MACMILLAN CANCER SUPPORT

Bowel cancer: Gujarati

આંતરડાનું કેન્સર

આ માહિતી આંતરડાના કેન્સર અને આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવાર વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સુચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઇ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યાં છો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર કૉલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયો છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો "ગુજરાતી").
ગુજરાતી ભાષામાં **macmillan.org.uk/translations** પર કૅન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

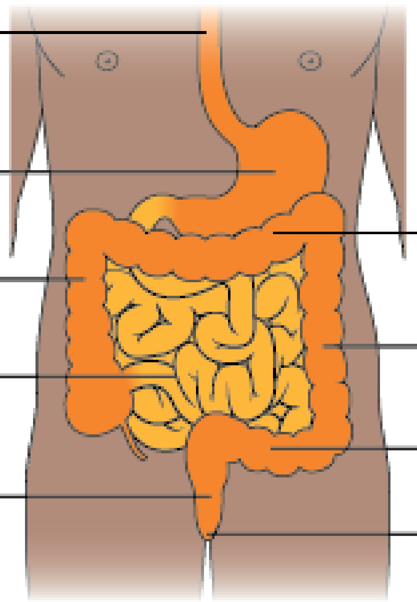
- આંતરડું
- આંતરડાનું કેન્સર
- સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટે પ્રશ્નો
- આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવારો
- તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો
- ફોલો અપ
- તમારી લાગણીઓ
- મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભાર

આંતરડું

આંતરડા એ પાચન તંત્રનો ભાગ છે. આંતરડા પાચન તંત્રનો એક ભાગ છે, જે ખોરાકનું વિભાજન કરીને શોષી લે છે જેથી શરીર તેનો ઉપયોગ કરી શકે. તેના બે ભાગ છે, નાનું આંતરડુ અને મોટું આંતરડુ.
મોટા આંતરડાના ત્રણ ભાગ છે. તે આ છે:

- કૉલન
- ગુદામાર્ગ
- ગુદામાર્ગ.

આંતરડું



આંતરડાનું કેન્સર

શરીરનાં તમામ ભાગો નાની કોશિકાઓથી બનેલા છે. જ્યારે આંતરડાની કોશિકાઓ અનિયંત્રિત રીતે વૃદ્ધિ કરે અને ગાંઠ તરીકે ઓળખાતો ગઠ્ઠો (પ્રાથમિક કેન્સર) બને ત્યારે આંતરડાનું કેન્સર થાય છે.
કેન્સર આંતરડાના વિવિધ ભાગોને અસર કરી શકે. મોટા આંતરડાના કેન્સરના મુખ્ય બે પ્રકાર છે:

- કૉલનનું કેન્સર
- ગુદા કેન્સર.

મોટા આંતરડાનાં કેન્સરને કોલોરેક્ટલ કેન્સર પણ કહેવાય છે. નાના આંતરડાનું કેન્સર અને ગુદાનું કેન્સર દુર્લભ છે. અમારી પાસે આ કેન્સર વિશેની માહિતી અંગ્રેજીમાં છે.

કેટલીક વાર, કેન્સરની કોશિકાઓ રક્ત અને લસિકા તંત્ર દ્વારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે. આ ગૌણ કેન્સર કહેવાય છે.

આંતરડાનું કેન્સર ચેપી નથી અને તે અન્ય લોકોને પ્રસરે તેમ નથી.

આંતરડાના કેન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ

- કેન્સરનો તબક્કો એટલે કે તેની કેટલી વૃદ્ધિ થઈ છે અને શું તે ફેલાયું છે.
- કેન્સરનો ગ્રેડ એટલે કેન્સર કેટલી ઝડપથી વધી શકે.

સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમારી શ્રેષ્ઠ સારવારની યોજના બનાવવા મળશે. આ મીટિંગ પછી, તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારી સાથે નીચેના વિશે વાત કરશે:

- કૅન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- શક્ય સારવારો અને આડઅસરો
- ઉપલબ્ધ સારવારો વિશે તમે શું વિચારો છો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

તમારા ડૉક્ટર સાથે કોઈ પણ સારવાર વિશે વાત કરવી અગત્યની છે, જેથી તમે સમજી શકો કે તેનો અર્થ શું છે. તમારી સાથે વાત કર્યા પછી, તમે સારવારને સમજો છો અને તેની સાથે સહમત છો તે દર્શાવવા માટે તમારા ડોક્ટર તમને એક ફોર્મ પર સહી કરવાનું કહેશે. આને સંમતિ આપવી કહેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તમે તેની સાથે સહમત ન થાવ ત્યાં સુધી તમને સારવાર આપવામાં નહીં આવે. જે વ્યક્તિ ગુજરાતી અને અંગ્રેજી બન્ને બોલી શકે તેમને તમારી સાથે લઈ જવા સારું રહેશે. અથવા તમારી હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો તમને તેની જરૂર હોય તો તમારી નર્સને જણાવો.

તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટે પ્રશ્નો

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સરનો તબક્કો અને ગ્રેડ શું છે?
- કઈ સારવાર ઉપલબ્ધ છે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડ અસરો શું છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?
- હું કેવી લાગણી અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?

કેન્સરનું નિદાન થયું હોવા અંગે અમારી પાસે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી છે.

આંતરડાના કેન્સર માટેની સારવારો

આંતરડાના કેન્સરની સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઓપરેશન (સર્જરી)
- દવાઓ (કેમોથેરાપી અથવા લક્ષિત ઉપચાર)
- રેડિયોથેરાપી

ઘણા લોકો એક કરતા વધુ પ્રકારના ઉપચાર કરાવે છે, જેમ કે ઓપરેશન અને પછી કેમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપી. જે વ્યક્તિને આંતરડાનું કેન્સર હોય, તે વ્યક્તિને ગુદા કેન્સર હોય તેમના કરતાં અલગ સારવાર હોય છે.

ઓપરેશન
કેન્સર દૂર કરવા માટે ઓપરેશન (સર્જરી) આંતરડાના કેન્સર માટે સૌથી સામાન્ય સારવાર છે.

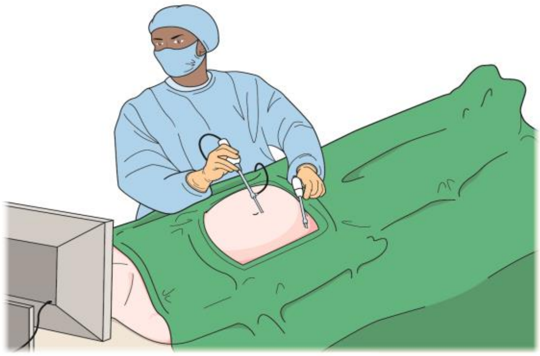
ક્યારેક, પ્રારંભિક તબક્કાના આંતરડાના કેન્સરને લોકલ રિસેક્શન તરીકે ઓળખાતા નાના ઓપરેશન દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. સર્જનને પેટમાં (ઉદર) એક કાપો પાડવાની જરૂર નથી. તેઓ સર્જિકલ સાધનોને ગુદામાંથી પસાર કરીને કેન્સર દૂર કરે છે.
મોટા ભાગના લોકો આંતરડાનો ભાગ દૂર કરવા માટે ઓપરેશન કરાવે છે. ડૉક્ટર સામાન્ય રીતે કેન્સર પાસેની કેટલીક લસિકા ગાંઠો દૂર કરે છે. કેન્સરના કોષો કેન્સરની નજીક લસિકા ગાંઠોમાં ફેલાઈ છે તેનું કારણ છે.
તમારું ઓપરેશન આ પ્રમાણે થઈ શકે છે:

- ઓપન (ખુલ્લી) સર્જરી
- કીહોલ (લેપ્રોસ્કોપિક) સર્જરી.

ઓપન સર્જરી એટલે કે સર્જન કેન્સર દૂર કરતા પહેલા મોટો કાપો મુકે છે.

કીહોલ સર્જરી દરમ્યાન, સર્જન 4 અથવા 5 નાના કાપાઓ મુકે છે. તેઓ કેન્સર દૂર કરવા માટે કાપા દ્વારા સર્જિકલ સાધનો મૂકે છે. તમે સામાન્ય રીતે ઓપન સર્જરી કરતા કીહોલ સર્જરી દ્વારા વધુ ઝડપથી પુનઃસ્વસ્થ થઈ શકો છો.

સર્જન જે કીહોલ (લેપ્રોસ્કોપિક) સર્જરી કરી રહ્યા છે

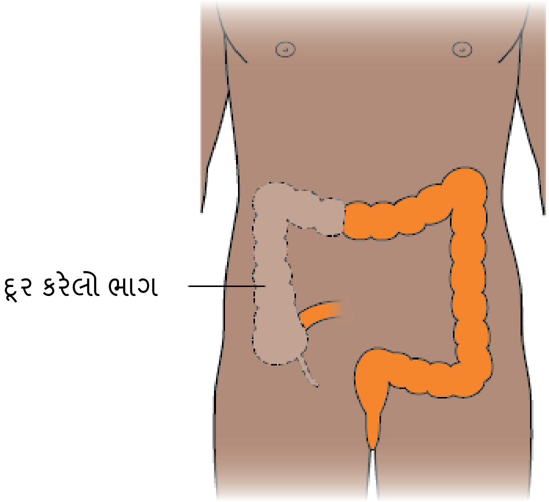


કૉલન કેન્સર માટે ઓપરેશનના પ્રકારો

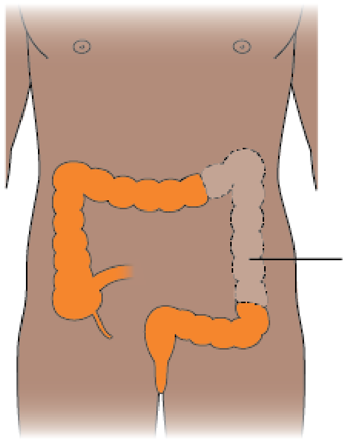
- **હેમી-કોલેક્ટોમી** - અડધું કૉલન દૂર કરવામાં આવે છે. કેન્સરની સ્થિતિના આધારે આ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફથી કરવામાં આવી શકે છે.
- **સિગ્મોઇડ કોલેક્ટોમી** – સિગ્મોઇડ કોલોન દૂર કરવામાં આવે છે.

આંતરડાનો ભાગ કે જ્યાં કેન્સર છે તે દૂર કર્યા બાદ, સર્જન આંતરડાના બે છેડા જોડી દે છે.

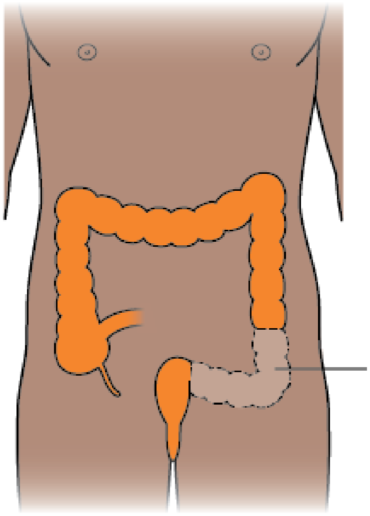
જમણી હેમી-કોલેક્ટોમી



ડાબી હેમી-કોલેક્ટોમી



સિગ્મોઇડ કોલેક્ટોમી



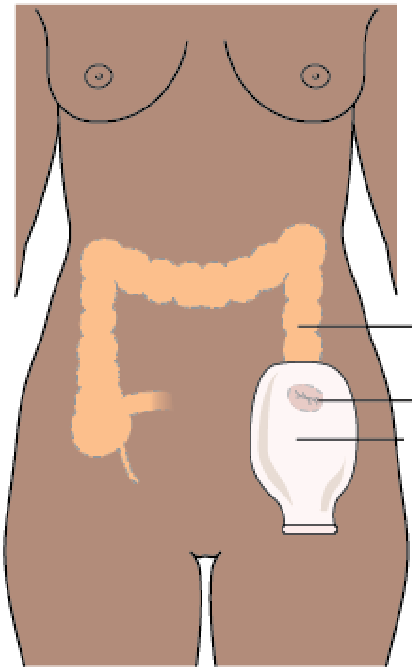
કેટલાક લોકોને સંપૂર્ણ કૉલન દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તેને પૂર્ણ કોલેક્ટોમી કહેવામાં આવે છે. જો તમને આ પ્રકારના ઓપરેશનની જરૂર હશે તો તમારા ડૉક્ટર તમને આ વિશે વધુ જણાવશે.

સ્ટોમસ

કેટલાક લોકોને સ્ટોમા હોવું જરૂરી છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે સર્જન આંતરડાના અંતને પેટ (ઉદર)ની સપાટી સાથે જોડે છે. તમે પહેરેલી ખાસ બેગમાંથી તમે સ્ટોમા દ્વારા મળ પસાર કરશો.

- જો સ્ટોમા કોલોનમાંથી બનેલ હોય, તો તેને કોલોસ્ટોમી કહેવામાં આવે છે.
- જો સ્ટોમા નાના આંતરડા (ઇલિયમ) માંથી બનેલ હોય, તેને ઇલીઓસ્ટોમી કહેવામાં આવે છે.

સ્ટોમા અને સ્ટોમા બેગ



સ્ટોમા નર્સ તમને બતાવશે કે સ્ટોમાની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી અને તમને વધુ સલાહ અને માહિતી આપશે.

ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ આંતરડાને રૂઝવા દેવા માટે માત્ર થોડા સમય માટે તમારે સ્ટોમાની જરૂર પડી શકે છે. પરંતુ ક્યારેક તે હંમેશા માટે રહે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને જણાવશે કે જો તમને સ્ટોમાની જરૂર પડશે અને તમને તે કેટલા સમય સુધી પડશે.

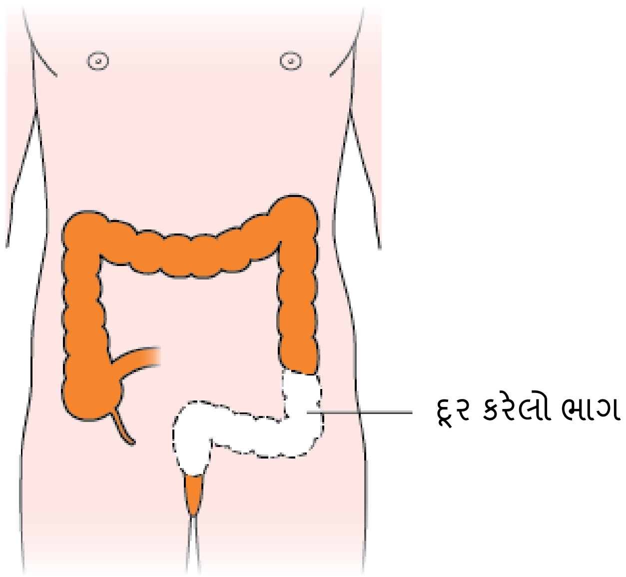
ગુદા કેન્સર માટે ઓપરેશનના પ્રકાર

એક સર્જન સામાન્ય રીતે મોટાભાગના ગુદામાર્ગને, અને ફેટી પેશીઓ અને ગુદામાર્ગની આસપાસ લસિકા ગાંઠોને દૂર કરે છે.

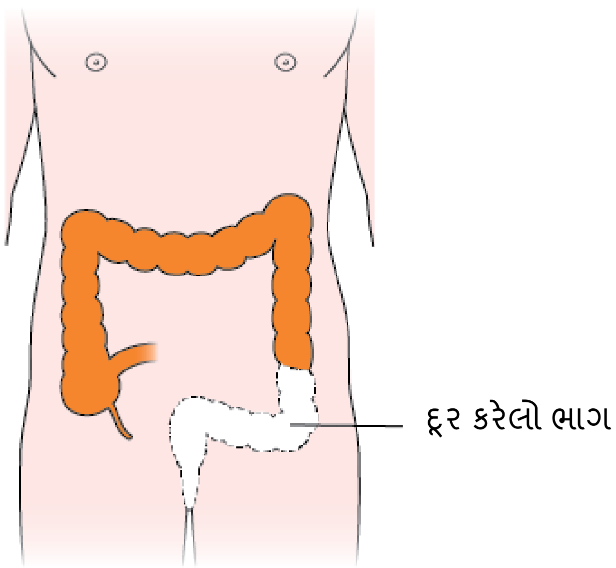
ઍંટિરિયર રિસેક્શન - સર્જન કેન્સરથી પ્રભાવિત ગુદામાર્ગના ભાગને દૂર કરે છે. તેઓ બે આંતરડાના છેડાને એક સાથે જોડે છે.

એબ્ડોમિનો-પેરિનલ રિસેક્શન – આ સામાન્ય રીતે ગુદામાર્ગના નજીકના કેન્સર માટે વપરાય છે. ડૉક્ટર ગુદામાર્ગ અને ગુદાને દૂર કરે છે. આ ઓપરેશન પછી, તમને હંમેશા માટે સ્ટોમા રહેશે.

ઍંટિરિયર રિસેક્શન



એબ્ડોમિનો-પેરિનલ રિસેક્શન



આંતરડાનું કેન્સર જે ફેલાઇ ગયું હોય તે માટે ઓપરેશનના પ્રકારો
કેટલીક વખત, કેન્સર આંતરડાને અવરોધે છે અને મળને પસાર થતા રોકે છે. આથી પેટમાં દુખાવો અને ઉલટી થઈ શકે છે. ડૉક્ટર તેને ખુલ્લું રાખવા માટે આંતરડામાં એક પાતળું સ્ટેન્ટ (નળી) મૂકી શકે છે.

કેટલાક લોકોને ઓપરેશન દરમિયાન આંરડાના અવરોધિત ભાગને દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો કેન્સર શરીરના બીજા ભાગમાં ફેલાય છે, જેવા કે યકૃત અથવા ફેફસાં, તમે તેને દૂર કરવા માટે કેટલીકવાર ઓપરેશન કરાવી શકો છો.

અમારી પાસે સર્જરી અને તમને હોઇ શકે તેવી કેટલીક આડઅસરો વિશે ગુજરાતીમાં વધુ માહિતી છે.

કિમોથેરેપી

કિમોથેરાપીમાં કૅન્સરનાં કોષોનો નાશ કરવા માટે કૅન્સર વિરોધી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક તબક્કાના આંતરડાના કેન્સર માટે તમને કિમોથેરાપીની જરૂર નથી.

કદાચ કિમોથેરાપી આપી શકાય:

- ઓપરેશન બાદ કેન્સર પાછું થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે
- સર્જરી પહેલા - આ કેન્સરને દૂર કરવા અને તેનું પાછું થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે છે
- ફેલાયેલા કેન્સરની મુખ્ય સારવાર તરીકે.

કિમોથેરેપીમાં વપરાતી દવાની આડઅસરો તમારી અસ્વસ્થાનું કારણ બની શકે છે. જુદી જુદી દવાઓ જુદી જુદી આડઅસરો કરી શકે છે. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે હોય છે
- થાક અનુભવવો
- બીમાર અનુભવવું અથવા બીમાર પડવું
- છોલાયેલુ મોં
- વાળ ખરવા.

તમારા ડૉક્ટર તમને થઈ શકે તેવી આડઅસરો વિશે અને તેમની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે. મોટાભાગની આડઅસરો દવાઓથી કાબુમાં લાવી શકાય છે. મોટા ભાગની આડઅસરો સમય જતા ખતમ થઈ જાય છે.

અમારી પાસે ગુજરાતીમાં કિમોથેરાપી અને તમને થઈ શકે તેવી કેટલીક આડઅસરો વિશે વધુ માહિતી છે.

રેડિયોથેરાપી

કૅન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે રેડિયોથેરાપીમાં ઉચ્ચ-ઉર્જા ધરાવતા એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે. સામાન્ય રીતે તમે આંતરડાના કેન્સર માટે રેડિઓથેરાપી નહી લો પરંતુ ગુદા કેન્સર માટે તે એક સામાન્ય સારવાર છે.

ગુદા કેન્સર દૂર કરવાના ઓપરેશન પહેલાં તમે રેડિયોથેરાપી મેળવી શકો છો. તે હોઈ શકે છે:

- કેન્સરને ઘટાડવા અને તેને દૂર કરવા સરળ બનાવો
- ગુદા કેન્સર ફરી થવાની શક્યતા પણ ઘટાડે છે.

રેડિયોથેરાપી પૂર્ણ કર્યાના થોડા અઠવાડિયા પછી તમારું ઓપરેશન થશે.

જો થોડું કેન્સર બાકી રહી ગયાની કોઈ શક્યતા હોય તો ઓપરેશન પછી રેડિયોથેરાપીનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

જો ગુદા કેન્સર ફેલાય ગયું હોય અથવા ફરી થાય, તો તેને ઓછું કરવા માટે તમે રેડિયોથેરાપી લઈ શકો છો. તે પીડા જેવા લક્ષણોમાં પણ મદદ કરી શકે છે.

ગુદા કેન્સર માટે રેડિયોથેરાપીની આડઅસરોમાં શામેલ છે:

- થાક
- તમારી ત્વચામાં ફેરફાર
- આંતરડામાં ફેરફારો
- થેલીમાં ફેરફાર.

અમારી પાસે રેડિયોથેરાપી અને તમને થઇ શકે તેવી કેટલીક આડઅસરો વિશે ગુજરાતીમાં વધુ માહિતી છે.

કિમોરેડિએશન
જો તમને ગુદા કેન્સર હોય, તો તમે કિમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી બન્ને સાથે લઈ શકો છો. આને કેમરેડિએશન કહેવામાં આવે છે. તે પોતાની જાતે કિમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપીની તુલનામાં વધુ સારું કામ કરી શકે છે. એકસાથે સારવાર કરવાથી વધુ ખરાબ આડઅસરો થઇ શકે છે.

લક્ષિત (જૈવિક) થેરાપી
લક્ષિત ઉપચાર દવાઓ કેન્સર કોષોની આસપાસ અથવા તેની આસપાસના કોઈ વસ્તુને લક્ષ્ય આપે છે જે તેને વધવા અને ઊગરવામાં મદદ કરે છે. લક્ષિત ઉપચારનો ઉપયોગ કેટલીકવાર આંતરડાના કેન્સરની સારવાર માટે થાય છે જે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાયેલા હોય છે.

આડઅસરોમાં સમાવેશ છે:

- થાક અનુભવવો
- શુષ્ક ત્વચા અથવા ફોલ્લીઓ
- ઝાડા
- ફ્લૂના લક્ષણો.

મોટાભાગની આડઅસરો દવાઓ દ્વારા નિયંત્રિત થઈ શકે છે અને જ્યારે સારવાર પૂર્ણ થઈ જાય ત્યારે તે દૂર થઈ જાય છે.

તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો

આંતરડાના કેન્સરની સારવાર દરમ્યાન અને પછી તમને થઈ શકે તેવી કેટલીક અન્ય આડઅસરો નીચે પ્રમાણે છે.

આંતરડામાં ફેરફારો
સારવાર પછી, તમારા આંતરડા થોડા સમય માટે અલગ રીતે કામ કરી શકે છે. તમને આ થઈ શકે છે:

- ઝાડા થઈ શકે છે
- વધુ વખત મળ પસાર કરવાની જરૂર
- જ્યારે મળ પસાર કરવાની જરૂર હોય ત્યારે વધુ ચેતવણી મળતી નથી
- શરીરના નીચલા ભાગમાં ઘા હોવા.

સામાન્ય રીતે, સમય જતાં આમાં સુધારો થશે. જો તમને આ આડઅસરો હોય અથવા જો તેમાં સુધારો ન હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને જણાવો. તેઓ મદદ કરવા માટે તમને સલાહ અને દવાઓ આપી શકે છે.

તમારી ત્વચાનું રક્ષણ કરો
ઢીલું અથવા પાણીયુક્ત મળ હોવાને કારણે તમારા શરીરના નીચલા ભાગની આસપાસની ચામડી વ્રણ થઈ શકે છે. આ ટિપ્સ મદદ કરી શકે છે:

- તમારા ગુદા (પાછળની જગ્યા) ની આસપાસની ત્વચાને સ્વચ્છ અને સૂકી રાખો.
- તમારી ચામડી પર ટૉઈલેટ પેપર કરતાં નરમ હોય તેવા અનપરફ્યૂડ ભીના વાઇપ્સનો ઉપયોગ કરો.
- તમારી ત્વચાને સુરક્ષિત કરવામાં સહાયતા માટે અવરોધ ક્રીમનો ઉપયોગ કરો. ફક્ત તમારા ડૉક્ટર અને નર્સે ભલામણ કરેલી ક્રીમનો ઉપયોગ કરવો.
- તમારી ત્વચાને સૂકી અને ઠંડી રાખવા માટે કોટનના આંતરવસ્ત્ર પહેરો.

આહારમાં ફેરફાર
જ્યારે તમારા ઓપરેશન પછી આંતરડા સ્વસ્થ થાય છે ત્યારે તમારા ડૉક્ટર તમને ચોક્કસ આહારનું પાલન કરવાની સલાહ આપી શકે છે.

ક્યારેક ફળ અને શાકભાજી જેવા ખોરાકથી તમારું મળ ઢીલું થઈ શકે અને તમારે વધુ વખત શૌચાલય જવું પડી શકે. તમે શું ખાવ છો અને તે તમને કેવી રીતે અસર કરે છે તેની ડાયરી રાખવાથી તમને મદદ મળી શકે છે.

જો તમને ખાવાની ઇચ્છા ન થાય, તો તમે 1 કે 2 મોટા ભોજનને બદલે એક દિવસમાં ઘણા નાના ભોજન લઈ શકો છો. તમે શું ખાઈ શકો છો તે વિશે જો તમને સમસ્યાઓ ચાલુ રહે તો, તમારી નર્સ અથવા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

બેચેની
બેચેન અથવા ચિંતિત થવાથી તમારું મળ ઢીલું થઈ શકે છે. કેવી રીતે આરામ કરવો તે જાણવાથી તમારા આંતરડાને સ્થાયી થવામાં મદદ મળી શકે છે અને તમારા સામાન્ય આરોગ્ય અને પુનઃસ્વસ્થતા માટે પણ સારું છે.

જો તમને સ્ટોમા હોય તો

જો તમારા ઓપરેશન પછી તમને અસ્થાયી અથવા કાયમી માટે સ્ટોમા હોય તો, તમારે તેની સાથે અનુકુળ થવા માટે થોડા સમયની જરૂર પડશે. કોઈ અન્ય વ્યક્તિ જેને સ્ટોમા હોય તેની સાથે વાત કરવાથી તમને મદદ મળી શકે છે. તમારી નર્સ તમારા માટે આ વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તમારી નર્સ તમને શીખવશે કે કેવી રીતે તમારા ઘરે સ્ટોમાનું પ્રબંધન કરવું.

મૅકમિલન (Macmillan) ટોઇલેટ કાર્ડ

જો તમારે તાત્કાલિક શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય તો તમે બહાર જવાની ચિંતા થઇ શકે છે. ફ્રી મૅકમિલન (Macmillan) ટોઇલેટ કાર્ડ તે વહન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તેને દુકાનો, કચેરીઓ અને કેફે જેવા સ્થળો પર બતાવી શકો છો. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તે તમને શૌચાલયમાં પ્રવેશ મેળવવા મદદ કરશે પરંતુ તે બધે કામ ન પણ કરી શકે.

તમે **0808 808 00 00** પર અમારી મૅકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇનને ફોન કરીને એક કાર્ડ મેળવી શકો છો. અથવા, તમે **be.macmillan.org.uk** પર ઑર્ડર કરી શકો છો

તમે વિકલાંગતા શૌચાલયનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો. તેઓ પાસે વોશ બેસિન અને તમારે કપડાં બદલવાની જગ્યા હોય છે. વિકલાંગતા શૌચાલય ક્યારેક લોક હોય છે. તમે વિકલાંગતા અધિકાર યુકે પાસેથી કી ખરીદી શકો છો.

આડઅસરો ઉપર વધુ માહિતી

અમારી પાસે સામાન્ય કેન્સર સારવારની આડઅસરો વિશે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી છે. થાક અને જમવાની સમસ્યાઓ વિશેની અમારી માહિતી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે આ માહિતી **macmillan.org.uk/translations** પર ઓનલાઇન મેળવી શકો છો. અથવા તમે **0808 808 00 00** ફોન કરી શકો છો અને તમારી ભાષામાં માહિતી માટે પૂછી શકો છો.

ફોલો અપ

તમારી સારવાર પૂર્ણ થયા પછી, તમારે નિયમિત તપાસ અને પરીક્ષણો કરાવવાના રહેશે. આ ઘણા વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે.

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે તમે વ્યાકુળતા અનુભવી શકો અને ઘણી જુદી-જુદી લાગણીઓ અનુભવી શકો છો. લાગણી અનુભવવાની કોઈ યોગ્ય કે ખોટી રીત નથી. આનો સામનો કરવા માટે ઘણી રીત છે. નજીકના મિત્ર અથવા સંબંધી સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પણ મદદ કરી શકે છે.

મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મૅકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- **મૅકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00)**. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઈન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- **મૅકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk)**. અમારી સાઇટમાં કૅન્સર અને કૅન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે**
- **માહિતી અને સહાયક સેવાઓ**. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કૅન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. **macmillan.org.uk/informationcentres** પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઇ શકે છે.
- **સ્થાનીય સહાયતા જૂથ** – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કૅન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. **macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો** અથવા અમને ફોન કરો.
- **મૅકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી** – તમે અન્ય કૅન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે **macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો**

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
અવરોધક ક્રિમ	Barrier cream	બેરીયર ક્રીમ	શરીરના પ્રવાહીથી ત્વચાને રક્ષણ આપતું વોટરપ્રૂફ ક્રીમ.
આડઅસરો	Side effects	સાઈડ ઇફેક્ટ્સ	કેન્સરની સારવારની આડ અસરો
ઇલિઓસ્ટોમી	Ileostomy	ઇલિઓસ્ટોમી	નાના આંતરડાના ભાગમાંથી બનાવેલું સ્ટોમા.
ઇલિયમ	Ileum	ઇલિયમ	નાના આંતરડાનો ભાગ જે કોલન સાથે જોડાયેલ છે.
કોશિકાઓ	Cells	સેલ્સ	આપણા શરીરમાં અંગો અને પેશીઓ બનાવે છે તે નાના બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ (પાયારૂપ ઘટકો).
કિમોથેરેપી	Chemotherapy	કિમોથેરેપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરની કોશિકાનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
કોલોસ્ટોમી	Colostomy	કોલોસ્ટોમી	કોલોનના ભાગમાંથી બનાવેલું સ્ટોમા.
ગાંઠ	Tumour	ટ્યુમર	અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ. અસામાન્ય કોષો વધતા રહે છે અને એક ગઠ્ઠો બનાવે છે.
ઝાડા	Diarrhoea	ડાયેરીયા	જયારે તમને નરમ અથવા પાણી જેવું મળ આવે. તમને સામાન્ય કરતા વધુ વાર અથવા ખૂબ જ તાત્કાલિક રૂપે શૌચાલયની જરૂર પડી શકે છે. તમને પેટમાં દુખાવો પણ હોઇ શકે છે.
નિદાન	Diagnosis	ડાયગ્નોસિસ	તમને બીમારી છે કે નહીં તે શોધવું.
પ્રારંભિક કેન્સર	Primary cancer	પ્રાઇમરી કેન્સર	શરીરમાં વિકસતી પ્રથમ ગાંઠ.
પ્રારંભિક તબક્કા	Early stage	અરલી સ્ટેજ	કેન્સર કે જે હમણાં જ વિકસવાનું શરૂ થયું છે અને તે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાયું નથી.

રેડિઓથેરાપી	Radiotherapy	રેડિઓથેરાપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરની કોશિકાઓનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.
લસિકા તંત્ર	Lymphatic system	લિમ્ફેટીક સિસ્ટમ	શરીરની અંદરની નળીઓ અને ગ્રંથીઓનું એક તંત્ર જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
લસિકા ગાંઠ	Lymph node	લિમ્ફ નોડ	એ ગ્રંથી જે રસિવાહક તંત્રનોએક ભાગ છે.
લક્ષિત થેરાપી	Targeted therapy	ટાર્ગેટેડ થેરાપી	એવી દવા કે જે કેન્સરનાં કોષો પર હુમલો કરે છે અને સામાન્ય કોષોને ઓછું નુકસાન કરે છે.
સ્ટોમા	Stoma	સ્ટોમા	સર્જન દ્વારા શરીરમાં બનાવવામાં આવેલ છિદ્ર.
સ્ટોમા નર્સ	Stoma nurse	સ્ટોમા નર્સ	નર્સ જે તમને બતાવશે કે સ્ટોમાની કેવી રીતે સંભાળ લેવી.
સર્જરી	Surgery	સર્જરી	ઓપરેશન હોવું.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કૅન્સરના પ્રકારો	**કૅન્સરનો સામનો કરવો**
• સ્તન કૅન્સર • મોટા આંતરડાનું કૅન્સર • ફેફસાનું કૅન્સર • પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર **સારવારો** • કિમોથેરેપી • રેડિયોથેરાપી • સર્જરી	• જો તમને કૅન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યુ હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા • ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કૅન્સર • જીવનનો અંત • નાણાંકીય સહાય - લાભો • નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય • આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો • થાક લાગવો (થકાવટ) અને કૅન્સર • કૅન્સરની સારવારની આડ અસરો • પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી જોવા માટે **macmillan.org.uk/translations** પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મૅકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. ફક્ત કહો ભાષા અંગ્રેજીમાં જ્યારે તમે કૉલ કરો (કહો “ગુજરાતી").
અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

સંદર્ભ અને આભાર

આ માહિતી મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કૅન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ભાષામાં માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.
સમાવેશ કરાયેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકાના આધારે. **કૉલન કૅન્સર** અને **ગુદાના કૅન્સર ને સમજવા માટે છે**. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે.
આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મૅકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC15136_Gujarati_E03

Patient Information Forum

સાહિત્યની સમીક્ષા: સપ્ટેમ્બર 2020ના કરાઈ

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2022

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ એ ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઇએ, જે સતત બદલાતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઇએ. મૅકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોકસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મૅકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2020. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017),
સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઑફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બેંકમેન્ટ,
લંડન SE1 7UQ.

MAC15136_Gujarati_E03

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી હશે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સમર્થન આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ નિ:શુલ્ક છે. અમને માત્ર 0808 808 00 00 પર કૉલ કરો (સોમવાર-શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદીગીની ભાષા માટે અંગ્રેજીમાં કહો.