कॅन्सर

समजून

घेऊ या...



सुदर्शन
भारत सेवा
फाऊंडेशन

X-VISION DIAGNOSTC CENTRE

A UNIT OF

Dr. Kadam Diagnostic Centre

PET-CT • रेडिओलॉजी • पॅथॉलॉजी



Late Hon. Girish Bapat

PET/CT & Diagnostic Center

PMC & Dr. Kadam Diagnostic Center Pvt. Ltd. यांचा संयुक्त प्रकल्प

रेडिओलॉजी

Digital X-Ray • Sonography
Mammography

हृदय तपासण्या

Echo • Stress Test • ECG

पॅथॉलॉजी

स्वयंचलित संगणकीकृत
प्रयोगशाळा

Dr. Vijay Kadam | MD Radiology

पाटील प्लाझा, मेडिक्विजनजवळ, सारसबाग परिसर,
मित्रमंडळ चौक, पुणे 411009.

9373549662 | 9156827288 | 9356968199

xvisiondiagnosticcentre@gmail.com

www.x-visiondiagnostics.com

PET-CT संपर्क: 9637327999 | 9637827999

Vasantdada Patil Training Centre,
Opp. Sanas Ground, Saras Baug, Pune - 411002,

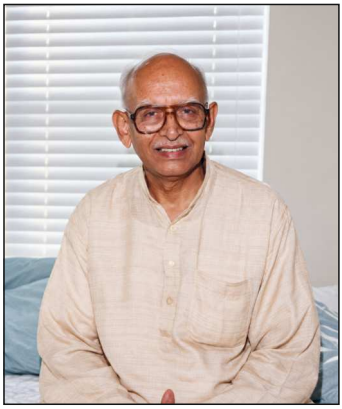
020-24440097 | 24440098

xvisionpetscan@gmail.com

आपली प्रेरणा



भारत माता



श्री. के.एस. सुदर्शन

समाजासाठी सेवा, परस्परांचा सन्मान आणि गरजू व्यक्तींच्या पाठीशी उभे राहण्याची भावना ही संस्थेच्या कार्याची प्रेरणा आहे.

''सुदर्शन'' नावामागे श्रीकृष्णाच्या सुदर्शन चक्राची संकल्पना आणि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे पाचवे सरसंघचालक श्री. के.एस. सुदर्शन यांची प्रेरणा आहे.

स्वस्मै स्वल्पं समाजाय सर्वस्वम् ।
सेवा परमो धर्मः ।

सुदर्शन
भारत सेवा
फाऊंडेशन

रुग्णांसाठी सुदर्शनचा मदतीचा हात

वैद्यकीय सल्ला • सबलतीत तपासणी • गरजेनुसार सहाय्य



निःशुल्क तज्ज्ञ सल्ला

डॉ. अनंतभूषण रानडे

संस्थेमार्फत भेटीचा समन्वय



सवलतीच्या दरात PET-CT

₹५,९९०

X-VISION DIAGNOSTIC CENTRE
A unit of Dr. Kadam Diagnostic Centre

X-Visionमार्फत, संस्थेच्या समन्वयातून
डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार तपासणी

पात्र गरजू रुग्णांसाठी

आर्थिक मदत
कमाल
₹२५,०००

किंवा

केमोथेरपी औषधसहाय्य
कमाल
₹२५,०००

दोन्हीपैकी एक पर्याय

पात्रता, कागदपत्रे, संस्थेचा निर्णय आणि उपलब्ध निधीनुसार सहाय्य.

भेट, तपासणी व मदतीच्या समन्वयासाठी संपर्क करा

WhatsApp / Contact: +91 97664 23325

sudarshanfoundation2023@gmail.com

www.sudarshanbharatseva.org

कॅन्सर

समजून
घेऊ या...

सुदर्शन
भारत सेवा
फाऊंडेशन

मूल्य रु. ३५/-

सुदर्शन भारत सेवा फाउंडेशन निर्मित कॅन्सरविषयक जनजागृती करणाऱ्या

वर्षभराच्या बारा पुस्तिका

१. कॅन्सर समजून घेऊ या
२. आपल्या सवयी, आपले आरोग्य
३. वेळेत तपासणी, योग्य निदान
४. निदान झाले आता पुढे काय?
५. उपचारांचा प्रवास समजून घेताना...
६. उपचार काळातील आहार आणि शरीराची काळजी
७. मनाला आधार, जगण्याला दिशा
८. रुग्णासोबत उभे राहणारे कुटुंब
९. उपचारांची आर्थिक तयारी आणि मदतीचे मार्ग
१०. वेदना कमी, जीवनाला सन्मान
११. उपचारानंतरचे जीवन
१२. जागरूक समाज, सक्षम आरोग्यसेवा

प्रकाशक : सुदर्शन भारत सेवा फाउंडेशन, पुणे
आरोग्यविषयक माहितीसोबत रुग्णमदत, सहभाग आणि संस्थेच्या अभियानांची माहिती या अंकात दिली आहे.
वैयक्तिक तपासणी आणि उपचार संबंधित वैद्यकीय टीम ठरवते.

अनुक्रमणिका

पहिली पुस्तिका । कॅन्सर समजून घेऊ या...

- आपली प्रेरणा ३
- रुग्णांसाठी सुदर्शनचा मदतीचा हात ४
- प्रस्तावना ९
- पेशींपासून सुरुवात १०
- प्रत्येक गाठ कॅन्सर नसते १०
- प्रकार आणि टप्पा : दोन वेगळ्या बाबी ११
- जोखीम म्हणजे निश्चित आजार नाही ११
- विश्वासार्ह माहिती कशी ओळखावी? १२
- गैरसमज आणि वस्तुस्थिती १२
- शरीरातील बदलांकडे लक्ष द्या १३
- स्क्रिनिंग आणि निदान १४
- पेशींमधील बदल कसे घडतात? १५
- आनुवंशिकता आणि कुटुंबाचा इतिहास १६
- कॅन्सरचे प्रमुख गट १७
- घन गाठ आणि रक्ताशी संबंधित कॅन्सर १८
- कॅन्सरचा प्रसार म्हणजे काय? १९
- नाव समान, उपचार वेगळे का? २०
- तोंडातील बदल दुर्लक्षित करू नका २१
- पहिल्या वैद्यकीय भेटीची तयारी २२
- तपासण्या वेगवेगळ्या का असतात? २३
- बायोप्सीचा अर्थ समजून घ्या २४

– पॅथॉलॉजी रिपोर्ट वाचताना... २५
– दुसरे वैद्यकीय मत कधी घ्यावे? २६
– उपचारांचे उद्दिष्ट आणि टीम २७
– शस्त्रक्रियेची भूमिका २८
– किरणोपचार म्हणजे काय? २९
– औषधोपचारांचे विविध प्रकार ३०
– दुष्परिणाम आणि साहाय्यकारी काळजी ३१
– आहाराबद्दल समतोल विचार ३२
– तंबाखू आणि संसर्गाशी संबंधित जोखीम ३३
– आरोग्यदायी सवयी आणि पुढील पावले ३४
– स्तनाचा कॅन्सर : ओळख ३५
– स्तनाचा कॅन्सर : पुढील पाऊल ३५
– डॉक्टरांना विचारायचे प्रश्न ३६
– सोपे शब्दार्थ ३६
– मार्गदर्शक : डॉ. अनंतभूषण रानडे ३७
– पंचपरिवर्तन : सेवेला दिशा ३८
– सुदर्शन ३६०° एकात्मिक समुदाय आरोग्य व कर्करोग तपासणी अभियान ३८
– आपल्या मदतीने सेवेला बळ ३९
– सुदर्शन भारत सेवा फाऊंडेशन ४०

प्रस्तावना

निरोगी व्यक्ती, सजग कुटुंब आणि संवेदनशील समाज यांच्या आधारावर राष्ट्राचे सामर्थ्य उभे राहते. समाजातील प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्याची काळजी घेणे, ही वैद्यकीय क्षेत्रासोबतच संपूर्ण समाजाची सामूहिक जबाबदारी आहे.

कर्करोगाविषयी बोलताना अनेकदा भीती, संकोच आणि गैरसमज पुढे येतात. अशा वेळी योग्य माहिती, वेळेवर वैद्यकीय सल्ला आणि कुटुंबाचा आधार यांचे महत्त्व समजून घेणे आवश्यक आहे. रुग्णाकडे केवळ आजाराच्या चौकटीतून न पाहता, त्याच्या भावनिक आणि सामाजिक गरजांचाही विचार झाला पाहिजे.

सुदर्शन भारत सेवा फाउंडेशनने हाती घेतलेली बारा पुस्तिकांची ही 'जनजागृती ग्रंथमाला' त्या दृष्टीने उपयुक्त प्रयत्न आहे. आजाराची प्राथमिक ओळख, तपासणी, उपचारांचा प्रवास, आहार, मनःस्वास्थ्य, कुटुंबाची भूमिका आणि मदतीचे मार्ग यांची सोप्या भाषेत मांडणी करण्याचा या उपक्रमाचा हेतू आहे.

सेवा ही समाजबांधवांविषयीच्या आत्मीयतेतून घडणारी कृती आहे. रुग्णाचे म्हणणे शांतपणे ऐकणे, त्याला योग्य सेवेशी जोडणे आणि अडचणीच्या काळात त्याच्या कुटुंबाला धीर देणे, हीदेखील महत्त्वाची सेवा आहे. अशा कार्यात डॉक्टर, स्वयंसेवक, संस्था आणि नागरिक यांचा परस्परपूरक सहभाग आवश्यक आहे.

'कॅन्सर समजून घेऊ या' ही पहिली पुस्तिका वाचकाला विषयाची ओळख करून देताना प्रश्न विचारण्याची आणि योग्य माहिती घेण्याची प्रेरणा देईल, अशी अपेक्षा आहे. या ग्रंथमालेचे वाचन करून घराघरांत आरोग्याविषयी संवाद घडवून आणावे आणि जागरूकतेचे रूपांतर जबाबदार कृतीत व्हावे.

या सेवाभावी उपक्रमासाठी सुदर्शन भारत सेवा फाउंडेशनच्या सर्व कार्यकर्त्यांना आणि सहकार्य करणाऱ्या प्रत्येकाला मनःपूर्वक शुभेच्छा!

अश्विन शुद्ध प्रतिपदा
नवरात्र आरंभ
दि. ११ ऑक्टोबर २०२६

डॉ. प्रवीण दबडघाव
प्रांत कार्यवाह,
रा.स्व. संघ, प. महाराष्ट्र

पेशींपासून सुरुवात

आपल्या शरीरात पेशींची वाढ आणि जुन्या पेशींची जागा घेण्याची प्रक्रिया चालू असते. या नियंत्रणात बदल झाल्यास काही पेशी अनियंत्रित वाढू शकतात. कॅन्सर हा अशा अनेक आजारांचा समूह आहे. तो कोणत्या अवयवात आणि कोणत्या पेशींमध्ये सुरू झाला, यावर त्याचे नाव आणि पुढील तपासणी ठरते. रक्ताशी संबंधित काही कॅन्सरमध्ये ठळक गाठ दिसत नाही.

> **लक्षात ठेवा**
> रिपोर्टवरील आजाराचे पूर्ण नाव लिहून घ्या. फक्त 'गाठ' किंवा 'कॅन्सर' या शब्दांवर निर्णय घेऊ नका.

प्रत्येक गाठ कॅन्सर नसते

काही गाठी सौम्य असतात; काही घातक असू शकतात. हाताला लागणारी गाठ, वेदना किंवा सूज यावरून स्वतः निदान करता येत नाही. डॉक्टर इतिहास, प्रत्यक्ष तपासणी आणि आवश्यक चाचण्यांचा आधार घेतात. गरजेनुसार ऊतकाचा नमुना तपासला जातो. गाठ दुखत नाही, म्हणून दुर्लक्ष करणे किंवा दुखते म्हणून कॅन्सर ठरवणे, दोन्ही चुकीचे ठरू शकते.

> **लक्षात ठेवा**
> नवीन किंवा टिकून राहणारा बदल आढळल्यास त्याची तारीख नोंदवा आणि वैद्यकीय सल्ला घ्या.

प्रकार आणि टप्पा : दोन वेगळ्या बाबी

कॅन्सरचा प्रकार म्हणजे तो कोणत्या पेशींपासून सुरू झाला. टप्पा म्हणजे आजार किती पसरला आहे याचे मूल्यमापन. ग्रेड ही पेशी सूक्ष्मदर्शकाखाली कशा दिसतात, याविषयीची माहिती असते. या संज्ञा एकमेकींच्या जागी वापरता येत नाहीत. रक्ताच्या कॅन्सरमध्ये वर्गीकरणाची पद्धत वेगळी असू शकते. त्यामुळे एका रुग्णाचा अनुभव दुसऱ्यावर तसाच लागू होत नाही.

> **लक्षात ठेवा**
>
> डॉक्टरांना 'माझ्या रिपोर्टमध्ये प्रकार, ग्रेड आणि टप्पा यांचा अर्थ काय?' असे विचारा.

जोखीम म्हणजे निश्चित आजार नाही

वय, काही सवयी, पर्यावरण, संसर्ग आणि कुटुंबाचा इतिहास हे जोखमीशी संबंधित असू शकतात. जोखीम असलेल्या प्रत्येकाला कॅन्सर होतोच असे नाही; स्पष्ट जोखीम नसतानाही आजार होऊ शकतो. काही आनुवंशिक बदल वारशाने येतात, पण सर्व कॅन्सर वारशाने येत नाहीत. रुग्णाला त्याच्या आजारासाठी दोष देणे माहितीच्या आणि सहकार्याच्या आड येते.

> **लक्षात ठेवा**
>
> कुटुंबातील महत्त्वाचा आजारांचा इतिहास डॉक्टरांना सांगा. स्वतः अनुवंशिक चाचणी निवडू नका.

विश्वासार्ह माहिती कशी ओळखावी?

माहिती देणारी संस्था, लेखाची तारीख आणि दाव्याचा आधार पाहा. 'सर्व कॅन्सर कायमचे बरे', 'शंभर टक्के हमी' किंवा 'उपचार त्वरित बंद करा' अशा दाव्यांपासून सावध राहा. एखाद्याचा वैयक्तिक अनुभव हा सर्वांसाठी उपचाराचा पुरावा नसतो. रिपोर्ट समजत नसेल, तर उपचार करणाऱ्या टीमकडून साध्या भाषेत स्पष्टीकरण मागणे योग्य आहे.

लक्षात ठेवा

ऐकलेला दावा, त्याचा स्रोत आणि डॉक्टरांचे उत्तर अशी तीन स्तंभांची छोटी नोंद ठेवा.

गैरसमज आणि वस्तुस्थिती

गैरसमज : स्पर्शाने कॅन्सर पसरतो.

नेहमीच्या सहवासाने किंवा एकत्र जेवल्याने कॅन्सर पसरत नाही.

गैरसमज : कॅन्सर म्हणजे शेवट.

परिणाम प्रकार, टप्पा आणि उपचारांसह अनेक बाबींवर अवलंबून असतात.

गैरसमज : सर्व कॅन्सरसाठी एकच उपचार असतो.

उपचार आजाराच्या वैशिष्ट्यांनुसार आणि व्यक्तीच्या परिस्थितीनुसार ठरतात.

ऐकलेला दावा तपासल्याशिवाय पुढे पाठवू नका. वैयक्तिक अनुभव आणि उपचाराचा वैज्ञानिक पुरावा एकसारखे नसतात.

शरीरातील बदलांकडे लक्ष द्या

नवीन किंवा टिकून राहणारा बदल जाणवला, तर त्याचे कारण समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. अशी लक्षणे इतर आजारांमुळेही होऊ शकतात. लक्षण म्हणजे कॅन्सरचे निश्चित निदान नाही.

कोणते बदल सांगावेत?

* शरीरात नवीन गाठ किंवा वाढत जाणारी सूज.
* विनाकारण वजन कमी होणे किंवा टिकून राहणारा असामान्य थकवा.
* न बरी होणारी जखम, तोंडात लाल किंवा पांढरा चट्टा.
* टिकून राहणारा खोकला, आवाज बदलणे किंवा गिळताना त्रास.
* शौचाच्या सवयींमध्ये बदल, शौचात किंवा लघवीत रक्त.
* त्वचेवरील तीळ बदलणे किंवा अनपेक्षित रक्तस्राव.

वेदना होण्याची वाट पाहू नका

बदल टिकून राहिल्यास किंवा वाढल्यास डॉक्टरांना भेटा. रक्तस्रावासारखे चिंताजनक लक्षण दिसल्यास भेट पुढे ढकलू नका.

भेटीत बदल कधी सुरू झाला, किती वेळा होतो आणि इतर त्रास आहेत का, हे सांगा.

स्क्रीनिंग आणि निदान

लक्षणे नसतानाची तपासणी

लक्षणे नसलेल्या व्यक्तीत कॅन्सर किंवा कॅन्सरपूर्व बदल शोधण्यासाठी केलेली तपासणी म्हणजे स्क्रीनिंग. काही कॅन्सरमध्ये लवकर शोध घेण्यासाठी ती उपयोगी ठरते.

लक्षण असल्यास पुढचे पाऊल

लक्षण दिसणे किंवा स्क्रीनिंगमध्ये संशयास्पद निष्कर्ष येणे यानंतर, त्याचे कारण शोधण्यासाठी निदानाच्या तपासण्या केल्या जातात. डॉक्टर तपासणी, प्रतिमांकन किंवा आवश्यकतेनुसार बायोप्सी सुचवू शकतात.

निकालाचा अर्थ समजून घ्या

स्क्रीनिंगचा असामान्य निकाल म्हणजे कॅन्सर निश्चित आहे असे नाही. पुढील तपासणी आवश्यक असू शकते. सामान्य निकाल असला तरी नवीन लक्षणाकडे दुर्लक्ष करू नये, कारण कोणतीही तपासणी परिपूर्ण नसते.

माझ्यासाठी कोणती तपासणी?

वय, आरोग्याचा इतिहास, कुटुंबातील आजार आणि वैयक्तिक जोखीम यांनुसार डॉक्टरांशी चर्चा करा. फायदे, मर्यादा आणि पुढील तपासणीची गरज समजून घ्या.

विचारा : ही तपासणी का? निकाल कधी मिळेल? संशय आल्यास पुढील भेट कोणाकडे घ्यायची?

पेशींमधील बदल कसे घडतात?

शरीरातील पेशींना कधी वाढायचे, विभाजित व्हायचे आणि काम थांबवायचे यासाठी सूचना देणारी व्यवस्था असते. या सूचनांमध्ये बदल झाले आणि वाढीवरील नियंत्रण बिघडले, तर काही पेशी अनियंत्रितपणे वाढू लागतात. मात्र प्रत्येक पेशीबदल म्हणजे कॅन्सर नाही.

एकच कारण शोधता येते का?

वाढते वय, काही हानिकारक पदार्थांचा संपर्क, काही संसर्ग आणि पेशींच्या विभाजनावेळी होणारे बदल अशा अनेक बाबींचा संबंध असू शकतो. एका व्यक्तीला कॅन्सर का झाला, याचे एकच निश्चित कारण नेहमी सांगता येत नाही.

दोष देण्याऐवजी समजून घ्या

रुग्णाने काही चुकीचे केले म्हणूनच आजार झाला, असे म्हणणे योग्य नाही. योग्य सवयी असतानाही कॅन्सर होऊ शकतो. जोखीम कमी करण्याचा प्रयत्न आणि आजार झाल्यावर आवश्यक उपचार घेणे, या दोन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.

> कुटुंबासाठी संदेश
> 'हे का झाले?' या प्रश्नाबरोबर 'आता योग्य पुढचे पाऊल कोणते?' हा प्रश्नही विचारा. दोषारोपाऐवजी माहिती आणि आधार द्या.

आनुवंशिकता आणि कुटुंबाचा इतिहास

कॅन्सरमध्ये पेशींच्या जनुकांमध्ये बदल असतात, पण याचा अर्थ प्रत्येक कॅन्सर आई-वडिलांकडून मुलांमध्ये येतो असा नाही. काही व्यक्तींमध्ये जन्मतः मिळालेल्या विशिष्ट जनुकीय बदलामुळे काही कॅन्सरची जोखीम वाढू शकते.

काय नोंदवून ठेवावे?

जवळच्या नातेवाईकांपैकी कोणाला कोणत्या प्रकारचा कॅन्सर झाला आणि कोणत्या वयात निदान झाले, हे लिहा. एकाच कुटुंबात अनेक व्यक्तींना समान किंवा संबंधित कॅन्सर असल्यास डॉक्टरांना सांगा.

चाचणी सर्वांसाठी असते का?

आनुवंशिक जोखमीची चाचणी प्रत्येकासाठी आवश्यक नसते. ती कोणाला उपयोगी ठरेल आणि निकालाचा व्यक्ती व कुटुंबासाठी काय अर्थ असेल, हे जनुकीय समुपदेशनातून समजून घेता येते. गाठीवरील उपचार निवडण्यासाठी केलेली चाचणी आणि वारशाने येणारी जोखीम तपासणारी चाचणी वेगळी असू शकते.

> **लक्षात ठेवा**
>
> कुटुंबात कॅन्सर असणे म्हणजे आपल्याला तो होणारच, असे नाही. कुटुंबात इतिहास नसणे म्हणजे जोखीम शून्य असेही नाही.

कॅन्सरचे प्रमुख गट

कॅन्सरची नावे अनेकदा तो ज्या अवयवात सुरू झाला, त्यावरून दिली जातात. पेशींच्या प्रकारावरूनही त्यांचे वर्गीकरण होते. म्हणून 'स्तनाचा कॅन्सर' किंवा 'फुफ्फुसाचा कॅन्सर' या नावापुढे अधिक तपशील असू शकतो.

पेशींवर आधारित काही गट

कार्सिनोमा : त्वचा किंवा अवयवांच्या अस्तरातील पेशींमधून सुरू होणारे कॅन्सर.

सार्कोमा : हाडे किंवा स्नायू, चरबी यांसारख्या आधार देणाऱ्या ऊतींमधील कॅन्सर.

ल्युकेमिया : रक्तनिर्मिती करणाऱ्या ऊतींशी संबंधित कॅन्सर.

लिम्फोमा व मायलोमा : प्रतिकारशक्तीशी संबंधित विशिष्ट पेशींमधील कॅन्सर.

ही प्राथमिक ओळख आहे. प्रत्येक गटात वेगवेगळे उपप्रकार असतात. एकाच अवयवातील सर्व कॅन्सरचे उपचार समान नसतात.

> **भेटीत विचारा**
>
> 'माझ्या आजाराचे पूर्ण नाव आणि उपप्रकार काय आहेत?' रिपोर्टमधील नाव जसे आहे तसे नोंदवून घ्या.

घन गाठ आणि रक्ताशी संबंधित कॅन्सर

अनेक कॅन्सरमध्ये पेशींचा समूह वाढून गाठ तयार होते. अशा गाठी शरीराच्या आत असल्यास हाताला जाणवतीलच असे नाही. काही कॅन्सर रक्तनिर्मितीच्या किंवा प्रतिकारशक्तीच्या पेशींमध्ये सुरू होतात आणि वेगळ्या पद्धतीने दिसू शकतात.

गाठ नसली तरी तपासणी लागू शकते

ल्युकेमियासारख्या आजारात ठळक घन गाठ असणे आवश्यक नाही. रक्ताच्या तपासण्या, पेशींच्या विशेष चाचण्या किंवा गरजेनुसार अस्थिमज्जेची तपासणी लागू शकते. लिम्फोमामध्ये लसिकाग्रंथी वाढू शकतात, पण प्रत्येक वाढलेली ग्रंथी म्हणजे लिम्फोमा नाही.

उपचारही वेगळे असतात

''गाठ काढली की उपचार संपले'' हा नियम सर्व कॅन्सरसाठी लागू होत नाही. आजार कोणत्या पेशींमध्ये आहे आणि किती पसरला आहे, यावर औषधे, शस्त्रक्रिया किंवा इतर उपचारांची गरज ठरते.

> **स्वतः निष्कर्ष काढू नका**
>
> रक्ताच्या एका आकड्यावरून किंवा शरीरात गाठ नसल्यावरून कॅन्सर आहे अथवा नाही, असे ठरवू नका. संपूर्ण तपासणीचा अर्थ डॉक्टरांकडून समजून घ्या.

कॅन्सरचा प्रसार म्हणजे काय?

काही कॅन्सर जवळच्या ऊतींमध्ये वाढू शकतात. काही कॅन्सरच्या पेशी रक्त किंवा लसिकेच्या मार्गाने इतर अवयवांपर्यंत पोहोचू शकतात. मूळ जागेपासून दूर झालेल्या प्रसाराला मेटास्टॅसिस म्हणतात.

नाव मूळ आजारावरूनच

उदाहरणार्थ, स्तनाच्या कॅन्सरचा फुफ्फुसात प्रसार झाला तर तो स्तनाच्या कॅन्सरचा प्रसार असतो. तो आपोआप नवीन फुफ्फुसाचा कॅन्सर होत नाही. मूळ प्रकार समजणे उपचार निवडण्यासाठी महत्त्वाचे असते.

प्रसार समजल्यावर काय?

उपचारांचा उद्देश आणि पर्याय कॅन्सरचा प्रकार, पसरलेली ठिकाणे, जैविक वैशिष्ट्ये आणि रुग्णाच्या प्रकृतीनुसार ठरतात. आजार नियंत्रित करणे, लक्षणे कमी करणे आणि जीवनमान राखणे हेही महत्त्वाचे उद्देश असू शकतात.

> **डॉक्टरांना तीन प्रश्न**
>
> आजार कुठून सुरू झाला? प्रसार कोणत्या तपासणीत दिसतो? प्रस्तावित उपचारांचा नेमका उद्देश काय आहे?

नाव समान, उपचार वेगळे का?

दोन व्यक्तींना एकाच अवयवाचा कॅन्सर असला तरी त्यांचे उपचार वेगळे असू शकतात. केवळ आजाराचे नाव नव्हे, तर त्याचा उपप्रकार, टप्पा, काही जैविक चाचण्या आणि व्यक्तीची एकूण प्रकृतीही निर्णयात महत्त्वाची असते.

तुलना कुठे चुकते?

एका परिचिताला शस्त्रक्रिया झाली म्हणून दुसऱ्यालाही तीच करावी, किंवा एखाद्याला एक औषध दिले म्हणून आपल्यालाही तेच योग्य असेल, असे नाही. पूर्वी घेतलेले उपचार, इतर आजार आणि औषध सहन करण्याची क्षमता यांचाही विचार होतो.

आपला आराखडा समजून घ्या

उपचार कोणत्या क्रमाने होणार, पुढील टप्प्याचा निर्णय कशावर होणार आणि प्रतिसाद कसा तपासणार, हे विचारा. दुसऱ्याच्या अनुभवातून प्रश्न सुचू शकतात, पण आपला निर्णय आपल्या वैद्यकीय तपशीलावर आधारित असावा.

उपयोगी प्रश्न

''माझ्या रिपोर्टमधील कोणत्या बाबींमुळे तुम्ही हा उपचार निवडला?'' कारण समजल्यावर उपचारांचा प्रवास अधिक स्पष्ट होतो.

तोंडातील बदल दुर्लक्षित करू नका

तोंडात न बरी होणारी जखम, लाल किंवा पांढरा चट्टा, अनपेक्षित रक्तस्राव, गाठ किंवा सततचा त्रास जाणवत असल्यास तपासणी करून घ्या. अशा बदलांची इतर कारणेही असू शकतात. केवळ आरशात पाहून त्यांचे निश्चित निदान होत नाही.

कुणाकडे जावे?

दंतवैद्य किंवा योग्य वैद्यकीय तज्ज्ञ तोंडाची तपासणी करू शकतात. गरज वाटल्यास ते पुढील तज्ज्ञांकडे पाठवतील किंवा नमुना तपासणी सुचवतील. वेदना नसल्या तरी टिकून राहणारा बदल दुर्लक्षित करू नये.

सवयी प्रामाणिकपणे सांगा

तंबाखू, गुटखा, मावा, धूम्रपान किंवा सुपारीची सवय असल्यास डॉक्टरांना सांगा. लाजेमुळे माहिती लपवू नका. तंबाखू नसलेली सुपारीही सुरक्षित पर्याय मानता येत नाही.

आजची कृती

बदल कधीपासून आहे ते नोंदवा आणि तपासणीची भेट ठरवा. घरगुती उपाय करत राहून आवश्यक तपासणी पुढे ढकलू नका.

पहिल्या वैद्यकीय भेटीची तयारी

भीती किंवा घाईमुळे डॉक्टरांसमोर काही महत्त्वाच्या गोष्टी सांगायच्या राहून जातात. छोटी लेखी तयारी केल्यास भेट अधिक उपयोगी होते. शक्य असल्यास आपल्या संमतीने विश्वासू व्यक्ती सोबत घ्या.

काय सोबत न्यावे?

पूर्वीचे रिपोर्ट, स्कॅनची प्रत आणि उपलब्ध वैद्यकीय पत्रे.
सुरू असलेली औषधे, जीवनसत्त्वे आणि पूरक पदार्थांची यादी.
पूर्वीच्या शस्त्रक्रिया, इतर आजार आणि औषधांची ॲलर्जी.
लक्षणांची सुरुवात, बदल आणि कुटुंबातील कॅन्सरचा इतिहास.

भेट संपण्यापूर्वी

पुढील तपासणी, तिचे कारण, तयारीच्या सूचना आणि पुढील भेटीची तारीख स्पष्ट करून घ्या. समजलेली माहिती आपल्या शब्दांत डॉक्टरांना सांगून खात्री करता येते.

> **सोपी नोंद**
> तीन गोष्टी लिहा : आज काय समजले, आता काय करायचे आणि अडचण आल्यास कुणाशी संपर्क करायचा.

तपासण्या वेगवेगळ्या का असतात?

कॅन्सरचे निदान एका सार्वत्रिक चाचणीने होत नाही. लक्षणे, प्रत्यक्ष तपासणी आणि आधीच्या रिपोर्टनुसार पुढील चाचणी निवडली जाते. प्रत्येक व्यक्तीला सर्व चाचण्या करणे आवश्यक नसते.

प्रत्येक तपासणीचा प्रश्न वेगळा

रक्ताची तपासणी शरीराची स्थिती किंवा काही विशिष्ट बदल समजण्यासाठी उपयोगी ठरू शकते. अल्ट्रासाऊंड, CT किंवा MRI यांसारख्या तपासण्यांत शरीरातील रचना दिसते. काही परिस्थितीत PET-CT वापरली जाते. पेशी किंवा ऊतकाचा नमुना आजाराचे स्वरूप स्पष्ट करण्यासाठी तपासला जाऊ शकतो.

एक वाढलेला आकडा पुरेसा नाही

ट्युमर मार्कर काही आजारांच्या निदानाला मदत करण्यासाठी, उपचार निवडीसाठी किंवा प्रतिसाद पाहण्यासाठी वापरले जातात. त्यांचा वाढलेला किंवा सामान्य निकाल एकट्याने सर्व कॅन्सर सिद्ध किंवा नाकारत नाही.

> **तपासणीपूर्वी विचारा**
>
> ही चाचणी कोणत्या प्रश्नाचे उत्तर देईल? उपाशी राहावे लागेल का? औषधांबाबत काही सूचना आहेत का? स्वतःहून औषधे बंद करू नका.

बायोप्सीचा अर्थ समजून घ्या

संशयास्पद भागातून पेशी किंवा ऊतकाचा नमुना घेऊन तपासण्याला बायोप्सी म्हणतात. अनेक कॅन्सरचे निदान स्पष्ट करण्यासाठी ती महत्त्वाची असते. नमुना घेण्याची पद्धत गाठीची जागा आणि आवश्यक माहितीवर अवलंबून असते.

प्रक्रिया कशी ठरते?

कधी सुईने नमुना घेतला जातो, कधी एंडोस्कोपीच्या वेळी, तर कधी छोटी शस्त्रक्रिया करावी लागते. सर्व प्रक्रिया सारख्या नसतात. भूल, रक्तस्रावाचा धोका आणि नंतरची काळजी याबद्दल संबंधित डॉक्टर सूचना देतात.

रिपोर्टला वेळ का लागू शकतो?

नमुना तयार करणे, सूक्ष्मदर्शकाखाली पाहणे आणि गरजेनुसार विशेष चाचण्या करणे यासाठी वेळ लागतो. कधी पुरेसा नमुना न मिळाल्याने पुन्हा तपासणी करावी लागू शकते.

> **भेटीत विचारा**
>
> नमुना कसा घेणार? निकाल कधी मिळेल? प्रक्रियेनंतर कोणती लक्षणे कळवायची? रिपोर्ट समजावून सांगण्यासाठी पुढील भेट कधी आहे?

पॅथॉलॉजी रिपोर्ट वाचताना...

पॅथॉलॉजिस्ट नमुन्यातील पेशी आणि ऊतक तपासून अहवाल देतात. रिपोर्टमधील प्रत्येक इंग्रजी शब्द स्वतः समजून घेणे आवश्यक नाही. त्यातील उपचारासाठी महत्त्वाच्या बाबी डॉक्टरांकडून सोप्या भाषेत जाणून घ्या.

प्रथम ओळख तपासा

नाव, नमुना घेतलेली जागा आणि तारीख योग्य आहेत का ते पाहा. पुढे आजाराचे नाव, उपप्रकार आणि उपलब्ध असल्यास ग्रेड समजून घ्या. शस्त्रक्रियेनंतरच्या अहवालात काढलेल्या भागाच्या कडा आणि लसिकाग्रंथींची माहिती असू शकते.

विशेष चाचण्यांचा अर्थ

काही कॅन्सरमध्ये प्रथिने किंवा जनुकीय बदल तपासल्याने उपचार निवडण्यास मदत होते. सर्व रिपोर्टमध्ये समान चाचण्या असतीलच असे नाही. काही तपासण्यांचे निकाल वेगळ्या पुरवणी अहवालात येतात.

> **फाईलमध्ये जतन करा**
>
> अंतिम अहवाल आणि त्याच्या पुरवण्या एकत्र ठेवा. दुसरे मत घेताना स्लाइड किंवा ब्लॉक लागतील का, हे आधी विचारा.

दुसरे वैद्यकीय मत कधी घ्यावे?

निदान किंवा उपचार समजून घेण्यासाठी दुसऱ्या योग्य तज्ज्ञाचे मत घेता येते. महत्त्वाचा उपचारविषयक निर्णय, दुर्मीळ प्रकार किंवा पर्यायांबद्दल संभ्रम असल्यास ही चर्चा उपयोगी पडू शकते. दुसरे मत मागणे म्हणजे पहिल्या डॉक्टरांवर अविश्वास दाखवणे नव्हे.

तयारी करून जा

पूर्ण रिपोर्ट, प्रतिमांकनाच्या प्रती, आधीच्या उपचारांची माहिती आणि औषधांची यादी द्या. केवळ एका रिपोर्टचा फोटो पाठवून संपूर्ण उपचारनिर्णय अपेक्षित ठेवू नका. गरजेनुसार नमुन्याचे पुनरावलोकनही सुचवले जाऊ शकते.

वेळेबद्दल स्पष्टता ठेवा

तातडीने उपचार सुरू करणे आवश्यक आहे का आणि दुसरे मत घेण्यासाठी किती वेळ उपलब्ध आहे, हे विचारा. अनेक मते गोळा करताना आवश्यक उपचारांचा अनावश्यक विलंब होऊ देऊ नका.

> **दोन मतांत फरक असल्यास**
>
> फरक नेमका कुठे आहे, कोणत्या माहितीवर आधारित आहे आणि पर्यायांचे फायदे व मर्यादा काय आहेत, हे समजून घ्या.

उपचारांचे उद्दिष्ट आणि टीम

कॅन्सरच्या उपचारात अनेक तज्ज्ञांचा सहभाग असू शकतो. शस्त्रक्रिया करणारे तज्ज्ञ, औषधोपचार करणारे तज्ज्ञ, किरणोपचार तज्ज्ञ, पॅथॉलॉजिस्ट, परिचारिका आणि इतर सहकारी आपापल्या भूमिका बजावतात.

उद्दिष्ट विचारणे महत्त्वाचे

आजार बरा करण्याचा प्रयत्न, परत येण्याचा धोका कमी करणे, वाढ नियंत्रित ठेवणे किंवा त्रास कमी करणे, अशी उपचारांची उद्दिष्टे असू शकतात. आपल्या बाबतीत कोणते उद्दिष्ट आहे, हे जाणून घ्या. एका व्यक्तीला उपचारांच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांत वेगवेगळे उद्देश लागू होतात.

एकत्रित आराखडा

कधी औषधे आधी आणि शस्त्रक्रिया नंतर, तर कधी शस्त्रक्रियेनंतर औषधे किंवा किरणोपचार असतात. हा क्रम बदलण्यामागचे कारण डॉक्टरांकडून समजून घ्या.

> **समन्वयासाठी**
>
> मुख्य संपर्क कोण? रिपोर्ट कुणाला दाखवायचे? उपचारातील पुढील निर्णय कधी होईल? ही माहिती एका नोंदवहीत ठेवा.

शस्त्रक्रियेची भूमिका

काही कॅन्सरमध्ये गाठ आणि आवश्यक आसपासचा भाग काढण्यासाठी शस्त्रक्रिया केली जाते. काही वेळा निदानासाठी नमुना घेणे किंवा आजारामुळे होणारा त्रास कमी करणे, हा उद्देश असतो. प्रत्येक कॅन्सरला शस्त्रक्रिया लागू होतेच, असे नाही.

आधी काय समजून घ्यावे?

नेमका कोणता भाग काढणार, रुग्णालयात किती काळ राहावे लागू शकते, अपेक्षित फायदे आणि धोके कोणते; हे विचारा. शरीराच्या कार्यावर होणारे परिणाम आणि पुनर्वसनाची गरजही जाणून घ्या.

नंतरची काळजी

जखमेची काळजी, वेदनांवरील औषधे, हालचालींच्या मर्यादा आणि पुढील भेट याबद्दल लेखी सूचना घ्या. ताप, जखमेतील बदल किंवा वाढता त्रास असल्यास कुणाला कळवायचे, ते ठरवा.

> **उपचार पूर्ण झाले का?**
>
> शस्त्रक्रियेनंतर अंतिम पॅथॉलॉजी रिपोर्टवरून पुढील उपचार ठरू शकतात. गाठ काढल्यावर पुढील भेट आवश्यक नाही, असे समजू नका.

किरणोपचार म्हणजे काय?

किरणोपचारात उच्च ऊर्जेच्या किरणांचा वापर करून कॅन्सरच्या पेशींवर परिणाम केला जातो. कोणत्या भागाला, किती मात्रा आणि किती सत्रांत उपचार द्यायचे याचे नियोजन किरणोपचार टीम करते.

उपचारांचा उपयोग

काही परिस्थितीत मुख्य उपचार म्हणून, काही वेळा शस्त्रक्रियेच्या आधी किंवा नंतर, तर काही वेळा वेदना किंवा इतर त्रास कमी करण्यासाठी किरणोपचार दिले जातात. सर्व रुग्णांचे वेळापत्रक सारखे नसते.

दुष्परिणाम जागेनुसार बदलतात

थकवा किंवा उपचार केलेल्या भागातील त्वचेचे बदल जाणवू शकतात. शरीराच्या कोणत्या भागावर उपचार होतात, यांनुसार इतर त्रास वेगळे असू शकतात. त्वचेवर कोणतीही नवीन क्रीम किंवा घरगुती लेप लावण्याआधी टीमला विचारा.

> **गैरसमज टाळा**
>
> बाहेरून दिलेल्या किरणोपचारामुळे व्यक्ती किरणोत्सर्गी होत नाही. काही अंतर्गत किंवा औषधरूप किरणोपचारांत विशेष सूचना असतात. आपल्या उपचारासाठी दिलेल्याच सूचना पाळा.

औषधोपचारांचे विविध प्रकार

कॅन्सरवरील सर्व औषधोपचारांना एकच स्वरूप नसते. काही औषधे शिरेतून, काही गोळ्यांच्या स्वरूपात किंवा इतर मार्गाने दिली जातात. कोणते औषध योग्य आहे, हे आजाराच्या तपशीलांवर ठरते.

प्राथमिक ओळख

* **केमोथेरेपी :** वेगाने वाढणाऱ्या पेशींवर परिणाम करणारी औषधे.
* **लक्षीत उपचार :** कॅन्सरच्या वाढीशी संबंधित विशिष्ट बदलांवर कार्य करणारी औषधे.
* **इम्युनोथेरपी :** प्रतिकारशक्तीला कॅन्सरविरुद्ध कार्य करण्यास मदत करणारे उपचार.
* **हार्मोन उपचार :** काही हार्मोन-संवेदनशील कॅन्सरमध्ये वापरले जाणारे उपचार.

नवीन किंवा महाग औषध प्रत्येकासाठी अधिक योग्य असेलच, असे नाही. उपचाराचा फायदा, मर्यादा आणि आवश्यक चाचण्या समजून घ्या.

> **घरी घेण्याच्या औषधांसाठी**
>
> वेळ, मात्रा आणि अन्नाशी संबंध याच्या सूचना पाळा. मात्रा चुकल्यास किंवा उलटी झाल्यास स्वतःहून अतिरिक्त मात्रा घेऊ नका. टीमचा सल्ला घ्या.

दुष्परिणाम आणि साहाय्यकारी काळजी

उपचारादरम्यान मळमळ, थकवा, वेदना, तोंडातील त्रास किंवा इतर अडचणी येऊ शकतात. प्रत्येकाला त्याचे दुष्परिणाम होतात, असे नाही. त्रास सांगणे, हे उपचारातील महत्त्वाचे पाऊल आहे.

सहन करत राहू नका

त्रास कधी सुरू झाला, किती तीव्र आहे, खाणे-पिणे किंवा झोपेवर परिणाम होतो का, याची नोंद ठेवा. काही त्रास औषधे किंवा इतर उपायांनी कमी करता येतात. उपचारात बदल आवश्यक आहे का, हे टीम ठरवते.

पॅलिएटिव्ह काळजीची ओळख

वेदना, इतर लक्षणे आणि भावनिक-सामाजिक अडचणी कमी करून जीवनमान सुधारण्यासाठी ही काळजी दिली जाते. ती केवळ शेवटच्या टप्प्यासाठी नसते. आवश्यकतेनुसार कॅन्सरवरील उपचारांसोबतही सुरू होऊ शकते.

> **आधीच ठरवून ठेवा**
>
> कोणता त्रास तातडीने कळवायचा आणि रात्री किंवा सुट्टीच्या दिवशी कुणाशी संपर्क करायचा, याच्या लेखी सूचना उपचार टीमकडून घ्या.

आहाराबद्दल समतोल विचार

कॅन्सरवरील उपचारादरम्यान शरीराची ऊर्जा आणि पोषणाची गरज जपणे महत्त्वाचे असते. भूक कमी होणे, चव बदलणे किंवा गिळताना त्रास असल्यास आहारात योग्य बदल करावे लागू शकतात.

एकच आहार सर्वांना लागू होत नाही

आजार, उपचार, वजनातील बदल आणि मधुमेह किंवा मूत्रपिंडाच्या आजारासारख्या इतर स्थिती लक्षात घेऊन आहार ठरवावा. वजन घटत असल्यास किंवा पुरेसे खाता येत नसल्यास डॉक्टर आणि आहारतज्ज्ञांना सांगा.

चमत्कारी दाव्यांपासून सावध

रस, विशिष्ट आहारपद्धती, जीवनसत्त्वे किंवा वनौषधींमुळे कॅन्सर बरा होतो, असा विश्वासार्ह पुरावा नाही. काही पूरक पदार्थ उपचारांच्या कार्यावर परिणाम करू शकतात. आपण घेत असलेल्या सर्व उत्पादनांची माहिती टीमला द्या.

> **घरच्यांची मदत**
>
> खाण्यासाठी दोष देऊ नका. काय खाता येते आणि कशाने त्रास होतो हे समजून घ्या. आवश्यक पोषण मिळवण्यासाठी व्यावहारिक मदत करा.

तंबाखू आणि संसर्गाशी संबंधित जोखीम

तंबाखू टाळणे, हे कॅन्सरची जोखीम कमी करण्यासाठी महत्त्वाचे पाऊल आहे. सिगारेट, बिडी आणि तंबाखू चघळण्याचे प्रकार हानिकारक असतात. घरातील इतरांचा धुराशी संपर्क होणार नाही, याचीही काळजी घ्या.

सोडण्यासाठी मदत घ्या

सवय सोडण्यात अडचण येणे म्हणजे प्रयत्न अपयशी ठरला, असे नाही. डॉक्टर किंवा व्यसनमुक्ती केंद्राशी चर्चा करून समुपदेशन आणि योग्य उपचारांची मदत घेता येते. सुपारी हा सुरक्षित पर्याय समजू नका.

काही संसर्गांचा संबंध

HPV आणि हिपॅटायटिस बीसारख्या काही संसर्गांचा विशिष्ट कॅन्सरशी संबंध असतो. योग्य व्यक्तींना दिलेले संबंधित लसीकरण जोखीम कमी करण्यात मदत करू शकते. लसीची गरज आणि वेळापत्रक आरोग्यसेवकांशी चर्चा करून ठरवा.

> **लक्षात ठेवा**
>
> संसर्ग असणे म्हणजे कॅन्सर होणारच असे नाही. लसीकरण झाले, तरी आवश्यक स्क्रीनिंग आणि लक्षणांची तपासणी टाळू नये.

आरोग्यदायी सवयी आणि पुढील पावले

जोखीम कमी करण्यासाठी एकच मोठा बदल पुरेसा नसतो. तंबाखू टाळणे, मद्यपान न करणे, संतुलित आहार, नियमित हालचाल आणि आरोग्याला अनुरूप वजन यांचा विचार एकत्र करावा. या सवयी हमी देत नाहीत, पण आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत.

लहान आणि शक्य बदल निवडा

जेवणात भाज्या, फळे आणि संपूर्ण धान्यांचा समावेश वाढवा. दीर्घकाळ बसून राहण्यामध्ये हालचालीचे विराम घ्या. उपचार सुरू असतील किंवा इतर आजार असतील तर व्यायाम आणि आहारातील बदल डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनानुसार करा.

जागरुकतेचा कृतीत उपयोग

आपल्यासाठी योग्य असलेल्या स्क्रीनिंगची चर्चा करा. टिकून राहणारी लक्षणे तपासून घ्या. रिपोर्टचे जतन करा आणि ठरलेल्या पुढील भेटीसाठी जा. कुटुंबात आरोग्याविषयीची भीती न वाढवता बोलण्याची सवय लावा.

या आठवड्याचा संकल्प

एक सवय सुधारण्याचे पाऊल आणि एक अपूर्ण आरोग्यविषयक काम निवडा. ते पूर्ण करण्याची तारीख ठरवा.

स्तनाचा कॅन्सर : ओळख

हा स्तनातील पेशींमध्ये सुरू होणारा कॅन्सर आहे. त्याचे उपप्रकार वेगवेगळे असतात. हा कॅन्सर अधिकत: स्त्रियांमध्ये आढळतो, मात्र तो पुरुषांमध्येही आढळू शकतो.

कोणते बदल लक्षात घ्यावेत? : स्तनात किंवा काखेत नवीन गाठ, आकार किंवा त्वचेतील बदल, स्तनाग्र आत ओढले जाणे किंवा असामान्य स्राव यासाठी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. हे बदल म्हणजे निश्चित कॅन्सर नाही.

जोखमीविषयी : वय, काही आनुवंशिक बदल, कुटुंबाचा इतिहास व इतर घटक जोखमींशी संबंधित असू शकतात. स्पष्ट जोखीम नसतानाही आजार होऊ शकतो.

स्क्रीनिंगविषयी स्पष्टता : स्तनातील बदलांची जाणीव ठेवणे उपयोगी आहे. मॅमोग्राफीसारखी स्क्रीनिंग तपासणी कोणाला आणि कधी करायची हे वय आणि जोखमीनुसार ठरते; स्वतःची तपासणी तिचा पर्याय नाही.

स्तनाचा कॅन्सर : पुढील पाऊल

निदान कसे स्पष्ट होते?

प्रत्यक्ष तपासणी, आवश्यक इमेजिंग आणि बायोप्सीने निदान स्पष्ट केले जाते. काही जैविक चाचण्या उपचार निवडण्यासाठी उपयोगी असतात.

उपचारांचा आढावा : उपप्रकार आणि टप्प्यानुसार शस्त्रक्रिया, किरणोपचार, केमोथेरपी, हार्मोन किंवा लक्षित उपचार वापरले जाऊ शकतात.

भेटीत विचारा : माझा उपप्रकार कोणता?, हार्मोन रिसेप्टर/HER2 तपासणीचा अर्थ काय?, शस्त्रक्रियेचे पर्याय आणि हाताच्या काळजीच्या सूचना काय?

लक्षात ठेवा : नवीन बदल आढळल्यास तपासणी घ्या; गाठ दुखत नाही म्हणून दुर्लक्ष करू नका. ही प्राथमिक ओळख आहे. प्रकार, टप्पा आणि वैयक्तिक आरोग्यानुसार पुढील निर्णय वैद्यकीय टीम घेते.

डॉक्टरांना विचारायचे प्रश्न

भेटीपूर्वी आपल्यासाठी महत्त्वाच्या प्रश्नांपुढे खूण करा. उत्तरे समजली नाहीत, तर पुन्हा विचारा.

* आजाराचे नेमके नाव काय आहे?
* निदान कोणत्या तपासणीवर आधारित आहे?
* आणखी कोणती माहिती आवश्यक आहे?
* पुढील भेट कधी आणि कोणाकडे घ्यायची?
* रिपोर्टच्या प्रती कुठे मिळतील?

कुटुंबाची साथ

रुग्णाचे बोलणे पूर्ण ऐका. भेटीसाठी वाहतुकीची मदत ठरवा. माहिती इतरांना सांगण्याआधी परवानगी घ्या आणि निर्णयात रुग्णाचा सहभाग ठेवा.

सोपे शब्दार्थ

ऊतक : एकत्र काम करणाऱ्या पेशींचा समूह.

बायोप्सी : तपासणीसाठी पेशी किंवा ऊतकाचा नमुना घेणे.

मॅलिग्नंट : घातक स्वरूपाचे.

मेटास्टॅसिस : मूळ जागेपासून इतर भागांत कॅन्सरचा प्रसार.

पॅथॉलॉजी : नमुना तपासून आजार ओळखण्याची शाखा.

रिपोर्टमधील संज्ञेचा अर्थ संदर्भानुसार बदलू शकतो. हा परिचय आहे; वैद्यकीय निष्कर्ष नाही.

> **आजपासून चार कृती**
>
> घरचा वैद्यकीय इतिहास लिहा. रिपोर्टची फाईल तयार करा. डॉक्टरांसाठी प्रश्न नोंदवा. गैरसमजांबद्दल कुटुंबात शांतपणे चर्चा करा.

मार्गदर्शक : डॉ. अनंतभूषण रानडे



वैद्यकीय कर्करोगतज्ज्ञ

डॉ. रानडे यांनी २०१५-१६ या काळात Indian Society of Medical and Paediatric Oncology (ISMPO)चे अध्यक्षपद भूषवले. वैद्यकीय कार्यासोबत संशोधन आणि लेखनातही त्यांचा सहभाग आहे.

संस्थेशी जोडलेले नाते

१८ जून २०२३ रोजी संस्थेच्या प्रारंभप्रसंगी त्यांनी 'सुदर्शन' या नावामागील सुदर्शन चक्राची संकल्पना मांडली. त्यांच्या नि:शुल्क सल्ल्यासाठी संस्थेमार्फत समन्वय केला जातो.

ग्रंथमालेसाठी संकल्पना

त्यांनी सुचवलेल्या विषयांवर प्रत्येक अंकात दोन पानांचा कॅन्सर परिचय समाविष्ट केला आहे. त्यातून वाचकाला वेगवेगळ्या कॅन्सर प्रकारांची प्राथमिक ओळख मिळेल.

पंचपरिवर्तन : सेवेला दिशा





* स्वदेशी : स्थानिक साधने आणि जबाबदार निवडी.
* कुटुंब प्रबोधन : संवाद आणि परस्परांची काळजी.
* सामाजिक समरसता : भेदभावाशिवाय सहभाग.
* पर्यावरण संरक्षण : स्वच्छ, आरोग्यपूरक परिसर.
* नागरिक कर्तव्य : जबाबदार व पारदर्शक कृती.

संपूर्ण जीवनशैली

आरोग्याविषयी योग्य माहिती, घरातील आधार आणि समाजातील सहकार्य यांना या मूल्यांची जोड देता येते.



सुदर्शन
भारत सेवा
फाऊंडेशन

आपल्या मदतीने सेवेला बळ

सुदर्शनच्या आरोग्यसेवाकार्यात सहभागी व्हा

आपले योगदान कशासाठी?

आरोग्य जनजागृती

विश्वासार्ह माहिती
नागरिकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी.

तपासणी शिबिरे

आरोग्य तपासणी आणि
पुढील सेवांच्या समन्वयासाठी.

गरजू रुग्णांना सहाय्य

निकष व उपलब्ध निधीनुसार
रुग्णांना आधार देण्यासाठी.

DONATION - UPI / BANK TRANSFER

Scan with any UPI app

SUDARSHAN BHARAT SEVA FOUNDATION

Axis Bank
Branch: Senapati Bapat Marg, Pune

A/c No.: 923010042535347

IFSC: UTIB0000315

WhatsApp: +91 97664 23325
Send transaction details
to receive an official receipt.

सुदर्शन भारत सेवा फाऊंडेशन

आरोग्यसेवा • जनजागृती • समाजसेवा

स्थापना १८ जून २०२३ | पुणे

आमचा संकल्प

आरोग्यसेवा सर्वापर्यंत पोहोचवणे, वेळेत निदानासाठी जनजागृती करणे आणि गरजू रुग्णांना उपचाराच्या प्रवासात आधार देणे.

सेवा परमो धर्मः

सुदर्शन 360° आरोग्य व कर्करोग तपासणी अभियान

आरोग्य जनजागृती आणि गरज़ मार्गदर्शन

गरजू रुग्णांना उपचार व सहाय्याची दिशा

SCAN FOR GOOGLE MAPS

CONTACT & VISIT

SUDARSHAN BHARAT SEVA FOUNDATION

Uma Neel Bungalow
44/16, Nav Sahyadri Society
Karve Nagar, Pune 411052

WhatsApp: +91 97664 23325
General: sudarshanfoundation2023@gmail.com
Join us: seva@sudarshanbharatseva.org
www.sudarshanbharatseva.org

स्वस्मै स्वल्पं समाजाय सर्वस्वम् । सेवा परमो धर्मः ।