

अगर इन बातों से भी आप ठीक न हो तो डाक्टर द्वारा बताई दवाईयाँ खाने से ½, ¾ घंटा पहले लें और मरीज़ को बताएं कि इससे उसकी खाने में रुचि बढ़ेगी जिससे मानसिक तौर पर भी मरीज़ खाने केलिये राजी रहेगा।

### खान-पान संबंधी कुछ खास समस्याएँ

मुंह सूखना, मुंह में छाले, स्वाद बेस्वाद होना. कब्ज़, गैस, जुलाब, भूख, न लगना तथा उबकाई आना आम समस्याएँ हैं।

मुंह में छाले होने पर खट्टे फलों का रस ना लें। खिचड़ी, केला, ताजा दही, तथा पनीर ले। सख्त पदार्थों से बचे या उन्हें छोटे छोटे टुकड़ों में लेकर पेय पदार्थों के लिये स्ट्रा (नली) का उपयोग करे। मुंह को गीला रखने के लिये मीठी गोलियाँ चुसें। रोटी, डबलरोटी को दूध या दाल में भिगोकर नरम करें। खाने को मिक्सर में डालकर पेस्ट करके भीले सकते हैं। ठंडा दूध छालों में उपयोगी है।

जुलाब होने पर तरल पदार्थ ले। चावल की कांझी, उबले अंडों की सफेदी, डबलरोटी, जौ का पानी तथा शोरब (सूप) ले। ज्यादा रेशेवाले पदार्थ जैसे फूल गोभी, पता गोभी से दूर रहें। सोडियम, पोटेशियम के लिए केला तथा आलू लें। दही, छाछ जल्द हजम होते हैं तथा दूध से बचें कब्ज केलिए रेशेदार पदार्थों का उपयोग करें दिन में तरल पदार्थ ज्यादा लें। तथा संडास जाने से पहिले गरम पानी में शहद लें। सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं।

गैस से बचने केलिए सूखा अद्रक या नींबू में अद्रक तथा अजवाईन का पानी ले सकते हैं। गैस हो तो अँकुरित अनाज ना लें।

कीमोथेरेपी के दौरान बीट रूट (चुकट्टर), गाजर टमाटर तथा पालक लेकर, अच्छी तरह धोकर काटकर तथा थोड़ा पानी मिलकर प्रेशर कुकर में पकाएं, फिर मिक्सर में पीस लें। फिर स्वादानुसार नमक मिर्च डालकर या शक्कर डालकर ले यह एक दिन फ्रिज में रखकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

शरीर को पौष्टिकता देने के लिए तैयार मिश्रण मिलते हैं जैसे Resource, Nutrocal, Glucema, Nutren, Ensure, Impact आदि जो डाक्टर की सलाह से ले सकते हैं। घरके नुस्खे : ५० ग्राम आटा, ६० मि.ली. तेल या घी में पकाएं फिर ६० ग्राम सोया आटा डालें और पकाएं। आँच से उतारकर इसमें २५ ग्राम मुग दाल, १०० ग्राम गाजर तथा १०० ग्राम गुड़ मिलाए इसको कुकर में पकाकर थोड़ा पानी डालकर महीन पीस लें। इसको फ्रिज में रखकर, जब चाहे इस्तेमाल करें यह खाना दाल या खिचड़ी में मिलाकर ले या सादे पानी में मिलाकर पतला करके ले सकते हैं।

मूग दाल, दलिया तथा नाचनी बराबर अंदाज़ में लेकर, अलग अलग भूनकर पीसकर रखें। जरूरत पड़ने पर प्रेशर कुकर में पकाकर दूध, शक्कर,

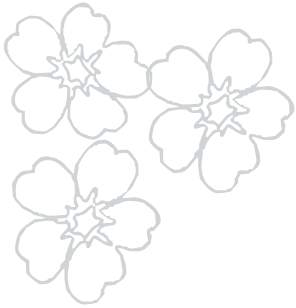


**Cancer Patients Aid Association**  
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,  
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011  
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599  
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in



**CANCER PATIENTS AID ASSOCIATION**  
Total Management of Cancer  
www.cancer.org.in



### कर्करोग - रोग और खान - पान

आज वैज्ञानिकोंने खान-पान तथा कर्करोग के आपसी संबंध को प्रमाणित कर दिया है, जिनसे इस रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि सही खान-पान में मौजूद ऐन्टी-अक्सिडन्ट्स और रसायन हमारा कर्क रोग से बचाव करते हैं।

### स्वास्थ्यवर्धक खान-पान

रेशेदार पदार्थ : फलों, सब्जियों और अनाज के कुछ तत्व हजम होते हुए हमारे सिस्टम से बिना किसी बदलाव के निकल जाते हैं। नतीजतन संडास खुला होकर विषैले पदार्थ आंतों से बाहर निकल जाते हैं। हर रोज २७ ग्राम



रेशेदार पदार्थ लेने से (फायबर) कैंसर-कारक पदार्थ जादा शरीर से बाहर निकल जाते हैं, और २० प्रतिशत गुदा कैंसर (क्लोन् कैंसर) का खतरा कम हो जाता है। अनाज, मोटे अनाजों की डबलरोटी, बीन्स, फल तथा हरी पत्तेदार सब्जियां में रेशा बहुतायत मात्रा में होता है। आम हिंदुस्तानी खाने में रेशा पर्याप्त मात्रा में होता है। मशीनों से पालिश किया अनाज, बाजारी मैदे के पदार्थों तथा माँसाहारी भोजन में रेशा बहुत कम पाया जाता है।

### चरबी - तेल

घी, तेल इत्यादि से ऐसा प्रमाणित हो चुका है कि ज्यादा अँदाज में चर्बीयुक्त पदार्थ लेने से पैन्क्रियज, गुदा तथा स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए वसायुक्त पदार्थों के बदले वनस्पति तेलों जैसे कार्न, जैतुन तथा सोयाबीन तेल का उपयोग लाजिमी है। जहां तक हो सके घी, मक्खन के बदले जैतुन और मछली तेल का प्रयोग करें।

### शराब

शराब थोड़े मात्रा में, (एक गिलास लाल शराब/दिवस) दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, जबकि ज्यादा मात्रा में पीने से मुँह, गला, आवाज का यंत्र, अन्न नली, पेट तथा स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। १०० ग्राम शराब रोज पीने से इन कर्करोग का खतरा ५ से ६ गुना बढ़ जाता है। शराब न लेने वालों की तुलना में तंबाकू और शराब का अधिक मात्रा में सेवन करने से मुह के कैंसर का बहुत बड़ा खतरा पैदा हो सकता है।



### विटामिन्स

कैंसर के बचाव में विटामिन्स का बहुत बड़ा हाथ है। बिटा-कैरोटीन (विटामीन ए) से गर्भाशय तथा मुंह के कैंसर से बचाव होता है। पीली और गुलाबी सब्जियों का नियमित सेवन फेफड़ों के कैंसर से हमें बचाता है। विटामीन बी : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है तथा अन्न-नली, पक्रिआस और गर्भाशय के कैंसर से बचाता है।



### फल और सब्जिया

कई फलों और सब्जियों में फैंटो-केमिकल्स होते हैं, जो कोशिकाओं की, कैंसर से रक्षा करते हैं। ये कोशिकाओं से जहरीले पदार्थों को निकालकर, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाते हैं तथा सूक्ष्म जीवाणुओं से भी रक्षा करते हैं। ये सभी मिलकर शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करके, कैंसर के खतरे से बचाते हैं। रौजाना १८०, २०० ग्राम सब्जी, तथा फलों का सेवन करने से मुह के



कैंसर में २०% (बीस प्रतिशत) और पेट के कैंसर में तीस प्रतिशत तथा बचाव हो सकता है। फल और सब्जियों की खेती करते समय त्वरित खाद या कीटाणुनाशक पदार्थों (केमिकल) के उपयोग से ये हमारे अंदर जाते हैं, जो कैंसर कारक होते हैं, इसलिये इनको खाने से पहिले साफ पानी से अच्छी तरह धोना चाहिये। हमेशा खान-पान में सभी रंगों के फल तथा सब्जिया इस्तेमाल करनी चाहियें। जैसे हरी सब्जिया, पीली (दूधी,आम) लाल (पुकट्टा, तरबूज, स्ट्राबेरी) गुलाबी (संतरा, तरबूज) बैंगन वगैरह का समावेश होना चाहिये। इससे आपके शरीर को सभी जरूरी खनिज तत्व मिलते रहेंगे। आजकल कई खाद्य पदार्थों में विटामिन्स मिले होता है, जो इस्तेमाल कर सकते हैं।

### व्यायाम और सही व्यजन का महत्व

आज विश्व भर में शारीरिक शिथिलता यानि व्यायाम को कमी के कारण २५ प्रतिशत स्तन कैंसर और गुर्दा के कैंसर होते हैं। वयस्कों में सप्ताह में ५ दिन १/२ घंटा कसरत करने से यह खतरा कम हो जाता है। स्कूली बच्चों को कम से कम एक घंटा रोज व्यायाम करना चाहिये। महिलाओं में भाहवारी बंद होने पर एडिपोज टिश्यू में बजन बढ़ता है। जवान महिलाओं में ओवरीज में एस्ट्रोजन का निर्माण होता है। परंतु माहवारी बंद होने के बाद यही एडिपोज टिश्यू

एस्ट्रोजन बनते हैं जिससे स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शारीरिक कसरत और सही खान-पान से वजन संतुलित रखकर इस कैंसर से बचा जा सकता है।

### कर्करोगी के लिए खान-पान

संतुलित आहार सभी के लिए जरूरी है पर कैंसर मरीजों के लिए यह और ज्यादा महत्वपूर्ण है। कैंसर मरीज के खान-पान में (चावल, चपाती) प्रोटीन्स (दाल, मांसमछली, दूध) चिकनाई (तेल मक्खन), विटामिनस तथा रेशा (फल, सब्जियाँ) का समावेश होना चाहिये। रोजाना खाने में ४ कटोरी दाल, ४ रोटीया, ५ स्लाईश ब्रेड, प्रोटीन में ३ कटोरी तला मांस, २ बड़े चम्मच तेल, २ कप दूध तथा १ कटोरी सब्जियाँ, १/२ केला तथा १ नांगी होना चाहिये। आम तौर पर मरीज के खाने में कोई पाबंदी नहीं है परंतु हमेशा ज्यादा प्रोटीन तथा ज्यादा कैलरीज वाला खाना होना चाहिये। जिनको खाने में कठिनाई होती हो उन्हो थोड़ा थोड़ा करके बार बार खाना चाहिये, ताकि पूरी पौष्टिकता मिल सके।

### आम नुस्खे

- ① मरीज के खाने में अलग अलग प्रकार की चीजें रखकर उसे प्रोत्सहित करें।
- ② जब भूख लगनी शुरू हो, तो उसका फायदा लेकर मरीज को प्रोत्साहन दें।
- ③ खाने की सजावट और रंगों से भूख लग आती है।
- ④ खाने की जगह या टेबल वगैरह बदलने से भी भूख की इच्छा जाग्रत होती है।
- ⑤ खाने से पहले या बीच में तरल पदार्थ लेने से बचे जरूरी हो, तो पानी के बदले दूध ले।
- ⑥ परिवार के साथ मिलकर खाएं।
- ⑦ सलाद और पतले शरबत (सूप) से बचें। क्योंकि इन में कैलरीज नाम मात्र की होती है।
- ⑧ खाने में दही, क्रीम, चीज, पनीर और मायोनीज का इस्तेमाल करें। कुछ मरीज जल जीरा, नीबू पानी। कोलास, नींबू या अचार पसंद करते हैं। खाना न ज्यादा ठंडा हो न ज्यादा गरम।

