સારવાર કરાવ્યા પછી ગતિશીલ થવું

સારવાર પૂરી કરવી એ તનાવદાયી અને ઉત્તેજના આપનારી બંને હોઈ શકે છે. સારવાર પૂરી થઇ ગઈ તે જાણી ને તમે શાંતિ અનુભવશો છતાં કેન્સર પાછો ઉથલો મારશે તેની ચિંતા છોડી દેવી તે અઘરું છે. જેમને કેન્સર થઇ ચૂક્યું હોય તેવા લોકોમાં આની ચિંતા બહુ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે.

સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

એક વખત સારવાર પૂરી થઇ ગયા પછી વર્ષો સુધી તમને આગળની તપાસો માટે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લેવાની ફરજ પડશે. આ મુલાકાતોમાં શારીરિક અને લોહીની તપાસ સામેલ હોઈ શકે છે, જે કેન્સર પાછો ઉથલો મારે છે કે કેમ તે જાણવા માટે મદદ કરી શકે છે. જો એવું કાંઈપણ દેખાય કે કેન્સરે ઉથલો માર્યો છે તો અન્ય તપાસો, જેમ કે છાતીનો એક્સ–રે અને સીટી સ્કેન કે એમ. આર. આઈ. સ્કેન પણ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે

મોટાભાગની કેન્સરની બધી જ સારવારની આડ-અસરો અમુક અઠવાડિયાથી મહિનાઓ પુરતી હોઈ શકે છે, પરંતુ અમુક લાંબા ગાળા સુધી રહી શકે છે. કોઈપણ એવા લક્ષણો કે આડ-અસરો જે તમને હેરાન કરતાં હોય તેના વિશે તમારા ડોક્ટરને ચોક્કસપણે જણાવવાનું ચૂકશો નહિ, જેથી તેઓ તમને તે બાબતમાં મદદ કરી શકે.

નવા ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી

કેન્સરના નિદાન અને તેની સારવાર પછી કોઈ એક સમયે એવું બને કે તમે તમારી જાતને એક નવા ડોક્ટરના દવાખાનામાં પામો. તમારા નવા ડોક્ટરને તમારા કેન્સરની વિગતો ચોકસાઈપૂર્વક આપવા માટે ઈચ્છો છો તો પહેલાં એની ખાતરી કરી લો કે આ માહિતી તમારા હાથમાં છે, અને ભવિષ્યમાં તમારા પોતાના ઉપયોગ માટે તમારાં બધા જ મેડીકલ રેકોર્ડની નકલો તમારી પાસે પણ રાખો.

- કોઈપણ બાયોપ્સી (પેશી પરીક્ષણ) કે ઓપરેશન વખતની તમારી પેથોલોજી રિપોર્ટની એક નકલ.
- જો તમે શસ્ત્રક્રિયા કરાવેલ હોય તો તમારા ઓપરેશનના રિપોર્ટની એક નકલ.
- જો તમને દવાખાનામાં દાખલ કરવામાં આવેલા હોય તો તમારી ડીસ્ચાર્જ સમરી (દવાખાનામાંથી છૂટતી

India Cancer Initiative

Distributed by

American Cancer Society®

વખતે સારવાર વિશેનું અને તમને લેવાની દવાઓનું ટૂંકું લખાણ) અંગેના રેકોર્ડની એક નકલ, જે દર્દીને ઘરે જતી વખતે દરેક ડોક્ટરે આપવી ફરજીયાત છે.

- જો તમે રેડીએશન (વિકિરણોનો શેક) લીધેલ હોય તો દવાના ડોઝ અને ફીલ્ડ અંગેનો મુખ્ય મુદ્દાઓ નોંધેલ ટૂંકો નિર્ણાયક અહેવાલ (ફાઈનલ સમરી).
- જો તમે કેમોથેરાપી લીધેલ હોય તો તમારી દવાઓનું એક લીસ્ટ, દવાઓના ડોઝનું લીસ્ટ અને તમે ક્યા સમયે તે દવાઓ લીધેલ તેનું લીસ્ટ.
- તે બધી દવાઓઓનું લીસ્ટ જે તમે હાલમાં લઈ રહ્યા છો.

સારવાર દરમ્યાન અને પછી જીવનશૈલી (જીવન જીવવાની રોજીંદી રીતો)માં આવતા પરિવર્તનો

કેન્સર હોવું અને તેની સારવાર લેવી, તે તમારો ઘણો બધો સમય લઇ શકે છે. પરંતુ આ સમય તમારા જીવનમાં નવી રીતે ડોકિયું કરવા માટે પણ હોઈ શકે છે. એવું પણ બની શકે કે તમે તમારી તંદુરસ્તી લાંબા ગાળા માટે કેવી રીતે સુધારવી તે વિશે વિચારતા હો. અમુક લોકો તો કેન્સરની સારવાર દરમ્યાન જ આ બાબતે વિચારવાનું શરુ કરી દેતા હોય છે.

સારી (આરોગ્યપ્રદ) પસંદગીઓ કરવી

અભિનંદન. તમે એક ખૂબ જ આકરી અને થકવી નાખનાર સારવારમાંથી પસાર થઇ ચૂક્યાં છો અને તે પણ ટોપ પર આવ્યા છો. તમે જોઈ શકશો કે કેટલાક લોકો ભૂતકાળમાં કેવી રીતે ધુમ્રપાન કરતાં હતા, કેટલો બધો દારુ પીતા હતા, વિચાર્યા વિના ખાતા હતા, કે નિયમિત રૂપે કસરત નહોતા કરતાં તેવી બાબતો પર આંગળી ચીંધશે. તમને આ ત્રાસદાયક લાગશે, અને તમે એક પ્રકારની અપરાધની ભાવના અનુભવશો. જો તમે તમારી જાતને આનો સામનો કરવા માટે તૈયાર કરો તો તમે આવી વાતોને હસી કાઢવા માટે સમર્થ બની શકશો. તેની સાથે-સાથે તે જ સમયે, તમે ભૂતકાળમાં જે અયોગ્ય જીવનશૈલીમાં જીવતા હતા, ફરી પાછા તે જ જીવન શૈલીમાં પડો તે ખોટું પગલું ગણાશે. અહીં કેટલીક સલાહો આપેલ છે જે તમને ખૂબ જ કીમતી જીંદગીને બચાવવામાં મદદ કરશે, જેના માટે તમે એટલું મહેનત પૂર્વક લડીને જીવન પાછું મેળવ્યું છે.

આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઓ

કેન્સરની સારવાર દરમ્યાન અને પછી યોગ્ય ખોરાક ખાઓ તેમ કરવું એ અઘરું પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, સારવાર ના કારણે તમારી જીભનો સ્વાદ બદલાઈ જાય તેવું બની શકે. તમારું પેટ ખરાબ થઇ શકે છે. તમને કાંઈપણ ખાવાની ઈચ્છા ન થાય. એવું પણ બને કે તમે ન ઈચ્છો તો પણ તમારું વજન ઘટતું જાય. બીજી બાજુ, અમુક લોકોનું વજન વધી જાય એવું પણ બને છે, અને તે પણ વધુ ખોરાક ખાધા વિના. આવું બનવું તમને અશાંત કરી શકે છે.

જો તમારું વજન ઘટતું હોય કે સારવાર દરમ્યાન તમારી જીભનો સ્વાદ બગડી જવાની તકલીફ હોય તો ખોરાક લેવા માટે તમે સર્વોત્તમ શું કરી શકો છો તે કરો અને એટલું જાણી લો કે ખોરાક લેવાથી જ આ તકલીફો દૂર થવાની છે. તમે ડોક્ટર કે નર્સને તમારા માટે કોઈ ડાયેટિશિયન (ખોરાકના પ્રકાર અને પ્રમાણના વિશેષજ્ઞ) શોધવામાં મદદ કરવા કહી શકો છો, જે તમારી સારવારથી આવેલી આડ-અસરોમાંની અમુક સાથે કેમ કામ લેવું તે બાબતે તમને ઉપાયો સુચવી શકે છે. તમને એ પણ ખબર પડશે કે ઘણીવાર ઓછા પ્રમાણમાં દર બે થી ત્રણ કલાકે જમવું કે ખોરાક લેવો, તે તમને સારું અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.

બધી બાબતોમાં સૌથી સારી વસ્તુ જે તમે કરી શકતાં હો તો તે છે સારવાર લીધા પછી આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવાની ટેવ જીવનમાં વણી લો. દરરોજ ૫ કે તેથી વધુ શાકભાજી અને ફળો લેવાની કોશિશ કરો. મેંદો અને ખાંડમાંથી બનાવેલી વસ્તુને બદલે અનાજના દાણાઓમાંથી બનાવેલી વસ્તુઓ પસંદ કરવાનું રાખો. માંસ, કે જે ખૂબ જ ચરબી ધરાવતાં હોય છે, તેને માર્યાદિત ઉપયોગમાં લો. પ્રોસેસ

કરેલા માંસ જેવા કે સૉસેજ (ઝીણા આંતરડાના કકડામાં મસાલા સાથે ભરેલું છૂંદેલું માંસ), સલામિ (ઈટલીનો ખૂબ મસાલેદાર કુલમો) અને બેકન (મીઠું મસાલો પાઇને સૂકવેલું ડુક્કરનું માંસ) વગેરેના ઉપયોગ ઓછા કરી દો. જો તમે દારૂ પીતાં હો તો વધુમાં વધુ ૧ કે ૨ વખત પીવા માટે તમારી જાતને હદમાં બાંધી લો. અને અમુક પ્રકારની નિયમિત કસરત કરવાનું ભૂલશો નહિ. એક સારો સમતોલ આહાર અને નિયમિત કસરત કરવાથી તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવામાં અને તમારી જાતને વધુ ઉર્જા આપવામાં મદદરૂપ થશે.

આરામ, થાક, કામ અને કસરત

કેન્સરની સારવાર લેતાં લોકોમાં થાક લાગવો એ બહુ સામાન્ય રીતે જોવા મળતું લક્ષણ છે. એક ખુબ જ વ્યસ્ત દિવસ ના અંતે તમને જે પ્રકારની થાકનો અનુભવ થાય છે, આ એ પ્રકારનો થાક નથી. તે એક શરીરની અંદરથી લાગતો થાકનો અનુભવ છે જે આરામ કરવા છતાં પણ ઉતરતો નથી. અમુક લોકો માટે આ થાકનો અનુભવ સારવાર બાદ લાંબા સમય સુધી ચાલે છે, અને તે તેમને પ્રવૃત્ત થવાથી રોકી શકે છે.

જો કે સક્રિય રહેવું, તે તમારા થાકને ઓછો કરવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે. આ બાબતમાં કરેલા અધ્યયનો દ્વારા એવું જાણવા મળ્યું છે કે એવા દર્દીઓ કે જે કસરતના કાર્યક્રમને નિયમિત રીતે વળગી રહે છે તેઓને સારું લાગે છે અને તેઓ આ તકલીફોનો સામનો વધુ સારી રીતે કરી શકે છે.

જો તમે બીમાર છો અને સારવાર દરમ્યાન પથારીવશ થઇને આરામ કરવાની જરૂર છે તો અમુક તંદુરસ્તી, સહનશક્તિ અને તમારા શરીરની તાકાત ઓછી થવી સામાન્ય છે. ફીઝીકલ થેરાપી કદાચ તમને સહાયક બની શકે, જેથી તમે તમારા શરીરની માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવી તમને થાક સામે લડવામાં મદદરૂપ થઇ શકે. કેટલીક વખત ખૂબ જ થાકી જવાથી નિરુત્સાહ અને ઉદાસીની ભાવના આવી જતી હોય છે, તેમાં પણ તે તમને મદદરૂપ થઇ શકે છે.

તમારો કસરતનો કાર્યક્રમ તમારી જરૂરિયાતો અનુસાર યોગ્ય હોવો જોઈએ. એક મોટી ઉંમરની વ્યક્તિ કે જે ક્યારેય પણ વધુ સક્રિય રહેલ ન હોય તે એક ૨૦ વર્ષની ઉંમરની વ્યક્તિ જેટલી કસરત કરી ન શકે. જો તમે છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી વધુ સક્રિય રહ્યા ન હોવ છતાં પણ તમને લાગે કે તમે ફરી સક્રિય થવા માટે સક્ષમ છો તો તમે ટૂંકા અંતરમાં ચાલવાથી શરૂઆત કરવાનું વિચારી શકો છો.

શરૂઆત કરતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટર કે નર્સ સાથે આ બાબતે વાત કરો. તેમને તમારી યોજના વિશે જણાવી દો. અને કોશિશ કરો કે તમારી સાથે-સાથે કસરત કરવાવાળો કોઈ બીજો મિત્ર પણ તમને મળી જાય, જેથી તમે એકલાં ન પડી જાઓ. જયારે એક નવો કસરતનો કાર્યક્રમ શરુ કરતાં હોવ, ત્યારે પરિવાર કે મિત્રો સાથે હોવાથી તમને વધુ ટેકો અને ઉત્સાહ મળી શકે છે જે તમને સતત કસરત ચાલુ રાખવાની એક પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. અમુક લોકો માટે પોતાની જાતને આરામ આપવું એ બહુ અઘરું હોય છે, જયારે તેઓ પૂરો દિવસ કાર્યોમાં વ્યસ્ત રહેવા માટે ટેવાયેલા હોય છે અથવા ઘર અને પરિવારની સંભાળ લેવામાં દિવસ આખો વિતાવતા હોય છે. જયારે તમને આરામની જરૂર હોય ત્યારે આરામ કરી લેવામાં કઈ ખોટું નથી.

કસરત કરવાથી તમારું આરોગ્ય સુધરે છે.

- તમારા હૃદયને અને લોહીના પરિભ્રમણને સુધારે છે.
- તમારા સ્નાયુઓને વધુ મજબૂત બનાવે છે.
- થાક દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- ચિંતા અને ઉદાસી ઓછા કરે છે.
- તમને આનંદમાં રાખે છે.
- તમને પોતાને સ્વસ્થ્યતા અનુભવવામાં મદદ કરે છે.

©2010, American Cancer Society, Inc. No.011352
India Project

અને આપણે જાણીએ છીએ કે કસરત એ અમુક કેન્સરને રોકવામાં ભાગ ભજવે છે. અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીના જણાવ્યા મુજબ પુખ્તવયના લોકોએ અઠવાડિયાના ૫ કે તેથી વધુ દિવસો ૩૦ મિનીટ કે તેથી વધુ સમય માટે અમુક પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં જરૂર ભાગ લેવો જોઈએ. બાળકો અને કિશોર અવસ્થામાં રહેલી વ્યક્તિઓએ ઓછામાં ઓછી ૬૦ મિનીટ દરરોજ એમ અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

તમારા ભાવનાત્મક આરોગ્ય વિશે શું કરવું?

એક વખત તમારી સારવાર પૂરી થઇ જાય, પછી તમે પોતાને ભાવનાશીલ વિચારોથી ભરેલા અનુભવશો. આવું ઘણા લોકો સાથે બનતું હોય છે. તમે સારવાર દરમ્યાન કેટલીયે બાબતોમાંથી પસાર થતાં હોવ છો, કે તમે માત્ર તમારી સારવાર પૂરી થઇ જાય તે બાબત પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શક્યા હોવ છો.

હવે તમે જૂઓ છો કે તમે પોતાના મૃત્યુ વિશે અને કેન્સરની તમારા પરિવાર પર પડેલી અસરો વિશે વિચારો છો. તમે તમારા પતિ કે પત્ની (સહભાગી) સાથેના સંબંધો વિશે વિચારવાનું પણ શરુ કરેલું હોઈ શકે છે.

આ એવો સમય છે જયારે તમને એવા લોકોની જરૂર પડે જેમની પાસે તમે માનસિક શક્તિ અને આરામ માટે જઈ શકો. આવો ટેકો તમને પરિવાર, મિત્રો, કેન્સર સપોર્ટ ગ્રુપ, ચર્ચ ગ્રુપ, ઓન લાઈન ગ્રુપ કે કાઉન્સેલર (સલાહ આપનાર, પરામર્શક) પાસેથી મેળવી શકો છો. અમુક લોકો નજીકના મિત્રો કે કાઉન્સેલર પાસે સરળતાથી વાત કરી શકાય એવું અનુભવી શકે છે. તમારે શક્તિ કે આરામ મેળવવા માટેનો જે પણ સ્રોત હોય, એ બાબતનું ધ્યાન રાખો કે તમારી પાસે એવી જગ્યા છે કે જ્યાં તમે તમારી ચિંતાઓ લઇ જઈ શકો છો.

કેન્સર ની યાત્રા એવી છે કે જેમાં વ્યક્તિ એકલતા અનુભવી શકે છે. જો કે તમે તેમાં એકલા જાઓ તેવું જરૂરી નથી. તમારા મિત્રો અને તમારા પરિવારજનો તમારાથી દૂરી અનુભવશે જો તમે તેમને સામેલ નહિ કરો. તેમને સામેલ થવા દો અને એવા લોકો જે તમને લાગે છે મદદરૂપ થઇ શકશે, તેમને પણ તમારી સાથે સામેલ કરો.

તમે એ હકીકત બદલી નથી શકવાના કે તમને કેન્સર થયું હતું. તમે જે બદલી શકો છો તે છે તમારી બાકીની જીંદગી કેવી રીતે જીવશો – સારી આરોગ્યપ્રદ પસંદગીઓ કરીને અને બને એટલું સારું અનુભવીને.

વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.