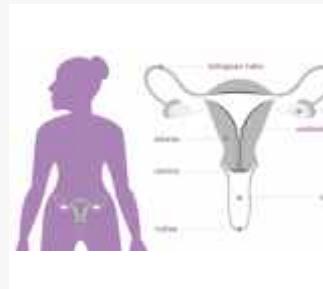


CIMS Cancer Care

Volume-3 | Issue-21 | January 25, 2021

Price : ₹ 5/-

અંદર ના પાણામાં :



ઓરલ સબમ્યુક્સ ફાઈભોસિસ અનીનું સૌદર્ય અને સ્તળ કેન્સર

સવાર્ધિકલ કેન્સર જગૃતિ
મહિનો - જાન્યુઆરી

સાયકો-ઓકોલોજી



ઓરલ સબમ્યૂક્સ ફાઇબ્રોસિસ



વ્યાખ્યા : આ કેન્સર થાય તે પહેલાની સ્થિતિ છે કે જે બીટલ નટ (અરેકા / સોપારી) ખાવાથી થાય છે જેના કારણે મોટાના પોલાણની મ્યૂક્સ મેમ્ફ્રેનનું ફાઇબ્રોસિસ થાય છે, અને આખરે તેના કારણે મોટાની પૂરી રીતે ખુલવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે.

આ સ્થિતિના બનાવો : આ સ્થિતિના બનાવો દક્ષિણ પૂર્વ વિસ્તારમાં સૌ થી મહત્તમ છે અને ગુજરાતમાં સૌરાષ્ટ્રના ચુવા લોકોમાં આ સામાન્ય છે. ભારતમાં ૩ થી ૪ % કેટલી વર્ષતી ઓએસએફથી પીડિત છે.

તમાકુ અને સોપારી ખાવાની ટેવ હોવાના કારણે, જી અને પુરુષ બંનેમાં આ રોગ થવાની સંભાવના લગભગ સમાન હોય છે. તે સીધું સોપારીના વપરાશના જથ્થા સાથે સંબંધિત છે અને વર્ષતીના નાના જૂથમાં વધુ જોવા મળે છે.

કારણ : - સોપારી / અરેકા નટ, ગુટકા, વધુ પડતો મસાલેદાર ખોરાક, ઉરચ તાંબા વાળા પાણીનો વપરાશ.

લક્ષણ અને ચિહ્નો : -

- મોના ખુલવાની ક્ષમતામાં ધીમે ધીમે ઘટાડો થવો જેના કારણે પછીના તબક્કે સંપૂર્ણ ટ્રાઇમસ (જડબાઓની ગતિની મર્યાદા) અને “૦”મો ખોલવાનું કારણ બને છે.
- જ્યુક્લ મ્યુકોસામાં સફેદ ડાદા / અલ્સેરેશન (ચાંદા પડવા)
- મોના મ્યુકોસનું બ્લાંચિંગ (સફેદ થઈ જવું).
- મેસ્ટિક્ટરી મસલ એટ્રોફી (સ્નાયુની કૃષ્ણતા) અને ફાઇબ્રોસિસ.
- સામાન્ય ખોરાક લેતી વખતે મોંમાં ગંભીર જલન થવી.
- ગાલ સંકોચાય જવા.

નિદાન : -

- મુખ્યત્વે ક્લિનિકલ પરીક્ષણ જ્યારે (હાથથી અથવા અંગળીઓથી તપાસતાં ગાલની અંદરની ચામડી જડી લાગવી)
- બાયોપ્સી દ્વારા

જટિલતાઓ : -

- દર્દીની દંત સ્વરચ્છતા ખરાબ થતી જાય છે.
- દંત સંબંધિત સમસ્યાઓની સારવાર માટે મુશ્કેલી થાય છે.

- ૭ થી ૩૦ % દર્દીઓમાં આ રોગની કેન્સરમાં રૂપાંતર થવાની સંભાવના છે.
- કોઈ વખત મોના ખુલવામાં પ્રતિબંધ હોવાને કારણે શરાસાતના તબક્કામાં કેન્સરનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ બને છે.
- સબમ્યૂક્સ ફાઇબ્રોસિસ ન હોય તેવા દર્દીઓની તુલનામાં જે દર્દીઓને આ રોગ છે તેઓમાં કેન્સર માટેનું ઓપરેશન કરવું જટિલ છે અને તેમાં દર્દીની મૂલ્ય થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
- મોટાભાગના દર્દીઓ, જેઓને ઓએસએફ હોય છે, તેઓને ઓપરેશન પછી રેડિયોથેરાપી ની જરૂર હોય છે.
- ઓપરેશન કર્યા પછી પણ કેન્સર માટે, મો ખોલવામાં બંધન હોવાના કારણે રોગની પુનરાવૃત્તિનું મૂલ્યાંકન કરવું મુશ્કેલ બને છે.
- કેન્સરનું ઓપરેશન કર્યા પછી જો મો ખોલવામાં સતત બંધન રહે છે, તો બીજા પ્રાથમિક ટચ્યુમરનું મૂલ્યાંકન કરવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે.
- કોઈ વખત તમાકુ અને સોપારી ખાવાને લીધે ફિલ્ડ કેન્સરાઇઝેશન થાય છે જેના કારણે મોટાના પોલાણમાં મલ્ટીસેન્ટ્રિક કેન્સર થાય છે અને તે આ રોગના પરિણામનું ખૂબજ નબળું અનુમાન આપે છે.

ઓરલ સબમ્યૂક્સ ફાઇબ્રોસિસ માટેની સારવાર :

નોન સર્જિકલ : -

આ સારવારો રોગના પ્રારંભિક તબક્કામાં ઉપયોગી છે અને રોગના લક્ષણોમાં રાહત આપે છે પરંતુ જે ફાઇબ્રોસિસ થઈ ગવું છે તેને કયારેય ઉલટાવી શકતું નથી.

- દર્દીને મો ખોલવા માટેની કસરતો કરવા માટેની સલાહ આપવામાં આપે છે અને તે માટેના વિવિધ ઉપકરણો ઉપલબ્ધ છે.
- તમાકુ, સોપારી વગેરે ખાવાની આદત બંધ કરવી.
- ઉરચ પોષણયુક્ત આહાર લેવો લેવાકે લીલા પાંડાવાળા શાકભાજી, વગેરે.
- મલ્ટીવિટામિન / વિટામિન એ, વગેરે લેવા.

સર્જિકલ (આકમક) સારવાર : -

- ફાઇબ્રોટોમી
- સર્જરી / ઓપરેશન કરાવ્યા પછી લાંબા સમય સુધી, સતત મો ખોલવાની કસરત કરવી
- કોરોનોઇડકટોમી અને ફ્લેપ દ્વારા રિકંસ્ટ્રક્શન

નિષ્ઠર્ષ : -

- તમાકુ, સોપારી, ગુટકા વગેરે ખાવાનું ટાળો, એકવાર મોટામાં ફાઇબ્રોસિસ વિકસિત થાય છે તે પછી જુવનની ગુણવત્તા સારી નથી રહેતી.

સોજન્ય

ડૉ. જ્યેશ વી. પટેલ

MS
કેન્સર સર્જરીના નિષ્ણાંત
(મો) +91 98250 49874

LIVING WITH HOPE, COPING WITH UNCERTAINTY.

Psycho-Oncology is concerned with the **psychological, social, behavioral and ethical aspects of cancer**.

This subspecialty addresses the two major psychological dimensions of cancer:

- The psychological responses of patients to cancer at all stages of the disease, and that of their families and caretakers.
- The psychological, behavioral and social factors that may influence the disease process.

WHY SEEK HELP?

Finding your way through cancer

- Helps in management of anxiety and depression
- Helps you become more resilient
- Improves overall quality of interpersonal relationships and life
- Helps in coping with diagnosis, treatment and health threat or threat to life
- Helps you in coping up with self-esteem and body image issues
- Multiple evidence-based treatments for mood and anxiety disorders have been adapted like Cognitive Behavior therapy, Supportive therapy, Mindfulness and regular Distress Screening

To Speak / Consult our Psychologist call on +91 79907 11571

કેન્સાર થી આગામીનું પહેલું પગાલું ભરો

સીમ્સ કેન્સાર સોન્ટર
સીમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

નિદાન - નિવારણ | સર્જરી | રેડિઅસન | કિમોથેરાપી

ગુજરાતની સૌથી અનુભવી અને કુશળ કેન્સાર ટીમ

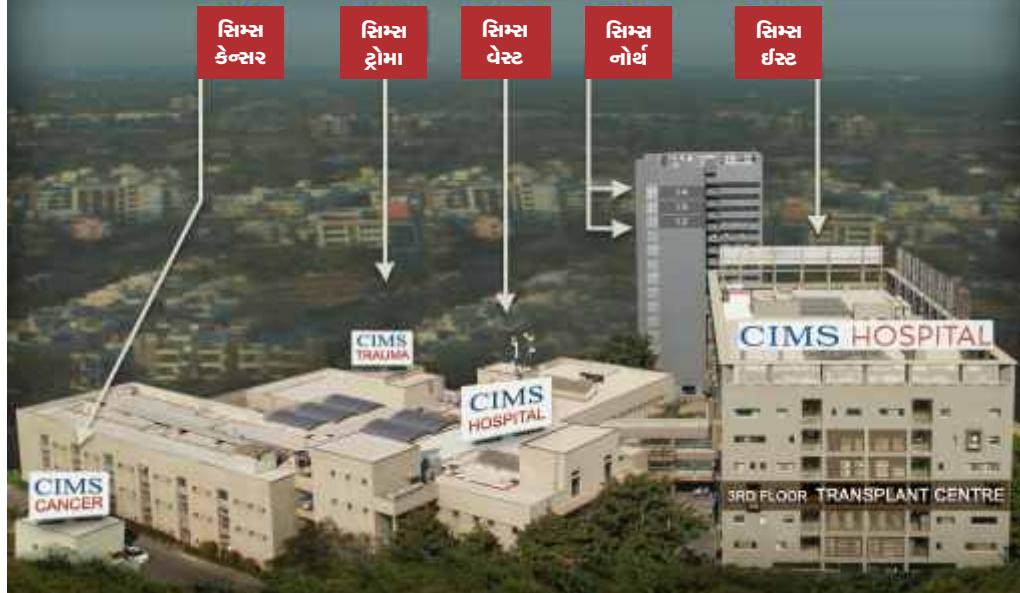


ગુણવત્તાચુક્તા ગોલ્ડ સીલ
જોઈન્ટ કમિશન ઇન્ટરનેશનલ (JCI) - USA
માન્યતા પ્રાપ્ત અમદાવાદ શહેરમાં એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ

24 X 7 હેલ્પલાઇન
+91 70 69 00 00 00

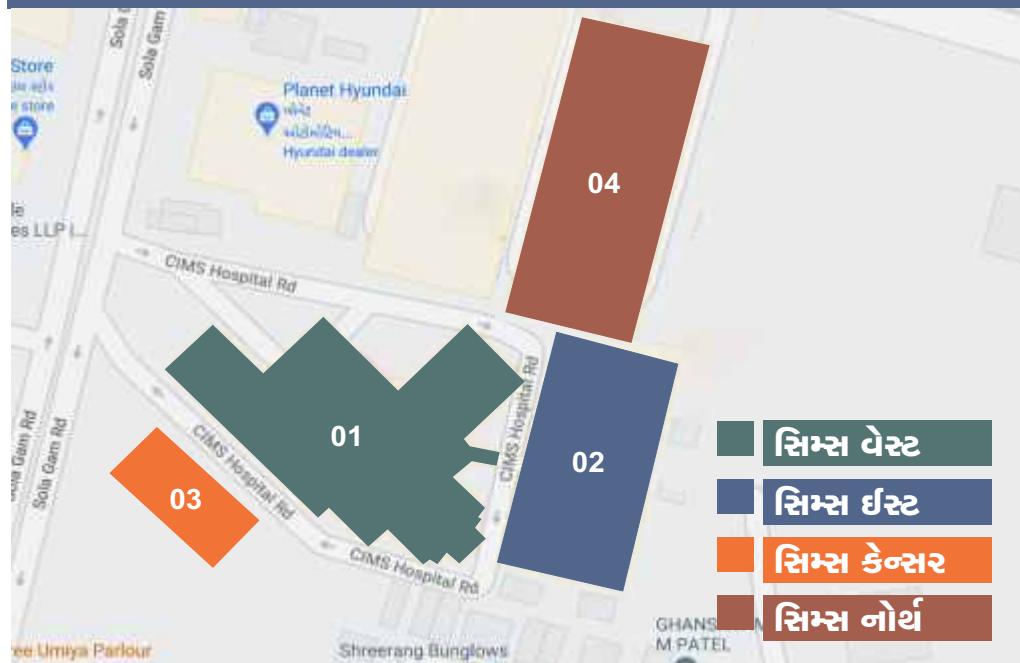
CIMS
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

સિમ્સ મેડીસીટીTM



આશરે 6,50,000 સ્કેવેર કુટ વાળી
અને વિશાળ બેગમેન્ટ 1,50,000 સ્કેવેર કુટ થી વધારે

બધી મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી સેવાઓ
માટે 24X7 સુરક્ષિત જગ્યા



પાલક-કુદીનાળું સુપ



સામગ્રી

- १ १/२ કપ જીણી સમારેલી પાલક
- १૨ કૂદીનાળા પાન
- २ ટેબલસ્પૂલ જીણી સમારેલી કોથમીર
- १/૨ કપ જીણા સમારેલા લીલા કાંદાના લીલા પાન
- २ ટેબલસ્પૂલ મેંદો
- ૨ ચપટીભર જાયફળ પાવડર
- ૧/૨ ટીસ્પૂલ તાજું પીસેલું કાળા મરીનું પાવડર
- ૧/૪ કપ ફેશ કીમ
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર

વિધિ

- એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં પાલક કૂદીનો, કોથમીર, લીલા કાંદાના લીલા પાન અને ૪ કપ પાણી મેળવી મદ્યમ તાપ પર ૩ થી ૪ મિનિટ સુધી રાંધી લો. તેને ઠંડા પાણી વડે ધોઈને નીતારીને બાજુ પર રાખો.
- મિશ્રણ ઠંડુ થાય, ત્યારે તેને મિક્સરમાં ફેરવી નરમ સુંવાળી ખુરી તૈયાર કરી બાજુ પર રાખો.
- એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં માખણા ગરમ કરી તેમાં મેંદો નાંખી, ધીમા તાપ પર થોડા-થોડા સમયે છલાવતા રહી ઉપર ફીણા થાય ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- તે પછી તેમાં તૈયાર કરેલી ખુરી, ખ કપ પાણી, જાયફળ પાવડર, મરી પાવડર ફેશ કીમ અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરીને મદ્યમ તાપ પર સતત છલાવતા રહી રીતે ૩ મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- ગરમ ગરમ પીરસો.

શ્રીનું સૌદર્ય અને સ્તન કેન્સર



સ્તન એટલે છીનાં શ્રીત્વનું પ્રતીક.

સ્તન એટલે શ્રીનું સૌદર્ય.

મને સ્તન કેન્સર છે.

મારે સર્જરી કરાવી, સ્તન કાટવું જ પડશો!

વર્ષોથી સમાજ એવી સમજણા ધરાવે છે કે સ્તન કેન્સરની સારવારમાં સૌ પ્રથમ સર્જરી કરી, સ્તનને કાઢી જ નાખવું.

સ્તન બચાવવું કે નહીં, તે નિર્ણય જો દર્દી (સી) ઉપર છોડવામાં આવે, તો મોહૂં ભાગની સીઓની ઈરણા હોય છે કે જો સ્તન બચતું હોય તો બચાવવું જ !

પરંતુ કદાચ કેન્સર પાછું આવવાની અને રેડિઅશન થેરાપીની બીજના માર્યા અથવા કુટુંબના દબાણ હેઠળ તેઓ સ્તન કટાવવાનું મન મનાવી જ લે છે.

શરીરનું એક ખૂબ મહત્વનું અંગ ગુમાવાથી એક સી શું અનુભવે છે તેનું વર્ણન કરવું કદાચ અશક્ય છે.

અમૃત આંકડા તરફ દ્વારા આપીશું તો ભારત દેશમાં 70% સ્તન કેન્સરનું નિદાન શ્રીલ અથવા ચોથા તબક્કામાં (stage) થાય છે. આવા cases માં સામાન્ય રીતે mastectomy (MRM - Modified Radical Mastectomy) સર્જરીની જરૂર પડી શકે છે - જેમાં સંપૂર્ણ સ્તન અને બગલની લસિકાઓ કાઢી નાખવામાં આવે છે.

ઇલ્લા કેટલાક વર્ષોથી સ્તન કેન્સરનું નિદાન પ્રથમ અને દ્વિતીય તબક્કામાં (stage-1 & stage-2) થઈ રહ્યું છે, જેનું સૌથી અગત્યનું કારણ છે સમાજમાં સ્તન કેન્સર અંગેની જાગૃતતા !

Organ preservation ના જમાનામાં medical research અને તબીબોની કુશળતાને કારણે સ્તન કેન્સરનાં પ્રથમ અને દ્વિતીય તબક્કામાં સ્તન બચાવવું શક્ય બન્યું છે.

Advanced કેન્સરમાં પણ સર્જરી પેહલા chemotherapy આપી, ગાંઢ નાની કર્યા બાદ સ્તન બચાવવામાં સફળતા મળી છે.

સ્તન બચાવવાની સર્જરીને Breast Conservative Surgery (BCS) કહે છે. જેમાં કેન્સરની ગાંઢ અને તેની આસપાસની સ્તનની પેશીને સર્જરી

દ્વારા કાઢી નાખવામાં આવે છે. તદ્દુપરાંત axillary dissection એટલે કે બગલની ગાંઢો પણ કાઢવામાં આવે છે.

તબીબો ક્ષેત્રે ઉશ્ટીકરણમાં Axillary dissectionને સ્થાને sentinel lymph node dissection કરવામાં આવે છે, જેમાં બગલની અમૃત જ લસિકાઓ કાઢવામાં આવે છે. જેના થકી લાંબા ગાળાની તકલીફો જેમ કે હાથ સુજી જવો વગેરે પ્રમાણમાં નહિવત થાત છે.

Breast conservative surgery એટલે ફક્ત સ્તન બચાવવું જ નહિ, પરંતુ સ્તન નો આકાર અને ઉભાર પણ જાળવી રાખવો જેનાથી શીનું સૌદર્ય બરકરાર રહે.

આ હેતુસર કેન્સર સર્જરી દરમાન જ plastic surgery કરી શકાય છે જેને onco-plasty કહે છે.

આ onco-plasty માં કેન્સર સર્જરીનાં બધા જ નિયમોનું પાલન કરી plastic surgery કરવામાં આવે છે - એટલે જ ઓન્કો-પલસ્ટી માં onco હંમેશા પ્રથમ સ્થાને છે અને plastic દ્વિતીય !

સ્તન બચાવવાના અભિગમમાં (Breast Conservative Approach) રેડિઅશન થેરાપી (radiotherapy) અનિવાર્ય છે. રેડિઅશન થેરાપીની સમાજમાં જે બીજ પેઢી છે તેને દૂર કરવી અત્યંત જરૂરી છે.

નવીનતમ રેડિઅશન techniques, અધિતન linear accelerators અને અન્ય આધુનિક machines, medical research તથા તબીબોની કુશળતા અને બાહોળા અનુભવને કારણે રેડિયોથેરાપી અત્યંત સચોટ અને ચોક્કસ બની છે.

રેડિઅશનની સારવાર દરમાન, શીને કોઈ પણ પ્રકારના બળતરા, દુઃખાવો અથવા ગરમીનો અનુભવ થતો નથી. તેથી તેઓ રેડિઅશન થેરાપી ખૂબ સરળતાથી પ્રાક્ષ કરી શકે છે. રેડિઅશન થેરાપીથી શરીરના મહિત્વનાં અંગો જેમ કે હૃદય, ફેફસાં, લીવર વગેરેને કોઈ પણ પ્રકારનું ટૂંકા અથવા લાંબાગાળાનું નુકશાન થતું નથી.

Chemotherapy સ્તન કેન્સરની સારવારમાં મહિત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, જેની જાણકારી આપના chemotherapy વિશેષજ્ઞ જરૂરી પૂરી પાડશે.

Cancer research માં સાબિત થઈ ચૂક્ક્યું છે કે breast conservative approach નાં 3, 4 અને 8 વર્ષોનાં પરિણામ mastectomy નાં પરિણામોને સમાન છે.

તો આપ સૌ સ્તન કેન્સર વિષે જાગૃત બનો અને આપના કેન્સર વિશેષજ્ઞ ને પૂછતાં જરા પણ અચકાતા નહિ,

“ડોક્ટર, શું મારું સ્તન બચી શકે તેમ છે?”

સૌજન્ય

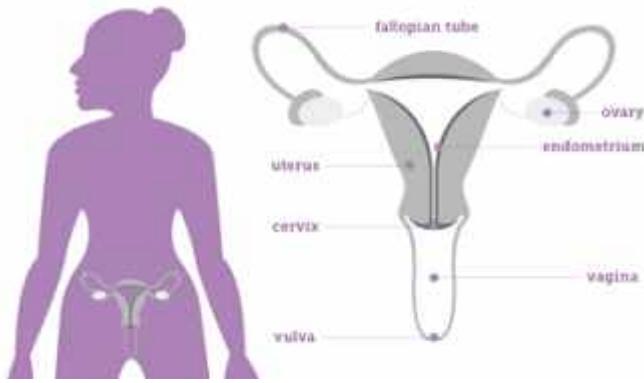
ડૉ. મલ્હાર પટેલ

MBBS, DNB

રેડિયોથેરાપી કેન્સરના નિષ્ણાંત

મો. +91 95376 64757

સર્વાઈકલ કેન્સર જગ્યાતિ મહિનો - જાન્યુઆરી



ગર્ભશાયનો સૌથી નીચેનો, લાંબો સરખો ભાગ એટલે સર્વિકસ (cervix). આને ગર્ભશાયનું મોટું પણ કહેવામાં આવે છે. આ ભાગમાં થતા કેન્સરને Cervical Cancer (સર્વાઈકલ કેન્સર) કહેવાય છે.

સામાન્ય રીતે ૨૦થી ૫૦ વર્ષની વય દરમિયાન યૌનસંબંધમાં સક્રિય હોય તેવી મહિલાઓ આ રોગનો શિકાર થઈ શકે છે.

ભારતમાં સર્વાઈકલ (ગર્ભશાય ગ્રીવાનું) કેન્સર એ લીઓમાં જોવા મળતું બીજું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે.

૬૨ વર્ષ આ કેન્સરથી પીડિત લીઓના ૬૬,૬૨૨ નવા કેસ જોવા મળે છે અને તેઓ માંથી ૬૦,૦૭૮ લીઓ આ રોગથી મૃત્યુ પામે છે.

આ રોગ માટેના જોખમ પરિબળો શું છે :

- નાની ઉમરથી જાતીય રીતે સક્રિય હોવું
- બહુવિદ્ય વ્યક્તિઓ સાથે જાતીય સંબંધો હોવા
- ગ્રાન કે તેથી વધુ બાળકોને જન્મ આપ્યો હોય
- ધૂમપાન કરવું
- રોગપ્રતિકારક શક્તિનું શમન થયેલ હોય તેવી સ્થિતિ : એચ.આય.વી. હોવું, સ્ટીરોઇડ્સ જેવી દવાઓ લેવાના કારણે નબળી સ્વરચ્છતા જાળવવી

આ રોગના લક્ષણો શું હોય છે :

- માસિક આવના સમયગાળાની વરચે રક્તાંત્રાવ થવો
- જાતીય સંભોગ પછી રક્તાંત્રાવ થવો
- મેનોપોઝ પછીના તબક્કામાં હોય તેવી લીઓમાં રક્તાંત્રાવ થવો
- જાતીય સંભોગ દરમ્યાન તકલીફ થવી
- તીવ્ર ગંધ સાથે યોનિમાર્ગ માંથી રાાવ થવો
- યોનિમાર્ગ માંથી થતાં રાાવમાં લોહી આવવું
- પેલ્વિક (પેન્ડુમાં) દુખાવો થવો
- પગમાં સોજો આવવો
- કમરમાં દુખાવો થવો

આ કેન્સરને રોકવા માટે શું કરી શકાય છે :

નિયમિતપણે પેપ પરીક્ષણો કરાવવા માટે જાઓ.

- જો તમે પરિણીત છો અથવા જાતીય રીતે સક્રિય છો - ૨૫ વર્ષની ઉમરથી પરીક્ષણ કરાવવાનું પ્રારંભ કરો - દર ૩ વર્ષ એક વખત.
- આ પરીક્ષણ ઓપીડી સ્ટરે (હોસ્પિટલમાં દાખલ થાય વગર) કરવામાં આવે છે. આ કરવામાં દુખાવો નાથી થતો અને તેના માટે એનેસ્થેસિયા આપવાની જરૂર નાથી હોતી.
- પેપ સ્મીમર પરીક્ષણ અને એચપીવી ડીએનએ પરીક્ષણા - બંને એકસાથે કરી શકાય છે અને તેઓને દર ૫ વર્ષ પુનરાવર્તિત કરવાનું હોય છે.

આ સર્વાઈકલ (ગર્ભશાય ગ્રીવાનું) કેન્સર માટેની રસી લો.

- આદર્શ રીતે આ રસી ૬ થી ૧૪ વર્ષની છોકરીઓને આપવા માટે સલાહ આપવામાં આવે છે.
- આ રસીના ૨ ડોગ્ર હોય છે.
- ૪૫ વર્ષ સુધીની ઉમર વળી લીઓ હ્રારા આ રસી લઈ શકાય છે.
- આ લીઓને ૩ ડોગ્રની જરૂર હોય છે.

સાવયેતી સાથે અને સલામત રીતે જાતીય સંબંધ બાંધો.

- કોન્ડોમનો ઉપયોગ કરવાથી એચપીવી યેપના ફેલાવો અને તેના પછીના પરિણામો અટકી શકે છે.
- ધૂમપાન કરવાનું / આલ્કોહોલ પીવાનું છોડો, તંદુરસ્ત સક્રિય જીવનશૈલીને
- અપનાવો.
- રસીકરણ અને પીએપી સ્મીયર સ્ક્રિનિંગ પરીક્ષણ હ્રારા આપણે ૭૦ - ૮૦ % સર્વાઈકલ કેન્સર અને તેની સાથે સંબંધિત મૃત્યુને અટકાવી શકીએ છીએ.
- આપણે કેન્સરગ્રસ્ત ફેરફારોના પહેલાના તબક્કા વિષે જાણી શકીએ છીએ અને તેની સારવાર કરી શકીએ છીએ.
- જો પ્રારંભિક તબક્કેમાં આ કેન્સરનું નિદાન થાય તો તેની સારવાર કરવી શકાય છે.

જો કેન્સર હોવાનું નિદાન થાય અને પ્રારંભિક તબક્કામાં હોય તો રોગ ફક્ત સર્વિકસ પૂર્તું મર્યાદિત હોય છે.

આ સિવાય ખૂબ આગળ વધી ગયેલા કિસ્સામાં ઓપરેશન પણ પૂર્તું રહેતું નથી અને રેડિયોથેરેપી અથવા કીમોથેરેપી જેવા ઉપાયો માત્ર રહી જતા હોય છે.

અમોને જણાવતા આનંદ થાય છે કે અમો ટૂંક સમયમાં સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે કેન્સર રકીનિંગ ઓપીડી શરી રહ્યી રહ્યા છીએ.

સૌજન્ય

ડૉ. મોના શાહ

MBBS, MD

ગાયનેક કેન્સર સર્જન

મો. +91 98795 05063

સાયકો-ઓક્લોજુ



કેન્સર એ વ્યક્તિને નિર્બંધ અને શક્તિહીન કરતો રોગ છે. તે એક વ્યક્તિને બહારથી અને અંદરથી નબળું બનાવે છે. નિદાનથી લઈને સારવાર સુધી, અને સારવાર પછીની સંભાળ દરમ્યાન, આ રોગ એક વ્યક્તિને ભાવનાત્મક અને શારીરિક રીતે ખાલી કરી નાખે છે. તે વ્યક્તિ માટે તેના મૂળભૂત કાર્યો કરવાનું પણ મુશ્કેલ બનાવે છે.

કેન્સરનું નિદાન થયું હોય તેવા દર્દીઓમાં ઉરચ સ્તરની માનસિક યાતના ભોવા મળે છે અને જો આ લંબા સમય સુધી આમ જ ચાલે તો તેના કારણે ચિંતા અને હતાશ ઉત્સ્વ હોય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલા દોપોને લીધે, ઘણા દર્દીઓ તેમની સારવાર કરતાં ફિઝિશિયન્સ (ચિકિત્સકો) સાથે તેઓ જે માનસિક લક્ષણો અનુભવે છે તેના વિષે ચર્ચા નથી કરતા અને આ સમર્થ્યાઓ તરફ દ્વારા ન દેવામાં આવતું હોવાને કારણે તે દર્દીઓના જીવનની ગુણવત્તા નબળી થાય છે. ઘણી વાર એંટું બને છે કે જો કોઈ વ્યક્તિને તેની માનસિક યાતના માટે ચોગ્ય સલાહ આપવામાં ન આવે તો તે પોતાની સારવાર બંધ કરી શકે છે અથવા સ્વરસ્થ થવાની આશા ગુમાવી શકે છે.

કેન્સરથી પીડિત વ્યક્તિ અને તેના પરિવારના સભ્યો દ્વારા અનુભવાયેલા ભાવનાત્મક આધાતની સારવાર કરવા માટે, આ જરૂરિયાતોને પર દ્વારા આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. સાયકો ઓક્લોજુ એ તખીબી ક્ષેત્રનો એક ઉભરતો રસ નો વિષય છે જે દર્દીઓના વિવિધ માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક પાસાઓ સાથે કામ કરે છે. અસરકારક રેડીએશન (કિરણોટ્સર્ગ) ઓક્લોજુ, સર્જરી (ઓપરેશન) અને કીમોથેરાપીના આગમન છતાં, આપણે જાણીએ છીએ કે કેન્સરને હજુ પણ મૃત્યુ, પીડા અને વેદનાનો પર્યાય માનવામાં આવે છે. સાયકો ઓક્લોજિસ્ટની ભૂમિકા એક વ્યક્તિને તેનું નિદાન સ્વીકારવામાં, તેના માનસિક લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં અને સારવાર માટે આપવામાં આવેલ સલાહને અનુસરવામાં મદદરૂપ થવાની છે.

જેમ જેમ વધુ વ્યાવસાયિકો સંભાળના આ પાસાના મહત્વની પ્રશંસા કરે છે અને તેને મહત્વ આપે છે, તેમ તેમ નજીકના વર્ષોમાં આ ક્ષેત્રમાં સંશોધન, શિક્ષણ અને વિવિધ તાલીમ પ્રોગ્રામ પર વધુ ભાર આપવામાં આવી રહ્યું છે. કેન્સરના અનુભવના તમામ તબક્કામાં અને તમામ તબક્કામાં અને તમામ પગલે, અને કેન્સર સાથે સંકળાયેલ સમાજમાં

પ્રવર્તમાન વલણ સાથે નિપટવા માટે દર્દીઓની સાયકોસોશિયલ (માનસિક અને સામાજિક) કાળજી લેવી જરૂરી છે.

એક સ્ટાન્ડરડાઇર્ઝ્ટ સ્ક્રીનિંગ એસેસમેન્ટ (તપાસ માટેની આકારણી જેનું માનકીકરણ કરેલું હોય), દર્દીના નિદાનના સમયથી લઈને તેના માટે ચોગ્ય ઉપચારની પસંદગી કરવા સુધી, પછી રોગની પુનરાવૃત્તિ થવા સુધી અને તે પછી પેલિએટિવ કેર (રોગનો ઈલાજ કર્યા વિના પીડાથી રાહત આપવા માટેની સંભાળ) આપવા સુધી દર્દીની તકલીફને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે. આકારણીઓના સ્પષ્ટ તારણોના આધારે, દર્દી માટે સાયકોસોશિયલ (માનસિક અને સામાજિક) હસ્તક્ષેપની યોજના બનાવવામાં આવે છે.

આ ક્ષેત્રમાં કાર્યરત એક વ્યવસાયી નોંધપાત્ર મિલજના ફેરફારો, જેમ કે, નિરાશ અથવા હતાશ થાવું, દ્વારા કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ થવી, ચીડિયાપણું, ઊંઘ અને ભૂખમાં ફેરફાર થવા, થાક લાગવો, ચિંતા થવી, ગભરાત ભર્યા હુમલાઓ આવવા, સામાજિક ટેકાનો અભાવ હોવો, મૃત્યુનો ભય લાગવો, ભવિષ્યની ચિંતા થવી, આર્થિક તાણ અનુભવવી, નકામું / મહત્વઠીન હોવાની લાગણી અનુભવવી, આત્મહંત્યાના વિચારો આવવા, તીર્ભની ખોટ થવી, પ્રવૃત્તિઓમાં, સામાજિક કાર્યક્રમોમાં અને લોકોને હળવા મળવામાં રહિ ગુમાવવી, વગેરે તેઓને ઓળખવા અને તેઓનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરે છે.

કેન્સર હોવાથી તેની સાથે વિવિધ જુદી જુદી લાગણીઓ આવે છે. આ રોગ ફક્ત તમારા શરીરને જ નહીં પરંતુ તમારી માનસિક તંદુરસ્તીને પણ અસર કરે છે. એક દર્દી તરીકેની ભૂમિકા સ્વીકારવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. દરેક વ્યક્તિની તેમની લાગણીનો સામનો કરવાની રીત અલગ હોય છે અને જે વ્યક્તિ માટે જે માર્ગ વધુ આરામદાયક અને અનુકૂળ હોય છે તે વ્યક્તિ તે પસંદ કરે છે. કેન્સર સાથે નિપટવા માટેની કોઈ ચોગ્ય રીત નથી. દરેક વ્યક્તિ પાસે કહેવા માટે તેની પોતાની વાર્તા હોય છે અને અનુભવવા માટે પોતાના અનુભવો હોય છે. તમારા મિલજ સમય સમય પર મોટા પ્રમાણમાં બદલાઈ શકે છે. સૌથી સામાન્ય છે સ્થિતિનો અસ્વીકાર કરવો, કોઇ આવવો, ભય લાગવો, ચિંતા થવી, ઉદાસી અનુભવવી, હતાશા અનુભવવી, દોષની લાગણી થવી અને એકલતા અનુભવવી.

તમારી લાગણીનો સામનો કરવો અને તેમની સાથે નીપટવું એ સૌથી વધુ મહત્વનું છે. કોઈ પણ વ્યક્તિએ આ લાગણીઓને દબાવવી ન જોઈએ, પરંતુ બહાદુરીથી અને ખુલ્લેઆમ તેઓનો સામનો કરવો જોઈએ. ડર અને દોષ સામે લડવું અને તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે એક માનસિક આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે વાત કરવી એ તમારી પોતાની માનસિક સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

સોજન્ય

સાક્ષી રાણા

MA (Clinical Psychologist), PGD (Rehabilitation Psychology)

સાયકોલોજુસ્ટ

(મો) +91 96876 93538

CIMS Cancer Care Registered under **RNI No. GUJBIL/2017/75574**

Published on 25th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 26th to 30th of every month under
Postal Registration No. **AHD-C/100/2019-2022** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2022

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,
Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.
Ph. : +91-79-2771 2771-72
Fax: +91-79-2771 2770
Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

Subscribe "CIMS Cancer Care" : Get your "CIMS Cancer Care", the information of the latest medical updates only ₹ 60/- for one year.

To subscribe pay ₹ 60/- in cash or cheque/DD at CIMS Hospital Pvt. Ltd. Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Phone : +91-79-4805 1059 / 4805 1060. Cheque/DD should be in the name of : **"CIMS Hospital Pvt. Ltd."**
Please provide your complete postal address with pincode, phone, mobile and email id along with your subscription

सिम्स ट्रान्सप्लान्ट सोन्टर

सिम्स ट्रान्सप्लान्ट सोन्टरमां એક જ દિવસો બે ઓર્ગાન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

ટોટલ હાર્ટ

13



કેદેવરિક
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

3 RD



કેદેવરિક
લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

ટોટલ લીવર

19



દૂકા ગાળામાં
લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ