

बालपणातील कॅन्सरबाबत पालक मार्गदर्शिका



दी पेडिएट्रिक ऑन्कोलोजी विभाग, टाटा मेमोरीअल सेंटर,
व सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्डकेअर सेंटर्स

एक चांगली बातमी अशी
आहे की, लवकर निदान
केल्यास व योग्य ते उपचार
पाळल्यास बालपणातील
कॅन्सर बरा होऊ शकतो.

प्रस्तावना

प्रिय पालकजन यांस,

आपल्या कुटुंबातील एखाद्या बालकास कॅन्सरने ग्रासले आहे अशी माहिती कळणे हे अतिशय क्लेशकारक (दुःखद) असते; त्यामुळे त्या कुटुंबावर मानसिकरित्या तसेच आर्थिकदृष्ट्या एक प्रकारचे संकटच कोसळते. परंतु, बालपणात होणारा कर्करोग (कॅन्सर) वेळीच निदान केल्यास आणि योग्य ते उपचार केल्यास पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. जेव्हा एखाद्या मुलाला कॅन्सर झाला आहे असे आम्ही एखाद्या कुटुंबाला सांगतो, तेव्हा त्यांना साहजिकच वाटणारी भीती, निराशा व घबराट याबद्दल आम्ही समजू शकतो. या अतिशय बिकट कसोटीच्या काळात तुमच्या सोबत कॅन्सरबद्दल जाणकार असलेले डॉक्टर्स, नर्सताई, सामाजिक कार्यकर्ते, समुपदेशक, आहारतज्ञ तसेच अनेक स्वयंसेवक तुमची मदत करण्यास तयार असतात, ज्यामुळे तुम्हाला नेहमीच योग्य ते मार्गदर्शन मिळत राहील.

जेव्हा एखाद्या लहान मुलाला कॅन्सर असल्याचे निदान होते, तेव्हा वैद्यकीय उपचारादरम्यान कुटुंबातील सदस्यांना कधीही न ऐकलेले मेडिकल भाषेतील शब्द आणि इतर अनेक आव्हानांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे ह्या रोगाबाबत विविध प्रकारची माहिती, त्यावर असणाऱ्या उपचारांबद्दलची माहिती आणि उपचारांदरम्यान कोणकोणत्या प्रसंगांना तोंड द्यावे लागणार आहे याबाबत ज्ञान असणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे पुढे येणाऱ्या प्रसंगांना धैर्याने व हिमतीने सामोरे जाता यावे याकरता ह्या मार्गदर्शिकेमध्ये तुमच्या उपयोगाची जास्तीत जास्त माहिती देऊन ती कशा प्रकारे वापरता येईल याबद्दल सविस्तरपणे सांगितले आहे. त्याचप्रमाणे तुमच्या मुलाची योग्य सेवा करताना हॉस्पिटलमध्ये काम करणारे डॉक्टर तसेच इतर सदस्य यांच्याशी तुम्हाला अधिक बोलावे लागेल किंवा त्यांच्याशी चर्चा करावी लागेल. बालवयातील कॅन्सरला सामोरे जाणाऱ्या कुटुंबाच्या गरजांसाठी हे पुस्तक उपयुक्त होईल असा आमचा विश्वास आहे. आम्ही आपल्या सूचनांचे मनापासून स्वागत करू.

मला मनःपूर्वक आशा आहे की तुम्ही व तुमचे बालक कॅन्सरशी ही लढाई जिंकून, बालवयात कॅन्सरवर मात करून आज आनंदाने, आरोग्यपूर्ण व कृतीशील जीवन जगणाऱ्या आणि आपल्या समाजात व संपूर्ण जगात आदर्श ठरणाऱ्या हजारो बालकांसारखे आयुष्य जगू शकाल.

सदिच्छांसह

डॉ. श्रीपाद बानवली, एम.डी.

प्रमुख डिपार्टमेंट ऑफ मेडिकल अँड पेडिएट्रिक ऑन्कोलॉजी

टाटा मेमोरिअल सेंटर, मुंबई

अनुक्रमणिका

सकारात्मक आणि आशावादी राहणं	४
बालवयात होणारा कॅन्सर	६
कॅन्सरचे विविध प्रकार	७
जेव्हा मुलाला कॅन्सर झाल्याचे निदान होते	८
कॅन्सरवरील उपचार	९
उपचारादरम्यान होणारे संभाव्य दुष्परिणाम	१०
दररोज घेण्याची काळजी	१२
कुटुंबावर होणारे परिणाम	१३
कॅन्सर पीडित बालकाचे संगोपन	१४
संसर्ग टाळण्यासाठी	१६
आहार	२०
आहारासंबंधी सूचना	२२
सर्वसामान्य अडचणींचे निवारण करणे	२६
हॉस्पिटलमधून घरी आल्यावर घ्यायची काळजी	३०
सामाजिक आधार	३१
राहण्याची व्यवस्था	३२
संदर्भ पुस्तकांची/ग्रंथाची/वेबसाईटची यादी	३३
डॉक्टरांना त्वरित केव्हा संपर्क करावा	३७

सकारात्मक आणि आशावादी राहणं

१ सर्वसाधारण आचरण

दर वेळी मुलाच्या आजारपणाविषयी आणि तुमच्या चिंतांविषयी त्याच्याशी बोलू नका - त्यामुळे मूल अस्वस्थ होऊ शकते.



२ संवाद/संभाषण

मूल समजून घेण्याइतके मोठे असेल तर त्याला आजारपणाबद्दल आणि उपचाराने तो बरा होईल हे सांगणे योग्य होईल. मुलाला प्रश्न विचारू द्या आणि त्यांची उत्तरे देण्यास तयार राहा किंवा उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना त्यांची उत्तरे देण्यास सांगा. मुलाला काय सांगायचे ते डॉक्टरांना विचारा. मुलाचे वय लक्षात घेऊन ते तुम्हाला मार्गदर्शन करतील.

तुम्हाला काही बोलणे गरजेचे वाटल्यास, प्रश्न विचारायचे असल्यास किंवा खात्री करून घ्यायची असल्यास कृपया डॉक्टरांशी किंवा आमच्या प्रशिक्षित समुपदेशकाशी बोला. तुमच्या चिंता/अस्वस्थता लपवू नका.



३ रिकामा वेळ कारणी लावा :

रिकाम्या वेळात मुलांना निरनिराळ्या गोष्टीत गुंतवून ठेवा. त्याला सतत काहीतरी काम करायला मिळाले तर त्याला आशावादी राहता येईल. शाळेपासून दूर असलेल्या वेळेत मुलाला नवीन कौशल्य शिकवा, वाचायला, गायला, चित्र काढायला, खेळायला किंवा कोडी सोडवायला प्रोत्साहन द्या. या सर्व गोष्टी करताना त्याचा मेंदू सतत क्रियाशील राहिल आणि मुलाला सतत चांगल्या विचारांमध्ये गुंतवून ठेवले जाईल.

४ शरीर कार्यक्षम ठेवा :

जर मुलाची तब्येत चांगली असेल तर त्याला स्वच्छ वातावरणात, गर्दी नसलेल्या जागी खेळू द्यावे, ज्यामुळे त्याला मोकळी हवा मिळेल.



कॅन्सरचे निदान झालेल्या बालकासाठी सर्वात चांगली गोष्ट तुम्ही करू शकता ती म्हणजे सकारात्मक आणि आशावादी राहणं.



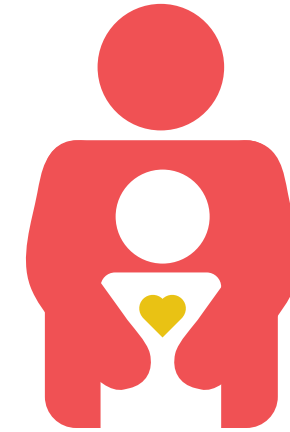
६ प्रेमाने वागा

तुमच्या वागण्यातून मुलाबद्दलची काळजी दिसते. नवीन व कठिण परिस्थितीस सामोरे जाताना मुलांना दिलासा देणे गरजेचे आहे.



५ जुळवून घ्या

उपचार चालू असताना, काही वेळा मुलाला बरे वाटणार नाही किंवा त्याला जेवण जाणार नाही किंवा त्याला नेहमीच्या गोष्टी करताना कंटाळा येईल. अशा वेळी थोड्या प्रमाणात, दिवसात ते मूल खार्ील त्याप्रमाणे, त्याला जेवण द्या. मुलाला विश्रांती घेऊ द्या किंवा त्याला आवडत असेल तर खेळू द्या.



७ प्रार्थना/गाणे म्हणा

सकारात्मक उर्जा ठेवण्यासाठी आणि चिंता व काळजी यावर मात करण्यासाठी कुटुंबाने एकत्र प्रार्थना म्हटल्यास त्याचा खूप फायदा होतो.

८ कुटुंबाशी संपर्क ठेवा

कुटुंबातील इतर सदस्यांशी, विशेषतः तुमच्या इतर मुलांच्या संपर्कात राहा. तुम्ही त्यांना वेळ देणे सुध्दा आवश्यक आहे.

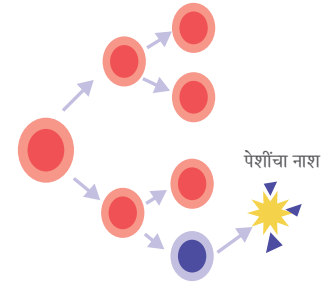
बालवयात होणारा कॅन्सर

मुलांना लहान वयात कॅन्सर होणे असाधारण असते. यामुळे शरीरातील रक्तावर, स्नायुंवर, हाडांवर आणि इतर अवयवांवर परिणाम होतो.

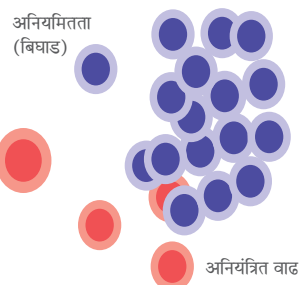
मुलांना होणारा कॅन्सर, त्यावर केले जाणारे उपचार आणि औषधांना मिळणारा प्रतिसाद हे प्रौढांना होणाऱ्या कॅन्सरपेक्षा वेगळे असते. त्यामुळे मुलांना होणाऱ्या कॅन्सरची तुलना प्रौढांना होणाऱ्या कॅन्सरशी करू नका.

● निरोगी पेशी ● इजा झालेल्या पेशी

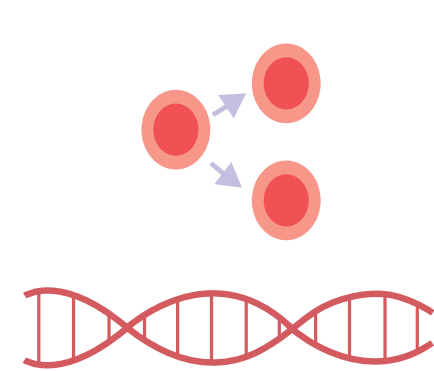
सर्वसाधारण पेशींचे विभाजन



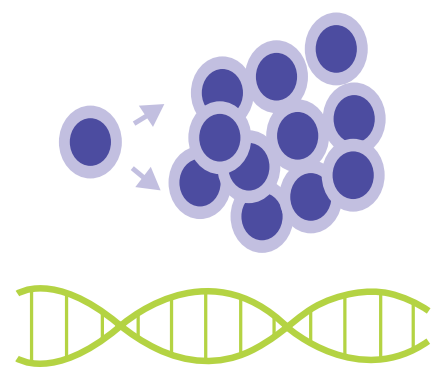
कॅन्सरच्या पेशींचे विभाजन



सर्वसाधारण पेशी



कॅन्सरच्या पेशी



कॅन्सर संसर्गजन्य नाही. स्पर्शामुळे किंवा एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे संक्रमित होत नाही.

कॅन्सर म्हणजे काय ?

माणसाचे शरीर असंख्य लहान लहान पेशींनी बनले आहे. या पेशींचे मोठ्या प्रमाणात विभाजन होऊन जुन्या पेशींची जागा नवीन पेशी सतत घेत असतात. सर्वसाधारणपणे होणाऱ्या पेशींच्या विभाजनामुळे शरीरातील सर्व अवयव कार्य करू शकतात आणि प्रत्येक पेशीमध्ये उत्पत्ती व वाढ यासंबंधी विशिष्ट सांकेतांक (कोड) असतो. या सांकेतांकामध्ये जर काही दोष उत्पन्न झाला तर शरीरातील पेशींच्या विभाजनावर कोणतेही नियंत्रण न राहता त्याचे अनिर्बंध विभाजन सुरू होते. ज्या प्रक्रियेला आपण कॅन्सर असे म्हणतो. जेव्हा एखाद्या अवयवामध्ये गरजेपेक्षा अधिक अनियमितपणे अशा पेशी निर्माण होतात तेव्हा त्या विशिष्ट अवयवाचे आणि शरीरातील अन्य अवयवांचे कार्य व्यवस्थित चालण्यात अडथळा उत्पन्न करतात. रक्तमार्फत आणि पेशीजालामार्फत कॅन्सरच्या पेशी शरीरातील इतर अवयवांवर आक्रमण करतात. जेव्हा अशा पेशी एखाद्या विशिष्ट भागात साचण्यास सुरुवात होते तेव्हा त्या ठिकाणी पेशींची गाठ निर्माण होते.

कॅन्सर होण्यास कोणती कारणे असतात ?



काही प्रौढांमध्ये सिगरेट ओढणे, तंबाखू खाणे यामुळे छातीतील फुफ्फुसांचा किंवा तोंडाचा कॅन्सर होऊ शकतो, परंतु लहान वयात होणाऱ्या कॅन्सरची कारणे कोणती असू शकतात हे कळत नाही. लहान मुले जो आहार घेतात किंवा मुलांचे संगोपन करण्याच्या सदोष पध्दतीमुळे कॅन्सर होतो असे म्हणता येणार नाही. लहान वयात मुलांना होणारा कॅन्सर कोणत्याही पूर्व-लक्षणांशिवाय अचानक होऊ शकतो.



कॅन्सर होणे यात कोणाचाही दोष नसतो, त्यामुळे मुलांच्या आई-वडिलांनी स्वतःबद्दल अपराधी भावना ठेवू नये.

कॅन्सरचे विविध प्रकार



कॅन्सरचे प्रामुख्याने दोन प्रकार आहेत.

१ रक्ताचा कॅन्सर

ल्युकेमिया म्हणजेच एक प्रकारचा रक्ताचा कॅन्सर. हा शरीरातील हाडांच्या पोकळीत असलेल्या मगजामधील (बोन मॅरो) पांढऱ्या पेशींचे अधिक जलद गतीने विभाजन झाल्यामुळे होणारा कॅन्सर आहे. आपल्या शरीरातील लांब आणि चपट्या हाडांच्या आतील पोकळीत जो मऊ भाग असतो त्याला अस्थिमगज (बोन मॅरो) असे म्हणतात. रक्ताचा कॅन्सर झाल्यामुळे शरीराला घातक असणाऱ्या रक्तपेशींचा ह्या अस्थीमगजामध्ये एवढ्या मोठ्या प्रमाणात साठा होतो की त्यामुळे सशक्त रक्ताच्या पेशींना त्यामध्ये वाढ होण्यास अजिबात वाव मिळत नाही.

लिम्फोमा (एक प्रकारचा रक्ताचा कॅन्सर) : या प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये पेशीजालांच्या गाठीमध्ये (नोडस्) असणाऱ्या रक्तातील पांढऱ्या पेशींचे अतिजलदगतीने विभाजन होते. पेशीजालांचे नोडस् हे शरीरातील प्रतिकार यंत्रणेचे महत्त्वाचे अंग आहे. लिम्फोमा झालेल्या रूग्णांच्या पेशीजालातील गाठीमुळे

(लिम्फोनोडस्), यकृत (लिव्हर), प्लीहा (स्प्लीन) ह्या ग्रंथांना सूज येते व त्यांची सर्वसाधारण क्रिया बिघडते.



अस्थिमगज (बोन मॅरो)

सशक्त पेशी असलेले अस्थिमगज



कॅन्सरच्या पेशी साचलेला अस्थिमगज



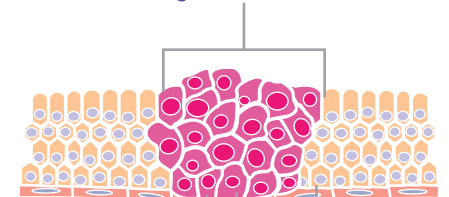
२ घन (घट्ट) गाठ (ट्युमर)

जेव्हा कॅन्सरच्या पेशी एकत्र जमा होऊन मोठी गाठ तयार होते तेव्हा त्याला ट्युमर असे म्हणतात. ह्या गाठी शरीरातील कोणत्याही भागात तयार होऊ शकतात. या गाठी ज्या ठिकाणी निर्माण होतात त्याच्या

आजुबाजुला असलेल्या सशक्त पेशी व अवयवांचा ह्या नाश करण्यास सुरुवात करतात व हे अत्यंत धोकादायक असते. ह्या गाठींमधल्या पेशी कोणत्याही नियंत्रणाशिवाय अतिशय जलद गतीने वाढण्यास सुरुवात होते. शरीरात वाढणाऱ्या काही गाठी धोकादायक नसतात.

त्या बहुतेक वेळा काढल्यानंतर पुन्हा तयार होत नाहीत. ह्या पेशी सौम्य असतात. त्यामुळे ह्या पेशींमुळे होणाऱ्या गाठी शरीराच्या इतर भागात पसरत नाहीत. म्हणून या सौम्य पेशींच्या गाठींमुळे जीवाला कोणताही धोका नसतो हे समजणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

ट्युमर तयार होत आहे



कॅन्सरच्या पेशींचे विभाजन होत आहे.

सर्वसाधारण पेशी

जेव्हा मुलाला कॅन्सर झाल्याचे निदान होते

कॅन्सरवरील उपचार

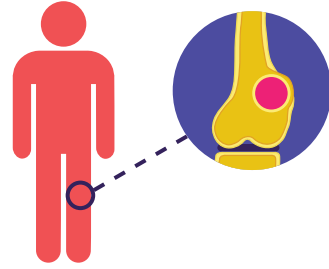
वर्गवारीकरीता कॅन्सरचे स्टेजिंग

जेव्हा एखाद्या बालकाला कॅन्सर झाल्याचे निदान होते, तेव्हा कॅन्सरचा कोणता प्रकार आहे याची वर्गवारी करण्यासाठी प्रथम काही चाचण्या केल्या जातात. याला निदान निश्चित करणे (कन्फर्मेटरी टेस्टिंग असे म्हणतात) यानंतर शरीरामध्ये कॅन्सर किती पसरला आहे व कोणत्या भागात झाला आहे, हे ठरविण्यासाठी ज्या चाचण्या केल्या जातात, त्याला स्टेजिंग असे म्हणतात.

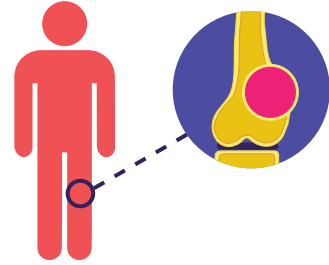
घन गाठ (सॉलिड ट्युमर) असे निदान झाल्यास प्रथम डॉक्टर ह्या गाठीचा आकार पाहतात त्यानंतर त्यामुळे बाधित झालेल्या लिम्फनोडस् तपासून तो कोठे पसरला आहे याची तपासणी करतात. लिम्फोमाचे स्टेजिंग करण्यासाठी डॉक्टर लिम्फ नोडस्, बोन मॅरो (अस्थी मगज), यकृत (लिव्हर), स्प्लीन (प्लीहा), फुफ्फुसे आणि कॅन्सरच्या गाठीच्या जवळपास असलेले शरीराचे भाग तपासतात. कॅन्सर बरा करता येईल किंवा नाही ही शक्यता पडताळण्यासाठी बरेचदा गाठीची जेनेटिक (अनुवंशिकता) तपासणी केली जाते.

शरीरात कॅन्सरच्या पेशींची वाढ

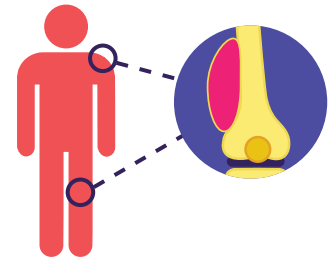
कॅन्सरच्या पेशी अतिशय कमी आहेत व शरीरातील फक्त एका ठिकाणी आहेत



कॅन्सरच्या पेशी ज्या भागात निर्माण झाल्या त्याच्या जवळपासच्या भागातही पसरल्या आहेत.



कॅन्सरच्या पेशींचे प्रमाण मोठे आहे तसेच त्या पेशी शरीरातील इतर भागांमध्येही फैलावल्या आहेत.



प्राथमिक आणि दुय्यम प्रकारचा कॅन्सर

कॅन्सरच्या पेशी ज्या ठिकाणी निर्माण होतात त्याला प्राथमिक (प्राथमिक) कॅन्सर असे म्हणतात. जेव्हा ह्या प्राथमिक कॅन्सरच्या काही पेशी मूळ जागा सोडून शरीरातील इतर भागात वाढण्यास सुरुवात होते, त्या भागात झालेल्या कॅन्सरला दुय्यम प्रकारचा कॅन्सर किंवा मेटास्टॅसेस (स्थलांतर झालेला) असे म्हणतात. कॅन्सरच्या पेशी रक्तप्रवाहातून प्रवेश करून स्थानिक जागेवर पसरतात किंवा लिम्फॅटिक सिस्टीम (लसिकायुक्त व्यवस्थेतून) द्वारे प्रवेश करतात. ज्या प्रकारच्या पेशी प्राथमिक कॅन्सरच्या असतात त्याच प्रकारच्या पेशी दुय्यम कॅन्सरच्या ठिकाणी आढळतात.

जो कॅन्सर पसरला आहे त्याला मेटास्टॅटिक कॅन्सर असे म्हणतात.

कॅन्सर ह्या रोगावर उपचार करण्याच्या ३ मुख्य पध्दती म्हणजे सर्जरी (शल्य चिकित्सा), केमोथेरपी आणि रेडीएशन थेरपी.

मुलांना कोणत्या प्रकारचा कॅन्सर झाला आहे ह्याचे निदान झाल्यानंतर त्यानुसार कोणत्या प्रकारच्या उपचारांची अंमलबजावणी करायची आहे हे ठरविता येते. कोणते उपचार करणे योग्य आहे, याबद्दल डॉक्टर तुम्हाला निश्चित सल्ला देतील.

कॅन्सरवर असलेले ३ मुख्य प्रकारचे उपचार :

१ सर्जरी (शल्य चिकित्सा)

प्रत्यक्ष ज्या ठिकाणी कॅन्सरची गाठ आहे ती ऑपरेशन करून काढून टाकली जाते.



२ केमोथेरपी

कॅन्सरच्या पेशींची वाढ थांबवण्यासाठी किंवा त्याच्या वाढीची गती कमी करण्यासाठी काही औषधांचा वापर केला जातो. ही औषधे पुढील प्रकारे दिली जातात :

• इन्ट्रा व्हिनस (ड्रिप) : औषधाचा द्राव सुईद्वारे शरीरेच्या आत सोडला जातो.

• तोंडाद्वारे : गोळ्या किंवा कॅप्सुल या प्रकारच्या औषधांद्वारे

• स्नायुंच्या पेशीजालात (इन्ट्रा मस्क्युलर) : स्नायुंमध्ये इंजेक्शनद्वारे औषध टोचले जाते.

• त्वचेखालील भागात (अधःत्वचीय) : त्वचेच्या खाली लगतच्या भागात इंजेक्शनद्वारे

• इन्ट्राथिकल : मज्जारज्जूच्या आवरणात - यालाच लंबर पंक्चर असे म्हणतात.

केमोथेरपीद्वारे दिलेली औषधे रक्तप्रवाहामार्फत ज्या ठिकाणी कॅन्सरच्या पेशी असतात, त्या ठिकाणी शरीरातील सर्व भागात जाऊन त्या पेशी नष्ट करतात, म्हणून रक्ताचा कॅन्सर किंवा ज्या प्रकारचा कॅन्सर शरीरातील इतर भागात पसरलेला आहे, त्यावर उपचार करताना सर्वसाधारणपणे केमोथेरपी अधिक उपयुक्त ठरते.

केमोथेरपीच्या औषधांद्वारे उपचारादरम्यान कॅन्सर पेशींचा कायमचा नायनाट होतोच, परंतु ही औषधे शरीरातील इतर सशक्त पेशींवर सुद्धा परिणाम करतात. केमोथेरपीमुळे ज्या सशक्त पेशींवर विपरीत परिणाम होतो त्या पेशी काही काळानंतर

पुन्हा पूर्ववत होतात, परंतु त्यास थोडा वेळ लागतो, म्हणून केमोथेरपीचा उपचार हा विविध टप्प्यात किंवा आवर्तनांमध्ये (सायकल्स) केला जातो.

केमोथेरपीच्या उपचारांमुळे शरीरावर काही दुष्परिणामही होतात. केमोथेरपी झाल्यानंतर निरनिराळ्या मुलांवर वेगवेगळे परिणाम दिसून येतात पण सर्वसाधारणपणे हे दुष्परिणाम सौम्य प्रकारचे असतात.

३ रेडिएशन (विकिरण) थेरपी

या प्रकारच्या उपचारात कॅन्सरच्या पेशींची वाढ थांबवण्यासाठी अधिक मात्रेत विकिरण सोडण्यात येतात.

रेडिएशनद्वारे दिलेली उपचार पध्दती ही अदृश्य स्वरूपात अतिशय उच्च उर्जेच्या किरणांद्वारे दिली जाते. ज्यामुळे विकिरण उत्सर्जित करणाऱ्या मशीनद्वारे विशिष्ट भागातील कॅन्सरच्या पेशी नष्ट केल्या जातात. हे उपचार दररोज घ्यावे लागतात आणि प्रत्येक सत्र १० ते १५ मिनिटांचे असते. विकिरण उपचार पध्दतीचा कालावधी कॅन्सरच्या गाठीच्या आकारानुसार २ ते ६ सप्ताहांपर्यंत वाढविण्यात येतो.

दुर्दैवाने विकिरण उपचार पध्दतीत कॅन्सरच्या पेशींसहित शरीरातील सशक्त पेशीसुद्धा नष्ट केल्या जातात आणि त्यामुळे थकवा येणे, कातडीचा (त्वचेचा) रंग बदलणे आणि भूक न लागणे इत्यादी दुष्परिणाम दिसतात.

कॅन्सरच्या उपचारादरम्यान होणारे संभाव्य दुष्परिणाम

मळमळणे आणि उलट्या होणे

केमोथेरपी झाल्यानंतर लगेच किंवा थोड्या दिवसांच्या अंतराने मळमळणे आणि उलट्या होण्याची लक्षणे दिसतात. हे दुष्परिणाम काही तासांपासून ते काही आठवड्यांपर्यंत अशा विविध कालावधीपर्यंत दिसू शकतात. मळमळणे आणि उलट्यांचे प्रमाण केमोथेरपीनंतर कमी होण्यासाठी जी औषधे दिली जातात त्यांना अँटी-एमेटिक्स असे म्हणतात.

अतिसार

केमोथेरपी सुरू झाल्यानंतर पुढील २ कारणांपैकी कोणत्याही एका कारणास्तव काही काळानंतर अतिसार होऊ शकतो. पहिले कारण, केमोथेरपीच्या उपचारात दिलेल्या औषधांचा आतड्यांचा परिणाम होणे, दुसरे कारण, केमोथेरपीचा उपचार घेण्याच्या कालावधीत आरोग्यास अपायकारक पदार्थ खाणे (उदा. फास्ट फूड, रस्त्यावरच्या विक्रेत्यांकडून फळांचे रस किंवा नारळाचे पाणी पिणे)



तोंडात किंवा घशामध्ये फोड येणे किंवा व्रण निर्माण होणे

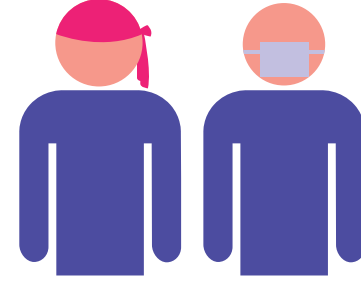
केमोथेरपीची सुरुवात झाल्यानंतर थोड्याच दिवसात हे दुष्परिणाम दिसायला लागतात. मुलांनी स्वतःच्या तोंडाची स्वच्छता ठेवणे आवश्यक आहे. जर मुलाच्या तोंडात किंवा घशामध्ये फोड किंवा व्रण उमटला तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

बद्धकोष्ठता (कॉन्स्टिपेशन)

केमोथेरपीच्या औषध उपचारांसोबत दिल्या जाणाऱ्या अँटी एमेटिक्स प्रकारच्या औषधांमुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो. तथापि, केवळ केमोथेरपीच्या औषधांमुळे सुध्दा हा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता असते. जरी बद्धकोष्ठता हे लक्षण महत्त्वाचे वाटले नाही तरी सुध्दा त्यामुळे उपचारांदरम्यान गुंतागुंत वाढण्याची शक्यता असते, म्हणून हे लक्षण दिसल्यास त्याबद्दल डॉक्टरांना त्वरित माहिती द्या.

केस गळणे

उपचारांदरम्यान मुलांचे काही प्रमाणात किंवा पूर्ण केस गळतात, ह्या दुष्परिणामावर प्रभावी उपाय अजूनही उपलब्ध नाही. तथापि बहुतेक मुलांचे केमोथेरपी दरम्यान गळलेले केस उपचार पूर्ण झाल्यावर ४ ते ६ महिन्यात पुन्हा येतात.



पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी होणे (ल्यूकोपेनिया)

संसर्गासहीत किंवा संसर्गाशिवाय

केमोथेरपी देण्यास सुरुवात झाल्यानंतर ६ ते ७ दिवसांमध्ये ही गुंतागुंत होण्यास सुरुवात होते आणि अशी स्थिती अनित्य कालावधीपर्यंत (काही दिवस) राहते. जरी पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी झाली, तरी सुध्दा कोणताही संसर्ग (इन्फेक्शन) होईल किंवा नाही असे निश्चित सांगता येत नाही. संसर्ग झाल्याचे पहिले लक्षण मुलाला अंगात ताप येणे (१००° फॅ.) परंतु, ताप नसतानाही काही रूग्णांना संसर्ग होतो. जर मुलाला ताप आला किंवा संसर्ग झाल्याची इतर कोणतीही लक्षणे दिसली तर त्वरित डॉक्टरांना माहिती द्या. संसर्गाची लक्षणे हा विभाग वाचा.

औषधी द्रवाची गळती (एक्स्ट्रॉव्हॅसेशन)

शरीरातील ज्या भागावर केमोथेरपीच्या औषधाचे इंजेक्शन टोचले आहे त्या ठिकाणी थोडी गळती (लिकेज) झाल्यामुळे दुखणे, सुजणे किंवा व्रण उठणे अशी लक्षणे दिसली, तर डॉक्टरांना त्वरित सांगावे.



१

लाल रक्त पेशी



२

पांढऱ्या रक्त पेशी



लिम्फो साईट्स



इसिनोफिल



न्यूट्रोफिल

३

गोल आकाराच्या पेशी (प्लेटलेट्स)



बॅसोफिल



मोनोसाईट

अस्थी मगजाचे स्वरूप

रक्तातील गोल पेशींची संख्या घटणे

(लो प्लेटलेट काऊंट)

केमोथेरपीचे उपचार सुरू झाल्यानंतर (सर्वसाधारणपणे दुसऱ्या सप्ताहात) हे दुष्परिणाम दिसू लागतात व ते काही दिवस ते अनेक आठवडे अशा अनित्य कालावधीपर्यंत दिसत राहतात. रक्तातील ह्या गोल पेशींची संख्या फार महत्त्वाची असते कारण जेव्हा ही संख्या २०,०००/मि.मि. ३ ह्यापेक्षा कमी होते आणि/किंवा त्यासोबत मुलाच्या अंगात ताप असतो तेव्हा अचानक रक्तस्राव होण्याची (उदा. नाकातून, हिरड्यांमधून, त्वचेमधून किंवा उलटीमार्फत किंवा मुलांच्या मलावाटे) शक्यता वाढते.

सर्वात काळजी करण्यासारखे परंतु क्वचित आढळणारे लक्षण म्हणजे मेंदूमध्ये रक्तस्राव होणे, ज्यामुळे मुलाची शुध्द हरपते. जेव्हा रक्तातील ह्या गोल पेशींची (प्लेटलेट) संख्या कमी असते, तेव्हा डॉक्टरांना विचारल्याशिवाय मुलांना कोणतीही औषधे देऊ नका; त्यांना कोठेही कापणार नाही किंवा इजा होणार नाही तसेच त्यांना जास्त शारीरिक श्रम होणार नाहीत, याबाबत अतिशय दक्षतेने काळजी घ्यावी.

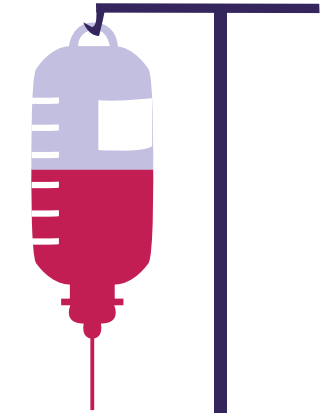
प्लेटलेट्सची कमतरता भरून काढण्यासाठी (डॉक्टरांना आवश्यक वाटले तर) काही रूग्णांना रक्त देण्याची गरज भासते. कृपया एक बाब लक्षात ठेवा की, जर रक्त उपलब्ध असेल तर ते हॉस्पिटलमार्फत उपलब्ध केले जाईल. आणीबाणीच्या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी रक्तदाता किंवा रक्तातील गोल पेशीयुक्त रक्त देणाऱ्या दात्याची व्यवस्था करणे आवश्यक आहे. ह्याबाबत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



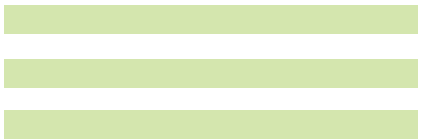
रक्तक्षय (एँनेमिया)
ह्याचा अर्थ रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होणे आणि ही अवस्था केमोथेरपीमुळे निर्माण होणारा दुष्परिणाम आहे, असे सिध्द झाले आहे. केमोथेरपीच्या अनेक आवर्तानंतर (सायकल्स) हा दुष्परिणाम दिसतो. याशिवाय रक्तक्षय होण्याची इतर अनेक कारणे असतात. उदा. रक्तस्राव, अतितीव्र किंवा अधिक दिवस पाळी येणे, पूर्वी कुपोषणग्रस्त असलेले बालक, अन्न खाण्याचे कमी प्रमाण इ.

अशक्तपणा, थकवा, हृदयाची धडधड, श्वास घेताना त्रास होणे, कोणत्याही ठिकाणी लक्ष केंद्रित करण्यास अवघड वाटणे अशा प्रकारची लक्षणे रक्तक्षयाच्या रूग्णात दिसतात. अशा अवस्थेत डॉक्टर रूग्णाला रक्त देण्याचा निर्णय घेऊ शकतात किंवा त्या बालकास लोह व जीवनसत्त्वांचा अतिरिक्त पुरवठा दिला जातो.

ह्या अवस्थेचा (दुष्परिणामांचा) सामना कोणत्या प्रकारे करावा ह्या दृष्टीने मार्गदर्शन मिळविण्यासाठी **समस्यांचे निवारण आणि आहार** हा विभाग पहावा.



जुने रक्त काढून ताजे रक्त भरणे (ब्लड ट्रान्सफ्यूजन)



दररोज घेण्याची काळजी



मुलांशी संवाद साधा

तुम्हाला सर्वात पहिला प्रश्न पडेल की, कॅन्सरबद्दल मुलाशी बोलावे का? तुमचा हेतु मुलाचे संरक्षण व्हावे असा असेलही, पण आपल्याला काहीतरी वेगळा आजार झाल्याचे मुलांना कळते.

मुलाला बरे वाटत नसेल; नेहमीपेक्षा जास्त वेळा त्याला/तिला डॉक्टरांकडे जावे लागले असेल; आणि काही वैद्यकीय चाचण्यासुद्धा झाल्या असतील. तुमच्या मनातील भीती मुलाला जाणवते. मुलाच्या आजारपणाबद्दल कोणत्याही प्रकारे तुम्ही माहिती न देण्याचा प्रयत्न केलात, तरीसुद्धा त्याच्या रोगनिदानाबाबत तुमचे कुटुंबीय, नातेवाईक, मित्र, क्लिनिक किंवा हॉस्पिटलमधील कर्मचारी कधीतरी नकळतपणे त्याचा उल्लेख करण्याची शक्यता असते. त्यामुळे तुम्ही स्वतः मुलाच्या रोगनिदानाबाबत सत्य न सांगितल्यामुळे ते बालक आणखी अस्वस्थ होईल; कारण प्रामाणिक उत्तरे मिळण्यासाठी मूल तुमच्यावर अवलंबून असते हे लक्षात ठेवा.

मुलांना कॅन्सर झाल्याबद्दल सांगणे हा वैयक्तिक स्वरूपाचा निर्णय आहे, परंतु अनेक वेळा तुमच्या कौटुंबिक, सांस्कृतिक किंवा धार्मिक समजुती यांचा यामध्ये मोठा वाटा असतो. मुलांना मोकळेपणे व प्रामाणिकपणे त्यांच्या रोगाबद्दल सांगणे अतिशय महत्त्वाचे आहे, नाहीतर कारण नसताना ती मुले आपल्या आजारबद्दल अनेक गैरसमज करून घेण्याची शक्यता असते. उदा. एखाद्या मुलाला असे वाटते की आपल्याला काहीतरी चुकीचे वागल्यामुळे शिक्षा म्हणून कॅन्सरसारखा रोग झाला आहे. आरोग्यविषयक सल्लागारांचे असे मत आहे की, मुलांना त्यांच्या आजारबद्दल खरी आणि योग्य माहिती दिली तर त्याचा ताण कमी होतो आणि अपराधीपणाची भावना सुध्दा

कमी होते. जेव्हा मुलांना त्यांच्या आजारबद्दल खरी माहिती कळते तेव्हा ती मुले उपचारादरम्यान अतिशय चांगले सहकार्य देतात. मुलांना त्यांच्या आजारबद्दल माहिती देताना काय सांगायचे याबाबत मुलांच्या वयानुसार बाल-मानसोपचार तज्ञाकडून माहिती घेऊन त्यानंतर ती मुलांना सांगावी.

ह्या रोगाबद्दल मुलांना माहिती सांगताना एक गोष्ट त्यांच्या मनावर ठसवून सांगितली पाहिजे की कॅन्सर बरा होऊ शकतो आणि एकदा कॅन्सर बरा झाला की त्या मुलाला इतर मुलांसारखेच आनंदी आयुष्य जगता येईल.

शेवटी, कॅन्सरबाबत मोकळेपणे चर्चा केल्यामुळे कुटुंब एकत्र येण्यास मदत होते आणि सर्वांनाच कॅन्सरशी सामना करण्यास अधिक सोपे जाते.

शालेय शिक्षण

बालकाला हॉस्पिटलमध्ये राहावे लागल्यामुळे; उपचारादरम्यान होणाऱ्या दुष्परिणामांमुळे किंवा अशक्तपणा आल्यामुळे शाळेमध्ये नियमित जाणे शक्य होणार नाही. तसेच अनेक वेळा संपूर्ण दिवसाची शाळा बुडण्याची शक्यता असते.

जेव्हा मुलाची तब्येत सुधारते आणि उपचारांमुळे त्याला/तिला शाळेत जाणे शक्य होते तेव्हा त्याला दिलासा मिळेल किंवा त्याच्या/तिच्यासाठी ते एक आव्हान असू शकते. ही भावना प्रत्येक मुलाच्या स्वभावानुसार वेगवेगळी असते; काही मुलांना शाळेत गेल्यानंतर त्यांचे दुःख विसरून पुन्हा नेहमीसारखे दिवस सुरू झाल्याचा आनंद घेता येतो, परंतु काही मुले त्यांच्यात शारीरिक बदल झाल्यामुळे शाळेतील शिक्षक किंवा इतर मित्र/मैत्रिणी त्यांच्याशी वेगळ्या

प्रकारे वागतील या भीतीमुळे शाळेत जाण्यास कुरबुर करतात.

उपचारानंतर मुलांना शाळेत गेल्यावर कोणतेही शारीरिक, भावनिक किंवा शाळेच्या अभ्यासाकरीता प्रश्न निर्माण होऊ नयेत किंवा समस्यांना सामोरे जावे लागू नये याकरीता त्यांच्या शिक्षकांशी चर्चा करणे महत्त्वाचे आहे. जर मुलांना शाळेच्या अभ्यासात काही अडचण येत असेल तर त्यांना गृहपाठ (होमवर्क) करण्यास आवश्यक ती मदत करावी. परंतु ते नियमित करण्यास प्रोत्साहित करावे. तसेच अभ्यासक्रमातील कोणताही भाग चुकला असेल तर तो अभ्यास नीट समजावून सांगावा.

अतिशय लहान वयाची बालके (रांगणारी मुले) ज्यांचा अजुनही शाळेत दाखला झालेला नाही, (संसर्गाचा धोका असल्यामुळे) त्यांना शाळेत पाठवावे की नाही हा प्रश्न निर्माण होतो किंवा त्यांना शाळेत दाखल करण्यासाठी थोडा कालावधी उशीर करावा (कारण यामध्ये मर्यादित सामाजिक विकास होण्याचा धोका असतो) असाही प्रश्न पडतो.

कोणताही निर्णय घेणे ही वैयक्तिक निवड असल्यामुळे तसेच योग्य निर्णय घेणे कठीण जात असल्यास, मुलाला शाळेत कधी दाखल करावे यासाठी 'योग्य निर्णय' घेण्यासाठी तुम्हाला डॉक्टरांची मदत मिळू शकेल.



कुटुंबावर होणारे परिणाम



मानसिक व भावनिक अवस्था

अशावेळी निर्माण होणारी मानसिक व भावनिक अवस्था सांभाळणे कठीण असते पण लक्षात ठेवा की, अशा अवस्थेत होणाऱ्या आपल्या प्रतिक्रिया सर्वसाधारण असतात.

- **निदान झाल्याचे स्वीकारणे:** तुमच्या मुलाला कॅन्सर झाला आहे हे मान्य करण्यास तुम्ही कदाचित नकार द्याल.
- **भीती वाटणे:** मुलाच्या भवितव्याबद्दल काळजी वाटणे.
- **निराशा:** तुम्ही आणि तुमचे मुल ज्या कठीण परिस्थितीतून जात आहात त्याबाबत निराशा होणे.
- **अपराधी भावना:** मनात असा विचार येतो की, आपल्याच काही चुकांमुळे आपल्या मुलाला कॅन्सर झाला आहे.
- **राग आणि अनिश्चितता:** काही वेळा अनिश्चिततेमुळे डॉक्टर, हॉस्पिटलचे कर्मचारी, कुटुंबीय, मित्रपरिवार आणि मुलाबद्दलसुद्धा राग येऊ शकतो.
- **आर्थिक ताण:** वैद्यकीय उपचारांसाठी मोजावी लागणारी किंमत आणि त्यामुळे कुटुंबावर येणारा खर्चाचा ताण याबद्दल काळजी वाटणे, अशा प्रकारच्या वर नमुद केलेल्या भावना निर्माण होऊ शकतात.

माहिती आणि मदत

माहिती आणि आधार मिळाल्यामुळे निश्चिततेची भावना निर्माण होते आणि मुलाची तब्येत सुधारण्यासाठी मदत करण्याची तयारी होते. कॅन्सरबद्दल जेवढी अधिक माहिती मिळेल तेवढा तुमच्या मनातील गोंधळ कमी होईल किंवा कॅन्सरशी सामना करण्यासाठी तुम्ही अधिक तयारीत राहाल. डॉक्टर, हॉस्पिटल मधील कर्मचारी आणि तुम्ही वाचत आहात ती पुस्तिका या

सर्वांमार्फत तुम्हाला माहिती आणि आधार मिळण्याची व्यवस्था कॅन्सर हॉस्पिटलमध्ये केली आहे.

तुमची स्वतःची काळजी घेणे

तुमच्या स्वतःच्या गरजांकडे लक्ष पुरविणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. तुम्ही स्वतःला शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त ठेवणे आवश्यक आहे. योग्य आहार, पुरेशी झोप आणि स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे व तुमच्या मनातील भावना मित्रमैत्रिणींना किंवा कुटुंबियांना सांगून व्यक्त करणे ह्या सर्व गोष्टी तुमच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या आहेत.

जर तुम्ही स्वतः तंदुरुस्त असाल तर जे मुल आजारी आहे त्याच्या गरजा तुम्ही पुरवू शकाल.

कुटुंबातील इतर सदस्यांशी व्यवहार

कुटुंबातील जवळचे नातेवाईक आणि मित्रपरिवार कुटुंबातील प्रौढ व्यक्ती तुमच्या भावना समजू शकतील. कुटुंबातील मोठ्या व्यक्तीना मुलाच्या आजारबद्दल अचूक माहिती देऊन त्याबाबतच्या घटना वेळोवेळी कळविल्या पाहिजेत आणि आवश्यक वाटेल तेव्हा त्यांची मदत व आधार मागावा.

कॅन्सर पिडीत मुलाचे बहिण व भाऊ तुम्हाला ज्या भावना निर्माण होतात त्याच भावना रूग्ण बालकाच्या भावंडांच्या मनात येत असतात; परंतु तुम्ही त्या भावंडांपासून वेगळे राहत असल्यामुळे त्यांच्या भावना जास्त तीव्र असतात. त्यांच्या मनात असलेला गोंधळ तसेच तुमच्यापासून व आजारी भावंडापासून दूर

कॅन्सर झालेल्या मुलाला सांभाळणे अतिशय जिकीरीचे व कठीण आहे, पण तुम्हाला सावरण्यासाठी मदत उपलब्ध आहे, हे लक्षात ठेवा.

राहिल्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन व्यवहारामध्ये अडचणी येत असतात. त्याचप्रमाणे तुमचे सर्व लक्ष आजारी बालकाकडे असल्यामुळे इतर भावंडांना तुमच्या बद्दल राग येणे, त्यांना दुर्लक्षित केल्याची भावना निर्माण होणे साहजिक आहे.

आजारी बालकाच्या भावंडांमध्ये पुढील बदल होऊ शकतात :

- शांत राहणे व अलिप्त वागणे
- सहज रडू येणे.
- वैफल्य येणे किंवा राग येणे.
- शाळेत अव्यवस्थित वागणे.
- शाळेत न जाणे.
- अभ्यासातील प्रगतीवर परिणाम होणे.
- त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींशी भांडण करणे.
- अधिकारी लोकांविरुद्ध बंड करणे.

त्यामुळे तुमच्या इतर मुलांकडेही लक्ष पुरविणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे. त्यांची अस्वस्थता व चिडचिड कमी करण्यासाठी केवळ त्यांना वेगळा वेळ द्यावा. शिक्षकांना व कुटुंबातील इतर सदस्यांना त्यांना मदत करण्याची विनंती करावी. आजारी बालकाव्यतिरिक्त तुमच्या इतर मुलांकडेही तुम्ही नीट लक्ष दिले पाहिजे व त्यांना वेळोवेळी संपर्क करून त्यांच्याशी संवाद साधला पाहिजे.



कॅन्सर पिडीत बालकाचे संगोपन

रूग्ण बालकाच्या रक्तातील पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी होण्याची अनेक कारणे असू शकतात. कॅन्सरचे शरीरातील अस्तित्व, केमोथेरपी किंवा रेडिएशनच्या उपचारांमुळे रूग्ण बालकाच्या शरीरातील पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण कमी होते.

पांढऱ्या पेशींपैकी न्यूट्रोफिल नावाच्या ज्या पेशी असतात त्या विशेषतः संसर्ग होण्यापासून आपले रक्षण करतात. जर न्यूट्रोफिल पेशींची रक्तातील संख्या कमी झाली, तर त्या अवस्थेला न्यूट्रोपेनिया असे म्हणतात. ह्यामुळे रूग्णाला विषाणुद्वारे किंवा बुरशी सारख्या जीवाणुंमुळे संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते व हे काही वेळा रूग्णाच्या जीवाला धोका उत्पन्न करणारे असते.

संसर्गाची लक्षणे

ताप येणे हे संसर्ग झाल्याचे लक्षण आहे आणि त्यामुळे मुलावर उपचार करणे किंवा त्याला/तिला हॉस्पिटलमध्ये नेऊन डॉक्टरांना दाखवणे आवश्यक आहे.

संसर्ग झाल्याची इतर सर्वसाधारण लक्षणे :

- थंडी वाजणे, हुडहुडी भरणे, अचानक घाम येणे.
- जुलाब
- घसा खवखवणे आणि/किंवा खोकला
- लघवी होताना जळजळणे
- त्वचेवर लाल उठणे किंवा सूज किंवा जननेंद्रियांच्या आसपास त्वचा लाल होणे.
- जननेंद्रियातून अनैसर्गिक स्त्राव येणे किंवा त्यावर सूज येणे.

ताप मोजणे

मुलाच्या शरीरातील ताप अचूकपणे मोजण्याची प्रक्रिया शिकावी.

लहान मुलाचा ताप पाहताना काखेमधील तपमान पाहावे :

- १) डिजिटल थर्मोमीटरचा वापर करावा, ज्यामुळे ताप किती आहे हे अचूकपणे कळेल.
- २) प्रथम मुलाची काख स्वच्छ कापडाने पुसून घ्यावी आणि त्यानंतर थर्मोमीटरचा फुगीर भाग, काखेत ठेवून त्या ठिकाणी २ मिनिटे धरून ठेवावा आणि त्यानंतर ताप किती आहे हे पाहावे.
- ३) थर्मोमीटरच्या फुगीर भागावर/टोकावर स्पर्श करू नये, त्यामुळे तपमान अचूक मिळणार नाही.
- ४) बालकाचा ताप रोज ठराविक वेळेस घेऊन त्याची दैनंदिन नोंद करावी.

मोठ्या मुलांचा ताप तोंडात मोजावा :

- १) डिजिटल थर्मोमीटरचा वापर करावा, ज्यामुळे ताप किती आहे हे अचूकपणे कळेल.
- २) ताप घेण्यापूर्वी किमान १५ मिनिटे त्या मुलाने काहीही खाल्ले किंवा प्यायलेले नसावे याची खात्री करावी नाहीतर चुकीच्या तपमानाची नोंद होण्याची शक्यता असते.
- ३) थर्मोमीटरचा फुगीर भाग आणि इतर भाग डेटॉलसारख्या औषधाने पुसून निर्जंतुक करावे.
- ४) थर्मोमीटरचा फुगीर भाग मुलाच्या जीभेखाली तोंडाच्या पुढील भागात ठेवावा. मुलाला तोंड अलगद बंद करून २ मिनिटे ओठांनी थर्मोमीटर धरून ठेवण्यास सांगावे.

- ५) थर्मोमीटर तोंडातून अलगद बाहेर काढून त्यावर दिसणारे तपमान नोंद करावे.
- ६) थर्मोमीटरच्या फुगीर भागावर/टोकावर स्पर्श करू नये, त्यामुळे तपमान अचूक मिळणार नाही.
- ७) बालकाचा ताप रोज ठराविक वेळेस घेऊन त्याची दैनंदिन नोंद करावी.

जर ताप ९९° फॅ. पेक्षा जास्त असेल तर मुलाला नळाच्या थंड पाण्याने पुसून काढावे. डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचना पाळून ताप कमी होण्याच्या औषधाची योग्य मात्रा (डोस) द्यावी, आणि मुलाला हॉस्पिटलच्या बाह्य रूग्ण विभागात (ओ.पी.डी. किंवा अतिदक्षता विभागात) न्यावे.

जर तुम्ही हॉस्पिटलपासून अधिक अंतरावर असाल तर डॉक्टरांनी लिहून दिलेली अँटीबायोटिक औषधे मुलाला द्यावीत आणि शक्यतो मुलाला लवकर हॉस्पिटलमध्ये घेऊन यावे.

जर तुम्ही हॉस्पिटल ज्या शहरात आहे, त्या शहरापासून दूर आहात तर मेडिकल फाईल घेऊन अँटीबायोटिक औषधे घेण्यासाठी व रक्ताची तपासणी (सीबीसी) करण्यासाठी स्थानिक डॉक्टरांकडे जावे.

मुलाचे संसर्ग होण्यापासून रक्षण व्हावे याकरीता घ्यायची मुलभूत काळजी



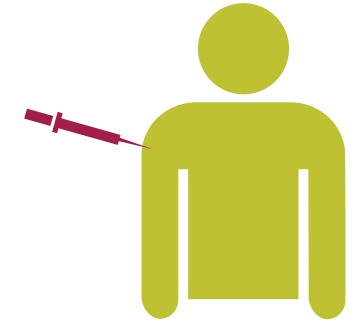
१ नाकावर मास्क लावावा



२ गर्दीची ठिकाणे टाळावीत



३ ज्यांना सर्दी, खोकला, फ्लू किंवा गळवे झाली आहेत त्यांच्याशी संपर्क टाळावा



४ ज्या मुलांचे नुकतेच लसीकरण झाले आहे त्यांच्याशी संपर्क टाळावा.

संसर्ग होऊ नये म्हणून अनेक उपाय आहेत. पुढील पानांवर स्वच्छता पाळण्याबाबत तसेच आहाराबद्दल ज्या सूचना दिल्या आहेत, त्या पाळणे महत्त्वाचे आहे.

खबरदारी घेऊन सुध्दा काही रूग्णांना संसर्ग होतो. जर संसर्ग झाल्याचे निदान लवकर झाले व उपचार त्वरित सुरू केले, तर बहुतेक रूग्णांना तोंडावाटे किंवा इंजेक्शनद्वारे अँटीबायोटिक औषधे देऊन संसर्ग नियंत्रणात ठेवता येतो. काही मुलांना झालेला संसर्ग (इन्फेक्शन) धोकादायक होऊ शकतो.

केमोथेरपीचा उपचार सुरू झाल्यानंतर जर मुलाला ताप आला किंवा संसर्गाची इतर काही लक्षणे दिसली तर त्याला/तिला त्वरित तपासण्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये घेऊन यावे.



कोणतीही आणीबाणी असेल तर मुलांसाठी हॉस्पिटल नेहमी खुले असेल. हॉस्पिटलमधील आणीबाणीसाठी असलेले विभाग नेहमीच चालू असतात (कधीही बंद नसतात).

केमोथेरपीच्या पहिल्या डोसनंतर किंवा त्यानंतर होणाऱ्या आवर्तनानंतर (सायकल्स) मुलाच्या रक्त तपासणीसाठी डॉक्टर मुलाला बोलावू शकतात.

रक्तातील पेशींची झालेली घट कोणत्याही विशिष्ट प्रकारच्या आहाराने भरून काढता येत नाही.



संसर्ग टाळण्यासाठी

हातांचे आरोग्य

नुसत्या योग्य रीतीने हात धुण्याने इतर ठिकाणांहून होणारे संसर्ग टाळता येतात.

१. स्वच्छतागृहाचा वापर केल्यानंतर व खाण्यापूर्वी, प्रत्येक वेळेला जंतुनाशक साबण वापरून योग्य रीतीने हात धुवावेत.

२. मुलांनी व पालकांनी हात धुण्यापूर्वी बोटातल्या अंगठ्या काढाव्यात व हात धुतल्यानंतर स्वच्छ फडक्याने हात नीट कोरडे करावेत.

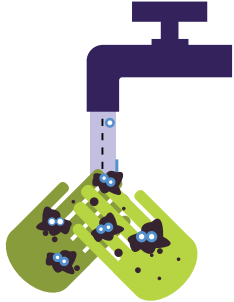
३. जर तुम्हाला साबण व पाणी मिळू शकत नसेल तर हँड - रब तंत्राचा वापर करा - प्रथम हँड - रब तळहातावर घ्या, त्याने दोन्ही तळहात व पंज्यांच्या मागच्या बाजू चोळून घ्या आणि हात पूर्ण कोरडे होऊ द्या.

४. मुले बाहेरून खेळून आल्यावर, तसेच त्यांच्या खाण्यापूर्वी व त्यांनी स्वच्छतागृहाचा वापर करण्यापूर्वी व त्यानंतर त्यांचे हात धुवा.

५. मूल हॉस्पिटलमध्ये असेल तेव्हा हँड - रब वापरल्याशिवाय त्याला स्पर्श करू नका तसेच, तसे

केल्याशिवाय डॉक्टर, नर्स व नातेवाईक यांना सुद्धा मुलाला स्पर्श करू देऊ नका.

१. हात ओले करा



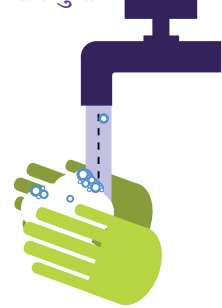
२. साबण लावा



३. वीस सेकंद हात एकमेकांवर चोळा



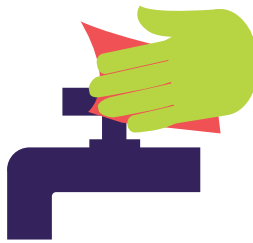
४. हात पाण्याने धुवा



५. हात कोरडे करा



६. कागदाचा रूमाल वापरून नळ बंद करा



दातांचे आरोग्य

१. न्याहारीपूर्वी व रात्रीच्या जेवणानंतर असे दिवसातून दोन वेळा मुलाचे दात घासले पाहिजेत. जर मुलाच्या प्लेटलेटची संख्या योग्य प्रमाणात असेल तर त्याचे दात मऊ केसांच्या दूध ब्रशने व दूधपेस्टने घासले पाहिजेत. जर प्लेटलेटची संख्या कमी असेल तर रक्तस्त्राव होऊ नये म्हणून मुलाचे दात त्याला त्याच्या स्वतःच्या बोटांनी घासण्यास सांगावे.

२. मुलाने, तोंडातील व्रण व संसर्ग टाळण्यासाठी दिवसातून कमीत कमी ३ ते ४ वेळा, प्रत्येक वेळी खाल्ल्यानंतर क्लोरहेक्झाडाइन माउथवॉशने गुळण्या कराव्या (हे तुमच्या केमिस्टकडे किंवा डॉक्टरकडे मिळेल). माउथवॉश तयार करण्यासाठी स्वच्छ पिण्याचे पाणी व माउथवॉश दोन्ही सम प्रमाणात एकत्र करावे. मुलाने ह्या मिश्रणाने तोंडात कमीत कमी ३० सेकंद गुळण्या करत ठेवावे व नंतर थुंकून द्यावे.

३. मूल जर खुपच लहान असेल आणि माउथवॉशचा वापर करू शकत नसेल तर त्याच्या तोंडाच्या आतील भागाला कॅन्डीड माउथ पेंट (एक प्रकारचे औषध) लावावे. ते लावण्यापूर्वी मुलाचे तोंड डेटॉलच्या द्रावणाने धुतलेल्या स्वच्छ कापडाने साफ करून घ्यावे. हा पेंट जास्त परिणामकारक होण्यासाठी तो लावल्यावर, मुलाने अर्धा तास पर्यंत काहीही खाऊ किंवा पिऊ नये.

४. क्लॉट्रिमॅझोल (क्लॉजेन)ची गोळी (डॉक्टरांना विचारून) मुलाच्या तोंडात सावकाश विरघळू द्यावी. बुरशीजन्य संसर्ग रोखण्यासाठी हे दिवसातून तीन ते चार वेळा करावे.



शरीराचे आरोग्य व त्वचेची काळजी

• मुलाची त्वचा व त्याचे केस स्वच्छ ठेवणे महत्वाचे आहे. मुलाने दिवसातून दोन वेळा आंघोळ करावी व स्वच्छ कपडे घालावे. मळलेले कपडे वारंवार बदलावे.

• रोजच्या आंघोळीच्याआधी मुलाने (टबमध्ये बसून) गुदद्वार धुवावे. त्यामुळे गुदद्वाराचा संसर्ग टळतो.

• स्वच्छतागृहात जाऊन आल्यावर तुम्ही व तुमच्या मुलाने साबण व पाणी वापरून हात स्वच्छ धुवावे.

• मऊ टिशू पेपर वापरून मुलाचे नाक हळुवारपणे शिकरून घ्यावे.

• कुठे कापले असेल तर ताबडतोब गरम पाणी, साबण व जंतुनाशक वापरून धुवून घ्यावे.

• मुलाच्या त्वचेला जर चरे पडले असतील तर त्वचा मऊ पडण्यासाठी व बरी होण्यासाठी लोशन व तेल वापरावे.

गुदद्वार धुण्याची पद्धत (टबमध्ये बसून)

१. अर्धा टब भरून गरम पाणी घ्या.

२. त्याच्यात २ झाकणे भरून १०% बीटाडाईन सोल्यूशन टाका.

३. मुलाला त्या पाण्यात १५ ते २० मिनिटे बसायला सांगा.

४. त्यानंतर मुलाला नेहमीप्रमाणे साबण व पाण्याने

आंघोळ घाला.

५. जर मूल खूप लहान असल्यामुळे त्या टबात बसू शकत नसेल तर बीटाडाईनच्या सौम्य द्रावणाने व नंतर साध्या पाण्याने त्याच्या गुदद्वाराचा भाग धुवा.

मुलाला जुलाबांचा त्रास होत असेल तर:

१. मुलाने दिवसातून दोन ते तीन वेळा (टबमध्ये बसून) गुदद्वार धुवावे.

२. मुलाचे कपडे खराब झाले असतील तर ते बदलावे.

३. गुदद्वाराचा भाग घासू नये नाहीतर तेथील कातडीला जखमा (व्रण) होण्याची शक्यता असते व वेदना होऊ शकतात.

४. गुदद्वाराचा भाग कोरडा झाल्यावर तिथे झिंकचे मलम लावा. मुलाला कॅाटनचे डायपर्स घाला.

५. मुलाला स्वच्छतागृहात नेऊन आणल्यानंतर तुमचे स्वतःचे हात साबणाने व पाण्याने धुवा.



नखे आणि केस

तुमची आणि मुलाची नखे कापावीत व स्वच्छ ठेवावीत - नखांना नेल पॉलीश लावू नका.

मुलाचे केस जर गळत असतील तर ते बारीक कापा किंवा संपूर्णपणे काढून टाका. जर रक्ताची चाचणी (ब्लड टेस्ट) योग्य असेल तरच हे करा. नखे कापताना नवीन ब्लेडचा वापर करत आहत याची खात्री करून घ्या.

केस कापल्यानंतर मुलाने टोपी वापरावी किंवा डोक्याला स्कार्फ (मोठ्या आकाराचा रुमाल) गुंडाळावा.

खेळ खेळणे

संसर्ग टाळण्यासाठी खेळतांना मुलाला तोंडावर मास्क वापरायला सांगा. हा मास्क दिवसातून दोन वेळा बदलायला सांगा आणि प्रत्येक वेळेला स्वच्छ धुतलेला मास्क वापरायला द्या.

मुलाला निर्धोक खेळणी देण्याची खबरदारी घ्या व मुले कोणतीही धारदार व लहान वस्तू नाकात किंवा कानात घालत नाहीत ना इकडे लक्ष द्या.

मुले केसाळ किंवा अस्वच्छ खेळण्यांशी खेळत नाहीत ना इकडे लक्ष द्या तसेच त्यांना फुलांशी व झाडांशी खेळू देऊ नका कारण त्यांमुळे संसर्ग होऊ शकतो.

इजा होऊ शकेल असे खेळ व कामे टाळा.



फुफ्फुसांचे स्वास्थ्य

फुफ्फुसांचा संसर्ग टाळण्यासाठी मुलांना गर्दी व धूळ असेल तिथे, तसेच ज्याठिकाणी बांधकाम चालू असेल तिथे नेऊ नका.

दिवसातून दोन वेळा कोमट पाण्याचा वाफारा द्यावा.

मुलांना खालील व्यायाम करण्यास सांगा.

१. दीर्घ श्वास (प्राणायाम) घेण्यास सांगा. मुलाला दीर्घ श्वास घेऊन थोडा वेळ तो आत धरून मग सोडावयास सांगा आणि नंतर आरामात बसण्यास सांगा.

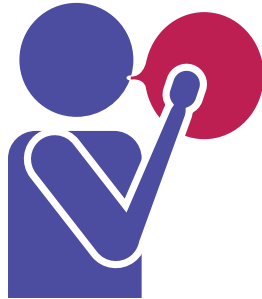
२. स्पायरोमेट्री /फुग्याचा व्यायाम - मुलाला स्पायरोमीटर किंवा फुगा पूर्ण फुगवून तो थोडा वेळ तसाच ठेवण्यास सांगा.

पालकांचे आरोग्य

पालकांनी व मुलाच्या आजूबाजूला असणाऱ्या सर्वांनी निरोगी असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. त्यांनी व्यवस्थितपणे आंघोळ केली पाहिजे व स्वच्छ कपडे घातले पाहिजेत. केस व्यवस्थित बांधलेले असले पाहिजेत. नखे नियमित कापलेली असली पाहिजेत तसेच ती स्वच्छ असावीत व त्यावर नेल पॉलीश लावू नये. मुलाच्या जवळ कुठेही तंबाखू खाणे तसेच सिगरेट/बिडी ओढणे अशा गोष्टी करू नये. स्वच्छतागृहात जाऊन आल्यानंतर तसेच मुलाजवळ जाण्यापूर्वी व त्याला खायला देण्यापूर्वी हात जंतूनाशक साबण व पाणी वापरून व्यवस्थित धुवावेत.

आजारी/सर्दी, खोकला झालेल्या व्यक्ती तसेच ज्यांना संसर्ग झालेला आहे अशा व्यक्ती, ज्यांना जुलाब होत आहेत, ज्यांना त्वचेचे विकार आहेत अशा व्यक्तींजवळ मुलाला नेऊ नये. जर पालक आजारी असतील तर त्यांनी तोंडावर मास्क वापरावा व मुलापासून शक्यतो दूर रहावे.

घरात येणाऱ्या माणसांनी मुलाजवळ जाण्यापूर्वी हात धुतलेले आहेत ह्याची खात्री करावी.



रहायची स्वच्छ जागा

झोपायची खोली / स्वच्छतागृह

मुलासाठी वापरलेले लघवीचे भांडे तसेच बेडपॅन दररोज हायपोक्लोराइटच्या द्रावणाने किंवा डेटॉलच्या द्रावणाने धुवावे.

मुलाला झालेली लघवी किंवा उलटी ताबडतोब धुवून टाकावी. रुग्णाच्या पलंगाखाली ह्या गोष्टी न धुता तशाच ठेऊ नयेत.

राहण्याची जागा नेहेमी कोरडी व स्वच्छ ठेवावी कारण ओलावा व आर्द्रता बुरशीच्या वाढीला कारणीभूत होतात.

सामान कपाटात नीट लावून ठेवावे.

मुलाचा बिछाना स्वच्छ व व्यवस्थित असावा. गादीवरील चादर नियमितपणे बदलावी.

स्वच्छतागृह व न्हाणीघर रोज फिनाईलच्या द्रावणाने धुवावे आणि स्वच्छतागृहात जावून आल्यानंतर प्रत्येक वेळी संडासात पाण्याचा फवारा (फलश) नीट वापरावा.

फरशी रोज झाडून काढावी आणि डेटॉलच्या / फिनाईलच्या द्रावणाने दररोज दोनदा पुसून घ्यावी.

दरवाज्यावर व खिडक्यांवर जाळ्या बसवून माश्या व डासांना अटकाव करावा.

स्वयंपाकघर

कचरा व टाकाऊ पदार्थ ताबडतोब व्यवस्थितपणे टाकून द्यावेत.

खायचे सर्व पदार्थ झाकून ठेवावेत. स्वयंपाकाची भांडी नीट धुऊन व पुसून कोरडी करावीत.

हॉस्पिटलमध्ये भेटायला येणारी माणसे

रुग्णाबरोबर फक्त एक किंवा दोन माणसांनाच असण्याची परवानगी आहे.

भेटायला आलेल्या माणसांना बूट व चपला वॉर्डच्या बाहेर काढण्यास सांगावे.

हात स्वच्छ केल्याशिवाय भेटायला आलेल्या माणसांना मुलाला हात लावू देऊ नये, त्यांनी मुलाच्या बिछान्यावर बसू नये व मुलाच्या फार जवळ जाऊ नये.

जर एखाद्या नातेवाइकाला वरील श्रवसनमार्गाचा संसर्ग झाला असेल, त्याला क्षयरोग किंवा सर्दी - खोकला, ताप, जुलाब, गोवर, कांजिण्या किंवा इतर कोणताही त्वचेचा संसर्ग झाला असेल तर त्यांना मुलाला भेटू देऊ नये.

ज्या बालकांनी नुकतेच तोंडातून घेण्याची पोलियोची लस घेतली असेल, किंवा ज्या व्यक्तींनी गोवर, कांजिण्या, गालगुंड, रुबेला (एम.एम.आर.) किंवा इतर कोणतीही लस घेतली असेल त्यांना मुलाजवळ जाऊ देऊ नये कारण लसींमध्ये त्याच रोगांचे कमी शक्तीचे रोगजंतू असतात व ज्या मुलाची प्रकृती बरी नसते त्याला ह्यामुळे गंभीररित्या संसर्ग होऊ शकतो.

लहान मुलांना हॉस्पिटलमध्ये आणू नये, तसेच त्यांना आजारी मुलाच्या बिछान्यावर झोपून देऊ नये.

लसी (व्हॅक्सीन)

मुलाला उपचारा दरम्यान हेपॅटायटीस बी व्यतिरिक्त इतर कोणतीही लस देऊ नये. कोणतीही लस देण्यापूर्वी डॉक्टरांना विचारावे.



आहार

कॅन्सर मधून बऱ्या होणाऱ्या मुलांनी न्यूट्रोपेनिक आहार घ्यावा. हा कमी बॅक्टेरीया असलेला आहार आहे, ज्यामुळे खाद्य व पेय पदार्थांतील बॅक्टेरीयांचे प्रमाण कमी होते व ज्या मुलांची रोग प्रतिकारक शक्ती कमी झाली आहे अशा मुलांना पुन्हा संसर्ग होण्याची भीती कमी होते.

लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी.



हे करा

मुलाला भरपूर पेय पदार्थ द्या.

अन्न आरोग्यदायक रितीने ठेवा : प्रत्येक पदार्थावर झाकण ठेवा, अन्न स्वच्छ व कोरड्या ठिकाणी ठेवा व अन्न ठेवण्यासाठी स्वच्छ भांडी वापरा.

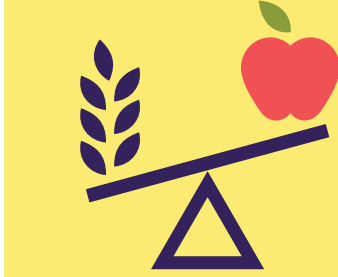
पाणी उकळून वापरा.

मुलाला कच्चे अन्न देण्याऐवजी शिजविलेले अन्न द्या. जर कच्ची फळे किंवा कच्च्या भाज्या देण्याची वेळ आलीच तर त्या पोर्टेशियम परमॅगनेटच्या द्रावणाने धुऊन द्या व अशा रितीने धुतल्यानंतर सर्व फळे व भाज्या सोलून घ्या. फळे कापल्यानंतर लगेचच खायला द्या.

गरम पदार्थ गरमच ठेवा व थंड पदार्थ थंडच ठेवा.

तयार खाद्य पदार्थ एका वेळेला खूप आणण्या ऐवजी थोडेसेच आणा. त्यामुळे पदार्थ उरण्याचे प्रमाण कमी होते.

अन्न हाताळतांना आरोग्यदायक पद्धतीने हाताळा.



हे करू नका

जर खाद्यपदार्थांची वापरण्याची तारीख उलटून गेली असेल तर खाद्यपदार्थ खरेदी करू नका.

खूप लोक असतील किंवा संसर्ग झालेल्या व्यक्ती असतील तिथे खाद्यपदार्थ बाहेर काढू नका.

खराब झालेली, खूप जुनी, बुरशी आलेली फळे किंवा भाजीपाला वापरू नका.

अस्वच्छ ठिकाणचे उदा. रस्त्यावरील फेरीवाल्यांकडील पदार्थ खाऊ नका.

उघड्या भांड्यातील पदार्थ खाऊ नका.

फुगलेल्या, पोचे आलेल्या किंवा खराब झालेल्या डब्यातील पदार्थ घेऊ नका किंवा खाऊ नका.

फळे व भाजीपाला धुण्याबाबत सूचना

पोर्टेशियम परमॅगनेटचे द्रावण: फिक्या गुलाबी रंगाचे द्रावण होईल एवढेच पोर्टेशियम परमॅगनेटचे खडे पाण्यात मिसळावेत, गडद जांभळे होऊ देऊ नये. ह्या द्रावणात फळे व भाजीपाला दहा ते पंधरा मिनिटे बुडवून ठेवा व त्यानंतर स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्या. ह्या कृतीमुळे फळे व भाजीपाला यांवरील बॅक्टेरीया, कीटकनाशके आणि इतर किडी परिणामकारकरित्या नष्ट केल्या जातात. जर पोर्टेशियम परमॅगनेट खूप प्रमाणात घातले तर ते हानिकारक होऊ शकते म्हणून फिकट गुलाबी रंग होईपर्यंतच पोर्टेशियम परमॅगनेट पाण्यात मिसळावे. पाण्याला गडद जांभळा रंग आल्यास ते वापरू नये.

अथवा

व्हिनेगार किंवा शिरका वापरणे : एक कप व्हिनेगार घ्या, त्याच्यात तीन कप उकळून थंड केलेले पाणी घाला मग त्याच्यात एक चहाचा चमचा खाण्याचा सोडा घाला व हे द्रावण बाटलीत किंवा स्प्रेमध्ये ठेवा. हे द्रावण जास्त चमकणाऱ्या सफरचंद, वांगी इ. सारख्या पदार्थांवरील मेण व बॅक्टेरीया काढून टाकू शकते. चांगल्या परिणामासाठी फळे व भाजीपाला व्हिनेगारच्या द्रावणाने पुसून घ्या किंवा त्याने धुवा. त्यानंतर फळे / भाजीपाला स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्या.



उपचार चालू असतांना आहारासंबंधी सूचना

केमोथेरपी चालू असतांना मुलाला भरपूर पाणी व इतर पेय द्या. ह्यामुळे औषधांचे हानिकारक परिणाम व मळमळणे, उलटी येणे, जुलाब, भूक कमी होणे, चवीत फरक पडणे, आणि अन्नावरील वासना उडणे यांसारखे केमोथेरपीचे इतर परिणाम कमी होण्यास मदत होते.

मुलाला थोडे थोडे अन्न वारंवार खाण्यास सांगा.

केमोथेरपी घेताना भूक कमी होण्याची शक्यता असते. प्रथिने (प्रोटीन्स) घातलेले फळांचे मिल्कशेक, चिवकी, लाडू, भाज्या/ डाळीचे वरण/ पराठे इ.सारखा संतुलीत आहार मुलाला द्या.

अन्न अधिक सत्वयुक्त बनविण्याच्या युक्त्या:

पोळ्या बनविण्यासाठी विविध प्रकारची पीठे वापरा. उदा. एक किलो गव्हाच्या पिठात १०० ग्राम ओट्सचे पीठ, १०० ग्राम सोयाबीनचे पीठ, १०० ग्राम बेसन (चण्याचे पीठ) घाला.

ज्वारी, बाजरी किंवा नाचणीच्या भाकरीत तीळ, शेंगदाणे, अळशीचे दाणे व इतर खाद्य तेलबिया घाला.

नेहेमीच्या दूध, ताक, मिल्कशेक, कस्टर्ड, पुडींग, पोळ्या वगैरेंमध्ये दुधाची पावडर किंवा अन्य पूरक प्रथिने वापरा. शक्य असेल तिथे स्वयंपाकात पाण्याऐवजी दूध वापरा. भाज्या, सूप वगैरेंमध्ये

दुधाची साय घाला. पोळ्यांची (चपात्यांची) कणिक भिजविण्यासाठी दूध वापरा.

सूप, सॅण्डविच, सॅलड व भाज्यांच्या बरोबर लोणी, तेल व तूप द्या.

चीज किंसात भाज्यांच्या सुपात, सॉसमध्ये, भाज्यांमध्ये, उकडून कुस्करलेल्या बटाटांमध्ये, भात व नूडलमध्ये घाला. सॅलड, भाज्या व इतर पदार्थांमध्ये उकडून बारीक कापलेली अंडी घाला.

फळे (केळी, सफरचंद व पेर इ.), आईसक्रीम, सॅलड व भाज्या यांच्यावर शेंगदाणे बारीक करून घाला.

लाल, पिवळ्या व नारिंगी रंगाच्या ताज्या फळांचा व भाज्यांचा आहारात समावेश करा.

भरपूर प्रथिने असलेल्या अन्नाचा आहारात समावेश करावा:

दूध व त्यापासून केलेले पदार्थ, डाळी व कडधान्ये, शेंगदाणे, नाचणी, बाजरी, हलीम दाणा व अळीव सारख्या बिया, तीळ, शिजविलेले सोयाबीन व इतर पूरक प्रथिने आहारात असावीत.

हिमोग्लोबीन वाढविण्यासाठी:

नाचणी, टोफू, मोड आलेले गहू, सोयाबीन, डाळी, शेंगांतील दाणे, भोपळा, पालक, गूळ, हिरव्या पालेभाज्या, बीट, पुदिना, तीळ अशांसारखे लोहाचे प्रमाण जास्त असलेले अन्न पदार्थ आहारात वापरावेत.

संत्र्याचा रस, लिंबाचा रस, आवळा, किवीचे फळ, पपई, टोमॅटो, भोपळी मिरची, आंबा, कोबी, फूलकोबी, मुळा यांसारखे क जीवनसत्व (व्हिटॅमिन सी) अधिक असलेले पदार्थ खाण्यात असावेत ज्यांमुळे रक्तात लोहाचे शोषण चांगल्या प्रकारे होते.



आहाराबाबत सूचना

पेये



✓ पेयांच्या बाबत हे करा

उकळवून थंड केलेले पाणी प्यायला द्या

उकळवून थंड केलेल्या पाण्याचा ताजा बर्फ

डबाबंद फळांचे रस

घरी काढलेले ताज्या फळांचे रस

✗ पेयांच्या बाबत हे करू नका

नळाचे किंवा विहिरीचे पाणी वापरणे

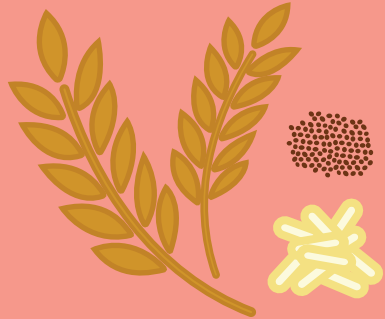
न उकळवलेले दूध

नळाच्या पाण्यापासून बनविलेला बर्फ

खोलीच्या तापमानात १ तासाहून अधिक वेळ ठेवलेली उघड्यावरील पेय

रस्त्यावरील विक्रेत्याकडून घेतलेले फळांचे रस

धान्य



✓ धान्यांबाबत हे करा

नाचणी, ज्वारी, बाजरी, गहू, तांदूळ, ओट, राजगिरा यांसारखी धान्ये वापरा

ताजा भात व ताज्या चपात्या (पोळ्या), पास्ता, नूडल (शिजवून ताबडतोब द्यावी)

साधा किंवा गव्हाचा पाव (शक्यतो टोस्ट करून). घरी केलेले केक किंवा बिस्कटे

✗ धान्यांबाबत हे करू नका

पुन्हा पुन्हा गरम केलेले, परत तळलेले व उरलेलं शिळे अन्न

सुकलेल्या व न शिजविलेल्या फळांबरोबर कोणताही पाव

क्रीम असलेले केक

रस्त्यावरील विक्रेत्याकडून घेतलेले खारी किंवा टोस्टसारखे बेकरीचे पदार्थ

फळे



✓ फळांच्या बाबत हे करा

केळी, संत्रा, मोसंबी, कलिंगड, खरबूज, डाळींब, पीच, पेरू, सफरचंद, पपई, जरदाळू अशी जाड सालीची ताजी फळे खावीत

फळे धुवून त्यांच्या साली काढून खावीत

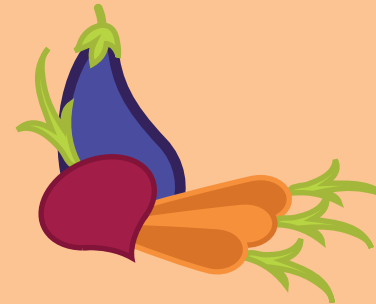
चिकू सारख्या पातळ सालीची फळे टोचे पडलेली नसावीत. ही फळे नीट धुवून व साली काढून खावीत

✗ फळांच्या बाबत हे करू नका

ज्यांच्या साली काढता येत नाहीत अशी सीताफळ, स्ट्रॉबेरी, लीची, रास्पबेरी, द्राक्ष, चेरी, जांभूळ वगैरे खडबडीत सालीची फळे खाऊ नयेत.

ताजी फळे फार वेळ कापून ठेऊ नयेत. ती लगेचच खावीत.

भाज्या



✓ भाज्यांबाबत हे करा

सर्व भाज्या व्यवस्थित निवडून, धुवून मगच वाफेवर शिजवाव्या

गाजरे, काकड्या पोटॅशियम परमॅंगनेटच्या द्रावणाने धुतल्यानंतर सोलून खाव्यात

टोमॅटो सारख्या न सोलता येण्यासारख्या भाज्या पोटॅशियम परमॅंगनेट वापरून धुवा व त्या उकळत्या पाण्यात एक मिनिट पर्यंत शिजवा

फुलकोबी, ब्रोव्कोली सारख्या खडबडीत भाज्या उकळत्या पाण्यात कमीत कमी एक मिनिट शिजवून घ्या

डबाबंद किंवा शिजविलेल्या भाज्या वापरू शकता

✗ भाज्यांबाबत हे करू नका

कच्च्या भाज्या खाऊ नका

नीट न निवडलेल्या किंवा नीट न शिजविलेल्या भाज्या खाऊ नका

दूध व दुधापासून बनविलेले पदार्थ



✓ हे करा

दूध उकळवून घ्यावे

दूध व दही निर्जंतुक (पाश्चराईज) करून घ्या

निर्जंतुक केलेल्या दुधापासून केलेले चीज वापरा व वेष्टन उघडल्यावर लगेचच वापरा

डबाबंद व निर्जंतुक केलेल्या दुधापासून घरी केलेले आइसक्रीम वापरा

व्यावसायिक तत्वावर बनविलेले पौष्टिक पदार्थ, पौष्टिकता सहाय्यक पदार्थ व बालाकांसाठीचे आहार हे पदार्थ वापरा

डबाबंद दही विरजणासाठी वापरा

घरी केलेले किंवा डबाबंद पनीर वापरा

दुधापासून घरी केलेल्या मिठाया

✗ हे करू नका

कच्चे दूध वापरू नका

निर्जंतुक (पाश्चराईज) न केलेले दूध व दही वापरू नका

बाहेरचे आइसक्रीम खाऊ नका

ताजे असले तरी उघड्यावरील पनीर खाऊ नका

बाजारातील दुधापासून केलेल्या मिठाया खाऊ नका

डाळी



✓ डाळींबाबत हे करा

सर्व डाळींपासून उत्तम प्रतिलेखने मिळतात

डाळी घट्टसर शिजवा

सुपात डाळी घाला

पोळ्या (चपात्या) बनविताना डाळीची पिठ वापरा. कडधान्ये रात्रभर भिजवून मग त्यांना मोड आणा. ह्यामुळे त्यांच्या पौष्टिकतेत वाढ होते

सीबीसीच्या रिपोर्टमध्ये न्युट्रोफिल्स जर कमी असतील (1.0 *10⁹ eg/L or 1000 cells/mm³ पेक्षा कमी असतील तर) मोड आलेली कडधान्ये उकडून वापरा

इतर पदार्थांमध्ये भाजलेले चणे, डाळीची चिक्की व सोयाबीन वापरू शकता

✗ डाळींबाबत हे करू नका

मोड आलेली कडधान्ये कच्ची खाऊ नका

जुनी, कुजलेला वास येणारी, मोड आलेली कडधान्ये खाऊ नका

सुका मेवा, बदाम इत्यादि



✓ हे करा

भाजलेले किंवा शिजविलेले दाणे खा

भिजविलेले व उकडलेले शेंगदाणे खा

शिजविलेले बदाम, अक्रोड, काजू, खजूर, बेदाणे

✗ हे करू नका

न शिजविलेले दाणे तसेच अंजीर, बेदाणे व खजूर सुके असले तर खाऊ नका

कच्चे शेंगदाणे खाऊ नका

मसाले

✓ हे करा

सर्व प्रकारचे मसाले खाण्यात वापरा

सर्व सामान्य अडचणींचे निवारण करणे

भूक कमी होणे, वासना उडणे, उलटी होणे:



उलट्या थांबेपर्यंत मुलाला खायला अथवा पेय देऊ नये.

उलट्या थांबल्यानंतर मुलाला (दुधाचा समावेश नसलेली) थंड व स्वच्छ पेये द्यावीत, उदा. फळांचे रस, तांदळाची कांजी (पेज), सूप, चहा किंवा ताक इ. त्यानंतर दुधाचा समावेश असलेली पेये द्यावीत व त्यानंतर हलका किंवा पूर्ण आहार द्यावा.



मुलाने खालील गोष्टी कराव्यात:

१. खाणे व पिणे सावकाशपणे करावे.
२. उत्तम पचनासाठी अन्न व्यवस्थित चावून खावे.
३. सैल कपडे घालावे.
४. स्वयंपाक घरातील वास, धूर तसेच अत्तर व सेंट ह्यांसारख्या वासांपासून मुलाला दूर ठेवावे.
५. जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये. जेवल्यावर थोडा वेळ खुर्चीत आराम करून मग झोपावे.
६. मळमळत असेल तेव्हा सावकाश व दीर्घ श्वसन करावे.
७. तोंड नेहेमी स्वच्छ ठेवावे. दिवसातून कमीत कमी दोन वेळा दात ब्रशने घासावे.
८. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा जेवण्याआधी चालण्याची सवय ठेवावी. ह्यामुळे भूक वाढू शकते.

१. पेय जेवणाबरोबर घेण्याऐवजी जेवणाच्या आधी एक तास किंवा नंतर एक तासाने घ्यावीत.
२. दिवसभर मधून मधून पेय घेत रहावे.
३. बर्फाचे तुकडे चघळत रहावे.



हे टाळा

१. फार गरम किंवा फार मसालेदार अन्न टाळा.
२. तेलकट अन्न टाळा. हलका व मऊसर आहार घ्या.
३. जेवणानंतर काही तास खाणे टाळा.
४. जर केमोथेरपी दरम्यान मळमळत असेल तर उपचारापूर्वी खाऊ नका.

इतर सूचना:

१. मुलाशी बोलून, त्याला गाणी ऐकवून, सिनेमा किंवा टी.व्ही.वरील कार्यक्रम दाखवून त्याचे लक्ष दुसरीकडे वेधून घ्या.
२. मुलाला शांत करण्यासाठी तणाव कमी करण्याच्या तंत्रांचा वापर करा.
३. नव नवीन खाद्य पदार्थ देऊन मुलाच्या आहारात बदल करा.
४. मुलाच्या खाण्यातील नित्यक्रम बदला. उदा. त्याच्या खाण्याची जागा बदला.
५. मुलाला केव्हा मळमळते व केव्हा उलटी /ओकारी येते व त्याची संभाव्य कारणे काय आहेत ह्याबाबत डायरीत लिहून ठेवा.

जुलाब / अतिसार

मुलाच्या शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊ नये याबाबत तुम्ही खूप काळजी घ्या



इलेक्ट्रॉल/पेडियालाइट (ओ.आर.एस.)चे पाकीट दिलेल्या सूचनांप्रमाणे योग्य तेव्हा पाण्यात मिसळून द्रावण तयार करा. ते मुलाच्या शरीरातील पाण्याची पातळी व्यवस्थित ठेवण्यास मदत करेल. पाकिटावरील सूचना काळजीपूर्वक पाळा.

तुम्ही हे द्रावण (ओ.आर.एस.) घरी देखील बनवू शकता .

ओ.आर.एस. द्रावण बनविण्याची पद्धत खाली दिली आहे:

१. एक (१) लिटर उकळून थंड केलेले स्वच्छ पाणी घ्या.
२. एक (१) सपाट चमचा मीठ घ्या.
३. आठ (८) सपाट चमचे साखर घ्या.
४. साखर विरघळेपर्यंत हे मिश्रण ढवळा.

हे मिश्रण स्वच्छ झाकलेल्या भांड्यात ठेवा.

मुलाला हे (ओ.आर.एस.) द्रावण हळू हळू पिण्यास सांगा. हे सर्व द्रावण एका दमात प्यायचे नाही.

दोन वर्षाखालील मुलाला पातळ जुलाब झाल्यावर प्रत्येक वेळी कमीत कमी पाव कप ते अर्धा कप द्रावणाची (ओ.आर.एस.) गरज असते.

दोन वर्ष किंवा त्याहून मोठ्या मुलाला पातळ जुलाब झाल्यावर प्रत्येक वेळेला अर्धा ते एक कप द्रावणाची (ओ.आर.एस.) गरज असते.

इतर सूचना:

१. अतिसारामुळे शरीरातील कमी झालेल्या पाण्याची कमतरता भरून काढण्यासाठी भरपूर पेय पदार्थ घेतले पाहिजेत.

२. लस्सी, ताक, कांजी, सूप, भाज्यांचे पाणी, (वरून साखर न घातलेले) गाळून घेतलेले फळांचे रस, लिंबू घातलेले सोडा वॉटर ज्यांच्यात कॅफीन नाही अशी पेये प्यावीत. पेये, सर्वसामान्य तापमानाला आहेत याची खात्री करा व मुलाला ती हळू हळू प्यायला सांगा.

३. जेवतांना पेय घेण्याऐवजी जेवणाआधी अर्धा तास किंवा जेवणानंतर अर्ध्या तासाने पेये घ्यावीत.



१. एका वेळेला थोडे थोडे असे दिवसातून ६ ते ८ वेळा खावे.
२. सर्व साधारण तापमानाचे (फार गरम / फार थंड नसावे) असे अन्न खावे.
३. अन्नाच्या खालील तक्त्याचा वापर करा:

- ताक, पिकलेली केळी, पाव, बिस्किटे
- भात, भाताची पेज
- उकडलेले सफरचंद, अरारूटची कांजी, डाळिंब / अनार
- टोस्ट
- दही, गाजराचे सूप, पनीर.
- खिचडी, कांजी, खस-खस.

- इतर चांगल्या पर्यायांमध्ये नूडल्स, पोहे, गव्हाच्या किंवा तांदुळाच्या पिठापासून केलेले कोणतेही पदार्थ, सोयाबीनचे दूध, उकडलेली अंडी, उकडलेले किंवा कुस्करलेले बटाटे, भाजलेले व साल काढलेले बटाटे उकडलेले गाजर, साल काढलेली व उकडलेली फळे व उकडून कुस्करलेल्या भाज्या असे विविध पदार्थ खाऊ शकतो.

डॉक्टरांनी मनाई केली नसेल तर केळी, संत्री, बटाटे, पीच, जरदाळू, वगैरेंसारखे पोर्टॅशियम जास्त प्रमाणात असलेली फळे खावीत / पदार्थ खावेत.



हे टाळा

१. तेलकट व मसालेदार पदार्थ.
२. मिठाई व चॉकलेट सारखे अतिशय गोड पदार्थ.
३. ज्यांच्यात कॅफीन आहे अशी चहा व कॉफी सारखी पेये व कोका-कोला.
४. दूध व दुधापासून केलेले पदार्थ (मिठया).
५. साल न काढलेली कच्ची फळे व न निवडलेल्या भाज्या.
६. नट्स म्हणजे शेंगेमधील दाणे (शेंगदाणे).
७. ब्रोकली, मका, सुकी कडधान्य, कोबी, वाटाणे, फूल कोबी (फ्लॉवर) अश्यांसारखे जास्त तंतूमय भाग असलेले पदार्थ खाणे टाळा. ह्या पदार्थांमुळे अतिसार होऊ शकतो व पेटके (क्रॅम्प) येऊ शकतात.

बद्धकोष्ठता



बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी :

१. भरपूर पेय पदार्थ घ्या.
२. गरम पेयांचा परिणाम चांगला होतो.
३. खाण्यात सूप, कांजी व फळांच्या रसांचा समावेश करा.



हिरव्या पालेभाज्या, ताजी फळे, सुका मेवा, शिजविलेले बेदाणे, खजूर, सुके अंजीर, कोन्ड्यासकट पिठाच्या पोळ्या, गव्हाचा पाव, धान्याचा कोंडा व पॉपकॉर्न ह्यांसारख्या जास्त तंतूमय पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

पोट जड होणे / पोट दळब होणे



हे टाळण्यासाठी दिवसातून, थोडे थोडे अन्न थोड्या थोड्या वेळाने विभागून खावे व ते सावकाश खावे. दोन खाण्याच्या वेळांमध्ये खूप अंतर ठेवू नये.



१. केमोथेरपीच्या आधी किंवा नंतर १ ते २ तास खाऊ नका.
२. तेलकट व तुपकट पदार्थ खाऊ नका.
३. कोबी, फूलकोबी, काकडी, कलिंगड, कडधान्ये, कांदा व डाळी ह्यांसारखे पोटात वायु (गॅस) निर्माण करणारे पदार्थ खाऊ नका.
४. जेवण रात्री खूप उशिराने करू नका.
५. जेवणाच्या आधी किंवा नंतर अर्धा तास पर्यंत पेये घेऊ नका.

इतर सूचना

१. हृदयातील जळजळ होऊ नये म्हणून जेवणाच्या नंतर १ तास झोपण्याऐवजी मुलाला बसून रहायला सांगावे.
२. मुलाने प्रसन्न मनस्थितीत घाई न करता जेवावे.
३. मुलाला सैलसर कपडे घालावे.



तोंड येणे / घसा दुखणे

कॅन्सरवरील उपचारांदरम्यान तोंडाच्या आतील भागाची चांगली काळजी घेणे जरूरीचे आहे. केमोथेरपीच्या औषधांमुळे तोंडात व घशात व्रण होऊ शकतात, ते सुकल्यानंतर त्यांना कंड सुटून त्यातून रक्त येऊ शकते. खूपसे व्रण नुसते वेदनादायकच नसतात तर तुमच्या तोंडात असलेल्या इतर जंतूमुळे त्यांना संसर्ग सुद्धा होऊ शकतो. तोंडात व्रण होऊ नयेत म्हणून शक्य तेवढी सर्व काळजी घेतली पाहिजे.



१. गरज असेल तर पिण्यासाठी स्वच्छ नळी (स्ट्रॉ) वापरावी.
२. एकजीव केलेले मिल्कशेक प्यावेत.
३. साधे बर्फाचे खडे चघळावेत.



१. खोलीच्या तापमानातील किंवा निवालेले अन्न खावे.
२. शिजविलेला भात/खिचडी, दुधात बुडविलेली बिस्कटे, उपमा, मॅकरोनी, उकडून कुस्करलेले सफरचंद, उकडून कुस्करलेले बटाटे, घरी केलेले पनीर, पुडिंग, आइस क्रीम, चीज, जेली, दही,

अंड्यांची भुर्जी, केळी, उकडून कुस्करलेल्या पालेभाज्या असे मऊ केलेले अन्न खावे.

३. अन्न स्वादिष्ट बनविण्यासाठी व ते सहज गिळता यावे म्हणून लोणी, तूप व साय यांचा वापर करा.
४. प्रोटीन (प्रथिने) पावडरची थोड्या पाण्यात घट्ट लापशी बनवा व मुलाला ती चाटण्यास द्या.



१. हुळहुळ्या झालेल्या तोंडाला व घशामध्ये त्रास होईल असे गरम अन्न खाऊ नका.
२. टोमॅटो, संत्री, मोसंबी, लिंबू यांसारखी घसा खवखवेल अशी व आम्लधर्मीय फळे तसेच मसालेदार व खारट पदार्थ खाऊ नका.
३. कच्च्या भाज्या, टोस्ट, खाकरा वगैरेंसारखे कठीण पदार्थ खाऊ नका. चिक्की, भाजलेली कडधान्य, व फार बिया असलेली डाळिंब आणि पेरू सारखी फळे देखील खाऊ नका.

तोंडाला कोरड पडणे



१. अशा वेळेला भरपूर पेये प्यावीत.
२. बर्फाचे खडे चघळावेत.
३. उकळून थंड केलेले पाणी व फळांचे रस वारंवार प्यावेत.



१. मऊ व गिळण्यास सोप्या अशा उकडलेल्या (आमटीतील) पालेभाज्या खाव्यात.
२. गिळण्यास सोपी व्हावी म्हणून काही मिनिटे वरणात बुडवून ठेवलेली पोळी खावी. पोळ्यांना तूप लावून किंवा सुपात बुडवून त्या मऊ करून खाव्यात.
३. तोंडात लाळ जास्त सुटावी म्हणून कडक गोळ्या चघळत रहा.

इतर सूचना

१. ओठ कोरडे पडले असतील तर ओठांना व्हॅसलीन किंवा मॉइश्चरायजर लावा.
२. डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे तोंडाच्या आतील भागाची व्यवस्थित काळजी घ्या.

हॉस्पिटलमधून घरी आल्यावर घ्यायची काळजी

आरोग्य व आहाराबाबतच्या सूचनांचे नियमितपणे पालन करा.

हॉस्पिटलमधून घरी जातांना, औषधांबाबत काही शंका असतील तर डॉक्टरांना विचारून त्यांचे लगेच निराकरण करून घ्या.

मुलाला योग्य औषध योग्य वेळेला द्या व योग्य तेवढाच डोस द्या.

औषध सूर्यप्रकाशापासून/उष्णतेपासून दूर ठेवा व ती हवाबंद डब्यात ठेवा.

डॉक्टरांनी सांगितलेल्या कंपनीचेच औषध घ्या - त्यांना विचारल्याशिवाय त्यात बदल करू नका.

मुलावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना विचारल्या शिवाय कोणतेही आयुर्वेदिक/युनानी/जडी-बुटी असली औषधे दुसऱ्या डॉक्टरकडून मुलाला देऊ नका कारण असल्या दुसऱ्या औषधांनी मुलाला इजा होऊ शकते व केमोथेरपीचा परिणाम कमी होऊ शकतो.

मुलाची रक्त-तपासणी नियमितपणे करा व डॉक्टरांकडे मुलाला नियमितपणे न्या.

अस्थिमज्जा / बोन-मॅरो काढलेली जागा व कातडीत इंजेक्शन दिलेली जागा स्वच्छ ठेवा. साबण व पाण्याचा वापर करून दुसऱ्या दिवशी बांधलेली पट्टी (बॅण्डेज) काढा.

जर दिलेले औषध मूल एका तासाच्या आत उलटी करून टाकत असेल तर औषध पुन्हा द्या व डॉक्टरांना सांगा.

मुलाला पातळ औषध स्वच्छ चमच्यातून किंवा सिरिन्जमधून द्या. तो चमचा/ ती सिरिज प्रत्येक वापरानंतर पाण्याने धुवून घ्या व कोरडा/कोरडी करून ठेवा. पातळ औषध कोरड्या, स्वच्छ व थंड जागेत ठेवा किंवा फ्रीजमध्ये ठेवा.

मांसाहार करणाऱ्या कुटुंबांसाठी आहाराच्या सूचना

आरोग्यदायक रीतीने शिजविले जातील अशा ठिकाणी म्हणजे घरीच मुलाला अंडी किंवा मटण द्या. अंडी किंवा मटण खात्रीच्या विक्रेत्याकडूनच घ्या व खालील सूचनांचे पालन करा

अंडी



• अंडी नीट शिजवा - उदा. उकडलेली अंडी, ऑमलेट किंवा भुर्जी.



• कच्ची, न शिजविलेली किंवा कमी वेळ उकडलेली अंडी देऊ नका.

मांसाहार



• रक्तात न्यूट्रोफीलचं प्रमाण योग्य असेल तरच मांसाहार द्या.
• मांसाहारी पदार्थ प्रेशर कुकरमध्ये शिजवा.
• कोंबडी देताना तिची कातडी आधी काढून घ्या.



• नीट न शिजविलेले मटण
• बोंबीलसारखे खारे व सुके मासे, फ्रीजमध्ये शिंपल्यातील मासे/ खेकडे इ.
• लिक्वरसारखे भाग
• डुकराचे मटण

रक्त किंवा प्लेटलेट देण्याबाबत

डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन, रक्त/प्लेटलेट देऊ इच्छिणारी माणसे शोधावीत व त्यांची दान पत्रे जपून ठेवा. जर अशी माणसे मिळत नसतील तर ब्लड बँकेच्या कार्यकर्त्याला मार्गदर्शनासाठी भेटा.

रुग्णाला जर रक्ताच्या कॅन्सरचा किंवा रक्तक्षयाचा विकार असेल तर रक्त दान करू इच्छिणाऱ्या योग्य रक्त-गटाच्या ८ ते १० माणसांनी हॉस्पिटलमध्ये यावे व शक्य तितक्या तातडीने रक्त द्यावे.

(कुटुंबातील जवळच्या व्यक्ती सोडून) रुग्णाच्याच रक्त

गटाच्या प्लेटलेट देऊ इच्छिणाऱ्या माणसांनी आपली तपासणी करून घ्यावी. ह्यानंतर ही तपासणी प्रत्येक महिन्याला करून घ्यावी.

प्लेटलेट देणारा माणूस प्रत्येक आठवड्याला प्लेटलेट देऊ शकतो. रक्त देणारा माणूस दर तीन महिन्यांनी एकदा रक्त देऊ शकतो.



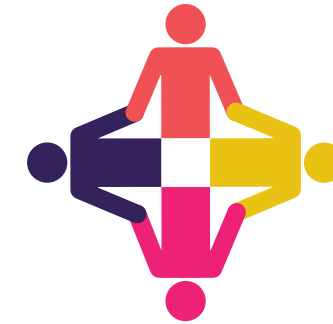
सामाजिक आधार

तुमच्या डॉक्टरांकडून खर्चाचे प्रमाणपत्र घ्या.

हॉस्पिटलच्या सामाजिक सेवा खात्यातील माणसांना भेटण्यापूर्वी तुमच्या स्थानिक तहसिलदाराकडून रेशन कार्ड व तुमच्या उत्पन्नाचा दाखला घ्या/ किंवा नोटरीकडे त्याबद्दल प्रतीज्ञापत्र लिहून द्या व ते जवळ ठेवा.

सामाजिक संस्थांकडून मदत मिळविण्यासाठी, पैसे खर्च केल्याच्या पावत्या जपून ठेवा.

हॉस्पिटलच्या कोणत्याही कर्मचाऱ्याला लाच देऊ नका. जर कोणत्याही कर्मचाऱ्याने अशी लाच मागितली तर तुमच्या डॉक्टरांकडे तक्रार करा.



राहण्याची व्यवस्था

सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स

मुंबई आणि कोलकाता येथे असलेल्या सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर संस्थेच्या केंद्रांमध्ये कॅन्सरग्रस्त मुले आणि त्यांचे पालक यांच्यासाठी विनामुल्य राहण्याची व्यवस्था केली जाते. ह्या केंद्रात राहणाऱ्या कुटुंबांना प्रेरित करणे किंवा त्यांना सकारात्मकरित्या व्यस्त ठेवणे याकरीता आहारविषयक मदत, हॉस्पिटलमध्ये ने-आण करण्यासाठी वाहतूक व्यवस्था, शैक्षणिक आणि समुपदेशन इत्यादी सेवा पुरविल्या जातात. सेंट ज्यूड केंद्राद्वारे 'घरापासून दूर असलेले घर' ह्या तत्वावर आधारित ह्या केंद्रांमध्ये मुलांच्या शारीरिक आणि मानसिक गरजांकडे व्यवस्थित लक्ष पुरविले जाते, ज्यामुळे त्यांना कॅन्सरशी लढा देण्यात उत्तम साथ मिळेल.

मुंबई व कोलकाता येथे आमची केंद्रे आहेत.

आमची वेबसाईट: www.stjudechild.org



St. Jude India ChildCare Centres

मुंबई

परळ -

केंद्र क्र. १

सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स

डॉ. म्हासकर हॉस्पिटल

३१, बी.डी.डी. चाळ, सखुबाई मोहिते मार्ग,

ना.म.जोशी मार्ग पोलिस स्टेशनलगत (डीलाइल रोड)

दूरध्वनी क्रमांक: + ९१ २२ २३०९२८००

परळ -

केंद्र २ आणि ३

सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स

७४, जेरबाई वाडिया रोड,

दुसरा मजला, इंडियन कॅन्सर सोसायटी

भोईवाडा, परळ (पूर्व)

मुंबई - ४०००१२

दूरध्वनी क्रमांक: + ९१ २२ २४१७१६१४

नवी मुंबई

केंद्रे - ४, ५, ६ आणि ७

सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स

टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,

अँडव्हान्स सेंटर फॉर ट्रेनिंग अँड रिसर्च

इन चाईल्डहूड कॅन्सर्स,

सेक्टर - २२, नवी मुंबई - ४१०२१०

दूरध्वनी क्रमांक: +९१ २२ ६४५२६६०२

कोलकाता

सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स

१३/२९५, अँक्शन एरिया - १

डीडी-१९६, न्यु टाऊन

कोलकाता ७००१५६

संपर्क क्र: + ९१ ३३ ६५४००८९६

सेंट ज्यूड इंडिया यांची केंद्रे लवकरच जयपूर आणि

दिल्ली येथे होणार आहेत. अधिक तपशीलाकरीता

मुंबई येथील परळ केंद्रात कृपया संपर्क करा, किंवा

www.stjudechild.org ही वेबसाईट पाहा

ई-मेल: stjudechild@gmail.com



संदर्भ पुस्तकांची/ग्रंथाची/वेबसाईटची यादी

चिल्ड्रन्स कॅन्सर ऍण्ड ल्युकेमिया ग्रूप

<http://www.cclg.org.uk/index.php>

कॅन्सर रिसर्च यू.के.

<http://www.cancerresearchuk.org/home/>

मॅकमिलन कॅन्सर सपोर्ट

www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/

दि चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल ऑफ फिलॅडेल्फिया

<http://www.chop.edu/service/oncology/home.html>

अमेरिकन कॅन्सर सोसायटी

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

नॅशनल कॅन्सर इंस्टिट्यूट

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

ऋणनिर्देश

“बालपणातील कॅन्सरबाबत पालक मार्गदर्शिका (अ पेरेण्टस् गाईड टू चाईल्डहूड कॅन्सर)” या मार्गदर्शिकेचे संकलन व संपादन, सेंट ज्यूड इंडिया चाईल्ड केअर सेंटर्स यांच्या वतीने आयशा मंगलदास यांनी केले.

पुढे नमूद केलेल्या व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाशिवाय ह्या मार्गदर्शिकेचे प्रकाशन करणे शक्य नव्हते: सल्लागार बालरोगतज्ज्ञ डॉ. राजू खूबचंदानी आणि पेडियेट्रिक ऑन्कोलजी टीम, टाटा मेमोरियल सेंटर, मुंबई. तसेच डॉ. श्रीपाद बानवली, डॉ. ब्रिजेश अरोरा, डॉ. तुषार वोरा, डॉ. गिरीश चिन्नस्वामी आणि आहारतज्ज्ञांचे मंडळ म्हणजेच पूनम शाह, उर्वी झवेरी आणि स्वाती ढिंगरा. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलमधील टीमच्या सातत्यपूर्ण सहकार्याशिवाय ह्या मार्गदर्शिकेचे प्रकाशन करणे शक्य झाले नसते.

भारतातील ज्या गरीब कुटुंबांसाठी आम्ही ही मार्गदर्शिका विनामूल्य देण्याचे स्वप्न पाहिले, त्या स्वप्नाला आमची ड्रीम टीमने प्रत्यक्ष वास्तवात आणले. अमया मंगलदास यांच्या नेतृत्वासह, ध्रुव बक्षी व शान दलाल यांनी भाग घेतला. आमची ड्रीम टीमने मुंबईच्या मॅरेथॉन (२०१२) शर्यतीत भाग घेतला व ह्या प्रकल्पासाठी प्रायोजकांकडून आवश्यक निधी गोळा केला. त्यांच्या ह्या संकल्पासाठी त्यांचे खूपखूप आभार.

ह्या मार्गदर्शिकेचा आराखडा व मांडणी करणाऱ्या बीयाँड डिझाईनचे- www.beyondesign.in आम्ही मनःपूर्वक आभार मानतो. त्याचप्रमाणे ह्या मार्गदर्शिकेचा मराठीत अनुवाद करणाऱ्या सुभाषिक एन्टरप्राइजेस चे फाउंडर श्री. संजीव टिपणीस यांचेदेखील आम्ही मनःपूर्वक आभार मानतो.

डॉ. पूर्णा कुरकुरे ह्यांनी आम्हाला योग्य मार्गदर्शन केल्याबद्दल त्यांचे आम्ही आभारी आहोत.

सेंट ज्यूड केअर सेंटर्सच्या सर्व सभासद व कर्मचाऱ्यांनी आम्हाला वेळोवेळी जी अत्यावश्यक मदत केली त्याबद्दल आम्ही त्यांचे ऋणी आहोत.

ज्या वेबसाईट व कॅन्सरगाईड आम्ही संदर्भासाठी वाचल्या त्यांचे आम्ही धन्यवादपूर्वक येथे उल्लेख करू इच्छितो. या सर्व वेबसाईट व गाईडची माहिती संदर्भ यादी मध्ये दिली आहे. आम्ही या वेबसाईट वरील प्राथमिक माहिती व चित्रांची कल्पना यावी यासाठी त्यांचा वापर केला आहे. ह्या सर्व वेबसाईटवर लहान मुलांच्या कॅन्सरविषयी अभूतपूर्व माहिती आहे.

डॉक्टरांना त्वरित संपर्क कधी करावा ?

मुलाला पुढील लक्षणे दिसल्यास :

- १) ९९° फॅ. पेक्षा जास्त ताप असेल
- २) अतिशय डोके दुखत असेल
- ३) छातीत किंवा पोटात अतिशय दुखत असेल
- ४) वारंवार उलटया/जुलाब होत असतील
- ५) अतिशय थकवा आल्यास
- ६) गुंगी येणे
- ७) श्वासोच्छ्वासास त्रास - अतिशय जलद किंवा धीम्यागतीने श्वासोच्छ्वास
- ८) आंकडी / फेफरे येणे
- ९) कोणत्याही ठिकाणी रक्तस्राव होणे
- १०) खाण्यावरील वासना उडणे
- ११) १२ तासांपेक्षा जास्त वेळ लघवी न होणे

मुलाला त्वरित हॉस्पिटलच्या ओपीडी किंवा अपघात विभागात घेऊन यावे.





St. Jude India ChildCare Centres