

# बचपन में होने वाले कैंसर के बारे में माता-पिता के लिए एक गाइड (सूचना-पुस्तक)



बाल कैंसर चिकित्सा विभाग टाटा मेमोरियल अस्पताल और  
सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर्स

अच्छी खबर ये है कि  
बचपन में होने वाले कैंसरों  
का इलाज हो सकता है -  
यदि जल्दी से उनका पता  
चल जाए और सही  
तरीके से उनका इलाज  
किया जाए।

# प्रस्तावना

प्रिय माता-पिता,

अपने बच्चे को कैंसर हो जाने के बारे में पता चलना किसी भी परिवार के लिए सबसे दर्दनाक घटनाओं में से एक हो सकती है। इससे परिवार पर काफी भावनात्मक और आर्थिक बोझ पड़ सकता है। हालांकि यदि जल्दी और सही इलाज किया जाए तो बच्चों में होने वाले अधिकतर कैंसरों का इलाज हो सकता है। जिस किसी परिवार को यह बताया गया हो कि उनके बच्चे को कैंसर है तो यह सुनकर उसके परिवार वालों को जिस भय, अपराधबोध और डर का सामना करना पड़ता है उसे हम समझ सकते हैं। परीक्षा की इस घड़ी में आप अकेले नहीं हैं। डॉक्टरों, नर्सों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, सलाहकारों, आहार विशेषज्ञों और स्वयंसेवकों की हमारी पीडियाट्रीक ऑनकोलॉजी टीम यह सुनिश्चित करेगी कि आपको नियमित आधार पर सबसे अच्छी देखभाल और सहायता मिले।

जब एक बच्चे को कैंसर होने के बारे में पता चलता है तो उसके परिवार को नए-नए मेडिकल शब्दों और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि माता-पिता को बीमारी और उसके इलाज के अनेक पहलुओं की समझ हो। साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है कि उन्हें इलाज के दौरान जिन अनुभवों का सामना करना पड़ सकता है उनके बारे में भी उन्हें समझ हो। जब आप और आपके बच्चे की इलाज रूपी यात्रा की शुरुआत होगी तो कई मुद्दे आपके सामने आएंगे। इन मुद्दों को समझने और उनका सामना करने में आपकी सहायता करने के लिए जहां तक संभव हो आपके पास अधिक से अधिक जानकारी और साधन हों। यह गाइडबुक (सूचना-पुस्तक) इसी बात को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। इसके अलावा, आपके बच्चे की देखभाल करने वाले डॉक्टरों और अस्पताल की टीम के अन्य सदस्यों के साथ आपको लंबी बातचीत करने की जरूरत पड़ेगी। हमारा मानना है कि जानकारी ही इन स्थितियों में महत्वपूर्ण होती है। बचपन में होने कैंसरों का सामना करने वाले परिवारों की जरूरतों के अनुसार इस पुस्तक को और बेहतर बनाने के लिए आपके सुझावों का स्वागत है।

मैं आशा करता हूं कि बचपन में होने वाले कैंसर के विरुद्ध युद्ध में आप और आपके बच्चे की जीत हो। आप भी उन हजारों विजेताओं में शामिल हों जो बचपन में होने वाले कैंसर से जीत चुके हैं तथा अब एक खुश, स्वस्थ और उत्पादक जीवन जी रहे हैं और हमारे समाज और पूरे विश्व में दूसरों के लिए एक आदर्श बन गए हैं।

शुभकामनाओं सहित,  
**डॉ. श्रीपद बनावली, एमडी**  
अध्यक्ष, कैंसर चिकित्सा विभाग  
टाटा मेमोरियल सेंटर, मुंबई

# विषयवस्तु

सकारात्मक और आशावादी बने रहना ४

बचपन में होने वाला कैंसर ६

कैंसर के प्रकार ७

जब बच्चे को कैंसर होने के बारे में पता चले ८

कैंसर का इलाज ९

कैंसर के इलाज के संभावित दुष्प्रभाव १०

दिन प्रतिदिन की चिंताएं १२

परिवार पर होने वाले प्रभाव १३

कैंसर से पीड़ित बच्चे की देखभाल १४

इंफेक्शन से बचाव १६

खानपान २०

क्या खाएं - क्या नहीं २२

समस्या को सुलझाना - कुछ सामान्य शिकायतें २६

अस्पताल से छुट्टी होने के बाद देखभाल ३०

सामाजिक सहायता ३१

आवास ३२

संदर्भ सूची ३३

किन स्थितियों में डॉक्टर से तुरंत मिलें ३७

# सकारात्मक और आशावादी बने रहना

जिस बच्चे को कैंसर हो गया है उसके लिए आप सबसे अच्छा काम यह कर सकते हैं कि आप उसके सामने सकारात्मक और आशावादी बने रहें।

## १ सामान्य रहें

हर समय बच्चे की बीमारी और अपनी चिंताओं के बारे में बात न करते रहें- इससे बच्चे को भी चिंता हो जाती है।

## २ बात करें

यदि बच्चा इतना बड़ा है कि वो आपकी बात समझ सके तो उसकी बीमारी के बारे में और इलाज से वह ठीक हो जाएगा के बारे में उससे बात करना अच्छा रहता है। बच्चे को प्रश्न पूछने के लिए कहें और उनका उत्तर देने के लिए तैयार रहें या फिर इलाज करने वाले डॉक्टर को उसके प्रश्नों का उत्तर देने दें। बच्चे को क्या बताएं इस बारे में डॉक्टर से पूछें। बच्चे की उम्र के हिसाब से वे आपको बताएंगे।

यदि आप बात करना चाहते हैं तो प्रश्न पूछिए या फिर आप सिर्फ आश्रित होना चाहते हैं तो कृपया डॉक्टर या फिर हमारे प्रशिक्षित काउंसलर से बात करें। अपनी चिंता को न छुपाएं।



## ३ दिमाग को सक्रिय रखे

बच्चे को कामों में लगाकर खाली समय का उपयोग करें। यदि बच्चे को व्यस्त रखा जाए तो बच्चे का दिमाग सकारात्मक रहेगा। स्कूल में न जाने से जो समय बच्चे को मिला है उसका उपयोग कुछ नया सीखने, पढ़ने, गाने, ड्राइंग करने, खेलने और पहेलियां हल करने में लगाने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें। इससे बच्चे का दिमाग संतुलित और सक्रिय रहेगा।

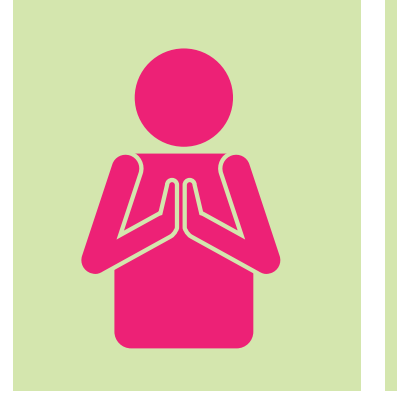
## ४ शरीर को सक्रिय रखें

यदि बच्चा अच्छा महसूस कर रहा है तो उसे साफ सुथरे, कम भीड़-भाड़ वाले और धूल से मुक्त वातावरण में बाहर खेलने दें और उसे थोड़ी ताजी हवा लेने दें।



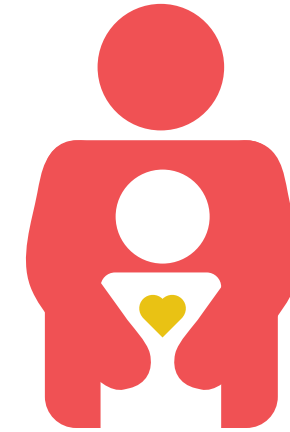
## ६ प्यार जताएं

बच्चे पर प्यार जताएं- इससे बच्चे को यह दिखता है कि आप उसका खयाल रखते हैं। बच्चों को जब किसी नई और कठिन स्थिति का सामना करना पड़ता है तो उन्हें फिर से भरोसा दिलाने की जरूरत होती है।



## ५ कठोर न बनें

इलाज के दौरान कई बार ऐसा हो सकता है कि बच्चा ठीक न महसूस करें और खाना नहीं चाहता हो या फिर रोज किए जाने वाले कामों को नहीं करना चाहता हो। ऐसे में जो खाना बच्चे को अच्छा लगता है उसे वही थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा-थोड़ा खाने के लिए कहें। बच्चे को आराम करने दें या फिर खेलने दें।



## ७ प्रार्थना करें/गाएं

अक्सर इससे सकारात्मक उर्जा को बनाए रखने में सहायता मिलती है और जब आप परिवार के साथ मिलकर प्रार्थना करते हैं या गाते हैं तो आपका तनाव कम होता है।

## ८ संपर्क में रहें

परिवार के अन्य सदस्यों के संपर्क में रहें खासतौर पर घर में दूसरे बच्चों के साथ। उन्हें भी आपके समय की जरूरत है।



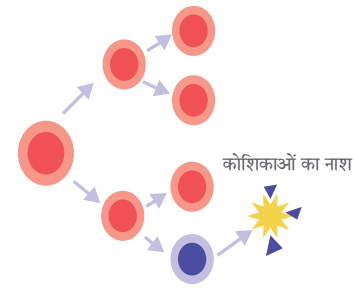
# बचपन में होने वाला कैंसर

बच्चों में कैंसर होना असामान्य बात है। यह शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है- आमतौर पर इससे प्रभावित होने वाले भाग हैं खून, मांसपेशियां, हड्डियां और अन्य अंग।

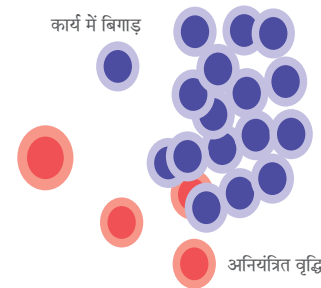
बच्चों में होने वाला कैंसर हमेशा बड़ों में होने वाले कैंसर की तरह नहीं बढ़ता, न ही बड़ों में होने वाले कैंसर की तरह उसका इलाज होता है। बड़ों में होने वाले कैंसर की तुलना बच्चों में होने वाले कैंसर से न करें।

● दोषपूर्ण कोशिका ● क्षत कोशिका

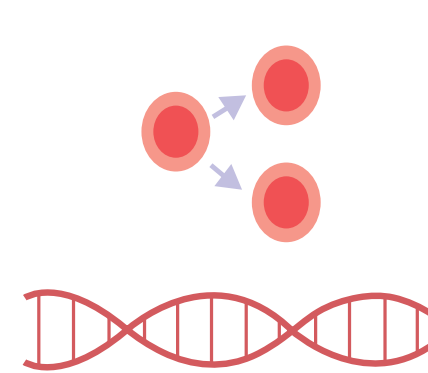
सामान्य कोशिका विभाजन



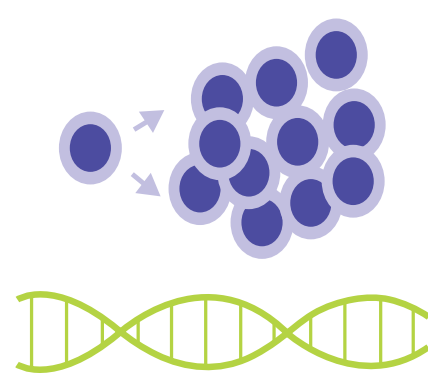
कैंसर कोशिका विभाजन (कोशिकाएं असामान्य रूप से विभाजित होती हैं)



सामान्य कोशिका



कैंसर कोशिका



कैंसर असंक्रामणीय है। यह छूने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।

## कैंसर क्या है ?

मानव शरीर लाखों छोटे-छोटे हिस्सों से मिलकर बना होता है जिन्हें कोशिकाएं (Cells) कहा जाता है। नई कोशिकाएं बनाने के लिए ये कोशिकाएं विभाजित होती हैं और पुरानी कोशिकाओं का स्थान ले लेती हैं। यह सामान्य कोशिका विभाजन शरीर में विभिन्न अंगों को काम करने देता है और यह सब प्रत्येक कोशिका के जेनेटिक कोड या डीएनए द्वारा होता है। कैंसर एक शब्द है जो उन बीमारियों के समूह के लिए इस्तेमाल किया जाता है जिसमें दोषपूर्ण जेनेटिक कोड के कारण कोशिकाएं असामान्य रूप से विभाजित होती हैं। जब किसी अंग में बहुत सारी असामान्य कोशिकाएं बनने लगती हैं तो ये उस अंग और शरीर के अन्य हिस्सों के ठीक से काम करने में रुकावट पहुंचाती हैं। खून की नाड़ियों के माध्यम से कैंसर कोशिकाएं शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंच सकती हैं। जब कैंसर की कोशिकाएं एक ही स्थान पर बनती हैं और इकट्ठा हो जाती हैं तो गिल्टी या ट्यूमर बन जाता है।

## कैंसर किससे होता है ?

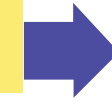


बड़ों में होने वाले कुछ कैंसरों के कारण पता हैं- उदाहरण के लिए धूम्रपान करने से फेफड़ों का कैंसर या तंबाकू चबाने से मुंह का कैंसर होता है लेकिन बच्चों में होने वाले अधिकांश कैंसरों के कारणों का पता नहीं है। बच्चों में होने वाला कैंसर अचानक और बिना किसी पूर्व लक्षणों के हो सकता है।



कैंसर होना किसी की गलती नहीं है इसलिए माता-पिता को अपने आप को दोषी नहीं समझना चाहिए।

## कैंसर के प्रकार



### १ ब्लड कैंसर

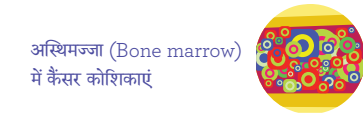
ल्यूकीमिया (Leukemia) एक प्रकार का ब्लड कैंसर है जिसमें अस्थि मज्जा (Bone marrow) में श्वेत रक्त कोशिकाएं (white blood cells) बहुत ही जल्दी विभाजित होती हैं। अस्थि मज्जा हमारी लंबी और चपटी हड्डियों के बीच के नरम भाग को कहते हैं। ल्यूकीमिया में अस्थि मज्जा अस्वस्थ रक्त कोशिकाओं से इतना भर जाता है कि स्वस्थ रक्त कोशिकाओं को पैदा होने के लिए स्थान ही नहीं बचता।



अस्थिमज्जा (Bone Marrow)



अस्थिमज्जा (Bone marrow) में स्वस्थ कोशिकाएं



अस्थिमज्जा (Bone marrow) में कैंसर कोशिकाएं

लिम्फोमा (Lymphoma) एक प्रकार का रक्त कैंसर होता है जिसमें लिम्फ नोड्स में श्वेत रक्त कोशिकाएं बहुत ही जल्दी से विभाजित होती हैं। लिम्फ नोड (Lymph Node) शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। लिम्फोमा में लिम्फ नोड, जिगर या तिल्ली बड़े हो जाते हैं और सामान्य रूप से काम करना बंद कर देते हैं।

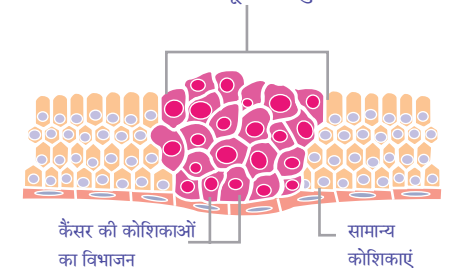
### २ ठोस ट्यूमर (गिल्टी)

जब कैंसर की कोशिकाएं एक साथ इकट्ठा हो जाती हैं तो वे ट्यूमर बना देती हैं। ट्यूमर शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है। वे अपने आसपास के स्वस्थ अंगों को नष्ट कर देते हैं यह बहुत ही खतरनाक है। इन

## मुख्य रूप से दो प्रकार के कैंसर होते हैं।

ट्यूमरों की कोशिकाएं असामान्य होती हैं और वे बिना किसी नियंत्रण या क्रम के विभाजित होती हैं। ट्यूमर कैंसर के बिना भी हो सकते हैं और इन्हें बिनाइन (Benign) कहा जाता है। इन्हें निकाला जा सकता है और अधिकांश मामलों में ये दोबारा नहीं आते। बिनाइन ट्यूमर से कोशिकाएं शरीर के दूसरे हिस्सों में नहीं फैलती। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ऐसी बहुत ही कम स्थितियां होती हैं जिनमें बिनाइन ट्यूमर से जीवन को खतरा पहुंचे।

कैंसर के ट्यूमर की शुरूवात



कैंसर की कोशिकाओं का विभाजन

सामान्य कोशिकाएं

# जब बच्चे को कैंसर होने के बारे में पता चले

# कैंसर का इलाज

## कैंसर की स्टेजिंग (Staging)

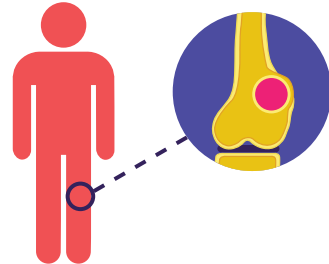
जब बच्चे में कैंसर होने के बारे में पता चलता है तो कैंसर के प्रकार की पहचान करने के लिए कुछ टेस्ट किए जाते हैं। इसे कन्फर्मेटरी टेस्टिंग कहा जाता है। इसके बाद शरीर पर कैंसर के प्रभाव और उसके फैलाव का पता लगाने के लिए कुछ और टेस्ट किए जाते हैं। इसे स्टेजिंग कहा जाता है।

ठोस ट्यूमर की स्टेजिंग के लिए डॉक्टर इन चीजों को देखता है - ट्यूमर का आकार, प्रभावित लिम्फ नोड और यह कि ट्यूमर कहां तक फैल गया है।

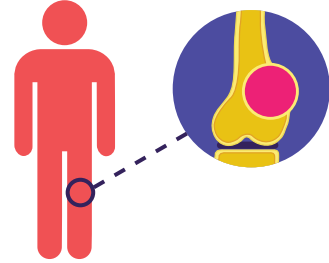
लिंफोमा की स्टेजिंग के लिए डॉक्टर लिम्फ नोड्स, अस्थि मज्जा, जिगर, तिल्ली, फेफड़े और कैंसर के स्थान के चारों ओर शरीर के बाकी हिस्सों की जांच करता है। कैंसर को ठीक किए जाने की संभावना का पता लगाने के लिए कुछ विशेष टेस्ट भी किए जा सकते हैं जैसे कि जेनेटिक टेस्टिंग (Genetic Testing)।

## शरीर के किसी हिस्से में कैंसर कोशिकाओं का विकास

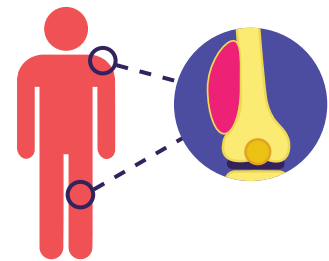
कैंसर छोटा है और शरीर में केवल एक ही स्थान पर है।



जहां कैंसर शुरू हुआ था वहां से वह शरीर के साथ वाले हिस्सों में फैल गया है।



कैंसर बहुत बड़ा है या शरीर के दूर के हिस्सों में फैल गया है।



## प्राइमरी और सेकेंडरी कैंसर

प्राइमरी कैंसर वह होता है जहां से कैंसर की शुरुआत होती है। जब प्राइमरी कैंसर के स्थान से कैंसर की कुछ कोशिकाएं टूट जाती हैं और शरीर के किसी दूसरे हिस्से में जाकर स्थित हो जाती हैं तो इस प्रकार के कैंसर को सेकेंडरी कैंसर या मेटास्टेसिस (Metastases) कहा जाता है।

कैंसर की कोशिकाएं शरीर के अंदर ही खून की नाड़ियों में घुसकर फैल सकती हैं। सेकेंडरी कैंसर भी प्राइमरी कैंसर के जैसी कोशिकाओं से ही बना होता है।

वह कैंसर जो शरीर में फैल गया है उसे मेटास्टेटिक (Metastatic) कैंसर कहा जाता है।

कैंसर के इलाज के तीन प्रकार होते हैं - सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी

कैंसर के इलाज का प्रकार या इलाज के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तरीके बच्चे को हुए कैंसर के प्रकार पर निर्भर करते हैं। इलाज का कौन सा तरीका सबसे उत्तम विकल्प है, इस बारे में डॉक्टर आपको सलाह देगा।

## कैंसर के इलाज के तीन ३ मुख्य प्रकार :

### १ सर्जरी

ऑपरेशन करके डॉक्टरों द्वारा ट्यूमर को निकाल दिया जाता है।



### २ कीमोथेरेपी

कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को कम करने या रोकने के लिए दवाइयों का प्रयोग किया जाता है।

ये दवाइयां नीचे दिए तरीकों से दी जाती हैं :

- **इंट्राविनस (आईवी) (Intravenous - IV):** नस में इंजेक्शन द्वारा
- **मुंह से:** गोलियों या कैप्सूलों के रूप में
- **इंट्रामस्क्यूलर (आईएम) (Intramuscular (IM):** मांसपेशियों में इंजेक्शन द्वारा
- **सबक्यूटेनियस (एससी) (Subcutaneous):** त्वचा के नीचे इंजेक्शन द्वारा
- **इंट्राथिकल (आईटी) (Intrathecal):** पीठ में इंजेक्शन द्वारा (लंबर पंक्चर)

ये कीमोथेरेपी दवाएं खून के माध्यम से शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुंचती हैं। चूंकि खून के माध्यम से दवाएं जाती हैं इसलिए ये पूरे शरीर में पहुंचकर कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर देती हैं। इसलिए कीमोथेरेपी उन कैंसरों के इलाज में बहुत उपयोगी होती है जो कि शरीर में व्यापक रूप से होते हैं जैसे खून का कैंसर या ऐसे कैंसर जो शरीर के अन्य भागों में फैल गए हैं।

कीमोथेरेपी दवाइयां कैंसर कोशिकाओं को स्थायी रूप से नष्ट कर देती हैं परन्तु ये स्वस्थ कोशिकाओं को भी प्रभावित करती हैं। दवाइयों से प्रभावित हुई कोशिकाएं कुछ समय बाद अपने आप को ठीक कर लेती हैं। स्वस्थ कोशिकाओं को ठीक होने में समय लगता है

इसलिए कीमोथेरेपी को लगातार न देकर कुछ समय का अंतराल देकर एक श्रृंखला के रूप में दिया जाता है जिन्हें साइकिल्स / फेजेस (cycles/phases) कहा जाता है जिनके बीच में कुछ हफ्तों का अंतराल होता है।

कीमोथेरेपी की दवाइयों से दुष्प्रभाव (side effects) हो सकते हैं। चूंकि हर बच्चा अपने आप में अलग होता है इसलिए कीमोथेरेपी के प्रति उसकी प्रतिक्रिया भी अलग होती है और ये प्रतिक्रियाएं बहुत ही परिवर्तनशील होती हैं पर आमतौर पर इसके कम दुष्प्रभाव होते हैं।

### ३ रेडिएशन थेरेपी

कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के लिए रेडिएशन की भारी मात्रा का प्रयोग किया जाता है। रेडिएशन तरंगे दिखाई नहीं देती इसलिए यह एक अदृश्य इलाज होता है। इसमें शरीर के किसी विशेष हिस्से में कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए मशीन से निकली उच्च शक्ति वाली तरंगों का प्रयोग किया जाता है। प्रत्येक सेशन में १० से १५ मिनट का समय लगता है। इलाज में लगने वाला पूरा समय ट्यूमर के प्रकार पर निर्भर करता है और इसमें २ से ६ हफ्ते तक लग सकते हैं।

दुर्भाग्यवश रेडिएशन से कैंसर कोशिकाओं के साथ-साथ कुछ स्वस्थ कोशिकाएं भी मर जाती हैं और इस कारण इसके कुछ दुष्प्रभाव हो जाते हैं जैसे थकान, त्वचा के रंग का बदलना और भूख न लगना।

# कैंसर के इलाज के संभावित दुष्प्रभाव

## मतली और उल्टी आना

ये कीमोथेरेपी के तुरंत बाद या कई दिनों के बाद आना शुरू हो सकती हैं। ये प्रभाव कुछ समय (घंटों से हफ्तों तक) से लेकर अधिक समय तक बने रहते हैं। कीमोथेरेपी के बाद मतली और उल्टी आने को कम करने के लिए दवाइया दी जाती हैं।

## दस्त

कीमोथेरेपी के शुरू होने के बाद ये किसी भी समय शुरू हो सकते हैं और आमतौर पर इनका कारण नीचे दिए गए दो कारणों में से एक हो सकता है। पहला कीमोथेरेपी दवाइयां आंतों को प्रभावित कर सकती हैं। दूसरा कीमोथेरेपी की अवधि के दौरान अस्वास्थ्यकर खाना खाने के कारण दस्त हो सकते हैं (फास्ट फूड, सड़कों के किनारों बिकने वाले फलों के जूस और नारियल पानी।

## मुंह और गले में घाव और अल्सर

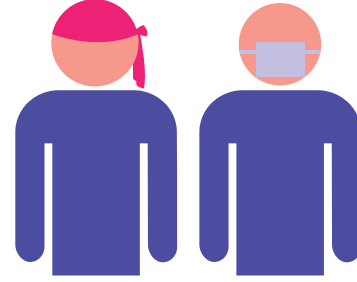
यह प्रभाव कीमोथेरेपी के शुरू होने के कुछ दिनों के बाद शुरू होते हैं। बच्चे को मुंह की साफ-सफाई रखनी चाहिए। यदि बच्चे के मुंह में घाव या अल्सर हो जाते हैं तो तुरंत डॉक्टर को इस बारे में बताएं।

## कब्ज

यह आमतौर पर कीमोथेरेपी दवाइयों के साथ दी जाने वाली उल्टी की दवाइयों के दुष्प्रभाव से होती है। इसका कारण कीमोथेरेपी की दवाइयां भी हो सकती है। यदि बच्चे को कब्ज हो जाती है तो डॉक्टर को इस बारे में बताएं। कब्ज होना शायद इतना गंभीर न लगे लेकिन इसके कारण अन्य कई परेशानियों के पैदा हो जाने से इलाज पर काफी गंभीर प्रभाव हो सकते हैं।

## बालों का झड़ना

इलाज के दौरान बच्चे के कुछ या सारे बाल झड़ सकते हैं। इस प्रभाव को रोकने के लिए कोई सिद्ध और प्रभावी उपाय नहीं है। अधिकांश बच्चों में कीमोथेरेपी समाप्त हो जाने के ४ - ६ महीनों के बाद बच्चों के सिर पर बाल आ जाते हैं।



## इंफेक्शन के साथ या इसके बिना श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या में कमी (ल्युकोपेनिया)

यह समस्या आमतौर पर कीमोथेरेपी शुरू होने के लगभग ६ से ७ दिनों के बाद शुरू होती है और अलग-अलग समय तक बनी रहती है (आमतौर पर कुछ दिन)। श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या का कम होना इंफेक्शन के कारण भी हो सकता है या उसके बिना भी। इंफेक्शन का पहला लक्षण आमतौर पर बुखार (१००० एफ या ज्यादा) होता है। हालांकि कुछ मरीजों में बुखार के बिना भी गंभीर इंफेक्शन हो जाता है। यदि बच्चे को बुखार हो या आपको इंफेक्शन के कोई ओर लक्षण नजर आए तो कृपया तुरंत डॉक्टर को बताएं। “इंफेक्शन के लक्षण” इस भाग को देखें।

## दवाइयों का रिसना (Extravasation)

इंजेक्शन लगाने के स्थान पर कीमोथेरेपी दवाइयों के थोड़ा सा भी लीक हो जाने पर दर्द, सूजन या अल्सर हो सकता है। यदि ऐसा होता है तो कृपया डॉक्टर को बताएं।



१ लाल रक्त कोशिकाएं



२ श्वेत रक्त कोशिकाएं



लिम्फोसाइट



इसाइनोफिल



न्यूट्रोफिल



बेसोफिल



मोनोसाइट

३ प्लेटलेट्स



## अस्थि मज्जा (Bone marrow) की बनावट

### खून की कमी (Anemia)

इसका अर्थ है खून में हीमोग्लोबिन का स्तर कम होना। कई कीमोथेरेपी दवाइयों के दुष्प्रभाव के रूप में इसके बारे में काफी लिखा गया है। यह आमतौर पर कीमोथेरेपी के कई फेजेस/साइकिल्स के बाद होता है। कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं जिनसे एनीमिया हो सकता है जैसे खून का बह जाना, भारी या लंबी माहवारी, पहले से पोषणता की कमी, कम खाना आदि।

एनीमिया के लक्षण हैं कमजोरी, थकान, धड़कन का बढ़ जाना, सांस लेने में तकलीफ होना, किसी चीज में ध्यान न लगना आदि। डॉक्टर इस बारे में निर्णय ले सकता है कि बच्चे को खून चढ़ाया जाए या फिर बच्चे को आयरन सप्लीमेंट और अन्य विटामिनों की आवश्यकता हो सकती है।

प्लेटलेट (Platelets) की संख्या में कमी कीमोथेरेपी शुरू होने के कुछ समय बाद (आमतौर पर दूसरे हफ्ते में) यह स्थिति उत्पन्न हो जाती है और कुछ दिनों से लेकर कई हफ्तों तक बनी रहती है। प्लेटलेट्स की संख्या महत्वपूर्ण है क्योंकि प्लेटलेट की संख्या कम हो जाने पर अचानक खून बहने (उदाहरण के लिए नाक, मसूड़ों, त्वचा से या उल्टी या दस्त के साथ) की संभावना बढ़ जाती है। विशेषकर तब जब यह संख्या २००००/एमएम३ से नीचे गिर जाती है या साथ ही बुखार भी हो।

यदि दिमाग से खून बहता है तो यह बहुत चिंताजनक बात है पर यह बहुत कम होता है। इससे बच्चे की चेतना और होशो-हवास पर भी प्रभाव पड़ सकता है। प्लेटलेट की संख्या कम होने पर डॉक्टर से पूछे बिना बच्चे को आप द्वारा कोई दवाई नहीं दी जानी चाहिए, किसी प्रकार से कट जाने और किसी प्रकार की चोट से बच्चे को बचाना चाहिए और उसे कोई भारी शारीरिक काम नहीं करने देना चाहिए।

कुछ मरीजों में प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन (transfusion) की आवश्यकता (डॉक्टर के निर्णय के अनुसार) पड़ सकती है। कृपया इस बात का ध्यान रखें कि यदि अस्पताल में प्लेटलेट उपलब्ध हैं तो ट्रांसफ्यूजन की व्यवस्था अस्पताल द्वारा की जा सकती है पर यह सलाह दी जाती है कि किसी भी आपातकालीन स्थिति में खून और प्लेटलेट दान करने वालों को तैयार रखना चाहिए। कृपया इस बारे में डॉक्टर से बात करें।



इन दुष्प्रभावों से निपटने के बारे में टिप्स जानने के लिए कृपया “समस्या को सुलझाना और खानपान” वाला भाग देखें।



रक्त दान (खून चढ़ाना)



# दिन प्रतिदिन की चिंताएं



## अपने बच्चे के साथ बात करना

आपका पहला सवाल हो सकता है, “क्या मुझे अपने बच्चे को कैंसर के बारे में बताना चाहिए?” आप अपने बच्चे को यह बात नहीं बताना चाहते हैं लेकिन जब कुछ ठीकठाक न चल रहा हो, बच्चे की तबीयत खराब हो, बच्चा बार-बार डॉक्टर के पास जाता हो और उसके कुछ टेस्ट किए जा चुके हों तो ऐसी स्थिति में आमतौर पर बच्चों को बीमारी के बारे में पता होता है। बच्चा यह देख सकता है कि आप डरे हुए हैं। आप बच्चे से उसकी बीमारी और इलाज के बारे में छुपाने की कितनी भी कोशिश कीजिए लेकिन अन्य लोग जैसे कि परिवार के सदस्य, दोस्त, क्लीनिक या अस्पताल का स्टाफ अनजाने में ऐसी बात कह सकते हैं जिससे बच्चे को अपनी बीमारी के बारे में पता चल सकता है। और उस स्थिति में बच्चे को यह जानकर दुख होगा कि आप उसे सच्चाई नहीं बता रहे हैं, ईमानदार उत्तरों के लिए बच्चा आप पर ही निर्भर करता है।

बच्चों को उनके कैंसर के बारे में बताना एक व्यक्तिगत मामला हो सकता है। इसमें परिवार, सांस्कृतिक या धार्मिक विश्वास भी भूमिका निभाते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप बच्चे के साथ मुक्त और ईमानदार रहें क्योंकि, जिन बच्चों को उनकी बीमारी के बारे में नहीं बताया जाता तो वे कुछ ऐसी बातों की कल्पना कर लेते हैं जो कि सच नहीं होती। जैसे बच्चा यह सोच सकता है कि कुछ गलत काम करने की सजा के कारण उसे कैंसर हुआ है। चिकित्सक आमतौर पर इस बात पर सहमत हैं कि बच्चों को उनकी बीमारी के बारे में बता देने से उन्हें तनाव और अपराधबोध कम होता है। जिन बच्चों को अपनी बीमारी के बारे में सच्चाई का पता होता है उन बच्चों द्वारा इलाज में सहयोग देने की संभावना अधिक होती है। आप अस्पताल के बाल मनोवैज्ञानिक से

बातचीत करने के बाद बच्चे की उम्र के अनुसार बच्चे को बीमारी के बारे में जानकारी दे सकते हैं।

जब आप बच्चे को उसकी बीमारी के बारे में जानकारी देते हैं तो बच्चे को यह विश्वास दिलाना याद रखें कि कैंसर ठीक हो सकता है और एक बार इसके ठीक हो जाने के बाद बच्चा सामान्य जिंदगी जी सकता है।

कैंसर के बारे में बात करने से अकसर परिवार और अधिक नजदीक आ जाते हैं और हरेक के लिए कैंसर से निपटना थोड़ा आसान हो जाता है।

## पढ़ाई और स्कूल

अस्पताल में भर्ती होने, इलाज के दुष्प्रभावों या सामान्य कमजोरी के कारण हो सकता है कि बच्चा स्कूल न जा सके। कई बार तो पूरे साल ही बच्चे स्कूल नहीं जा पाते।

जैसे-जैसे बच्चे के स्वास्थ्य में सुधार होता है और डॉक्टर बच्चे को स्कूल जाने की अनुमति देता है तो फिर से स्कूल जाना बच्चे के लिए राहत या फिर एक चुनौती का काम हो सकता है। यह बच्चे-बच्चे पर निर्भर करता है - कुछ बच्चे स्कूल को ऐसे स्थान के रूप में देखते हैं जहां वे अपनी सब समस्याओं को भुला सकते हैं और एक बार फिर से सामान्य अनुभव कर सकते हैं। जबकि कुछ बच्चे वापस स्कूल जाने से डरते हैं क्योंकि वे दूसरों से अलग नजर आते हैं। वे यह चिंता करते हैं कि उनके दोस्त और शिक्षक उनके साथ अलग तरीके से व्यवहार करेंगे। बच्चे को स्कूल

में समस्याएं (चाहे वे भावनात्मक, शारीरिक या फिर स्कूल के काम के बारे में हों) न हो यह सुनिश्चित करने के लिए शिक्षकों से बात करना महत्वपूर्ण होता है।

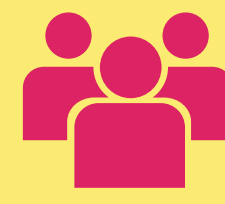
यदि समस्याएं स्कूल के काम के बारे में हों तो आप यह सुनिश्चित करके बच्चे की सहायता कर सकते हैं कि वे रोज अपना होमवर्क करते हैं और जो कुछ वे पढ़ नहीं पाया है उसे समझने में उसकी सहायता करें।

कैंसर से पीड़ित बिल्कुल छोटे बच्चे जिन्होंने अभी तक स्कूल जाना शुरू नहीं किया है उनके बारे में यह प्रश्न उठता है कि क्या आपको बच्चे को स्कूल में भेजना चाहिए (इंफेक्शन के जोखिम के साथ) या फिर आपको बच्चे को स्कूल भेजने में देरी करनी चाहिए (सीमित सामाजिक वृद्धि और विकास के जोखिम के साथ)।

इस बारे में कोई गलत या सही निर्णय नहीं है - यह बहुत ही व्यक्तिगत चुनाव है। यदि आप इस बात को लेकर उलझन में हैं तो बच्चे को स्कूल भेजने के सही समय के बारे में निर्णय लेने में डॉक्टर आपकी सहायता करेंगे।



# परिवार पर होने वाले प्रभाव



कैंसर पीड़ित बच्चे की देखभाल करना काफी भारी काम है पर याद रखिए कि इसका सामना करने में आपकी मदद करने के लिए सहायता उपलब्ध है।

## भावनाएं और जज्बात

भावनाओं और जज्बातों का सामना करना मुश्किल होता है पर याद रखिए कि ये सब इस प्रकार की स्थितियों के प्रति होने वाली सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।

- **बीमारी का पता चलने को स्वीकार करना:** आप इस बात पर विश्वास करने से मना कर सकते हैं कि आपका बच्चा कैंसर से पीड़ित है।
- **डर:** बच्चे के भविष्य के बारे में।
- **उदासी:** जिस कठिन समय का सामना आपको और आपके बच्चे को करना पड़ रहा है उसे लेकर उदासी होना।
- **अपराध बोध:** इस तथ्य को लेकर कि बच्चे को कैंसर है और आपने कुछ गलतियां की होगी जिसके कारण कैंसर हुआ है।
- **गुस्सा और अनिश्चितता:** डॉक्टरों, अस्पताल के स्टाफ, परिवार, दोस्तों और यहां तक की बच्चे पर भी गुस्सा करना।
- **आर्थिक स्थिति को लेकर तनाव:** इलाज पर होने वाले खर्च के बारे में और यह खर्च आपके परिवार की आर्थिक स्थिति को कैसे प्रभावित करेगा को लेकर चिंताएं।

## जानकारी और सहायता

अपने आपको भरोसा दिलाने और ठीक होने में बच्चे की मदद करने के लिए तैयार होने के लिए जानकारी और सहायता आवश्यक है। कैंसर के बारे में आप जितना अधिक जानेंगे उसे लेकर आप की उलझन उतनी ही कम होगी और आप अपने आपको बिना किसी तैयारी के महसूस नहीं करेंगे।

डॉक्टरों, अस्पताल के स्टाफ और इस प्रकार की पुस्तिकाओं से जानकारी और सहायता उपलब्ध होती है। ये पुस्तिकाएं कैंसर अस्पताल में उपलब्ध होती हैं।

## स्वयं की देखभाल

यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि आप अपनी आवश्यकताओं का ध्यान रखें। आपको स्वयं को शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रखना चाहिए। इसके लिए जरूरी है कि आप अच्छी तरह से खाएं, अच्छी नींद लें और अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का ध्यान रखें तथा अपनी भावनाओं के बारे में दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ बात करें।

यदि आप ठीक हैं तभी आप बीमार बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं।

## परिवार के अन्य सदस्यों के साथ व्यवहार

नजदीकी रिश्तेदार और दोस्त परिवार के अन्य व्यक्तियों की भावनाएं और जज्बात भी आपकी भावनाओं जैसे ही हो सकते हैं। जो कुछ भी हो रहा है उसके बारे में उन्हें सही जानकारी दी जानी चाहिए और उनसे सहायता के लिए कहना चाहिए।

बच्चे के भाई और बहन बच्चे के भाई-बहनों को भी वैसा ही महसूस हो सकता है जैसा कि आपको महसूस होता है। चूंकि वे छोटे हो सकते हैं और आपसे अलग होते हैं तो ऐसे में उनकी भावनाएं और अधिक बढ़ सकती हैं। आपसे और अपने बीमार भाई-बहन से अलग होने और उलझन के कारण

उनके हर रोज के कामों में रूकावट पैदा हो सकती है। उन्हें ऐसा भी लग सकता है कि उन्हें अकेला छोड़ दिया गया है। आपके द्वारा उनकी तरफ ध्यान न दिए जाने के कारण उन्हें बीमार बच्चे पर गुस्सा भी आ सकता है।

भाई-बहनों में निम्नलिखित प्रतिक्रियाएं होना सामान्य बात है:

- अपने आप में सिमटना और शांत हो जाना
- जल्दी रो पड़ना
- हताश और क्रोधित होना
- स्कूल में अशांत रहना
- स्कूल में न जाना
- स्कूल में कम ग्रेड मिलना
- दोस्तों के साथ लड़ाई/बहस करना

यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने अन्य बच्चों को पूरी तरह से नजरअंदाज न करें। उनके साथ कुछ समय बिताने से उनकी बेचैनी और चिड़चिड़ापन कम होने में सहायता मिलती है। अध्यापकों और परिवार के अन्य सदस्यों को सहायता करने के लिए कहना भी एक अच्छा उपाय है। आपके लिए यह जरूरी है कि जहां तक संभव हो वहां तक आप अपने दूसरे बच्चों को भी जानकारी दें और उन्हें व्यस्त रखें।





# कैंसर से पीड़ित बच्चों की देखभाल

कई कारणों से कैंसर पीड़ित बच्चों में श्वेत रक्त कोशिकाओं (डब्ल्यूबीसी) की संख्या कम हो सकती है। डब्ल्यूबीसी की कम संख्या कीमोथेरेपी, रेडिएशन या कई बार कैंसर के कारण हो सकती है।

एक प्रकार की श्वेत रक्त कोशिकाएं जिन्हें न्यूट्रोफिल कहा जाता है, इन्फेक्शन से लड़ने में बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। खून में न्यूट्रोफिल की कमी होने को न्यूट्रोपीनिया कहा जाता है। न्यूट्रोपीनिया के मरीज में जीवाणुओं या फंफूदी के इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है जो कि कई बार जानलेवा भी हो सकता है।

## इन्फेक्शन के लक्षण

बुखार इन्फेक्शन का एक लक्षण है और इसके लिए बच्चे का इलाज करना चाहिए या अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

## इन्फेक्शन के अन्य सामान्य लक्षण :

- ठंड, कंपकंपी और पसीना आना
- दस्त
- गला खराब और/या खांसी होना
- पेशाब करते समय जलन होना
- त्वचा या जननांग क्षेत्र में लाल होना या सूजन होना
- योनि से असामान्य स्राव या सूजन होना

## तापमान की जांच करना

बच्चे के शरीर का तापमान देखने के लिए सही तरीका सीखें।

**बच्चे के शरीर का तापमान देखने के लिए सही तरीका सीखें।**

- १) डिजिटल थर्मामीटर का इस्तेमाल करें ताकि पढ़ना सही समझ में आ सके।
- २) सबसे पहले बच्चे की बगल को एक साफ कपड़े से पोंछ दें और उसके बाद थर्मामीटर के बल्ब को बगल में लगाएं और दो मिनट तक उसे वहां रखने के बाद तापमान देखें।
- ३) थर्मामीटर के बल्ब/सिरे को न छुएं क्योंकि इससे तापमान की रीडिंग गलत हो सकती है।
- ४) बच्चे के तापमान का प्रतिदिन का रिकार्ड रखें और बच्चे के तापमान की जांच हर दिन एक निश्चित समय पर ही करें।

**बड़े बच्चे के तापमान की जांच मुंह से करें।**

- १) डिजिटल थर्मामीटर का इस्तेमाल करें ताकि पढ़ना (रीडिंग) सही समझ में आ सके।
- २) यह सुनिश्चित करें कि तापमान की जांच करने से पहले बच्चे ने १५ मिनट पहले कुछ खाया या पिया न हो। इससे तापमान पढ़ना (रीडिंग) गलत हो सकता है।
- ३) थर्मामीटर और उसके बल्ब को डिटॉल के घोल से साफ करके कीटाणु हटाएं। पोंछ कर सुखाएं।
- ४) थर्मामीटर के बल्ब वाले सिरे को बच्चे की जीभ के नीचे लगाएं। बच्चे को कहें कि वह अपने होठों को

हल्के से बंद करके दो मिनट तक थर्मामीटर को पकड़े रहें।

- ५) धीरे से थर्मामीटर को मुंह से बाहर निकालें और तापमान की जांच करें।
- ६) थर्मामीटर के बल्ब/सिरे को न छुएं क्योंकि इससे तापमान पढ़ना (रीडिंग) गलत हो सकता है।
- ७) बच्चे के तापमान का प्रतिदिन का रिकार्ड रखें और बच्चे के तापमान की जांच हर दिन एक निश्चित समय पर ही करें।

**यदि बुखार ९९° एफ से ऊपर है तो नल के ठंडे पानी से बच्चे को स्प्रांज करें। डॉक्टर द्वारा बताई गई बातों का पालन करें और बुखार कम करने वाली दवाइयों की सही खुराक बच्चे को दें और बच्चे को अस्पताल के ओपीडी या एमरजेंसी वार्ड में लेकर आएं।**

यदि आप अस्पताल से दूर हैं तो डॉक्टर द्वारा बताई गई एंटीबायोटिक्स दवाईयां बच्चे को दें और जितनी जल्दी हो सके बच्चे को अस्पताल लेकर आएं।

यदि आप किसी दूसरे शहर में हैं तो अपनी फाइल लेकर दवाईयां लेने और खून की जांच के लिए स्थानीय डॉक्टर के पास जाएं। आप इस स्थिति में इमरजेंसी फोन संख्या ९८६९४५१७०७ पर संपर्क कर सकते हैं।

इन्फेक्शन से बच्चे को बचाने के लिए कुछ मुख्य सावधानियां



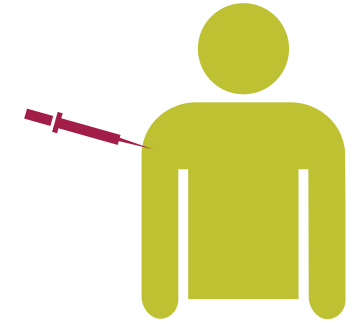
१ मॉस्क पहने।



२ भीड़ से बचें।



३ जिन लोगों को जुकाम, फ्लू, फोड़ा हो उनसे दूर रहें।



४ उन बच्चों से दूर रहें जिनका हाल ही में टीकाकरण किया गया है।

कई उपाय हैं जिनके द्वारा इन्फेक्शन के खतरे को कम किया जा सकता है। साफ-सफाई और खानपान के बारे में अगले पन्नों में दिए गए निर्देशों का आपको पालन करना चाहिए।

ये सावधानियां बरतने के बाद भी कुछ मरीजों में इन्फेक्शन हो जाता है। यदि समय से इन्फेक्शन के बारे में पता चल जाए और उसका इलाज हो तो अधिकांश मरीजों में मुंह से या टीके के द्वारा दी जाने वाली एंटीबायोटिक्स से इन्फेक्शन पर काबू पाया जा सकता है।

कीमोथेरेपी की खुराक देने के बाद यदि बच्चे को बुखार हो जाए या फिर उसमें इन्फेक्शन के कोई लक्षण

दिखाई देते हैं तो उसे जितनी जल्दी हो सके अस्पताल में लाना चाहिए।

किसी भी एमरजेंसी की स्थिति के लिए बच्चे के लिए अस्पताल कभी बंद नहीं होता। अस्पताल के एमरजेंसी विभाग हमेशा खुले रहते हैं।

कीमोथेरेपी की पहली खुराक या बाद की खुराकों के बाद डॉक्टर रक्त कोशिकाओं की संख्या की जांच के लिए बच्चे को बुला सकते हैं।

खून में रक्त कोशिकाओं की संख्या को किसी विशेष प्रकार का खाना खाकर नहीं बदला जा सकता।



# इन्फेक्शन से बचाव

## हाथों की सफाई

सही तरीके से हाथ धोने से ही बहुत सारे इन्फेक्शन को रोका जा सकता है।

१. शौच जाने के बाद और खाना खाने से पहले हर बार एंटीसेप्टिक साबुन के साथ सही तरीके से हाथ धोना सीखें।

२. अपने हाथ धोने से पहले बच्चे और उसके माता-पिता को अंगूठियां उतार देनी चाहिए और हाथ धोने के बाद किसी साफ कपड़े से अच्छी तरह हाथों को सुखाना चाहिए।

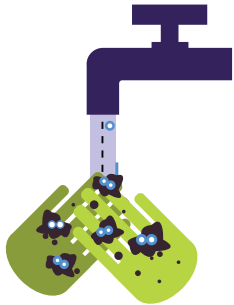
३. यदि किसी समय आपके आसपास साबुन उपलब्ध न हो या पानी नहीं हो तो उस स्थिति में हाथों को रगड़ने (Hand rub) की तकनीक का प्रयोग करें- इसमें पहले हथेलियों को और उसके बाद हथेलियों के पिछले हिस्से को रगड़े और पूरी तरह सूखने दें।

४. खाना खाने से पहले और शौचालय जाने से पहले और बाद में दिन में कई बार बच्चे के हाथ धोएं/धुलवाएं खास कर तब जब वे कहीं बाहर से आते हैं।

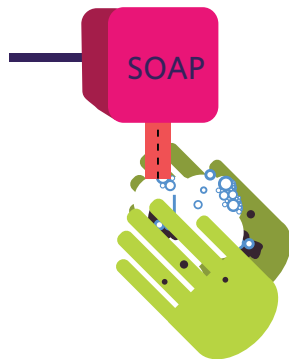
५. जब बच्चा अस्पताल में हो तो हाथों को साफ किए

बिना या फिर आपस में रगड़े बिना बच्चे को कभी भी हाथ न लगाएं या फिर किसी डॉक्टर/नर्स/रिश्तेदार को ऐसा करने दें।

## १. पानी से हाथ धोएं



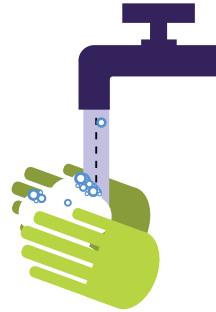
## २. साबुन को रगड़े



## ३. हथेलियों को २० सेकेंड तक रगड़े



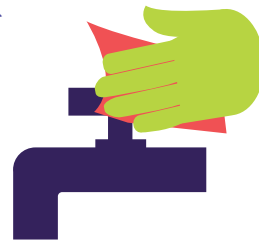
## ४. हाथों को पानी से धोएं



## ५. हाथों को अच्छी तरह सूखने दें



## ६. पेपर टॉवल के साथ पानी का नल बंद करें



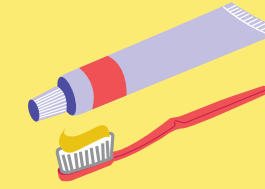
## दांतों की सफाई

१. बच्चे के दांत दिन में दो बार ब्रश किए जाने चाहिए, एक बार सुबह नाश्ता करने से पहले और दूसरी बार रात का खाना खाने के बाद। यदि बच्चे के प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य है तो किसी नरम बालों वाले दूधब्रश और दूधपेस्ट से दांत साफ करने चाहिए। यदि प्लेटलेट्स की संख्या कम है तो बच्चे की अंगुली से ही ब्रश किया जाना चाहिए ताकि खून न निकले।

२. मुंह में घावों और इन्फेक्शन को रोकने के लिए हर बार खाना खाने के बाद बच्चे को दिन में कम से कम ३ या ४ बार क्लोरहेक्सीडीन माउथवॉश (अपने डॉक्टर या केमिस्ट से पूछें) से गरारे करने चाहिए। माउथवॉश बनाने के लिए पीने के पानी और माउथवॉश की बराबर की मात्रा लेकर उन्हें मिलाएं। बच्चे को ३० सेकेंड तक माउथवॉश अपने मुंह में रखकर थूक देना चाहिए।

३. यदि बच्चा बहुत छोटा है और वह माउथवॉश का इस्तेमाल नहीं कर सकता तो बच्चे के मुंह के अंदर एक साधारण माउथ पेंट लगा दें। माउथ पेंट लगाने से पहले बच्चे का मुंह साफ कपड़े से साफ करना चाहिए। यह कपड़ा डिटॉल के घोल में धो कर साफ किया गया हो। पेंट अधिक प्रभावी रूप से कार्य करे इसके लिए पेंट लगाने के बाद आधे घंटे तक बच्चे को कुछ भी खाने-पीने के लिए न दें।

४. फंफूदी (फंगल) का इन्फेक्शन होने से रोकने के लिए क्लोटीरिमाजोल (क्लोजन) गोली (डॉक्टर से पूछें) दिन में तीन बार बच्चे के मुंह में धीरे-धीरे घोली जानी चाहिए।



## शरीर की साफ-सफाई और त्वचा की देखभाल

- बच्चे की त्वचा और बालों को साफ रखा जाना महत्वपूर्ण है। बच्चे को दिन में दो बार नहाना चाहिए और साफ सूती कपड़े पहनने चाहिए। मैले कपड़े जल्दी-जल्दी से बदल दें।
- सामान्य स्नान करने से पहले बच्चे को स्टिज बाथ लेना चाहिए। इससे गुदा में इन्फेक्शन नहीं होता।
- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद आपको तथा बच्चे को अपने हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए।
- नर्म टिशू पेपर की सहायता से बच्चे की नाक को साफ करें।
- यदि शरीर में कहीं से कट जाता है तो उसे तुरंत ही गुनगुने पानी, साबुन और किसी एंटीसेप्टिक से धो दें।
- यदि बच्चे की त्वचा सूख गई है या उसमें दरारें पड़ गई हैं तो उसे नर्म बनाने के लिए और उसे ठीक करने के लिए लोशन या तेल का इस्तेमाल करें।

## टब में स्नान करने का तरीका

१. गुनगुने पानी से भरा हुआ एक टब लें।
२. बिटाडीन (१०%) घोल के २ ढक्कन पानी में डालें।
३. बच्चे को उस पानी में १५ से २० मिनट तक बिटाएं।
४. इसके बाद बच्चे को साबुन और पानी से सामान्य रूप से स्नान कराएं।
५. यदि बच्चा बहुत छोटा है और टब में नहीं बैठ सकता तो पानी मिलाए हुए बिटाडीन के घोल और सादे

पानी से उसके गुदा के आसपास की जगह को साफ कर दें।

## यदि बच्चा दस्त से पीड़ित हो

१. उन्हें दिन में २ या ३ बार टब में स्नान कराना चाहिए।
२. यदि बच्चे के कपड़े गंदे हो गए हों तो उन्हें अवश्य ही बदल दिया जाना चाहिए।
३. गुदा के आसपास की जगह को रगड़ें नहीं वरना त्वचा पर घाव हो जाएंगे और दर्द भी होगा।
४. गुदा के आसपास की जगह को सूखने दें और उसके बाद जिंक मरहम लगाएं। बच्चे को सूती डायपर पहनाएं।
५. शौचालय में बच्चे की सहायता करने के बाद अपने हाथ भी साबुन और पानी से धो लें।



## नाखून और बाल

बच्चे के और अपने नाखून छोटे और साफ रखें - कोई भी नेल पॉलिश नहीं लगाए।

यदि बच्चे के बाल गिर रहे हैं तो या तो उन्हें छोटा कर दें या पूरी तरह से काट दें। यह तभी किया जाना चाहिए यदि खून में प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य है। यह भी सुनिश्चित करें कि इस्तेमाल किया जाने वाला ब्लेड नया है।

सिर के बाल शेव करने के बाद बच्चे को सिर पर कोई टोपी या स्कार्फ बांधना चाहिए।



## खेलना

इन्फेक्शन को रोकने के लिए बच्चे को हमेशा ही फेसमॉस्क पहनने के लिए कहें। मॉस्क को दिन में दो बार बदलना चाहिए और उसके स्थान पर नया, साफ और धुला हुआ मॉस्क पहनना चाहिए।

यह सुनिश्चित करें कि बच्चे सुरक्षित खिलौनों के साथ ही खेलता है और वह कोई भी सूई या आकार में छोटी चीजें अपने नाक या कानों में न डाले।

बच्चे को किसी भी प्रकार के फर वाले या गंदे खिलौनों या फूलों और पौधों के साथ न खेलने दें क्योंकि हो सकता है कि इनमें इन्फेक्शन फैलाने वाले रोगाणु हों।

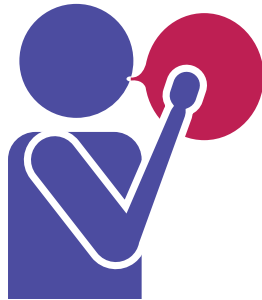
बच्चे को ऐसे खेल या काम न करने दें जिनमें उसे कोट लग सकती है।

## माता-पिता की स्वच्छता

माता-पिता और बच्चे के आसपास रहने वाले लोगों के लिए स्वच्छ रहना बहुत ही महत्वपूर्ण है। उन्हें सही स्नान करना चाहिए और साफ कपड़े पहनने चाहिए। बालों को भी अच्छी तरह से बांधा जाना चाहिए। नाखून कटे होने चाहिए और उन्हें छोटे और साफ रखना चाहिए और कोई नेल पॉलिश नहीं लगाना चाहिए। बच्चे के आसपास कहीं भी तंबाकू चबाने या धूम्रपान करने की इजाजत नहीं देनी चाहिए। शौचालय जाने के बाद और बच्चे के पास आने से पहले या फिर उसे खाना देने से पहले हाथों को एंटीसेप्टिक साबुन से अच्छी तरह से धोना चाहिए।

बच्चे को ऐसे किसी भी व्यक्ति के संपर्क में नहीं लाना चाहिए जो कि बीमार हो या उसे सर्दी/खांसी या फिर कोई इन्फेक्शन, दस्त या त्वचा पर किसी प्रकार के दाने हों। यदि माता-पिता की तबीयत ठीक नहीं है तो उन्हें फेसमॉस्क पहनना चाहिए और बच्चे से दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।

**यह सुनिश्चित करें कि बच्चे के पास आने वाले सभी व्यक्ति पहले अपने हाथ धोएं।**



## फेफड़े का स्वास्थ्य

फेफड़ों में इन्फेक्शन रोकने के लिए बच्चे को भीड़, धूल भरे इलाकों और निर्माणधीन स्थानों पर ले जाने से बचें।

दिन में दो बार स्टीम लेनी चाहिए।

बच्चे से निम्नलिखित कार्य करवाएं

१. गहरी साँस लेने वाले व्यायाम (प्राणायाम): बच्चे को कहें कि वह एक लंबी साँस लें, उसे कुछ देर तक रोक कर रखे और उसके बाद छोड़ दें।

२. स्पिरोमेट्री/गुब्बारा व्यायाम - बच्चे को स्पिरोमीटर/गुब्बारे को उसकी अधिकतम क्षमता तक फुलाना चाहिए और कुछ समय तक रोक कर रखना चाहिए।



## स्वच्छ रहने का स्थान

**सोने का कमरा/स्नानघर**

बच्चे के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले मलमूत्रदान को हर रोज हाइपोक्लोराइट के घोल या डिटॉल के घोल से धोना चाहिए।

मूत्र और उल्टी को तुरंत ही फेंक दें। उन्हें मरीज के बिस्तर के नीचे नहीं रखा जाना चाहिए।

रहने के स्थान को सूखा और साफ रखें क्योंकि नमी से जीवाणु बढ़ते हैं।

सामान को सही तरीके से अलमारी में रखें।

बच्चे के बिस्तर को साफ रखें। बिस्तर की चादरें अक्सर बदलते रहें।

शौचालय और स्नानघर को हर रोज एंटीसेप्टिक घोल से धोया जाना चाहिए और पश्चिमी बनावट के शौचालय

में कमोड को हर बार इस्तेमाल करने के बाद फ्लश करना चाहिए।

फर्श को हर रोज दिन में दो बार झाड़ू लगाकर उस पर फिनाइल के घोल का पोछा लगाया जाना चाहिए।

मक्खियों और मच्छरों को अंदर आने से रोकने के लिए दरवाजों और खिड़कियों पर जाली का प्रयोग करें।

**रसोई**

कचरे का सही तरीके से निपटान करें।

खाने की सभी चीजों को ढक कर रखें।

बर्तनों को अच्छी तरह धोएं और सुखाएं।

## अस्पताल में आगंतुक

मरीज के साथ केवल एक या दो ही लोगों के रहने की अनुमति है। आगंतुकों से कहें कि वे अपने जूते-चप्पल वार्ड के बाहर ही उतार दें।

हैंड रब का इस्तेमाल किए बिना आगंतुकों को बच्चे को छूना, बच्चे के बिस्तर पर बैठना या फिर बच्चे के बहुत पास नहीं जाना चाहिए।

यदि किसी रिश्तेदार को सांस संबंधी कोई इन्फेक्शन, टीबी या अन्य कोई इन्फेक्शन जैसे सर्दी, खांसी, बुखार, दस्त, मीजल्स, चिकनपॉक्स या अन्य किसी प्रकार का त्वचा का इन्फेक्शन हो उन्हें बच्चे के पास न आने दें।

बच्चे के पास आने वाले लोगों में जिन्होंने हाल ही में ओरल पोलियो वैक्सीन, मिजल्स, रूबेला (एमएमआर) या अन्य कोई टीका लिया है, उन्हें बच्चे के पास नहीं आने देना चाहिए क्योंकि टीके में कमजोर किए हुए उसी बीमारी के रोगाणु होते हैं जिसके लिए वे दी जाती हैं। जिस बच्चे को कैंसर है, उस बच्चे में ये गंभीर इन्फेक्शन पैदा कर सकते हैं।

किसी भी छोटे बच्चे को अस्पताल में आने और बीमार बच्चे के बिस्तर पर सोने की अनुमति नहीं है।

## वैक्सीन (टीके)

इलाज के दौरान केवल हेपेटाइटिस बी वैक्सीन को छोड़कर बच्चे को अन्य कोई भी टीके नहीं देना है। कोई भी टीका (वैक्सिन) देने से पहले इस बारे में डॉक्टर से पूछ लें।



# खानपान

जो बच्चे कैंसर का इलाज ले रहे हैं, उन्हें विशेष साफ भोजन (न्यूट्रोपेनीक) खाना चाहिए है। यह एक कम बैक्टीरिया वाली डाइट है जो कि खाने और पीने की वस्तुओं में बैक्टीरिया की मात्रा को कम कर देती है और कमजोर प्रतिरक्षा सिस्टम वाले बच्चों में इंफेक्शन होने की संभावना को कम करती है।

## याद रखने वाली बातें



हां

बच्चे को अधिक से अधिक तरल पदार्थ पीने को दें।

खाने के पदार्थ सफाई से रखें। खाना साफ और सूखे स्थान पर बनाएं। खाने के बरतन साफ रखें।

पानी को उबाल कर पीएं।

कच्चा खाने के बदले में बच्चे को पका हुआ खाना दें।

यदि कच्चे फल या सब्जियां देना चाहते हैं, तो उन्हें पौटैशियम परमैंगनेट के घोल में धो लें और उसके बाद सभी फलों और सब्जियों को छीलें। फल काटने के बाद तुरंत ही खाने के लिए दें।

गरम खानों को गरम और ठंडे खानों को ठंडा ही रखें।

एक साथ बहुत अधिक मात्रा में पैकेज खाना खरीदने से बेहतर है कि थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खरीदें; इससे खाना ज्यादा जाया (वेस्ट) नहीं होगा। खाना उठाते-रखते हुए साफ-सफाई बनाए रखें।



नहीं

जिस सामान की तारीख निकल गई है उसे न खरीदें और न ही उसे इस्तेमाल करें।

खाने को अधिक लोगों या उन लोगों के सामने खुला न रखें जिन्हें किसी प्रकार का इन्फेक्शन हो।

पुराने, फंफूदी लगे या गले हुए फलों और सब्जियों का इस्तेमाल न करें।

जो खाना स्वच्छ तरीके से नहीं बनाया गया है उसे न खाएं जैसे कि सड़कों के किनारे बनने वाला खाना।

खुले बर्तनों में मिलने वाला खाना न खाएं।

उन डिब्बाबंद खानों को न खरीदें या इस्तेमाल न करें जो कम फूले हुए, मुड़े हुए या क्षतिग्रस्त हों।

## फलों और सब्जियों को धोने के लिए निर्देश

**पोटाशियम परमैंगनेट (लाल दवाई) का घोल:** पानी में इतना पोटाशियम परमैंगनेट (Potassium permanganate) मिलाएं कि पानी हल्के गुलाबी रंग का हो जाए। इस घोल में फलों/सब्जियों को ५ मिनट तक डुबों कर रखें और उसके बाद अच्छी तरह से धो लें। इससे उन पर लगी कीटनाशक दवाइयां, जीवाणु और अन्य कीट अच्छी तरह से हट जाएंगे। बहुत अधिक मात्रा में पोटाशियम परमैंगनेट नुकसानदायक हो सकता है इसलिए घोल बनाते समय यह ध्यान रखें कि पानी सिर्फ हल्के गुलाबी रंग का हो न कि गहरे बैंगनी रंग का।

या

**सिरके का इस्तेमाल करना:** तीन कप सिरका (Vinegar) और उबाल कर ठंडे किए गए पानी के तीन कप लें। इसमें बेकिंग सोडा का एक चम्मच डाल दें और इस घोल को एक बोतल या स्प्रे में भरकर रख लें। यह घोल बहुत अधिक चमकीले फलों जैसे की सेब, बैंगन से वैक्स और बैक्टीरिया को हटाने में उपयोगी होता है। फलों और सब्जियों को और अधिक अच्छी तरह से साफ करने के लिए सिरके के घोल का इस्तेमाल इन्हें पोंछने/धोने के लिए करें। खाने से पहले इन्हें सादे पानी से अच्छी तरह से धो लें।



## इलाज के दौरान खाने-पीने के बारे में निर्देश

**कीमोथेरेपी के दौरान यह सुनिश्चित करें कि बच्चा अधिक मात्रा में पानी या अन्य तरल पदार्थ पी रहा है।** इससे दवाइयों के जहरीले प्रभावों को कम करने और कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों (मतली, उल्टी, भूख न लगना, स्वाद में बदलाव या खाने को मन न करना) को कम करने में सहायता मिलेगी।

बच्चे को थोड़े-थोड़े समय के बाद थोड़ा-थोड़ा खाने के लिए कहें।

कीमोथेरेपी के दौरान खाने की मात्रा कम हो सकती है। इसलिए बच्चे को संतुलित आहार दें जिनमें अधिक पोषण हो जैसे प्रोटीन सप्लीमेंट के साथ फलों के मिल्कशेक, चिककी, लड्डू, सब्जियां/दाल/परांठा आदि।

## खाने को और अधिक पोषक बनाने के उपाय:

रोटी बनाने के लिए आठों को मिलाकर प्रयोग करें। उदाहरण के लिए एक किलो गेंहू के आटे में १०० ग्राम जई (ओट्स) का आटा, १०० ग्राम सोयाबीन आटा और १०० ग्राम चने का आटा (बेसन) मिलाएं।

सादी भाखरी/रोटला (ज्वार, बाजरा, नाचणी) में तिल, मूंगफली, अलसी के बीज मिलाएं।

रोज पिए जाने वाले दूध, लस्सी, मिल्कशेक, कस्टर्ड, रोटी और खीर में मलाई रहित दूध पाउडर या अन्य

किसी प्रोटीन पाउडर सप्लीमेंट का इस्तेमाल करें।

जहां तक संभव हो खाना पकाने के लिए पानी के बदले में दूध का प्रयोग करें। सब्जियों, सूप और अन्य भोजन में क्रीम मिलाएं। रोटी बनाने के लिए आटा गूंथने के लिए भी दूध का प्रयोग करें।

सूप, सेंडविच, सलाद और सब्जियों के साथ मक्खन, तेल, घी भी खाने को दें।

सूप, साँस, सेंडविच, सब्जियों, मथे हुए आलुओं, चावल और नुडल्स में चीज़ (Cheese) को कट्टकस करके डालें। उबाले हुए अंडों को छोटा-छोटा काट कर सलाद, सब्जियों और अन्य खानों में डालें।

फलों (केला, सेब, नाशपाती), आइसक्रीम, सलाद और सब्जियों पर बारीक कटे हुए बादाम आदि ड्राइ फ्रूट डालें।

**खाने में ताजे लाल, पीले और संतरी रंग के फलों और सब्जियों को शामिल करें।**

## खाने में प्रोटीन युक्त पदार्थों पर अधिक जोर डालें:

दूध और दूध से बने हुए उत्पाद, दालें, बादाम आदि, रागी(नाचणी), बाजरा, लोबिया, भिगोया हुआ हलीम दाना, तिल, पकाया हुआ सोयाबीन और प्रोटीन सप्लीमेंट।

## हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए:

अधिक लौह युक्त खाने के पदार्थों जैसे रागी, वीट जर्म, सोयाबीन, मसूर की दाल, टोफू, बीन्स, शलगम, पालक, गुड़, हरी सब्जियां, चुकंदर, पुदीना और तिल खाएं।

लौह युक्त खाने के साथ लौह की शरीर में खपत को बढ़ाने के लिए विटामिन सी युक्त पदार्थों को खिलाना याद रखें। जैसे संतरे का जूस, नींबू का जूस, आंवला, किवी, पपीता, टमाटर, शिमला मिर्च, आम, बंद गोभी, फूल गोभी और मूली।



# क्या खाएं क्या नहीं

## पेय पदार्थ



हाँ

उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी

उबाल कर ठंडे किए हुए पानी से बनाई गई ताजी बर्फ

डिब्बाबंद और पैकेट वाले जूस

घर में बनाया गया फलों का ताजा जूस



नहीं

नलों, कुओं से पानी

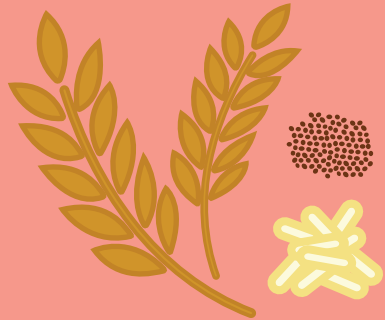
बिना उबाला हुआ दूध

नल के पानी से बनाई गई बर्फ

पीने की चीजें जिन्हें सामान्य तापमान पर एक घंटे से अधिक खुला रख कर छोड़ दिया गया है

सड़क के किनारे मिलने वाले जूस

## अनाज



हाँ

सभी प्रकार के अनाज जैसे रागी, ज्वार, बाजरा, गेहूँ, चावल, जई (ओट्स), राजगिरा आदि

ताजे बनाए गए चावल, चपाती/रोटी (गर्म-गर्म और तवे से सीधे पका हुआ) खाएं

ब्रेड और गेहूँ की ब्रेड (सैंकी हुई बेहतर)

घर में बनाए गए केक और बिस्किट



नहीं

दुबारा गर्म किया, दुबारा फ्राई किया या बचा हुआ खाना

बिना पकाए हुए ड्राई फ्रूट वाली कोई भी ब्रेड

क्रीम वाले केक

सड़क के किनारे बिकने वाले बेकरी उत्पाद जैसे टोस्ट या खारी

## फल



हाँ

मोटे छिलके वाले ताजे फल (जैसे केले, संतरे, मौसंबी, तरबूज, खरबूज, अनार, आड़ू, अमरूद, सेब, नाशपाती, पपीता, खूबानी आदि)। सभी फलों को धोएं और छीलें। सेब, नाशपाती, अमरूद छिलके के साथ खाएं

पतले छिलके वाले फल जैसे चिक्कू जो कि कटे-फटे हुए नहीं होने चाहिए। उन्हें अच्छी तरह से धोना और छीला जाना चाहिए

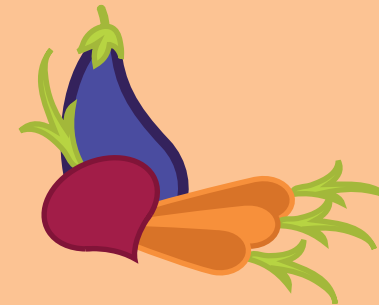


नहीं

कोई भी फल जिसका छिलका खुरदरा है या जिसे छीला नहीं जा सकता (जैसे सीताफल, स्ट्रॉबेरी, लीची, रास्पबेरी, अंगूर, चेरी, जामुन)

काटने के बाद ताजे फलों को अधिक देर तक नहीं रखना चाहिए। उन्हें तुरंत खाने के लिए देना चाहिए

## सब्जियां



हाँ

सभी सब्जियों को अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए और उसके बाद स्टीम में पकाया जाना चाहिए

गाजर और खीरे को पोटेशियम परमैंगनेट के घोल में धोने और छीलने के बाद खाया जा सकता है

सब्जियां जिन्हें छीला नहीं जा सकता जैसे टमाटर, उन्हें पोटेशियम परमैंगनेट के साथ धोना चाहिए और एक मिनट तक उबलते हुए पानी में पकाया जाना चाहिए

खुरदरी सतह वाली सब्जियां जिन्हें उबलते हुए पानी में कम से कम एक मिनट तक पकाया गया है (जैसे फूलगोभी, ब्रोकोली)

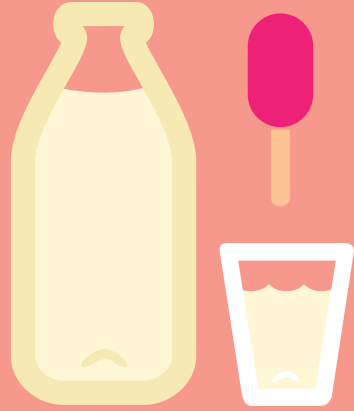
सभी डिब्बाबंद और पकाई हुई सब्जियां



नहीं

कच्ची सब्जियां तथा सब्जियां जो छीली या फिर पकाई नहीं गई हैं

## दूध और दूध के उत्पाद



उबाला हुआ दूध

पाश्चराइज्ड दूध और पाश्चराइज्ड दही पाश्चराइज्ड दूध से बनाया गया चीज़ (Cheese) और तुरंत ही खोले गए पैकेट से निकाला हुआ चीज़ दें

पैक की हुई और घर में ताजी बनाई गई पाश्चराइज्ड आइसक्रीम

कमर्शियली बनाए गए पोषक उत्पाद, सप्लीमेंट और बेबी फार्मूला

दही जमाने के लिए खट्टे के रूप में डिब्बाबंद दही का प्रयोग करें घर का बना हुआ और बाजार में मिलने वाला, डिब्बाबंद पनीर

घर में बनी हुई दूध की मिठाइयां



कच्चा दूध

बिना पाश्चराइज्ड किया दूध और बिना पाश्चराइज्ड की हुई दही

घर के बाहर से बनी हुई आइसक्रीम

ताजा और बिना पैक किया हुआ पनीर

बाजार में मिलने वाली दूध से बनी मिठाइयां

## दाल



सभी दालें प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होती हैं

गाढ़ी दाल बनाएं

सूप में दाल डालें

रोटियां बनाते समय उनमें दाल का आटा मिलाएं

दालों को रात भर भिगो कर अंकुरित किया जाना चाहिए। इससे उनकी पोषकता बढ़ जाती है। सीबीसी रिपोर्ट में जब न्यूट्रोफिल्स की संख्या कम हो तो अंकुरित दालों को उबालें

अन्य विकल्प हैं भुना हुआ चना, दाल, चिक्की, सोयाबीन



कच्ची अंकुरित दालें

कच्ची या सड़ी हुई अंकुरित दालें जिनमें से गंदी बदबू आ रही हो

## सुखे मेवे, बादाम आदि



भिगोई और उबाली हुई मूंगफलियां

उबाले और भुने हुए बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली



बिना पकाए हुए ड्राई फ्रूट जैसे किशमिश, खजूर और अंजीर

कच्ची मूंगफलियां

## मसाले



सभी प्रकार के मसाले



# समस्या को सुलझाना- कुछ सामान्य शिकायतें

## भूख न लगना, मतली या उल्टी आना



जब तक उल्टी न रुकें तब तक बच्चे को कुछ भी पीने या खाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

उल्टी रुक जाने के बाद बच्चे को ठंडे, साफ तरल पदार्थ (जिनमें दूध न हो) जैसे फ्रूट जूस, कंजी, सूप, चाय या छाछ थोड़ी मात्रा में पीने चाहिए। उसके बाद अन्य तरल पदार्थ (जिनमें दूध हो) पीए और जैसे ठीक होने लगे सामान्य खान-पान चालू करें।



**बच्चे को निम्नलिखित करना चाहिए**

१. खाना और पीना धीरे-धीरे चाहिए।
२. खाने को अच्छी तरह से चबाना चाहिए ताकि वो आसानी से पच जाए।
३. ढीले-ढाले कपड़े पहनने चाहिए।
४. ऐसी तीखी गंध न आने दें जिनसे बच्चे को परेशानी हो जैसे खाना पकाने की गंध, धुआं या सेंट।
५. खाना खाने के बाद एकदम से सीधा नहीं लेटना चाहिए। कुछ देर कुर्सी पर आराम करें।
६. जब मतली हो रही हो तो गहरे और धीरे-धीरे सांस लेने चाहिए।
७. मुंह को साफ रखें, दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना चाहिए।
८. जब संभव हो तो खाना खाने के बाद टहलें। इससे भूख बढ़ती है।

१. खाने के साथ पेय पदार्थ पीने के बजाय खाने से एक घंटा पहले या बाद में पीएं।
२. दिनभर थोड़े-थोड़े पेय पदार्थ पीते रहें।
३. आइस क्यूब चूसें।



**इनसे बचें**

१. ऐसे खाने जो कि बहुत अधिक गर्म या मसालेदार हों।
२. चिकने/तेल वाला खाना। हल्का और नरम खाना खाएं।
३. कई घंटों तक कुछ भी न खाना।
४. इलाज से पहले खाना, यदि मतली आमतौर पर कीमोथेरेपी के दौरान होती है।

**अन्य सुझाव:**

१. बातें करके, संगीत सुनाकर या कोई फिल्म या टीवी प्रोग्राम दिखाकर बच्चे का ध्यान बटाएं।
२. बच्चे को शांत करने के लिए तनाव मुक्ति तकनीकों का प्रयोग करें।
३. नए-नए खाने देकर बच्चे के खानपान में बदलाव करें।
४. बच्चे के खाना खाने का रूटीन बदलें। उदाहरण के लिए बच्चे को किसी दूसरे स्थान पर खाना खिलाएं।
५. यह समझने के लिए कि बच्चे को मतली और उल्टी कब होती है और इसके होने के संभावित कारण क्या है बच्चे को खाने के लिए दी जाने वाली चीजों को एक डायरी में नोट करें।

## दस्त

**आपको इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे के शरीर में पानी की कमी न हो जाए।**



इलेक्ट्रॉल / पीडियालाइट के पैकेट पर दिए गए निर्देशों के अनुसार पैकेट को पानी की सही मात्रा में मिलाकर ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन (ओआरएस) तैयार करें। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि आप निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें।

आप ओआरएस को घर पर भी बना सकते हैं।

**एक लीटर ओआरएस बनाने का तरीका:**

१. एक लीटर साफ, उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी लें
२. एक चम्मच नमक
३. आठ चम्मच चीनी
४. इन सब को तब तक मिलाएं जब तक चीनी पूरी तरह से घुल न जाए।

इस घोल को साफ बर्तन में ढक कर रखें। बच्चे को ओआरएस धीरे-धीरे पिलाएं। ओआरएस घोल को एकदम से नहीं पीना चाहिए।

दो साल से कम उम्र के बच्चे को प्रत्येक पानी वाले दस्त के बाद एक चौथाई से लेकर आधा कप तक ओआरएस पीने की आवश्यकता होती है।

दो साल या उससे अधिक उम्र के बच्चे को प्रत्येक पानी वाले दस्त के बाद आधा से लेकर पूरा कप ओआरएस पीने की आवश्यकता होती है।

**अन्य सुझाव:**

१. दस्त के दौरान शरीर से बाहर निकले तरल पदार्थों की मात्रा को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।
२. कैफीन रहित पेय जैसे लस्सी, छाछ, कंजी, सूप, शोरबा, फलों के जूस (बिना चीनी मिलाएं) या लैमन-लाइम सोडा पीएं। यह सुनिश्चित करें कि पेय पदार्थ सामान्य तापमान पर हो या ठंडे हों और उसे धीरे-धीरे पीएं।
३. खाने के साथ ही पेय पदार्थों को पीने की बजाय खाना खाने से ३० मिनट पहले या बाद में उन्हें पिएं।



१. हर दिन ६-८ बार थोड़ा-थोड़ा खाना खाएं।
२. वह खाना खाएं जो कि सामान्य तापमान पर या उससे कम तापमान पर हो।
३. बीआरएटी - सीके डाइट का पालन करें।  
बी - छाछ,, केला (पका हुआ), ब्रेड, बिस्किट  
आर - चावल, चावल कंजी  
ए - सेब (देर तक पकाया हुआ), अरारोट कंजी, अनार  
टी - टोस्ट  
सी - दही, गाजर का सूप, पनीर  
के - खिचड़ी, कंजी, खस खस

४. अन्य अच्छे विकल्प हैं नूडल्स, पोहा और गेंहू या चावल के आटे से बनाया गया खाने का कुछ सामान, सोया मिल्क, अच्छी तरह उबाले गए अंडे, बिना छिलके के उबले या कुचले हुए आलू, उबली पकी हुई गाजरें, बिना छिलके के पकाए हुए फल और मथी हुई सब्जियां।
५. यदि डॉक्टर ने मना नहीं किया हो तो पोटाशियम युक्त भोजन अधिक खाएं जैसे केला, मोसंबी, आलू, आड़ू, खुबानी।



**इनसे बचें**

१. तले हुए, चिकने या मसालेदार भोजन
२. बहुत अधिक मीठी चीजें जैसे मिठाइयां और चॉकलेट
३. कैफीन जो कि चाय और कॉफी और कुछ पेय पदार्थों जैसे कोका कोला में होती है।
४. दूध और दूध से बने पदार्थ (मिठाई)
५. कच्चे और बिना छिले हुए फल और सब्जियां
६. मेवे
७. अत्यधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थ जैसे ब्रोकोली, मक्की, सूखी बिन्स, पत्ता गोभी, मटर, फूलगोभी आदि जो कि दस्त और मरोड़ पैदा कर सकते हैं।

## कब्ज



- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।
- गुनगुने और गर्म पेय पदार्थ बहुत अच्छे रहते हैं।
- अपने खाने में गाढ़े सूप, फ्रूट जूस और कंजी को शामिल करें।



अत्यधिक रेशे वाले भोजन जैसे हरी सब्जियां, ताजे फल, नट्स, ड्राइ फ्रूट, सूखे अंजीर, बिना छाने हुए आटे से बनी रोटी, संपूर्ण गेंहु से बनी हुई ब्रेड, चोकर और पॉपकॉर्न अधिक खाएं।

## पेट भरा हुआ महसूस होना



- थोड़ी-थोड़ी देर बाद कम मात्रा में खाना खाएं और धीरे-धीरे खाएं। दो खानों के बीच में बहुत देर तक अंतर न आने दें।



- किसी भी कीमोथेरेपी से १-२ घंटे पहले या बाद में खाना।
- तैलीय और चिकने भोजन।
- गैस बनाने वाले भोजन जैसे पत्ता गोभी, फूलगोभी, खीरा, तरबूज, दालें, प्याज, मसूर की दाल।
- बहुत देर रात में भोजन करना।
- खाना खाने से आधा घंटे पहले और बाद में तरल पदार्थ पीना।

## अन्य सुझाव

- पेट में जलन को कम करने के लिए बच्चे को खाना खाने के बाद लेटने के बजाय लगभग १ घंटे तक बैठने के लिए कहें।
- बच्चे को आराम से खाना चाहिए और खाने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।
- बच्चे को ढीले-ढाले कपड़े पहनने चाहिए।



## मुंह/गले में घाव

कैंसर के इलाज के दौरान मुंह की साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। कीमोथेरेपी दवाइयां मुंह और गले में घाव पैदा कर सकती हैं और इनसे ये घाव सूख जाते हैं और इनमें जलन या इनमें से खून निकलने लगता है। मुंह के घावों में न केवल दर्द होता है बल्कि ये आपके मुंह में रहने वाले कई कीटाणुओं से इन्फेक्टेड भी हो जाते हैं। मुंह के घावों को होने से रोकने के लिए हर संभव कदम उठाना महत्वपूर्ण है।



- यदि जरूरी हो तो पीने के लिए साफ स्ट्रॉ पाइप का इस्तेमाल करें।
- मिल्कशेक पीएं जो कि पीने में आसान हों।
- फ्लेवर्ड (स्वाद वाले) या सादे आइस क्यूब चूसें।



- ठंडा या सामान्य तापमान पर रखा हुआ खाना खाएं।
- नरम और पका हुआ खाना खाएं जैसे नरम पकाए हुए चावल/खिचड़ी, दूध में भिगोए हुए बिस्किट, सादा उपमा, सेवइयां, उबाल कर मथा हुआ (मॅशड) सेब या

नाशापाती, उबाल कर मथा हुआ आलू, घर में बनाया हुआ पनीर, हलवा, खीर, आइसक्रीम, चीज़, जैली और कस्टर्ड, फेंटे हुए अंडे, केला, मथी हुई सब्जियां।

- खाने को स्वादिष्ट और निगलने में आसान बनाने के लिए उसमें मक्खन, घी, क्रीम का इस्तेमाल करें।
- प्रोटीन पाउडर की २-३ चम्मच में पानी की कुछ बूंदे डालकर उसकी गाढ़ी पेस्ट बनाएं जिसे बच्चा चाट सके।



- खाने के गर्म और गुनगुने पदार्थ जो कि नाजुक मुंह और गले में जलन पैदा कर सकते हैं।
- जलन पैदा करने वाले, एसिडिक खाने जैसे टमाटर, सितरस जाति के फल (संतरे, मौसंबी और नींबू) और मसालेदार या ज्यादा नमक वाला खाना।
- सख्त खाद्य पदार्थ जैसे कच्ची सब्जियां, टोस्ट, सूखे खाने जैसे खाखरा, चिक्की, मेवे, भुनी हुई दालें और ऐसे फल भी जिनमें बहुत अधिक बीज होते हैं जैसे अनार, अमरूद।

## मुंह का सूखा होना



- बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं।
- आइस क्यूब चूसें।
- थोड़ी-थोड़ी देर के बाद उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी या फलों का जूस पीते रहें।



- रस्सेदार सब्जियां खाएं जो कि नरम होती हैं और जिन्हें निगलना आसान होता है।
- दाल में कुछ देर भिगोई हुई रोटी खाएं जिससे उसे निगलना आसान हो जाता है। घी, ग्रेवी या सूप डालकर उन्हें नरम करें।
- मुंह में लार अधिक बने इसके लिए सख्त कैंडी चूसें।

## अन्य सुझाव

- यदि होंठ सूखे हो तो वैसलीन या मॉइसचराइजर का प्रयोग करें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार मुंह की अच्छी देखभाल करें।

# अस्पताल से छुट्टी होने के बाद बच्चे की देखभाल

स्वच्छता और खानपान के बारे में दिए गए निर्देशों का नियमित रूप से पालन करना जारी रखें। अस्पताल से छुट्टी मिलते समय यदि दवाइयों के बारे में आपको कोई संदेह तो तुरंत उनके बारे में डॉक्टर से पूछ कर उन्हें दूर कर लें।

उचित दवाई सही समय पर और उसकी सही खुराक दें।

सभी दवाइयों को अलग से एयरटाइट डिब्बे में सूरज की रोशनी/गर्मी से दूर रखें।

जिस ब्रांड की दवाई डॉक्टर ने लिखी है उसी ब्रांड की दवाई खरीदें - बिना पूछे उनमें कोई परिवर्तन न करें।

## क्या न करें

बच्चे का इलाज कर रहे डॉक्टर से पूछे बिना बच्चे को कोई हर्बल/आयुर्वेदिक/यूनानी या किसी अन्य डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाइयां न दें क्योंकि अन्य दवाइयां बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं और कीमोथेरेपी के

प्रभाव को कम कर सकती हैं।

खून की जांच के संबंध में नियमित फोलो-अप करें।

रीड़ की हड्डी की जांच की जगह को साफ रखें। साबुन और पानी से बैडेज को अगले दिन हटा दें।

यदि बच्चा दवा लेने के बाद एक घंटे के अंदर दवाई को उल्टी से बाहर निकाल देता है तो दवाई की एक और खुराक दें और डॉक्टर को इस बारे में बताएं।

बच्चे को शर्बत (सिरप) साफ सिरिंज या चम्मच से दिया जाना चाहिए। हर बार इस्तेमाल करने के बाद सिरिंज/चम्मच को धोकर सुखाया जाना चाहिए। सिरप को सूखी, साफ और ठंडी जगह में या फिर किसी रेफरिजरेटर में रखना चाहिए।

## मांसाहारी परिवारों के खानपान के संबंध में सिफारिशें

अपने घर पहुंच कर आप अपने बच्चे को अंडे और मीट देने के बारे में निर्णय ले सकते हैं जहां पर इन्हें स्वच्छ तरीके से पकाया जा सकता है। कृपया अंडे और मांस मशहूर दुकानों से ही खरीदें और नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें।

### अंडे



• अंडों को अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए उदाहरण के लिए अच्छी तरह से उबालना, ऑमलेट, भुर्जी



• कोई भी कच्चे, कम पके हुए या नर्म पके हुए अंडें।

### मांसाहार



• मांस तभी खाना चाहिए जब न्यूट्रोफिल्स की संख्या सामान्य रेंज में हो।  
• मांस को प्रेशर कुकर में पकाएं।  
• चिकन की झिल्ली उतार दें



• मांस जो कि अच्छी तरह से न पकाया गया हो  
• नमकीन और सूखी मछलियां जैसे बोम्बिल  
• शैल फिश, जैसे केंकड़े  
• अंगों का मांस, जैसे लीवर  
• पोर्क

## खून और/या प्लेटलेट्स के दान के लिए:

डॉक्टर के बताए अनुसार दानकर्ताओं का इंतजाम करें और खून या प्लेटलेट्स दान करवाएं और डोनर कार्डों को संभाल कर रखें। खून दान करने वालों के मिलने में यदि कठिनाई हो तो कृपया सलाह के लिए रक्त बैंक के सामाजिक कार्यकर्ता से मिलें।

रक्त कैंसर/ल्यूकीमिया के मरीजों के लिए किसी भी रक्त समूह के ८-१० रक्त दानकर्ताओं को अस्पताल में आना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके रक्त दान करना चाहिए। साथ ही मरीज के रक्त समूह के ही १-२ प्लेटलेट्स दाताओं (परिवार के सदस्य नहीं)

को आकर अपना टेस्ट कराना चाहिए। इसके बाद यह टेस्टिंग हर महीने में की जानी चाहिए।

प्लेटलेट्स दान करने वाला हर हफ्ते में प्लेटलेट्स का दान कर सकता है। रक्त दान करने वाला तीन महीने में एक बार रक्तदान कर सकता है।



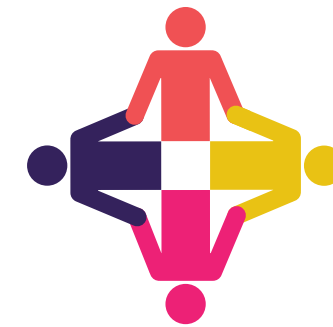
## सामाजिक सहायता

कृपया अपने डॉक्टर से इलाज पर होने वाले खर्च का एक प्रमाणपत्र प्राप्त करें।

अस्पताल के किसी भी स्टाफ को रिश्वत न दें। यदि कोई आपसे पैसे मांगता है तो इस बारे में अपने डॉक्टर को बताएं।

सहायता के लिए अस्पताल के सामाजिक सेवा विभाग से मिलने से पहले अपना राशन कार्ड और अपने स्थानीय जिला तहसीलदार से आय का प्रमाणपत्र या नोटरी से एक शपथपत्र (एफिडैविट) लेकर आएं।

सामाजिक संगठनों से कोई भी सहायता प्राप्त करने के लिए इलाज पर खर्च किए गए पैसे के बिलों को कृपया संभाल कर रखें।



# आवास

## सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर

सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर अपने मुंबई और कोलकाता स्थित सेंटों में कैंसर से पीड़ित बच्चों और उनके माता-पिता को निःशुल्क आवास उपलब्ध करवाता है। ये सेंटर खाने की सहायता, अस्पताल आने के लिए परिवहन सेवाएं, अस्पताल के बाद के समय में परिवारों को व्यस्त और प्रेरित रखने के लिए शैक्षिक और सलाह (काउंसलिंग) सेवाएं भी उपलब्ध करवाते हैं। सेंट जूड का उद्देश्य है इन बच्चों की भौतिक और जल्बाती आवश्यकताओं को पूरा करते हुए “घर से दूर एक घर” उपलब्ध करना जिससे इन्हें कैंसर से लड़ने में एक बेहतर मौका मिलेगा।

हमारे सेंटर मुंबई और कोलकाता में स्थित हैं।

हमारी वेबसाइट है: [www.stjudechild.org](http://www.stjudechild.org)



St. Jude India ChildCare Centres

## मुंबई

**परेल - सेंटर १ :**

सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर्स  
डॉ. म्हासकर अस्पताल  
३१ बी.डी.डी. चॉल, सखुबाई मोहिते मार्ग  
एन.एम.जोशी मार्ग के पास (डीलाइल रोड)  
पुलिस स्टेशन, मुंबई ४०० ०१३  
टेलीफोन नंबर: +९१ २२ २३०९२८००

**परेल - सेंटर २ और ३ :**

सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर्स  
७४, जेर बाई वाडिया रोड  
दूसरी मंजिल, इंडियन कैंसर सोसायटी  
भोईवाड़ा, परेल (पूर्व), मुंबई ४०० ०१२  
टेलीफोन नंबर: +९१ २२ २४१७१६१४

**नवी मुंबई**

**सेंटर ४, ५, ६ और ७ :**

सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर्स  
टाटा मेमोरियल अस्पताल  
एडवांस्ड सेंटर फॉर ट्रेनिंग एंड रिसर्च इन  
चाइल्डहुड कैंसर  
सेक्टर २२, खारघर, नवी मुंबई ४१० २१०  
टेलीफोन नंबर: +९१ २२ ६४५२६६०२

## कोलकाता

सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेयर सेंटर्स

१३/२९५ एक्शन एरिया १,  
डीडी-१९६, न्यू टाउन, कोलकाता ७०० १५६  
टेलीफोन नंबर: +९१ ३३ ६५४००८९६

सेंट जूड इंडिया जल्द ही जयपुर और दिल्ली में भी  
अपने सेंटर खोलेगा। अधिक जानकारी के लिए  
कृपया परेल सेंटर, मुंबई से संपर्क करें या फिर  
[www.stjudechild.org](http://www.stjudechild.org) पर लॉग इन करें।  
ईमेल: [email: stjudechild@gmail.com](mailto:stjudechild@gmail.com)



# संदर्भ सूची

बच्चों के कैंसर और ल्यूकीमिया गुप  
<http://www.cclg.org.uk/index.php>

कैंसर रिसर्च यूके  
<http://www.cancerresearchuk.org/home/>

मैकमिलन कैंसर सहायता  
[www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/](http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/)

द चिलड्रन्स होस्पिटल ऑफ फिलाडेल्फिया  
<http://www.chop.edu/service/oncology/home.html>

अमेरिकन कैंसर सोसायटी  
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>

राष्ट्रीय कैंसर संस्थान  
<http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index>



# आभार

“बचपन में होने वाले कैंसर के बारे में माता-पिता के लिए एक गाइड” का संकलन और संपादन सेंट जूड इंडिया चाइल्डकेर सेंटर्स की ओर से आयशा मंगलदास ने किया।

इन सबके मार्गदर्शन और सलाह के बिना इस गाइड का प्रकाशन संभव नहीं होता: बाल विशेषज्ञ डॉ. राजू खूबचंदानी और बाल कैंसर विशेषज्ञ विभाग, टाटा मैमोरियल सेंटर, मुंबई में; डॉ. श्रीपद बनावली, डॉ. बृजेश अरोड़ा, डॉ. तुषार वोरा, डॉ. गिरीश चिन्नास्वामी और न्यूट्रिशनिस्ट के पैनल; पूनम शाह, उर्वी झवेरी और स्वाति धींगड़ा। टाटा मैमोरियल अस्पताल की टीम की लगातार सहायता के बिना इस गाइड का प्रकाशन संभव नहीं होता।

इस गाइड को कैंसर से पीड़ित सभी गरीब भारतीयों को मुफ्त देने के हमारे स्वप्न को हमारी 'ड्रीम टीम'ने हकीकत में बदल दिया। इस टीम में आयशा मंगलदास के नेतृत्व में अमाया मंगलदास, ध्रुव बक्शी और शान दलाल इन्होंने भाग लिया। हमारी 'ड्रीम टीम'ने मुंबई मैराथन २०१२ में भाग लेकर कई प्रायोजकों द्वारा इस प्रोजेक्ट के लिए धन जुटाया। हम उनके अपार प्रयासों के लिए उन्हें धन्यवाद देते हैं।

हम अभूतपूर्व प्रयास और सहायता के लिए बियोडिजाइन [www.beyondesign.in](http://www.beyondesign.in) की डिजाइन टीम को धन्यवाद देना चाहते हैं। इस गाइड को हिंदी भाषा में अनुवाद करने के लिए हम सुभाषिक एंटरप्राइज़ के फाऊंडर, संजीव टिपणीस को धन्यवाद देना चाहते हैं।

हमें सही दिशा दिखाने के लिए हम डॉ. पूर्णा कुरकुरे का भी धन्यवाद देना चाहते हैं।

सेंट जूड के सभी टीम सदस्यों और स्टाफ को भी बहुत धन्यवाद जिन्होंने महत्वपूर्ण और समय पर सुझाव दिया।

हम उन सभी वेबसाइटों और कैंसर गाइडों के प्रति अपना आभार प्रकट करते हैं जिनसे हमने सहायता ली। इनके नाम **संदर्भ सूची** में दिये गये हैं। हमने इन वेबसाइटों का प्रयोग जानकारी और चित्रों के लिए किया। बच्चों में होने वाले कैंसर के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए ये बहुत ही अच्छी वेबसाइटें हैं।

# किन स्थितियों में डॉक्टर से तुरंत मिलें

## यदि बच्चे को :

१. ९९° एफ से अधिक बुखार हो
२. बहुत तेज सिरदर्द
३. बहुत तेज पेट /छाती में दर्द
४. बार-बार उल्टी और/या दस्त होना
५. बहुत अधिक कमजोरी
६. आलस आना
७. सांस लेने में कठिनाई - तेज या धीरे सांस लेना
८. ऐंठन/दौरे पड़ना
९. किसी भी स्थान से खून बहना
१०. बिल्कुल भी खाना न खाना
११. यदि १२ घंटे से अधिक समय से मूत्र न किया हो

बच्चे को तुरंत अस्पताल की ओपीडी या एमरजेंसी वार्ड में लेकर आएँ।







St. Jude India ChildCare Centres