

# (૧) કેન્સર શું છે?

- કેન્સર એ આપણા શરીરના કોષોની અનિયંત્રિત વૃદ્ધિ છે.
- તે આપણા સેલ ગ્રોથમાં પરિવર્તન ના કારણે થાય છે, આ પરિવર્તન તમાકુ અને આલ્કોહોલને કારણે પણ થઈ શકે છે, અને ઘણા કિસ્સાઓમાં, ચોક્કસ કારણ મળતું નથી.

## ❖ કેન્સરના પ્રારંભિક સંકેતો શું છે? (લક્ષણો)

- કેન્સર કોષોના વિકાસને લીધે સ્થાનિક દબાણના લક્ષણોનું કારણ બને છે.
- ફેફસાંના કેન્સરથી છાતીમાં દુખાવો, ઉઘરસ, ખાંસીમાં લોહી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.
- સ્તન કેન્સરને કારણે સ્તન અથવા એક્સીલા (બગલ) માં ગાંઠો થવું, સ્તનમાં લાલાશ અથવા અલ્સર, સ્તનની ડીટડીમાંથી સ્રાવ અથવા સ્તનની ડીટડીમાં ફેરફાર થાય છે.
- મોઢું અને ગળાના કેન્સરને લીધે ખાવા- પીવામાં દુખાવો, ગળામાં સોજો અને ગાંઠો થઈ શકે છે, અને મોઢામાં રુઝ ન આવતા ચાંદા પડી શકે છે.
- પેટ, સ્વાદુપિંડ, પિત્તાશય અને આંતરડાના કેન્સરને લીધે પેટમાં દુખાવો થવો, નબળાઈ આવવી, વજન ઘટાડવું અને સંડાસમાંથી કેટલીક વખત રક્તસ્રાવ જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.
- બ્લડ કેન્સરમાં તાવ હોઈ શકે છે, મોમાંથી લોહી નીકળવું, વજન ઘટાડવું અને ગળા માં ગાંઠો હોઈ શકે છે.
- સ્ત્રીરોગ કેન્સરમાં, પેટની નીચેના ભાગમાં દુખાવો, સફેદ પાણી નો સ્રાવ અથવા અતિશય રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે.
- વજન ઘટવું, ઉઘરસ, પેટમાં દુખાવો, ઝીણો તાવ, સંડાસમાંથી લોહી અથવા કફમાં લોહી, જેવી કોઈ સમસ્યા, જે કે લાંબા સમય સુધી ચાલે છે અને સામાન્ય સારવારથી રાહત મળતી નથી, તેમને અવગણવું જોઈએ નહીં, તેઓ પ્રારંભિક કેન્સરના ચિન્હો હોઈ શકે છે.

## ❖ કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

- ઈમેજિંગ અને બાયોપ્સીની મદદથી કેન્સરનું નિદાન થાય છે.
- સ્થાનિક ભાગની, સીટી સ્કેન, એમઆરઆઈ અથવા યુએસજી જેવી ઈમેજિંગ કરવામાં આવે છે અને જો આ ઈમેજિંગ પર કેન્સરની કોઈ શંકા થાય, તો કેન્સરના નિદાનની પુષ્ટિ કરવા માટે કેન્સરના શંકાસ્પદ સ્થળેથી બાયોપ્સી કરવામાં આવે છે.

## ❖ ફક્ત એ લોકોમાં જ કેન્સર થાય છે, કે જે ધૂમ્રપાન કરે છે, તમાકુ ખાય છે અથવા દારૂ પીવે છે!!!

તમાકુ, સિગારેટ, બીડી અથવા આલ્કોહોલના વ્યસનવાળા દર્દીઓમાં કેન્સર મોટાભાગે જોવા મળે છે, પરંતુ એવા દર્દીઓની સંખ્યા ઘણી છે, કે જેમાં કોઈ વ્યસન નથી અને એવા ઘણા કેન્સર છે જેમાં તમાકુ અથવા આલ્કોહોલ સાથે કેન્સરનો કોઈ સંબંધ પણ નથી.

---

www.dr.rahuljaiswal.com

## (૨) કેન્સરમાટે સારવાર

- એકવાર બાયોપ્સી પરથી કેન્સર નું નિદાન થઇ જાય છે, પછી આપણે તે ક્યા તબ્બકા માં છે, તે જાણવા માટે નીચેના પ્રમાણે તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- પીઈટી સીટી સ્કેન (PET CT SCAN), એમઆરઆઈ (MRI) અથવા સીટી સ્કેન (CT SCAN) જેવા ઇમેજિંગની સહાયથી કેન્સરનું સ્ટેજિંગ કરવામાં આવે છે.

### કેન્સરના 4 તબક્કા છે.

- **સ્ટેજ 1:** એ ખૂબ જ પ્રાથમિક અને સંકળાયેલા અંગના નાના ભાગ સુધી મર્યાદિત હોય છે આમાં સારવાર અને ઉપચાર સાથે ખૂબ સારા પરિણામ છે.
- **સ્ટેજ 2:** વધુ ફેલાયું હોય છે, પરંતુ તે ફક્ત એક અંગ સુધી મર્યાદિત હોય છે, સારવાર અને ઉપચાર સાથે તેના પણ ખૂબ સારા પરિણામો આવે છે.
- **સ્ટેજ 3:** તબ્બકા 2 ની સરખામણીમાં વધુ ફેલાયેલા હોય છે અને તેમાં સ્થાનિક ગાંઠો શામેલ હોય છે, મોટાભાગના દર્દીઓ આ તબક્કે પણ ઉપચાર થી સાજા થાય છે.

તબક્કો 1, 2 અને 3 માં કેમોથેરાપી, શસ્ત્રક્રિયા અને રેડિયોથેરાપી જેવી સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ, કેન્સરના ઇલાજ માટે વિવિધ પદ્ધતિઓનો સંયોજનોમાં થાય છે.

- **સ્ટેજ 4:** આ સ્ટેજ માં, ચક્ર, હાડકા, ફેફસા, મગજ અથવા શરીરમાં ગાંઠો હોય છે, પરંતુ આ દર્દીઓની સારવાર માટે ઘણા બધા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. એકવાર કેન્સર ફરી થયું હોય તો પછી પણ ઘણી દવાઓથી સારવાર કરી શકાય છે.
- સ્ટેજ 4 અને ફરીથી આવેલા અને મેટાસ્ટેટિક કેન્સરના દર્દીઓમાં, કેમોથેરાપી, ટાર્ગેટેડ થેરાપી અને ઇમ્યુનોથેરાપી જેવા ઘણાં બધાં વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે.

- આપણે આ દવાઓનો ઉપયોગ કેન્સરના પ્રકાર અનુસાર જુદા જુદા સંયોજનોમાં કરીએ છીએ અને આપણે ઘણાં વર્ષો સુધી જીવન લંબાવી શકીએ છીએ અને પીડા, ઉધરસ, શ્વાસની તકલીફ કે રક્તસ્રાવ જેવા લક્ષણોમાં રાહત આપી શકીએ છીએ.
  - સ્ટેજ 4 અને ફરીથી કેન્સર થયેલ દર્દીઓ પણ ઘણાં વર્ષો સુધી ઓછી તકલીફ વિના જીવી શકે છે.
- 

www.dr.rahuljaiswal.com

# (3) કેમોથેરાપી ના દર્દીઓ માટે

## સામાન્ય માહિતી

### ❖ કીમોથેરાપી ની કેટલી સાયકલ આપવા માં આવે છે ?

- તે કેન્સરના પ્રકાર અને તબક્કા પર આધારિત છે. સામાન્ય રીતે કીમોથેરાપી ના 4 થી 6 સાયકલ આપવામાં આવે છે. તે દર્દીથી દર્દીમાં અલગ અલગ હોય છે.

### ❖ કીમોથેરાપી આપ્યા પછી દર્દીના સ્વાસ્થ્ય માં થતા ફેરફાર

- એકવાર કીમોથેરાપી થઈ ગયા પછી, દર્દીઓને રજા આપવામાં આવે છે અને દર્દીઓ ઘરે જઈ શકે છે.
- કીમોથેરાપી પત્યા ના અઠવાડિયા સુધી દર્દીઓ હળવી નબળાઈ, ઉલ્ટી અને ઉબકા, હળવો તાવ અથવા બેચેની અનુભવી શકે છે. અમે હંમેશાં આ આડઅસરો માટે દવાઓ આપીએ છીએ, જો દર્દીને વધારે આડઅસર હોય, તો તમે અમને કહી શકો, અમે સહાયક દવાઓ વધારી શકીએ છીએ, જેથી આ વધારે થતી આડઅસરો પણ નિવારી શકાય. મોટા ભાગના દર્દીઓ બીજા અઠવાડિયાથી સારા થઈ જાય છે.
- ફક્ત થોડા જ દર્દીઓમાં ગંભીર આડઅસર થઈ શકે છે, આ આડઅસરો અને ચેતવણીનાં ચિન્હો કીમોથેરાપીની આડઅસરોના વિભાગમાં સમજાવાયેલ છે.

### ❖ જ્યારે દર્દી કીમોથેરાપી લેતા હોય ત્યારે તેમની જીવન શૈલી કેવી હોવી જોઈએ ?

- સામાન્ય રીતે, મોટા ભાગે કીમોથેરાપી દર્દીઓ સારી રીતે સારવાર સહન કરતા હોય છે.
- કીમોથેરાપી પતી હોય તેના 1 અઠવાડિયા સુધી અમે આરામની સલાહ આપીએ છીએ. દર્દીઓ ઘરે પરિવારના સભ્યો સાથે સામાન્ય રીતે રહી શકે છે.
- તેઓ ટીવી જોઈ શકે છે, મોબાઇલ ફોન અને કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને તેમને વ્યસ્ત રાખવા માટે હળવા હાઉસ હોલ્ડ વર્ક કરી શકે છે.
- તેઓ પરિવારના સભ્યો અને બાળકો સાથે ઘરની અંદર રમી શકે છે.
- આ ચેપી રોગ નથી.

- જો દર્દી ઘરથી તેની ઓફિસ નું કામ કરવા માંગે તો તેઓ તે કરી શકે છે, પરંતુ અમે વધારે મહેનત ન કરવાની સલાહ આપીએ છીએ.
- એક અઠવાડિયા પછી જે દર્દીઓ ના લોહીના ટકા સામાન્ય હોય તો તે લાઇટ આઉટડોર ઓફિસ નું કામ પણ કરી શકે છે.

### ❖ કીમોથેરેપી લેતા દર્દીએ શુ સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

- કીમોના સમગ્ર સમયગાળા દરમિયાન, દર્દીઓએ વધારે મહેનત ટાળવી જોઈએ.
- તેઓએ તાવ, શ્વસન સંબંધી બીમારી અને મોસમી વાયરલ તાવથી પીડિત કોઈપણ વ્યક્તિ સાથેના સંપર્કથી દૂર રહેવું જોઈએ. દર્દીઓએ બંધ અને ગીચ જગ્યાઓ જેવી કે મોલ્સ, મૂવી થિયેટરો, ભરેલી જગ્યાઓ અને ગીચ પાર્ટીઓ ટાળવી જોઈએ.
- કેન્સરના દર્દીઓ માટેનો ખોરાકનો નીચે મુજબ છે.
- દર્દીઓએ રાંધેલ ખોરાક ખાવો જોઈએ, કાચો અને બહારનો ખોરાક ટાળવો જોઈએ અને યોગ્ય રીતે ધોયા પછી અને છાલ કાઢ્યા પછી ફળો લેવા જોઈએ.
- દર્દીઓએ પોતાને ફ્રેશ મૂડમાં રાખવા માટે, વાંચન, ટીવી જોવું, ઘરની પ્રવૃત્તિઓ અથવા ઓફિસ ના ઓનલાઇન કામ કાજ કરવા જોઈએ.

### ❖ કીમોથેરેપી પત્યા પછી શુ થાય છે ?

- દર્દીઓ કેન્સર ના નિદાન થયા પહેલા, જે રીતે જીવતા હતા, સામાન્ય એ જ રીતે જીવી શકે છે.
- એકવાર બધા કીમો સાયકલ સમાપ્ત થયા પછી, દર્દીઓએ ને ચેકઅપ માટે નિયમિત અંતરાલે આવવાની જરૂર હોય છે.
- કીમોથેરેપી સમાપ્ત થયા પછી, સામાન્ય રીતે કોઈ મોટી સાવચેતી રાખવી જરૂરી નથી.

## (૪) કીમોથેરાપી શું છે ?

- પરંપરાગત રીતે કેન્સરની સારવાર માટે વપરાતી દવાઓ કીમોથેરાપી દવાઓ તરીકે ઓળખાય છે.
  - હવે ઝડપથી વધતા વિજ્ઞાન સાથે, કેન્સર સામે લડવા માટે ઘણી નવી દવાઓ બજારમાં આવી છે.
  - પરંપરાગત કિમોથેરાપી સિવાય, હવે ટાર્ગેટેડ થેરાપી, મોનોક્લોનલ એન્ટિબોડીઝ અને ઇમ્યુનોથેરાપી જેવી ઘણી નવી દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે.
  - ટાર્ગેટેડ થેરાપી અને મોનોક્લોનલ એન્ટિબોડીઝ ખૂબ વિશિષ્ટ દવાઓ છે અને કેન્સરમાં ચોક્કસ ટાર્ગેટ હોય ત્યારે જ દર્દીઓમાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને એની આડઅસર ઓછી છે.
  - ઇમ્યુનોથેરાપી દવાઓ દર્દીઓની પોતાની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારીને કેન્સરના કોષોને મારી નાખે છે.
  - આ બધી દવાઓ અને કીમોથેરાપીનો ઉપયોગ દર્દીઓમાં ચોક્કસ સંકેતો અનુસાર કરવામાં આવે છે અને વિવિધ પ્રકાર ની દવાઓનો ઉપયોગ રોગના પ્રકાર અનુસાર વિવિધ સંયોજનોમાં થાય છે.
  - આ દવાઓ મોટે ભાગે ઇન્જેક્શન દ્વારા આપવામાં આવે છે; ઇન્જેક્શન નો સમય દવાઓના પ્રકાર અનુસાર બદલાઈ શકે છે અને 30 મિનિટથી થોડા કલાકો સુધીનો હોઈ શકે છે.
  - મોટાભાગની દવાઓ દૈનિક સંભાળમાં (ડે-કેર) મા આપવામાં આવે છે અને કેમોથેરાપીના જ દિવસે દર્દીઓને રજા આપવામાં આવે છે. અમુક પ્રોટોકોલોને 2 અથવા 3 દિવસમાં દવાઓ આપવાની જરૂર હોય છે.
  - ઇન્જેક્શન પોતે દુખદાયક હોતું નથી અને ઇન્જેક્શન આપતા દરમિયાન દર્દી સામાન્ય રહે છે, તેઓ સામાન્ય રીતે વાત કરી શકે છે અને ખાય પી શકે છે. દવા પત્યા પછી તેઓ ઘરે પાછા જઈ શકે છે. કેટલીક કીમોથેરાપી અને ટાર્ગેટેડ થેરાપી મોઢે થી ગોળીઓના સ્વરૂપમાં આપી શકાય છે અને દર્દીઓ તેને ઘરે લઈ શકે છે.
  - દરેક વખતે જ્યારે કીમોથેરાપી દવા આપવામાં આવે છે, તે એક સાયકલ તરીકે ગણવામાં આવે છે. દરેક સાયકલ નિશ્ચિત અંતરાલમાં આપવામાં આવે છે, મોટે ભાગે દર સાત દિવસ, અથવા દર પંદર દિવસ અથવા દર 21 દિવસે.
  - રોગ અને દર્દી અનુસાર સાયકલ ની સંખ્યા અને ઉપચારનો સમયગાળો અલગ અલગ હોય છે, સામાન્ય રીતે દવાઓ 4 થી 6 મહિના સુધી આપવામાં આવે છે.
  - સારવાર દરમિયાન, રોગનું મૂલ્યાંકન દર 3 અથવા 4 મહિનામાં કરવામાં આવે છે, જેથી સારવારનો પરિણામ જોઈ શકીયે.
-

## (૫) કેન્સરના દર્દીઓ માટે આહાર

- કેમોથેરેપી અને કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલા દર્દીઓમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય છે અને તેમને ચેપ લાગવાની સંભાવના વધુ હોય છે, આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને, આપણે તેમને નીચેના પ્રમાણે ખોરાક આપવો જોઈએ.
    1. તમે બધો ખોરાક આપી શકો છો, જેમ કે યોગ્ય રીતે ધોવાયેલા અને હેલ્થી રીતે તૈયાર કરેલા બધો ખોરાક આપી શકો છો.
    2. બધી વસ્તુઓ જે યોગ્ય રીતે રાંધવામાં આવે છે, બાફેલી હોય છે અથવા તળેલી હોય છે એ આપી શકાય.
    3. બધા શાકભાજીઓને શુદ્ધ પાણીથી ધોવા જોઈએ અને યોગ્ય રીતે રાંધવા જોઈએ.
    4. આપણે રોટલી, રોટલા, પુરી, પરાઠા, ભાખરી વગેરેના રૂપમાં તમામ પ્રકારના અનાજ આપી શકીએ છીએ.
    5. આપણે દાળ, ભાત, કઢી, ખીચડી આપી શકીએ છીએ.
    6. તમે ઇંડા અને નોન -વેજ ખોરાક આપી શકીએ છીએ પરંતુ તે યોગ્ય રીતે રંધાયેલો જોઈએ અને સ્વચ્છ અને સારી જગ્યા થી ખરીદવું જોઈએ.
    7. યોગ્ય રીતે ઉકાળ્યા પછી દૂધ આપી શકાય, માખણ અને ઘીનો ઉપયોગ કરી શકાય અને ઘરનું દહીં અને છાશ આપી શકાય.
    8. સફરજન, તરબૂચ, કેળા, નારંગી, મૌસમ્બી, દાડમ અને પપૈયા જેવા યોગ્ય રીતે ધોવા અને છાલ કાઢેલા ફળ લઈ શકાય છે. જે ફળ યોગ્ય રીતે છાલ કાઢી શકાતા નથી તે જેવા કે દ્રાક્ષ, ચીકુ, સ્ટ્રોબેરી ટાળવા જોઈએ.
    9. તાજો બનેલો જ ખોરાક આપવો જોઈએ.
    10. નોન ક્રીમ બિસ્કીટ અને ઘરે તૈયાર કરેલા ફરસાણ આપી શકાય છે.
    11. ખુલ્લો પડેલો ખોરાક, કાચા ખોરાક, સલાડ, અથાણું, વાસી ખોરાક અને બહારના ખોરાક ના આપવા જોઈએ.
    12. મુસાફરી કરતી વખતે, ઘરેલું ખોરાક આપવો જોઈએ, અને જો ઉપલબ્ધ ન હોય તો ગરમ ચા-દૂધ, નોન ક્રીમ બિસ્કીટ સાથે લઈ શકો છો.
    13. વેનીલા અને ચોકલેટ આઇસક્રીમ આપી શકાય છે.
    14. કેન્સરના દર્દીઓના વાસણો પરિવારના સભ્યો સાથે વહેંચી શકાય કારણ કે કેન્સર એ એક ચેપી રોગ નથી.
-



# (૬) ક્રિમોથેરાપિના આડઅસરો

- આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ક્રિમોથેરાપી ની દવાઓ આડઅસરો સાથે સંકળાયેલી છે.
- આડઅસરોના 2 પ્રકારો છે. (1) સામાન્ય અને (2) ગંભીર આડઅસરો

## (1) સામાન્ય આડઅસરો

- મોટા ભાગના દર્દીઓમાં સામાન્ય આડ અસરો થાય છે.

જે નીચે મુજબ છે:-

- ઉબકા, ઉલ્ટી, નબળાઇ, બેચેની, શરીરમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, તાવ, કબજિયાત, ઊંઘ ના આવવી, ભૂખ ઓછી થવી, **મોઢા માં** યાંદા પડવા અથવા ખંજવાળ આવવી.
- સામાન્ય રીતે, તેઓ ક્રિમોથેરાપી પછી 5 થી 8 દિવસ સુધી થાય છે અને તે પછી ઓછી થઇ જાય છે. અમે આડઅસરો માટે સહાયક દવાઓ આપીએ છીએ અને મોટાભાગના દર્દીઓ આ આડઅસરો સારી રીતે સહન કરી શકે છે.
- જો કેટલાક દર્દીઓને આ પ્રકારની આડઅસરની માત્રા વધારે હોય, તો અમે વધુ સહાયક દવાઓ આપી શકીએ છીએ અને મોટા ભાગના દર્દીઓ આ આડઅસરોને ખૂબ જ સારી રીતે સહન કરે છે અને ભાગ્યે જ કોઈક દર્દી આમાં આડઅસરને કારણે **ક્રિમોથેરાપીની** સાઇકલ છોડી દે છે.
- આ સિવાય, ક્રિમોથેરાપી દવાઓની સાથે વાળ ખરવા, ત્વચા અને નખમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. એકવાર ક્રિમોથેરાપી સમાપ્ત થઈ ગયા પછી, ફરીથી વાળ આવવાની શરૂઆત થઇ જાય છે.

## (2) ગંભીર અને જીવલેણ આડઅસર

- સામાન્ય રીતે ગંભીર આડઅસરો ખૂબ ઓછા દર્દીઓમાં થાય છે અને આધુનિક સહાયક દવાઓની મદદથી, અમે તેમને સરળતાથી સંભાળી શકાય છે.

આ આડઅસરો નીચે મુજબ છે:

- ક્રિમો આપતી વખતે દર્દી માં રીકશન આવવાની સંભાવના ખુબજ ઓછી હોય છે.
- ક્રિમોથેરાપી દવાઓ થી, હિમોગ્લોબિન ની ટકાવારી, કુલ શ્વેતકણ (WBC COUNT) ની અને ત્રાકકણિકાઓ (PLATELET COUNT) ની સંખ્યા ઓછી થવાની શક્યતા હોય છે અને અમુક દર્દીઓમાં તેના કારણે મુશ્કેલીઓ વધી શકે છે અને ચેપ લાગી શકે છે.
- ચેપ ના કારણે તાવ આવે છે, ફેફસા મા ચેપથી તાવ, શ્વાસ લેવા માં તકલીફ, ઉધરસ થઈ શકે છે, પેટના ચેપથી ઝાડા અને તાવ ની સાથે પેટનો દુખાવો થઈ શકે છે, પેશાબના ચેપ થી તાવ અને પેશાબ ની બળતરા થાય છે.

## યેપ થવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે આપણે શું કરી શકીએ ?

- દર્દીએ પોતાની સ્વછતાની કાળજી લેવી જોઈએ, દરરોજ સ્નાન અથવા સ્પોન્જ કરવું જોઈએ.
- ખોરાક વિભાગની સલાહ મુજબ દર્દીએ તંદુરસ્ત ખોરાક લેવો જોઈએ.
- દર્દીએ ભીડભાડવાળા સ્થળોએ જવાનું ટાળવું જોઈએ અને શ્વાસની બિમારી, ખાંસી અથવા શરદીવાળા લોકો સાથે સંપર્ક કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- અમુક કીમોથેરાપિ દરમ્યાન શ્વેતકણની સંખ્યા ઘટી ન જાય તેના માટે અમે ઈન્જેક્શન આપીએ છીએ.
- આ આડઅસરો સિવાય, કેટલીક આડઅસરો એવી પણ હોઈ શકે છે જે અણધારી અને અકલ્પનાશીલ છે તેમાં ફેફસાં, યકૃત, કિડની અથવા મગજને નુકસાન પહોંચી શકે છે, પરંતુ તે ખૂબ જ દુર્લભ છે.

## ગંભીર આડઅસર ના સંકેતો શું છે અને ક્યારે દર્દીએ તુરંત સંપર્ક કરવો જોઈએ ?

- જો નીચેના સંકેતો હોય, તો તમારે તમારા ડોક્ટર નો સંપર્ક કરવો જોઈએ:  
વધારે પડતો તાવ, વધારે ઉધરસ, છાતીમાં દુખાવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઝાડા થવા, પેશાબ કરતી વખતે બળતરા, વધારે નબળાઈ, તીવ્ર ઉલટી, વધારે કમજોરી અને બી.પી વધારે પડતુઓછું થવું (LOW BLOOD PRESSURE).

www.dr.rahuljethava.com

# (9) કેન્સરની ઓળખ અને કેન્સર સ્ક્રીનીંગ

- કેન્સરના દર્દીના સગાઓ ને કેન્સર ની ઓળખ અને તપાસ, અને તેમનામાં કેન્સર થવાની સંભાવના અંગે ચિંતિત હોય છે, અને ઘણીવાર સગાઓ તેમનામાં કેન્સર માટે શરીરની તપાસ કરાવવા માંગે છે.
- જો કોઈ ચિન્હો આવે અને તે સામાન્ય સારવાર પછી પણ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, જેવીકે લાંબી સ્થાયી ઉધરસ, પેટમાં દુખાવો, છાતીમાં દુખાવો, માસિક સમસ્યાઓ, શરીરના કોઈપણ ભાગમાં સોજો, શરીરમાં દુખાવો, નબળાઈ અને તાવ જેવા ચિન્હો હોય તો કેન્સરના નિદાન ની તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં, કેન્સર જેવા નિદાન માટે કોઈ નિયમિત પરીક્ષણો નથી હોતા.
- પરંતુ અમુક કેન્સર માં જ વિશેષ સ્ક્રીનીંગ ની માર્ગદર્શિકા છે; જેમાં જેનાથી લક્ષણો ના હોય તેવા દર્દીઓમાં પ્રારંભિક તબક્કે કેન્સરનું નિદાન થઈ શકે છે.

## ❖ સ્તન કેન્સર માટે સ્ક્રીનીંગ:-

- 35 વર્ષ થી ઉપર ની દરેક સ્ત્રી એ દર ૧૨ મહિના મા એક વાર મેમોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ. અમુક જોખમ ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં સ્ક્રીનીંગ વહેલી શરૂ કરવાની જરૂર પડે છે

## ❖ સર્વાઈકલ કેન્સરની તપાસ:-

- 30 to 65 વર્ષ સુધીની સ્ત્રીઓએ દર વર્ષે એયપીવી પરીક્ષણ અને પેપ સ્મીયર પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.

## ❖ કોલોન કેન્સર માટે સ્ક્રીનીંગ:-

- તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કર્યા પછી, કોલોનસ્કોપી અથવા સંડાસ આધારિત પરીક્ષણની મદદથી, 45 વર્ષ પછી, કોલોન કેન્સરની તપાસ શરૂ કરવી જોઈએ.

## ❖ પ્રોસ્ટેટ કેન્સર માટે સ્ક્રીનીંગ:-

- તમારા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કર્યા પછી, દર 2 વર્ષે સીરમ પીએસએ (PSA) પરીક્ષણ અને પ્રોસ્ટેટ નું પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ, 45 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં પ્રોસ્ટેટ કેન્સર સ્ક્રિનિંગ કરાવવું જોઈએ.
- 

[www.dr.rahuljaiswal.com](http://www.dr.rahuljaiswal.com)

## (૮) વારસાગત કેન્સર

- ઘણી વખત દર્દીના સંબંધીઓ આનુવંશિક અને વારસાગત કેન્સર વિશે ચિંતિત અને મૂઝવણમાં હોય છે.
- બધા કેન્સર આનુવંશિક ફેરફારો ને કારણે હોય છે, જેમાંથી મોટાભાગના કેન્સર જીવન શૈલી પર આધારિત હોય છે.
- વારસાગત કેન્સર, એટલે જે આગામી પેઢી માં સંક્રમિત થઈ શકે છે, એ બહુ ઓછા દર્દીમાં જોવા મળે છે.
- 2 થી 3 ટકા કેન્સર વારસાગત છે અને તે પછીની પેઢી માં સંક્રમિત થઈ શકે છે.
- દર્દીના સંબંધીઓના મગજમાં એક ખૂબ જ સામાન્ય પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે શું મારા સંબંધીમાં થી કેન્સર મને થઈ શકે છે ? તેનો જવાબ છે, કે બહુ ઓછા કેન્સર વારસાગત અને એક પેઢી થી બીજી પેઢી માં સ્થાનાંતરિત થાય છે અને તેના વિશેષ સંકેતો અને પ્રકારો છે. મોટાભાગના કેન્સર વારસાગત નથી હોતા.

---

**Dr. Rahul Jaiswal**

Medical Oncologist in Ahmedabad

Ph - 8141520542

[www.drrahuljaiswal.com](http://www.drrahuljaiswal.com)