નિદાન કરવું તમારા હાથમાં છે અને જલદી નિદાન થવાથી એની સારવાર સહેલાઈથી અને ખૂબ જ સારા પરિણામ સાથે કરી શકાય છે. ઉપરાંત સારવાર દરમ્યાન થતાં ચહેરામાં ફેરફારને નિવારી શકાય છે.

❖ ❖ ❖

ડ્રેનેજ બોટલ ખાલી કરવાની પદ્ધતિ

(૧) સૌ પ્રથમ સાબુથી હાથને સ્વચ્છ કરી દેવા.

(૨) ડ્રેનની ટ્યુબ ઉપર આવેલ લોક દબાવી ટ્યુબને લોક કરી દેવી.

(૩) બોટલનું ઢાંકણું ખોલવું.

(૪) બોટલને કાચની શીશીમાં ખાલી કરી પ્રવાહીની માત્રા માપી તેમજ નોંધી લેવી.

(૫) ડ્રેનેજ બોટલને ઉભી દબાવી હવા કાઢી નાંખવી તેમજ દબાયેલી પરિસ્થિતિમાં જ ઢાંકણું બંધ કરી દેવું.

(૬) હવે ડ્રેનની ટ્યુબ ઉપરનું લોક ખોલી નાંખવું.

(૭) ડ્રેન દબાયેલી સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ અને જો આમ ના થાય તો ઉપરની પદ્ધતિ ફરી કરવી નહિ પણ ડૉક્ટરને જાણ કરવી.

❖ ❖ ❖

સ્તન કેન્સર અંગેની માહિતી તેમજ સ્વતપાસ

આપણા દેશમાં સ્તન કેન્સરનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. આજે ઝડપથી વિસ્તરતા શહેરીકરણને કારણે ભારતમાં દર વર્ષે ૮૦,૦૦૦ સ્ત્રીઓમાં સ્તનનું કેન્સર જોવા મળે છે. અમદાવાદમાં સ્ત્રીઓમાં થતાં કેન્સરમાં સ્તન કેન્સર અગ્રેસર છે. ગ્રામ્ય સ્ત્રીઓ કરતાં શહેરી સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. અમદાવાદ જિલ્લા (ગ્રામ્ય) માં દર એક લાખ સ્ત્રીઓમાં ૬.૬ ટકા સ્ત્રીઓને કેન્સર થાય છે.

જોખમી પરિબળો :

નીચે જણાવેલ કારણો સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સર થવા માટે વધારે જવાબદાર છે. તેનો અર્થ એ નથી થતો કે નીચેનાં પરિબળોથી જ સ્તન કેન્સર થાય છે :

(૧) જેમ સ્ત્રીની ઉંમર વધે તેમ તેનો દર વધે છે.
(૨) જેમ સ્ત્રીને એક સ્તનમાં કેન્સર થયું હોય તેને બીજામાં થવાની શક્યતા વધુ છે.
(૩) જે સ્ત્રીની માતા કે બહેનને સ્તન કેન્સર થયેલ હોય.
(૪) જે સ્ત્રી ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી માતા બની હોય અથવા જે સ્ત્રીને બાળક ન થયા હોય.
(૫) જે સ્ત્રીના માસિકની શરૂઆત ૧૨ વર્ષની ઉંમર પહેલા થઈ હોય.
(૬) જે સ્ત્રીની મોટી ઉંમરે (૫૫ વર્ષ બાદ) માસિક બંધ થયું હોય.
(૭) જે સ્ત્રીએ બાળકોને સ્તનપાન ન કરાવ્યું હોય.
(૮) જે સ્ત્રી વધુ ચરબીવાળો ખોરાક લેતી હોય.
(૯) જે સ્ત્રીને વધુ દારૂ પીવાની ટેવ હોય.

એવી સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સરનો વિશેષ ભય રહે છે.

સ્તન કેન્સરનાં લક્ષણો :

શરૂઆતમાં સ્તનનું કેન્સર દુ:ખાવા વગરનું હોય છે. આ ઉપરાંત નીચે જણાવેલ લક્ષણો રોગપૂર્વે હોઈ શકે, પરંતુ તેવું બધા કેસમાં જરૂરી પણ નથી.

(૧) સ્તન :

- સ્તનમાં દુ:ખાવા વગરની ગાંઠ.
- સ્તનની ચામડી ખરબચડી થવી.
- સ્તનના આકારમાં ફેરફાર થવો.
- સ્તન પર ચાંદુ પડવું.

(૨) ડીંટડી :

- ડીંટડી પર ચાંદુ પડવું અથવા ખરજવું થવું.
- ડીંટડી અંદર ખેંચાઇ જવી.
- ડીંટડીમાંથી લોહી નીકળવું.

(૩) બગલ :

- બગલમાં ગાંઠ હોવી.

આ લક્ષણોનો અર્થ એ નથી થતો કે કેન્સર જ હોય, પણ મહત્વની બાબત એ છે કે આમાંના કોઈપણ લક્ષણ જણાય તો ડૉક્ટર પાસે બને તેટલી વહેલી તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ, જેથી યોગ્ય સમયે જરૂરી નિદાન થઈ શકે.

જો સ્તન કેન્સરનું બને તેટલું વહેલું નિદાન થાય તો તે સંપૂર્ણપણે નાબૂદ કરી શકાય છે.

નિર્દેશન અને નિદાન :

સ્તન કેન્સરના નિર્દેશન અને નિદાન માટે ત્રણ મહત્વની પદ્ધતિઓ છે :

જાત તપાસ

સ્તનની જાત તપાસ :

માસિક આવ્યાના એક અઠવાડીયા પછી દર મહિને સ્તનની જાત તપાસની સલાહ આપવામાં આવે છે, જેમાં ગાંઠ કે સોજો માલૂમ પડે તો ડૉક્ટર તેને લગતી સારવાર નક્કી કરે છે. એ સામાન્ય પાણી ભરાઈ ગયેલી ગાંઠ અથવા તો સ્તન પરનો સોજો પણ હોઈ શકે છે, પરંતુ તેનું સમયસર નિદાન કરાવવું સલાહભર્યું છે.

સ્તનની જાત તપાસ કરવાની રીત :

(અરીસા સામે ઉભા રહીને)

આગળ જણાવેલ લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખી, અરીસા સામે ઉભા રહીને સ્તનનાં કદ-આકાર, ચામડીમાં ખરબચડાપણું કે ખાડો પડવો અથવા ડીંટડી અંદરની તરફ ખેંચાઈ જવી જેવા ફેરફારનું નિરીક્ષણ કરો.

સૂતાં સૂતાં : આગળ જણાવેલા લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખી, સ્તન અથવા બગલમાં ગાંઠ કે સોજો અથવા ડીંટડીમાંથી કોઈ પ્રવાહી નીકળવું વગેરે સૂતાં સૂતાં હાથ વડે તપાસ કરવી.

આ પ્રકારની જાત તપાસમાં આગળ જણાવેલ કોઈપણ લક્ષણ જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઈ સારવાર કરાવીને કેન્સરથી બચી શકો છો.

કેન્સર સામે તમારી જાતને રક્ષો

સ્તન	:	દર મહિને જાત તપાસ કરવી.
ગર્ભાશય	:	દર વર્ષે પેપ ટેસ્ટ કરાવવો.
ફેફસા	:	ધુમ્રપાન ત્યજો.
ચામડી	:	વધુ પડતા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહો.
મોટું આંતરડું મળ માર્ગ	:	દર વર્ષે (ખાસ કરીને ૪૦ વર્ષ પછી) આંતરિક તપાસ કરાવવી.
મુખ ગૃહા	:	નિયમિત તપાસ કરાવવી. તમાકુ, ગુટકા ત્યજવા.

❖ ❖ ❖

સ્તનના ઓપરેશન પછી જરૂરી કસરતો

- સ્તનના ઓપરેશનના ઘણી વખત જ્યારે બગલમાં વેર ઘાલેલી ગાંઠો કાઢવામાં આવે છે. (Lymph nodes) ત્યારે સાંધાનો સોજો અને દુ:ખાવો તેમજ હાથનો સોજો (લીમ્ફીડીમા) ઓછો કરવા માટે ખાસ કસરતો જરૂરી બને છે. જે નીચે પ્રમાણે છે.
- ઓપરેશન પછી દુ:ખાવો ઓછો થાય એટલે ઉપરની કસરત ચાલુ કરવી.
- આ કસરતો દિવસમાં ત્રણ વખત કરવી જોઈએ.
- જરૂર લાગે તો ફીઝીયોથેરાપીસ્ટની સલાહ લેવી.

(૧) નરમ દડાને દબાવવાની કસરત : આ કસરતમાં નરમ દડાને ઓપરેશન સાઈડના હાથના હથેળીમાં પકડીને ધીમે ધીમે દબાવવું અને હળવું કરવું અને આવું વારંવાર કરવું.

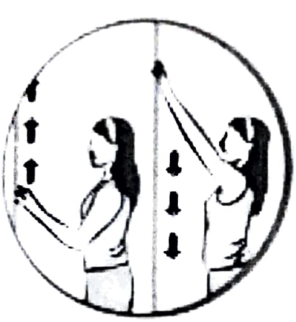
(૨) વાળ ઓળવાની કસરત : આ કસરતમાં ટેબલ પર બેસીને ઓપરેશનવાળી સાઈડે હાથની કોણીને ટેકો આપીને માથાને ટટ્ટાર રાખીને વાળ ઓળવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૩) હથેળીને દબાવવાની કસરત : આરામથી ટેબલ પર બેસીને બંને હાથની કોણીઓને ટેબલ પર સમાંતર રાખીને બંને હથેળીઓ સામ સામે દબાવી આવું દબાણ પાંચ સેકન્ડ સતત રાખીને હળવું થવું. આવું વારંવાર ત્રણ વખત કરવું.

(૪) ખભાની કસરત : ટેબલ પર બેસીને બંને પગ જમીન પર રાખી કમર અને માથુ ટટ્ટાર કરી બંને ખભાને કાન તરફ ઉપર ખેંચવા અને પછી ધીમે ધીમે ખભાને પાછળ બાજુ ખેચી નીચે લાવવા અને હળવા થવું. આવું વારંવાર કરવું.

(૫) માથાની કસરત : ટેબલ પર આરામથી બેસીને ગળાને બને તેટલું બાજુમાં નમાવવું અને ખભાને અડાડવા પ્રયત્ન કરવો. હવે માથાને ટટ્ટાર રાખી એક સાઈડના ખભા તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેવી રીતે બીજા ખભા તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કરવા આ બધી હલનચલન હળવાસથી કરવી.

(૬) હાથને ઉપર તરફ ઉઠાવવાની કસરત : સપાટ જમીન પર બંને પગ થોડા છુટા રાખીને ઉભા રહી પેટ અંદર લઈ કમર ટટ્ટાર રાખીને બંને કોણીએથી હાથ સીધા રાખીને હાથને નીચેથી ઉપર તરફ ખેંચવા અને ધીમે ધીમે નીચે લાવવું. આવું વારંવાર કરવું.



(૭) દિવાલની કસરત : દિવાલથી થોડા અંતરે દિવાલ સામે મોઢું રહે તે રીતે ઉભા રહીને તમારા બંને હાથની હથેળીઓ ખભાના લેવલે દિવાલ પર ટેકવી ધીમે ધીમે આંગળીઓની મદદથી દિવાલ પર હાથને બંને તેટલી સરકાવવી અને પાંચ સેકન્ડ માટે ઉપર રાખી ધીમે ધીમે નીચે રાખવી. આવું વારંવાર કરવું.

(૮) કોણીની કસરત : બંને હાથને ખભા ઉપર રાખી કોણીઓને ખભાના લેવલ સુધી આગળ લાવી ઉપર તરફ ખેંચીને પાછળ લઈ જવી તે રીતે ગોળ ગોળ ફેરવી આવું આરામથી ત્રણ વખત કરવું.

(૯) હાથની કોણીઓને પાછળ બાજુ ખેંચવાની કસરત : બંને હાથને ગરદનના પાછળના ભાગે પકડવા અને ધીમે ધીમે બંને કોણીઓને આગળ લાવવી તેમજ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચવી. આવું વારંવાર કરવું.

(૧૦) ટુવાલની કસરત : ન્હાવાના ટુવાલને ઓપરેશનના વિરુદ્ધ સાઈડ હાથથી ટુવાલને કમરના પાછળના ભાગે રાખીને ઉપરના બાજુએ પકડવું અને ઓપરેશનવાળા હાથેથી નીચેની બાજુએ પકડવું. આ રીતે ટુવાલને ઉપર નીચે કરવું. આવું વારંવાર કરવું.

કીમોથેરાપી અંગેની સામાન્ય માહિતી

કીમોથેરાપી એ કેન્સરની એક મહત્વની સારવાર છે. જેમાં નસ વાટે, નસમાં બાટલા દ્વારા કે અમુક કિસ્સામાં ગોળીઓ આપવામાં આવે છે. કેન્સરનાં ઝડપથી વૃધ્ધિ પામતા કોષો ઉપર કીમોથેરાપી વિશેષ અસર કરે છે અને તેને કાબુમાં લે છે. આ દરમિયાન શરીરના અન્ય ઝડપી વિકાસ પામતા કોષ પણ અસરગ્રસ્ત થાય જે આડઅસર રૂપે વ્યક્ત થાય છે. કીમોથેરાપી કેન્સરની ગાંઠને નાની કરવામાં કે ક્યારેક તે ઓપરેશન બાદ ન જોઈ શકાતા શરીરમાં પરિભ્રમણ કરતા કોષોને કાબુમાં લેવા માટે અથવા કેન્સરના ચોથા સ્ટેજમાં દર્દીને રાહત આપવા માટે વપરાતી હોય છે. અમુક કેન્સર જેવા કે લીમ્ફોમાં અને લ્યુકેમીયા (લોહીના કેન્સર) ની સારવારનો મુખ્ય આધાર કીમોથેરાપી જ છે.

કીમોથેરાપી દરમિયાન રાખવાની કાળજીઓ :

- ફીલ્ટર કે ઉકાળેલું પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવું - વધુ પ્રવાહી પીવું અત્યંત જરૂરી છે.
- સાદો, સુપાચ્ય, પૌષ્ટિક તેમજ ફક્ત ઘરનો તાજો, રાંધેલો ખોરાક લેવો.
- બહારનો ખોરાક, ઠંડો કે વાસી ખોરાક, ફળ અને ફળના જ્યુસ, કોલ્ડ્રીંક્સ વગેરે ન લેવા.
- શરદી, ઉધરસની બીમારીવાળી વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું.
- ભીડગ્રસ્ત સ્થળોથી દૂર રહેવું.
- ચોખ્ખાઈ રાખવી, બાથરૂમમાં ગયા બાદ હાથ ધોવા.
- મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો.
- કીમોથેરાપીની શરૂઆતથી જ હથેળીમાં રબરના દડા લઈ અને દબાવવાની કસરત કરવી જેથી કીમોથેરાપીના ઇન્જેક્શન માટે નસ લહેલાઈથી મળી શકે.

કીમોથેરાપી આપ્યા બાદ થતી સામાન્ય તકલીફ અને તેની પ્રાથમિક સારવાર :

ઉલટી, ઉબકા, એડકી, કબજીયાત કે ઝાડા :

એ કીમોથેરાપીની સામાન્ય આડઅસર છે. બે-ચાર વખત થાય તો ગભરાવું નહીં. છતાં પણ વધુ પ્રમાણમાં ઉલટીઓ કે ઝાડા થાય તો શરીરમાં પ્રવાહી પ્રમાણ જાળવી રાખવા માટે વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહીનો ઉપયોગ કરવો. આ માટે સ્વચ્છ પાણી, ગ્લુકોઝ કે ઇલેક્ટ્રાલ પાવડરનું પાણી અથવા તો અન્ય પ્રવાહી જેવું કે સૂપ, રાબ, ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું દૂધ વગેરે લઈ શકાય. બહારના જ્યુશ, ફળના રસ કે છાશ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

વાળ ખરવા :

કીમોથેરાપીના પહેલા કે બીજા ડોઝ સાથે વાળ ખરવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થાય તે સામાન્ય બાબત છે. માથા તેમજ નેણના વાળ વધુ ખરે. માનસિક રીતે જો આ વસ્તુ ખટકે એમ હોય તો સારવાર શરૂ થતા પહેલા વીગ બનાવી શકાય. ઘણીવાર વાળ ખરી અને એકબીજા સાથે ચોટીને ગુચ્છો થઈ જાય તો કાપી

નાખવા. અત્રે એ યાદ અપાવવું જરૂરી છે કે આ આડઅસર કાયમી નથી અને કીમોથેરાપી પુરી થયા બાદ વાળ આવવાનું ચાલુ થઈ જશે. અમુક પ્રકારની કીમોથેરાપીમાં આ પ્રકારે વાળ ખરતા નથી.

મોમાં ચાંદા :

કીમોથેરાપી બાદ મોં આવી જવું કે મોંમાં છાલા પડવા એ કીમોથેરાપીની અસરકારકતા બતાવે છે અને તેનાથી ગભરાવું નહીં. તીખો મસાલાવાળો ખોરાક ખાવો નહીં અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું. શરીરમાં કીમોથેરાપીની અસર ઓછી થતા આપોઆપ આ છાલા રૂઝાવા માંડશે.

તાવ :

કીમોથેરાપીને લીધે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જવાથી તાવ આવી શકે. ૧૦૧ થી વધારે તાવ આવે તો લોહીની તપાસ કરી. (Hb, TC, DC, PC) જાણ કરવી જરૂરી છે. તાત્કાલીક ઉપચાર માટે જણાવેલ ગોળી લઈ લેવી. કોઈ પણ પ્રકારનું ઇન્જેક્શન લેવું નહીં.

કાળા ડાઘ :

શરીરની ચામડી, જીભ અને નખની નીચે કાળા ડાઘા પડી જાય તે સમય અંતરે નોર્મલ થઈ જશે.

માનસિક સ્થિતિ :

સારવાર દરમિયાન થાક, કંટાળો, નબળાઈ, ભૂખ ન લાગવી કે હતાશાની લાગણી અનુભવવી સામાન્ય છે. ચીડીયો સ્વભાવ થઈ જવો તે સામાન્ય બાબત છે.

અસામાન્ય રક્ત સ્રાવ :

શરીરમાં ચામડી ઉપર લીલા ચાંભા પડી જવા કે મોં, પેશાબ, ઝાડા વાટે લોહી નીકળવં એ ઘટી જતા ત્રાકકણોની નિશાન છે. આ સંજોગોમાં હોસ્પિટલમાં જાણ કરવી.

માસિક :

કીમોથેરાપી દરમિયાન સ્રીઓને માસિક અનિયમિત થવું અથવા બંધ થઈ જવું અથવા બે માસિક સમયગાળા વચ્ચે લોહી પડવું તે સામાન્ય છે તેનાથી ગભરાવું નહીં.

પૌષ્ટિક આહાર અંગેની માહિતી :

- જમવાનો ખોરાક : દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, ખીચડી, મગ, ચણા, રાજમા, અન્ય કઠોળ, શીરો, રાબ, ખીર લાપસી.
- **સૂપ :** મિક્સ વેજીટેબલ સૂપ, કોર્ન સૂપ, ટોમેટો સૂપ, પાલક સૂપ વગેરે લઈ શકાય.
- **નાસ્તામાં :** બટાટા, પૌઆ, વઘારેલી ખીચડી, વઘારેલા ભાત, ગરમ મુઠીયા, ગરમ ઇડલી, વડા વગેરે લઈ શકાય છે.
- **ફ્રેસ જ્યુસમાં :** લીંબુ, મોસંબી, નારંગી, સફરજનનો રસ, નાળીયેરનું પાણી વગેરે લઈ શકાય.

❖ ❖ ❖

રેડીએશન થેરેપી અંગેની સામાન્ય માહિતી

કેન્સરના પ્રત્યેક દર્દીઓએ રેડીએશન થેરેપીની સારવાર દરમ્યાન પોતાની તંદુરસ્તી માટે ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. જેથી કરીને રેડીએશનની સારવારમાં સફળતા મળી શકે. આ અંગેનું માર્ગદર્શન (નીચે મુજબ) આપવામાં પ્રયત્ન કરેલ છે.

- આપની સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં આપના રેડીએશનના ડૉક્ટરને આપ જે કાંઇ દવા / દવાઓ લેતા હોય તે તેમજ કોઇપણ પ્રકારની એલર્જી હોય તે અચૂક જણાવશો. રેડીએશન થેરેપીની સારવાર દરમ્યાન આપના ડૉક્ટરની જાણકારી સિવાય કોઇપણ પ્રકારની દવા/દવાઓ લેશો નહિ.
- રેડીએશન થેરેપી દરમ્યાન દર્દીને ખૂબ થાક લાગે છે એટલે પૂરતા પ્રમાણમાં વધારે આરામ તથા ઉંઘની જરૂરત રહે છે. તદુપરાંત સુપાચ્ય સમતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર પણ ખૂબ જ જરૂરી – ઉપયોગી છે. જેથી આપના શારીરિક વજનમાં ઘટાડો થતો રોકી શકાય.
- સારવાર દરમ્યાન વિટામીન સપ્લીમેન્ટ લેતાં પહેલા આપના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો હિતાવહ છે.
- ચુસ્ત કપડાં પહેરવા નહિ. ખાસ કરીને કમ્મર પર ખેંચીને નાડુ / પટ્ટો બાંધવો નહિ–ગળાના કોલર પણ ખુલતા રાખવા, સારવારની જગ્યાએ ખાસ.
- આપના શરીરના સારવારના અંગોની ચામડીની ખૂબ જ ધ્યાન આપીને સાર-સંભાળ રાખવી જરૂરી છે. ચામડી ઉપર ઉત્તેજક સાબુ/લોશન વાપરવા નહિ.
- વાળ ધોવા માટે તીવ્ર રસાયણોવાળા શેમ્પુનો ઉપયોગ કરવો નહિ.
- શરીરના જે ભાગ ઉપર રેડિયો થેરેપીની સારવાર આપવામાં આવતી હોય તે ભાગની ચામડી ખૂબ જ આળી થઇ જતી હોવાથી ત્યાં કોઇપણ પ્રકારનું ઘર્ષણ ન થાય તેની કાળજી રાખવી. તે ભાગ ઉપર ડીઓડ્રન્ટસ / એન્ટીસેપ્ટીક લોશન કે કોઇપણ પ્રકારના પાવડર / ક્રીમ લગાવવા નહિ.
- સ્ટાર્ચ કરેલાં કે કડક કપડાં સારવાર આપવામાં આવતા શરીરના ભાગ ઉપર પહેરવા નહિ. તેને બદલે સુંવાળાં સુતરાઉ વજનમાં હલકા કપડાં પહેરવાં.
- શરીરના જે ભાગ ઉપર રેડીએશન થેરેપીની સારવાર આપવામાં આવતી હોય તે ભાગ ઉપર ગરમ/ઠંડુ પાણી રેડવું નહિ. ખંજવાળ આવતી હોય તો બ્રશ કે નખથી ખંજવાળવું નહિ. ત્યાં કોઇપણ પ્રકારની એડહેઝીવ ટેપ લગાડવા નહિ.
- સારવાર આપવામાં આવતા ભાગ ઉપર વાળ દૂર કરવા રેઝરનો તેમજ કોઇપણ પ્રકારના વાળ દૂર કરવાના લોશનનો ઉપયોગ કરવો નહિ.
- સૂર્યના તડકાથી આપના શરીરના અંગને કે જ્યાં રેડીએશન થેરેપીની સારવાર આપવામાં આવે છે તેને કપડાંથી ઢાંકેલ રાખો. સારવાર પહેલાં સનસ્ક્રીન લોશન લગાડશો નહિ. તડકામાં બહાર જવાનું ટાળવું અને જવું પડે તો ટ્રીટમેન્ટવાળા ભાગને સુતરાઉ કાપડથી ઢાંકેલું રાખવું અને આપના ડૉક્ટરના સુચન મુજબ કેટલો સમય સૂર્યના તડકાથી આપના શરીરને બચાવવું તેનું સંપૂર્ણ ચુસ્તપણે પાલન કરવું.

❖ ❖ ❖

રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ અંગે માર્ગદર્શન

નળીથી ખોરાક લેવાની પદ્ધતિ

(૧) મોઢા કે ગળામાં ઓપરેશન કરાયેલું હોય ત્યારે ઓપરેશનવાળા ભાગને જ્યાં સુધી રૂઝ ન આવે ત્યાં સુધી રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ આપવામાં આવે છે.

(૨) રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ આપતી વખતે શું ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

- ફીડીંગ આપતી વખતે દર્દીનો માથાનો ભાગ ઉંચો રાખવો જોઇએ.
- ફીડીંગ સીરીંજ અથવા ગળણીથી આપી શકાય.
- ફીડીંગ આપતી વખતે દર્દીને ખાંસી કે દુ:ખાવો અથવા ઉલ્ટી જેવું લાગે તો તાત્કાલીક ફીડીંગ બંધ કરી દેવું અને ડૉક્ટરને જાણ કરવી.
- ફીડીંગ માટે પ્રવાહી ખોરાક ગાળેલો હોવો જોઇએ તેમજ ખૂબ જ ગરમ કે ખૂબ જ ઠંડો હોવો જોઇએ નહીં.
- દર્દીને એક સાથે ૨૦૦ મીલી. થી વધારે ફીડીંગ આપવું નહીં.
- બે ફીડીંગ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બે કલાકનો સમય રાખવો.
- ફીડીંગ આપ્યા પછી દર્દીને અડધો કલાક બેસાડી રાખવું.
- દર્દી જ્યારે સૂઇ ગયું હોય ત્યારે ફીડીંગ આપવું નહીં.
- કોઇપણ ફીડીંગ આપ્યા પછી છેલ્લે ૨૦ સીસી જેટલું શુદ્ધ પાણી આપવું. જેથી નળી ચોખ્ખી રહે.

(3) રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ કયાં કયાં પ્રવાહી આપી શકાય ?

- શુદ્ધ પાણી, ગ્લુકોઝનું પાણી, દૂધ, ચા, કોફી.
- પ્રવાહી જ્યુસ જેવાં કે મોસંબીનો જ્યુસ, ઓરેન્જ જ્યુસ, પાઇનેપલ જ્યુસ, લેમન જ્યુસ, ચીકુનો જ્યુસ, ગાજરનો જ્યુસ, બીટનો જ્યુસ વગેરે.
- નારીયેળનું પાણી, મગનું પાણી, દાળનું પાણી, ભાતનું ઓસામણ.
- ઘી-ગોળવાળી બીલકુલ પ્રવાહી જેવી રાબ.
- પ્રોટીનનો પાવડર પાણી અથવા દૂધમાં મિક્સ કરીને આપી શકાય.
- સુપ જેવાં કે મિક્સ વેજીટેબલ સુપ, કોર્ન સુપ, ટામેટાનો સુપ, પાલકનો સુપ.

(૪) રાયલ્સ ટ્યુબ ફીડીંગ કેટલું આપી શકાય :

- દિવસ દરમ્યાન ૨ થી ૨.૫ લીટર જેટલું અથવા ૨૫૦૦ કીલો કેલેરી શક્તિ મળે તેટલો ખોરાક આપી શકાય.

❖ ❖ ❖

સંપૂર્ણ સમતોલિત આહાર

(૧) બધા જ પ્રકારના શાકભાજી જેવાં કે કોબીજ, ફલાવર, ટામેટા, સરગવો, પાલખ, બીટ, દૂધી, ગાજર, કાંદા વગેરે મિક્સ કરી બાફીને પ્રવાહી બનાવી તેનો સૂપ બનાવી ૧૫૦-૩૦૦ મીલી લેવો. સૂપને વધારે પૌષ્ટિક બનાવવા માટે તેમાં સીંગદાણા, બદામ, કાજુ, અખરોટનો પાવડર બનાવીને સૂપમાં નાખવો. તેમજ સૂપને ગાઢો બનાવવા માટે તેમાં બધા પ્રકારની દાળ અને ભાત નાખી શકાય.

(૨) બધા જ પ્રકારની દાળ કે કઠોળને જુદી જુદી અથવા મિક્સ કરી બાફીને પ્રવાહી બનાવી માફકસરના મસાલા નાંખી તેમાં ચમચી માખણ નાંખીને આશરે ૧૫૦-૨૦૦ મીલી લેવું. (પ્રોટીન, વિટામિન્સ, ફાઇબર્સ વગેરે મળે છે.)

(૩) ૩ થી ૪ નંગ ખજૂર જે સાફ કરી ઠળીયા કાઢી ૨૦૦ મીલી દૂધમાં મિક્સરમાં ક્શ કરી લેવા, જેનાથી શરીરમાં આયર્ન વધતા હીમોગ્લોબીનમાં વધારો થાય છે તેમજ બીજા વિટામિન્સ, કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ફાઇબર્સ વગેરે મળે છે.

(૪) બધા જ પ્રકારના ફળો જેવાં કે સફરજન, ચીકુ, પાઇનેપલ, પપૈયું, કેરી બધા જ પ્રકારનાં સીઝનલ ફળો, કાળી દ્રાક્ષ, આઇસ્ક્રીમ વગેરેનાં ૨૦૦ મીલી દૂધમાં મિલ્ક શેઇક બનાવી લેવાં.

(૫) મોળી છાસ, મોળું દહીં, ચીઝ, પનીર, હોલમીલ્ક પાવડર, સોયાબીન પણ લઇ શકાય.

(૬) દરેક પ્રકારનાં સુકા મેવા જેવા કે બદામ નંગ ૫, અખરોટ નંગ ૫, કાજુ વગેરે ક્શ કરી ૨૦૦ મી.લી. દૂધમાં નાંખી તેમાં કેસર, ઇલાયચી મિક્સ કરી લેવા.

(૭) મ્હોંમાં ચાંદા પડ્યા હોય ત્યારે વિટામીન સીની ગોળી દિવસમાં બે વખત લઇ શકાય તેમજ આંબળા, લીંબુ, સીમલા મરચાં, સંતરા લઇ શકાય.

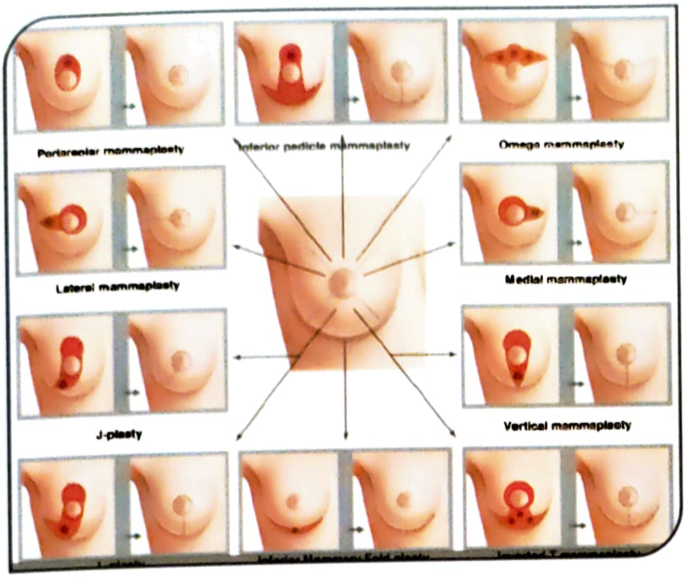
(૮) મ્હોંમાં ચાંદા પડ્યા હોય ત્યારે ઠંડુ ભોજન લેવાથી સારું લાગે છે. આઇસ્ક્રીમ, લસ્સી, પનીરથી બનાવેલી મિઠાઇ વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

ફણગાવેલા કઠોળ અને અનાજનો પાવડર બનાવવાની રીત :

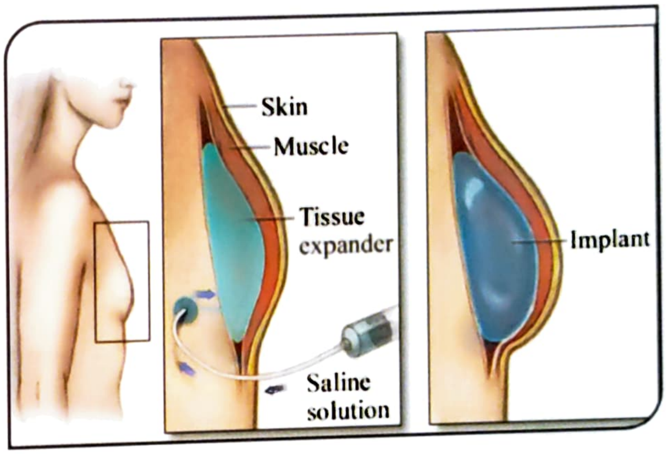
કઠોળ અને અનાજ જેમ કે સોયાબીન, ઘઉં, ચણા, મગ, મકાઇ વગેરે એક એક વાટકી લો. તેને મિક્સ કરો અને તેને ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળો ત્યારબાદ અંકુરિત કરવા માટે કપડામાં બાંધો. પછી તેને ૧ દિવસ તાપમાં સુકવો અને તવા પર શેકો. ત્યારબાદ તેને મિક્સરમાં દળીને ઝીણો પાવડર બનાવો. ૪ થી ૫ ચમચી આ પાવડર દૂધ કે પાણી સાથે મિક્સ કરી આપી શકાય. તેને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેમાં ખાંડ અને ઇલાયચીનો પાવડર પણ ઉમેરી શકાય.

❖ ❖ ❖

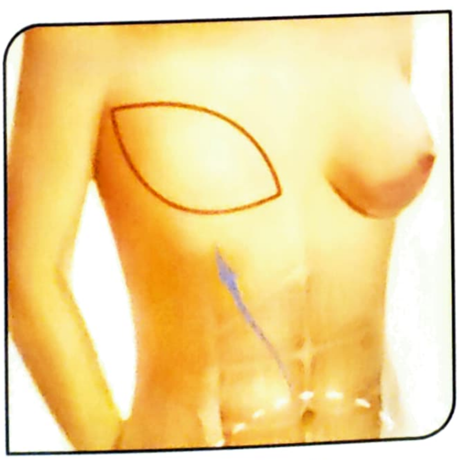
મેમોકેર ક્લિનીક - સ્તન કેન્સરની સારવાર માટે



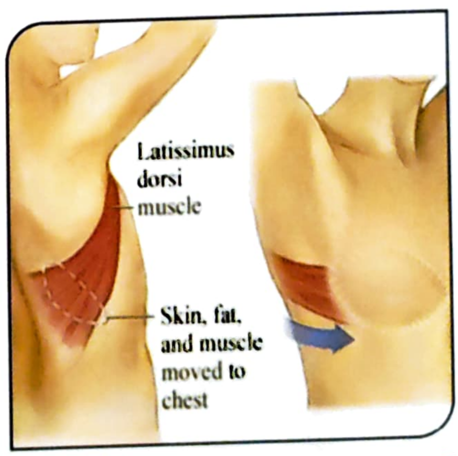
આન્કો-મેમોપ્લાસ્ટી
BCS પછીની
પ્લાસ્ટીક સર્જરી માટેની
ટેકનિક



સીલીકોન પ્રોસ્થેસીસથી બ્રેસ્ટ રીકન્સ્ટ્રક્શન



ટ્રામ ફ્લેપથી
બ્રેસ્ટ રીકન્સ્ટ્રક્શન



એલડી ફ્લેપ (LD Flap) થી
બ્રેસ્ટ રીકન્સ્ટ્રક્શન

ડૉ. ભાવના પરીખ M.S., DNB Fellow
કન્સલ્ટન્ટ કેન્સર સર્જન ● સ્તન કેન્સર સ્પેશ્યાલિસ્ટ

"Hightech Cancer Surgery and Care with a Touch of Humanity"

OUR TEAM

Dr. Jayesh A. Prajapati M.S. M.Ch.
Thoraco-Laparoscopic Onco-Surgeon
M. 98250 21829

Dr. Bhavna Parikh M.S., DNB Fellow
Consultant Cancer Surgeon-Breast Onco Surgeon
M. 98257 50928

Dr. Niranjan Doctor M.S.
General Surgeon
M. : 94785 92735

Dr. Rashmin Sanghavi M.S.
Pain Specialist, Anesthetist
M. 98250 20583

FACILITIES

- STAT OF ART OPERATION THEATOR WITH LATEST MONITORS AND INSTRUMENTS
- ADVANCED LAPAROSCOPY SURGERY SET UP WITH HD CAMERA AND TELESCOPES, XENON LIGHTS, HARMONIC AND ENSEAL ENERGY DEVICE AND VALLYLAB CAUTRY.
- LATEST ENDOSCOPIC SETUP (OLUMPUS) FOR UPPER GI AND LOWER GI DIAGNOSTIC & THERAPAUTIC ENDOSCOPY
- BREAST CLINIC FOR AWARENESS, DIAGNOSIS & TREATMENT OF BREAST CANCER
- SPECIOUS SPECIAL AND DELUX ROOMS
- CONSULTING ROOMS AND COUNSELLING ROOMS
- DAY STAY CHEMOTHERAPY UNIT
- INHOUSE MEDICAL STORE