

આપણી એચ.સી.જી.

AAPNI HCG is a Bilingual Monthly, Published on 7th of Every Month

Volume No. 03 | Issue No. 3 | April 2019 | Retail Price : Rs. 10/- | Annual Sub. : Rs. 100/-



3

**YEARS
AND COUNTING**

TURNING HOPE INTO REALITY
IN FIGHT AGAINST CANCER.



Chief Editor

Dr. Bharat Gadhavi
Regional Director,
HCG Hospitals - Gujarat

Contributors

Dr. Pinaki Mahato
Consultant - Medical Oncology
HCG Cancer Centre, Vadodara

Dr. Mansi Vishal
Genetic Counsellor
HCG Cancer Centre, Vadodara

Dr. Hemant Sant
Consultant - Preventive Oncology
HCG Cancer Centre, Vadodara

Dr. Pratibha Dhiman
Sr. Consultant - Haemato Oncology
and BMT Physician
HCG Cancer Centre, Vadodara



Dr. Rajiv Bhatt

Director – HCG Cancer Centre Vadodara

From Director's Desk

One more year completed, a year of commitment, compassion and care. We continue to remain steadfast in our mission drawing strength and inspiration from our countless patients and families whom we have treated and who have successfully faced and overcome the challenges of cancer diagnosis.

At HCG we consider it a privileged opportunity to serve cancer patients and whilst helping them cope with disease, we witness the true strength of the human spirit on daily basis. The basis and strength of our treatment has always been the multidisciplinary approach of our cancer specialists backed by our regular daily multidisciplinary team meetings wherein every patient is thoroughly examined, discussed and consensus management plan is recommended. This means that each patient gets personalized and customized treatment i.e. "Precise Cancer Care" which results in higher survival rates and better quality of life. At HCG Vadodara, our holistic approach encompasses not only treatment but also after treatment quality of life. Our aim is to provide the best cancer care to all strata of society. This is achieved by associating with various corporate, insurances companies, TPA's, ESIC, and helping under privileged cancer patients to access quality treatment via "HCG Foundation". In addition we are empanelled for the MAA Yojana Scheme and PM JAY Yojana Scheme.

We have recently launched our specialty hematology clinic for blood cancers and diseases as well as the Bone Marrow Transplant Unit. Our Family Cancer Risk Clinic is now fully functional. Our Outreach programme continues to benefit patients from peripheral districts and regions. We continue to promote cancer awareness and healthy lifestyles through multiple programmes.

HCG Cancer Centre Vadodara has been successful in touching 12,370 lives. Our goal is to provide the best care, comfort and cure for our cancer patients and with everyone's support we are sure we will be able to achieve it.



PAEDIATRIC CANCER

Cancer as a disease is increasing steadily in India. Normally we do not associate cancer with children. However pediatric cancers are now increasingly being diagnosed at oncology centers. It is important to know them since they are uniquely different as compared to adult cancers.

The incidence of childhood cancer is more in developing countries, including India. Fortunately they constitute 3-4 % of total cancer across all age groups. This translates to around 50,000 new cancer cases per year. What is worrisome is that this incidence seems to be increasing in recent 10 years. Hence it is important to identify them early and treat them correctly.

Causes of most pediatric cancers remain unknown unlike known risk factors in adults like smoking and alcohol. Commonest among childhood cancer include blood cancer (leukemia), brain tumors and cancer of the lymph nodes (lymphoma). Other common cancers include cancer of muscles and joints (sarcoma), kidney (Wilms tumor), eyes (retinoblastoma), liver (hepatoblastoma) and others. Some pediatric cancers may have a genetic predisposition and are seen in siblings i.e. retinoblastoma.

Treatment of childhood cancer involves a sea of challenges. Diagnosis of cancer in a child itself takes a huge emotional toll on the parents. Other issues include coping with high costs of treatment, frequent hospital visits, side effects of treatment, loss of livelihood for parents, problem of accommodation, lack of access to nutritious meals and supportive care, etc.

Childhood cancers generally present with advanced stages due to delayed diagnosis. However it is

noteworthy that 70-80% of childhood cancers are still curable after proper treatment. They are usually very responsive to chemotherapy and radiation due to their unique biology. Hence communication with the parents is extremely important about the disease status, treatment protocol and cure rates so that they complete the treatment diligently. Also they need longer follow ups once they are cured of the disease to monitor growth and development issues.

Treating a child includes treating the family as their needs might be financial, social, emotional, and psychological. At HCG, we have two pediatric oncologists treating such patients along with a pediatric oncosurgeon, physician, physiotherapist, psychologist and supportive care services. There is a

The smile on the faces of a pediatric cancer survivor and parents is reward enough for us. We hope to see many more such smiling faces in the years to come.

separate pediatric ward with colorful murals and trained staff. The HCG Foundation provides free treatment and services for non-affording patients. It is comprehensive cancer care with empathy provided under a single roof.



DR. PINAKI MAHATO
Consultant - Medical Oncology
HCG Cancer Centre, Vadodara

GENETIC COUNSELLING AND TESTING IN HEREDITARY CANCER



Cancer is a Genetic disease which means that it is caused due to changes in DNA. But these DNA changes are not always inherited. These changes are called as mutations. The mutations in the genes that occur by chance in one or few cells of the body are called as somatic mutations. These may occur as a result of aging, external environmental factors, viruses, lifestyle, exposure to agents like tobacco, smoking and drinking habits etc. Somatic mutations are not passed on from parents to their children. Approximately 5-10% of all cancers are hereditary which means that someone can inherit the risk of getting cancer. If someone in the family has got hereditary cancer, then we can calculate the risk for other family members because it usually runs in families.

Overall, there is less awareness amongst people about Genetic testing options for cancer because in many healthcare settings, there are no Genetics professionals. This gives rise to few myths in the society. One of the common myths is about usefulness of Genetic testing. People think that if something causal is present in genes and I am going to get the disease few years down the line, why should I increase my anxiety by doing a test and know about it now. One of the reasons behind this thinking is that they are not aware that they can go for early screening and prevention of the diseases before getting it. If they get to know that they are at risk of a certain genetic condition, they can plan their lives; can take important decisions about family planning. On the other hand, **negative genetic test result reduces the unnecessary burden of anxiety about carrying the faulty gene in their DNA.** Another myth is about passing on the faulty gene in the next generation. People think that if they carry the mutated gene, they will surely pass it on to the next generation. However, the truth is that **there is**

50% chance to pass on the faulty gene and equal chances of passing on the normal copy of the gene.

These myths need to be addressed by the Genetic counsellor before testing. This is known as pre-test genetic counselling.

There is a long list of cancers that have a genetic link out of which following are the few common types for which Genetic counselling and testing is recommended especially in early onset cases (age of onset ≤ 50 y): Breast cancer (male and female), ovarian cancer, colorectal cancer, gastric cancers, uterine/endometrial cancer, pancreatic cancer, thyroid cancer, skin cancer and brain cancers. If there is a combination of these in one individual or in multiple individuals of the same family, genetic consultation is strongly recommended. Genetic counselling is a process of helping people understand and adapt to the medical, psychological and familial implications of genetic contributions to disease.

Our body is made up of cells and these contain DNA which is packaged in the form of chromosomes. Each cell contains 46 chromosomes out of which 23 chromosomes come from father and 23 comes from mother. Humans have about 20000-25000 genes out of which few have been linked to hereditary cancers. As an example, BRCA1 and BRCA2 are two genes which cause hereditary breast and ovarian cancer syndrome (HBOC). A person who inherits a

genetic mutation in any of these genes has an increased risk to develop breast and ovarian cancer. An important point to highlight is that it's not necessary that the person who inherits a genetic mutation will definitely get cancer in their lifetime; instead the chances for getting cancer are more than the general population risk. General population risk of getting breast cancer is approximately 12% and the person who inherits a genetic mutation can have upto 87% risk of developing it.

Consider talking to a Genetic counsellor or Geneticist if you have a personal or family history of cancer at age ≤ 50 years, an aggressive type of cancer called triple negative breast cancer, multiple family members got the same type of cancer or different related cancers like breast, ovarian and prostate cancer, if you or any of your family members got cancer at an unusually young age, ovarian cancer or pancreatic cancer at any age.

In the counselling session, a Genetics professional will take your detailed clinical and family history and will suggest the appropriate genetic test for you and your family members, provide information on screening, prevention and management options.

Genetic tests are performed on a sample of blood or saliva. The sample is sent to a laboratory where scientists/researchers look for specific changes in DNA. The laboratory reports the test results in writing to a person's doctor or genetic counsellor, or directly to the patient if requested. It takes about 3-4 weeks to get the report.



DR. MANSI VISHAL
Genetic Counsellor
HCG Cancer Centre, Vadodara

Let the Family History of Cancer Be a History

HCG's Genetic Predisposition and Hereditary Cancer Clinic

People with a family history of cancers, such as breast, ovarian, colorectal, and prostate cancer, have a higher risk of developing cancer, compared to people with no such genes.

To add more power to the fight against cancer, we have established HCG Genetic Predisposition and Hereditary Cancer Clinic, where we offer

- ▶ Cancer Risk Assessment
- ▶ Genetic Counseling and Testing
- ▶ Assistance to make informed medical decisions

▶ Free Genetic Counseling on Monday to Saturday

(Prior Appointment)

**TO KNOW MORE, CALL
+91 90991 76666**

* Conditions Apply

કેન્સર સામેના સમયસર સાવચેતીનાં પગલાં



સમયસર સાવચેતીનાં પગલાં

કહેવાય છે કે વહેલાસર કદમ ઉઠાવવાથી લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. કેન્સરને નાથવાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેનો ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે વહેલાસર સ્ક્રીનીંગ કરવામાં આવે. કેન્સરના કિસ્સામાં કેન્સરનું વહેલું નિદાન સ્ક્રીનીંગ હેલ્થ ચેકઅપ દ્વારા શક્ય બને છે.

કેન્સરના આગોતરા લક્ષણો શું હોય છે ?

એ મહત્વનું છે કે કોઈપણ વ્યક્તિની પગથી માથા સુધી સમયાંતરે તપાસ થાય અને કોઈ ફેરફાર હોય તો નોંધી શકાય છે. કોઈ તકલીફ બે કે ત્રણ સપ્તાહમાં દૂર ન થાય તો નિષ્ણાંત તબીબની ચોક્કસ અને ખાસ સલાહ લેવી જરૂરી છે.

વ્યક્તિએ ક્યારે નિષ્ણાંતને મળવું જોઈએ ?

- ભૂખ ન લાગવી કે વજન ઘટવું, બીમાર સ્વાસ્થ્ય કે તાવમાં સુધારો ન થાય
- જો તમે જૂઓ કે તમારા શરીરમાં નાની કે મોટી ગાંઠ કે તલ છે અને તેનું કદ કે રંગ બદલે છે
- ત્વચામાં ફેરફાર, ખંજવાળ કે ઘા રૂઝાય નહીં
- સતત માથાનો દુઃખાવો થાય અને દૃષ્ટિ ઝાંખી પડતી હોય કે અન્ય કોઈ આંખ સંબંધિત લક્ષણો દેખાય, ઉબકા કે ઉલટી થાય
- મોંઢા માથી લોહી આવવું
- ડોકમા સોજો કે અવાજ અથવા સ્વાદમાં ફેરફાર કોઈ દેખીતા કારણ વિના થાય ત્યારે
- સ્તનમાં ફેરફાર અને / અથવા નિપલ્સમાંથી પ્રવાહી નીકળે કે ખુલ્લી હથેળી ફેરવતા ગાંઠ હોવાનું જણાય કે ખાડા જેવું જણાય
- પાચન કે ગળવામાં સતત મુશ્કેલી થતી હોય
- શૌચની આદતમાં કોઈ ફેરફાર, મળ કાળો આવે કે તેમાં લોહી આવે
- પેશાબની ક્રિયામાં ફેરફાર
- ચોનિમાંથી પિરિયડ્સ કે મેનોપોઝ પછી રક્તસ્ત્રાવ થાય
- પગનો દુઃખાવો કે પીઠનો દુઃખાવો કે જે મટતો ન હોય
- લોહી ન ગુમાવાય તો પણ હિમોગ્લોબીન ઓછું થાય
- શરીરમાં વારંવાર ગમે ત્યાં ચેપ લાગે

સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટમાં શેનો સમાવેશ થાય છે ?

મહિલાઓ માટે :

આદર્શ સ્ક્રીનીંગમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે :

૧. પેપ ટેસ્ટ
૨. મેમોગ્રામ
૩. પેટ અને પેલ્વિસની અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી
૪. ગરદનની અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી
૫. છાતીનો એક્સ-રે
૬. મળ અને પેશાબનું રૂટિન અને માર્ફકોસ્કોપિક ટેસ્ટ
૭. લોહીનો રૂટિન ટેસ્ટ

પુરુષો માટે :

આદર્શ સ્ક્રીનીંગમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે :

૧. પી એસ એ (પ્રોસ્ટે સ્પેસિફિક એન્ટીજન) ટેસ્ટ
૨. પેટ અને પેલ્વિસની અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી
૩. ગરદનની અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી
૪. છાતીનો એક્સ-રે
૫. ઝાડા અને પેશાબનું રૂટિન અને માર્ફકોસ્કોપિક પરીક્ષણ
૬. લોહીનો રૂટિન ટેસ્ટ

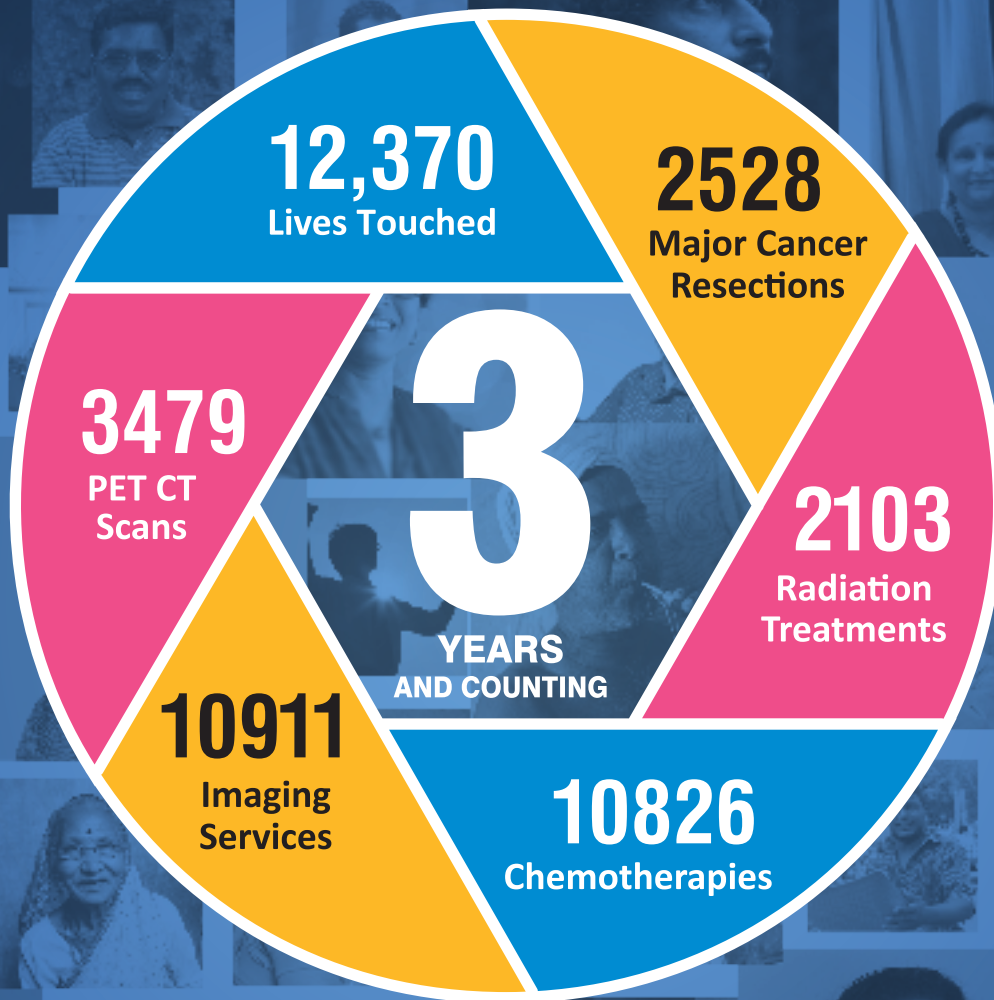
સારા સમાચાર એ છે કે એયસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા દ્વારા ખૂબ વ્યાજબી ફી સાથે આ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ તો ખરા જ, સાથો સાથ ઓન્કોસર્જન્સ કે ઓન્કોફિશિયન્સની જરૂર પડે તો તેમની સલાહ પણ ઉપલબ્ધ છે.



ડૉ. હેમંત સંત

કન્સલ્ટન્ટ, પ્રિવેન્ટીવ ઓન્કોલોજી
એયસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા

3 YEARS & COUNTING WITH AN UNDYING SPIRIT TO FIGHT CANCER



HCG - The Specialist in Cancer Care is at the forefront in fighting cancer for decades now & the comprehensive cancer centre based at Vadodara has just completed two years. The numbers show the trust that has been built within a short span of time. Thank you for supporting us in the fight against cancer.

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા દ્વારા આયોજીત નેશનલ કેન્સર કોન્ફરન્સ - Oncovad 2019

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરાની કેન્સર કેર ક્ષેત્રમાં ટેકનોલોજીની દ્રષ્ટિએ સૌથી વધુ અદ્યતન સુવિધાઓથી સજ્જ એક સ્વતંત્ર હોસ્પિટલ છે. ગુજરાતમાં એચસીજીનું કેન્સરની સારસંભાળ માટે બીજું મોટું કેન્દ્ર છે. કેન્સર સારવાર માટે અત્યાધુનિક ટેકનોલોજી જેવી કે ટ્રુબીમ રેડીયોથેરાપી, રેડીયોલોજી પ્લાનિંગ અને ડાયગ્નોસિસ માટે પેટ - સી.ટી. સહિતની સુવિધાઓ ધરાવે છે. આ સાથે થંડરબીટ મિનીમલ ઇન્વેઝીવ સર્જરી સિસ્ટમ અને ઇન્ટીગ્રેટેડ ક્લાઉડ હોસ્ટેડ ઓન્કોલોજી આઈ.ટી. સિસ્ટમ ધરાવે છે. એચસીજીનું આ વડોદરા કેન્દ્ર ભારતમાં કેન્સર કેરના ક્ષેત્રમાં પોતાની આગવી ઓળખ સાથે પ્રતિષ્ઠામાં ઉમેરો કરે છે. વિશ્વ કેન્સર દિવસના ખાસ પ્રસંગે એચસીજી કેન્સર સેન્ટર દ્વારા ઓન્કોવડ-૨૦૧૯ કોન્ફરન્સનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કોન્ફરન્સ તબીબી નિષ્ણાંતો અને હેલ્થકેર ક્ષેત્રના અગ્રણીઓ માટે પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડે છે. આ કોન્ફરન્સનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વર્તમાન સમયમાં કેન્સરની સારવાર પર અભ્યાસ અને તેના ધારા ધોરણ પર ચર્ચા -

વિચારણા અને નિરીક્ષણ કરવાનો છે. આ કાર્યક્રમમાં કી - નોટ વ્યાખ્યાન અને વિષય નિષ્ણાત સાથે ચર્ચાનું આયોજન કરાયું હતું. આ માહિતીસભર અને સંવાદાત્મક સત્રમાં ૪૦૦ થી વધુ ડોક્ટર અને વિષય નિષ્ણાત જોડાયા હતા. જેમાં, જાણીતા ડોક્ટર અને પદ્મભૂષણ ડૉ. સુરેશ અડવાણી તથા અનેક નિષ્ણાતોએ કોન્ફરન્સમાં ભાગ લીધો હતો. કોન્ફરન્સની સાથે, એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા દ્વારા ફેમિલી કેન્સર રિસ્ક (જીનેટીક પ્રિડિસ્પોઝિશન) ક્લિનિકનું ઉદ્ઘાટન એચસીજી ગ્રુપના ચેરમેન ડૉ. અજયકુમારે કર્યું હતું. આ ક્લિનિકમાં કોઈપણ વ્યક્તિને કેન્સરના લક્ષણો, જેના કારણે કેન્સરનું જોખમ વધી શકે છે, તેને સમજવામાં મદદ કરશે. એચસીજી ગ્રુપના ચેરમેન ડૉ. અજયકુમારે આ ક્લિનિકના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે કહ્યું હતું કે “અમે આ ક્લિનિક શરૂ કરતા આનંદ અનુભવ કરી રહ્યા છીએ. આ હેરિડિટરી કેન્સર ક્લિનિક કેન્સર અંગેની અદ્યતન સારવાર માટે કટિબદ્ધ છે. જેની સાથે અમે વિશાળ જનસંખ્યાની જરૂરીયાત સુધી પહોંચીશું.”



HEALTH AWARENESS BY HCG CANCER CENTRE, VADODARA



HCG Cancer Centre Celebrated Women's day by creating awareness amongst women and encouraging them to pay attention to their body by self examination and regular screening

HCG Cancer Centre Celebrated world Cancer Day with patients to spread the awareness about "I Am And I will" campaign for early Detection and Prevention amongst the patients.



HCG Cancer Centre Vadodara conducted a free cancer screening camp with support of Shroff foundation at Chotaudaipur on 28th feb 2019 total 200 patients were screened during camp



HCG Cancer Centre Organized CME on "New Frontiers on Oncology " In halol where in around 30 doctors got opportunity to interact with Cancer specialist .



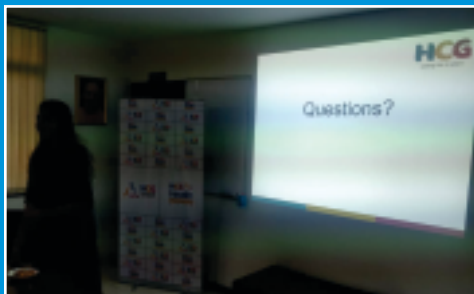
HCG Cancer Centre Vadodara was organized a Awareness program at Associate power Structure PVT LTD Karjan. Dr. Hemant Sant – Consultant Preventive Oncology talked about Early Detection and prevention

HEALTH AWARENESS BY HCG CANCER CENTRE, VADODARA



HCG Cancer Centre Vadodara conducted a free cancer screening camp on 10th March 2019 at - Sharad Nagar, Tarsali With support Bank of Maharashtra, Tarsali & Jayesth Nagrik Sangh, Tarsali more than 120 patients were benefitted

A talk on basic nutrition and prevention of cancer from lifestyle changes was organized at Lonsen and Kiri Chemical Industries LTD. Padra by our Psycho Oncologist - Ms. Snehal Talang and Dietitian Ms. Mansi Banduni.



A Health Talk was organized with Support of - Jayesth Nagrik Sangh at Tarsali which saw participation of around 100 people



HCG Cancer Centre celebrated World Health Day at its Own City Health Fair Wellness and health expo by creating awareness amongst people to take up regular screening .



HCG Cancer Centre Organized CME on "Multidisciplinary care management in cancer with special focus on breast cancer" In Naiad where in around 25 doctors graced the programme with their presence.



ન્યુટ્રીશન અને કેન્સર

કેન્સરમાં ન્યુટ્રીશન મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. અમેરિકન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર કેન્સર રિસર્ચના એક અંદાજ પ્રમાણે યોગ્ય આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને શરીરનું વજન યોગ્ય રીતે જાળવવાથી 30-૪૦ ટકા કેન્સરના કેસો અટકાવી શકાય છે. ખાસ ખોરાક કે પોષક તત્વો પર અનેક રિસર્ચ કે સ્ટડી થયા છે જેમાં ટ્યુમર બનવાની/રિગ્રેશન પર તેની અસર સાથે તેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હોય છે. કેન્સરને તથા કેન્સર થવાના કારણોને કઈ રીતે રોકી શકાય એ માટેના અભ્યાસો ખૂબ ઓછા થયા છે.

પરંતુ એવા કેટલાક આહાર સંબંધિત પરિબલો છે કે જે કેન્સરના જોખમને વધારવામાં યોગદાન આપે છે અને એવા રક્ષણાત્મક પરિબલો હોય છે કે જે કેન્સરના જોખમને ઘટાડે છે.

આહારમાં વધુ કેલેરી લેવી અને જરૂર કરતા વધારે કેલેરી આહાર દ્વારા મેળવવી એ કેન્સરના મુખ્ય જોખમી પરિબલોમાંનું એક છે. વ્યક્તિએ કેટલું ખાવું જોઈએ તેનો મૂળ કારણ એ છે કે શરીરનું સામાન્ય વજન જાળવવા માટે જરૂર માત્રાના ઓછા પ્રમાણમાં (૭૦-૮૦%) ખોરાક લેવો જોઈએ અને સાથે જરૂરી પોષક દ્રવ્યો લેવા જોઈએ. રિફાઈન્ડ સુગર એ ઊંચી કેલેરીવાળું અને ઓછોપોષક આહાર છે.

ઓછા ફાઈબર સાથેના અનરિફાઈન્ડ પ્લાન્ટ ફૂડ્સ સામાન્ય રીતે ફાઈબરનું પ્રમાણ ધરાવતા નથી. તેથી એનિમલ પ્રોડક્ટ અને રિફાઈન્ડ ગ્રેઈન્સનો વધુ આહાર લેવામાં આવે પણ તેમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. સંભવિત આરોગ્ય અભ્યાસોમાં ઓછા ફાઈબરને કોલોન અને રેક્ટલ કેન્સરના દરને વધારવા સાથે જોડવામાં આવે છે.

લાલ માંસ (રેડ મીટ) કોલોન અને રેક્ટલ કેન્સરને પ્રેરે છે. હાલના મેટા એનેલિસિસમાં જોવા મળ્યું છે કે રેડ મીટ અને પ્રોસેસ્ડ મીટ નોંધપાત્ર રીતે કોલોરેક્ટલ કેન્સર સાથે સંકળાયેલ છે. મીટ અને હેટેરોસાયક્લીક એમાઈન્સ રસોઈ વખતે બને છે જેને સ્તન કેન્સર સાથે સંબંધ હોવાનું ઉરુગ્વેમાં થયેલા કેસ-કંટ્રોલ સ્ટડીમાં જણાવાયું છે.

ઓમેગા ૩ થી લઈને ઓમેગા ૬ રેશિયોમાં અસંતુલન: ઓમેગા ૩ ફેટ (આલ્ફા-લિનોલેનિક એસિડ, ઈપીએ, ડીએચએ) એનિમલ

સ્ટડીમાં કેન્સરથી રક્ષણ આપતા હોવાનું જણાવાયું છે, જ્યારે ઓમેગા ૬ ફેટ્સ (લિનોલેક એસિડ, આરાચિડોનિક એસિડ) કેન્સર પ્રેરતી ફેટ્સને વધારતું હોય એવું જાણવા મળ્યું છે.

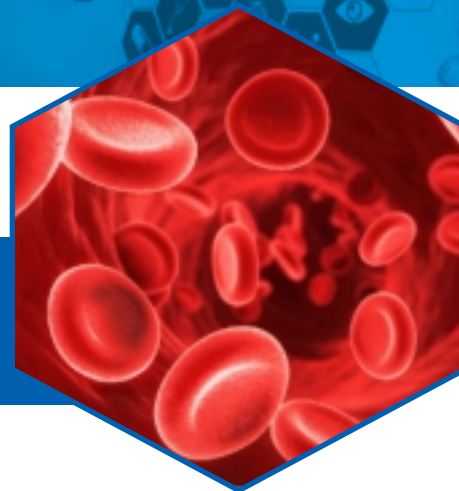
ફળો અને શાકભાજીથી ભરપૂર આહારથી કેન્સરથી રક્ષણ મળે છે. ફળ અને શાકભાજીમાં અનેક મિકેનીઝમ પ્રોટેક્ટિવ હોય છે. ક્રુસીફેરસ શાકભાજી જેમકે બ્રોકોલી, કૌલીફ્લાવર, કોબી, બ્રસેલ્સ સ્પ્રાઉટ કે જેમાં સલ્ફોરોફેન સામેલ હોય છે જે કેન્સર વિરોધી ગુણધર્મ ધરાવે છે.

કેન્સરવિરોધી આહાર મુખ્યત્વે પર્યાપ્ત હોય છે પણ તેમાં વધુ પડતી કેલેરી હોતી નથી

- શાકભાજીની ૧૦ કે તેથી વધુ સર્વિંગ્સ હોવી જોઈએ
- દરરોજ ફળના ૪ કે તેથી વધુ સર્વિંગ્સ ખોરાકમાં ઉમેરો
- ફાઈબરથી ભરપૂર, રિફાઈન્ડ સુગર વિના, રિફાઈન્ડ લોટ વિના, કુલ ફેટ ઓછી પણ જરૂરી ફેટી એસિડ ધરાવતો ખોરાક લેવો જોઈએ
- રેડ મીટ ન લો અથવા તેનું પ્રમાણ ઓછું કરો
- ઓમેગા ૩ અને ઓમેગા ૬ ફેટ્સનો સંતુલન રેશિયો જાળવો અને તેમાં ડીએચએ સામેલ કરો
- ફ્લેવોનોલ્સ ઉમેરો તેનાથી ફાયટોએસ્ટ્રોજન્સનો સ્ત્રોત વધે છે.
- ૨૦૦ ગ્રામ/પ્રતિદિન સેલેનિયમ (પાલક, ઈંડા, બ્રાઝિલ નટ્સ) સપ્લીમેન્ટ લેવું જોઈએ
- ૧૦૦૦ગ્રામ/પ્રતિદિન મિથાઈલકોબાલામિન સપ્લીમેન્ટ લેવું જોઈએ
- ફોલિક એસિડથી ભરપૂર (લીલા શાકભાજી) નો પ્રમાણ વધારો
- વિટામીન-ડી મેળવવા માટે પર્યાપ્ત સૂર્યપ્રકાશ મેળવો
- એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને ફાયટોકેમિકલ્સથી ભરપૂર ફળો અને શાકભાજી લો જેમાં આલ્ફા કેરોટીન, બીટાકેરોટીન, બીટા ક્રિટોકોસેનથીન, વિટામીન- સી અને ઈ સામેલ હોય છે
- આહાર કલોરોફિલથી પણ ભરપૂર હોવું જોઈએ
- લાભદાયી પ્રોબાયોટિક્સ સપ્લીમેન્ટ લેવું જોઈએ

DIETRY DEPARTMENT
HCG Cancer Centre, Vadodra

STRENGTHENING THE FIGHT AGAINST BLOOD CANCERS AND DISORDERS WITH BONE MARROW TRANSPLANT



Bone marrow is the tissue responsible for producing hematopoietic cells, which include Red blood cells, white blood cells and platelets in the body and it is found in central area of large bones in the body. The three major component of blood produced by bone marrow have quite important roles to play in keeping the individual healthy. Red blood cells are responsible for maintaining adequate oxygenation of the body, white blood cells provide immunity against infection and platelets help in clotting blood when any trauma happens.

Mostly, blood diseases occur because of defects in bone marrow production and sometimes, the disorders can be because of peripheral destruction in blood and bone marrow working normal in these cases. Various defects which can involve bone marrow result either from the hypo activity or dysregulated hyper activity of bone marrow. Decreased activity seen in aplastic anemia, inherited bone marrow failure syndromes whereas increased dysregulated activity happens in leukemia's (blood cancer), myelodysplastic syndromes, myeloma, and lymphoma. Inherited disorders like thalassemia and sickle cell anemias involves defective gene production leading to defective RBC production. Disorders which are related to peripheral destruction of hematopoietic cells are classified as autoimmune disorders like Immune thrombocytopenia, autoimmune hemolytic anemias.

Bone marrow transplant or better known as hematopoietic stem cell transplant, is a medical procedure where stem cells are collected for either healthy donor who can be fully matched sibling, half matched sibling/ Parent/ fully matched unrelated donor(allogenic) or from patient himself after treatment (autologous). Bone Marrow Transplant can be used to treat a number of cancers. It specialises in the treatment and the management of blood cancers, lymphoma, myelomas, neuroblastomas, to list a few. It is also used to treat some non cancer conditions such as aplastic anaemia , immune deficiency disorders and thalassemia.

During the procedure of bone marrow transplant, mostly the stem cells are collected from peripheral blood, in some cases from bone marrow and occasionally from cord blood. Patient receives a form of chemotherapy which is called as conditioning, to clear out space in your bone marrow for new stem cells, turn the immune system way down to lower the chances that patient's body will reject the new cells and kill any cancer cells, if that's what one is being treated for. The process could take up to a week. If you need radiation, you might have only one session, or it might be split out over a few days. After the conditioning, the stem cells are infused through central line, which is a painless procedure similar to blood transfusion.

After the infusion, patient is kept in hospital till the time of recovery of Haemoglobin, White blood cell count and platelets, which constitutes engraftment. In allogenic transplant, patient receives immunosuppressive medicines, to help in engraftment and later on fight against Graft versus host disease. Transfusion support and necessary antibiotic support is given during these days while we wait for engraftment.

Bone marrow transplant is the curable procedure for most of the blood disorders, where indicated. The success depends on the match of the HLA typing of the donor and the patient cells, occurrence of graft versus host disease and the acceptance of the donor cells by the patient. It requires a team of qualified doctors, nurses and technical staff. In Vadodara, at HCG we are starting the unit for both adult and paediatric transplants.



DR. PRATIBHA DHIMAN

Sr. Consultant - Haemato Oncology
& BMIT Physician
HCG Cancer Centre, Vadodara

લોહીને લગતા રોગો અને બ્લડ કેન્સર વિરુદ્ધની તમારી લડાઈને વધુ મજબૂત કરો

હવે, એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરામાં

સર્વસમાવેશક સારવાર અને
વિવિધ સુવિધાઓ સાથે
અમે છીએ તૈયાર,

- સમર્પિત બોન મેરો
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ યુનિટ
- લોહિના કેન્સર ક્લિનિક
- ફૂલ ટાઈમ નિષ્ણાત
ડોક્ટર્સ ઉપલબ્ધ

CANCER HELPLINE
+91 90991 76666

Patient Speak...

We usually think high of famous personalities like Yuvraj Singh and Manisha Koirala and respect their courage. But such examples are also around us. They have become now a role model to the society. **One such figure is Theresia Jacob. She was seen by a surgeon who operated without considering a possible diagnosis of cancer. But report showed it to be cancer. A young, active and energetic lady who at the age of 38 was diagnosed as a case of breast cancer. So she consulted oncosurgeon Dr. Sachin Wani** who investigated her thoroughly. She was having disease in her both breasts. She was operated for bilateral breasts oncoplastic surgery (surgical removal of disease from the breast, simultaneously preserving normal tissue and doing plastic surgery of breast in same sitting to give it a good shape). According to the tumor characteristics on final histopathology report, she was advised to take 6 cycles of chemotherapy and full one month course of radiotherapy. After completing such extensive treatment, she gradually recovered physically and emotionally and returned to the society as a cancer fighter. She started her job, was enjoying her family life and was totally disease free for nearly 6 years. She was regularly coming for follow up.

**BE STRONG, BE PERSISTENT,
AND HAVE FAITH IN ALMIGHTY.
NOT TO FORGET THE CARING
TEAM OF HCG,
CARING FOR YOU, ALWAYS.**

But fate had different plans for her. She developed skin nodules over breast. Her biopsy report proved out to be a carcinoma. **ALAS! NOW AGAIN SHE WOULD HAVE TO UNDERGO A SERIES OF TREATMENT.** Lot of questions occurred in her mind – WHY ME ??? She saw her future clumsy. But on the other side of coin there was some positivity. Due to modern medical health care, she was diagnosed in an early stage at HCG cancer centre. She was again operated for bilateral modified radical mastectomy (surgical removal of both breasts). Her wounds gradually healed up.

From the heart of Theresia Jacob: “When I was diagnosed with recurrent breast carcinoma, I was totally devastated, depressed and lost hope in life. But it was HCG team of doctors, nurses and staff members that encouraged me and my family members with their diligent services, compassion and moral support. Today I am, before you, a survivor of cancer, in the best of my health, continuing my job in a government organization and shouldering my family responsibilities too. I thank my God above all, my family members and my colleagues for their zealous support at every stage of my life. **SO, DO NOT DISMAY. There is hope and happy life even after the traumas of cancer.** BE STRONG, BE PERSISTENT, AND HAVE FAITH IN ALMIGHTY. NOT TO FORGET THE CARING TEAM OF HCG, CARING FOR YOU ALWAYS”.

Cancer is known to strike again even with intervening period disease free. But as we saw in case of Theresia Jacob, there is always a way out. Even with multiple recurrences, it is always possible to lead a normal life.

OUR TEAM OF EXPERTS

Surgical Oncology



DR. RAJIV BHATT
Director
Surgical Oncology



DR. SACHIN WANI
Consultant
Surgical Oncology



DR. SHISHIR SHAH
Consultant
Surgical Oncology



DR. ANKIT SHAH
Consultant
Surgical Oncology



DR. NIKITA CHOKSHI
Junior Consultant
Head & Neck Oncology

Medical Oncology



DR. PRITESH LOHAR
Director - Medical Oncology



DR. PRIYANKA DAS
Consultant - Haemato &
Medical Oncology



DR. PINAKI MAHATO
Consultant- Medical &
Paediatric Oncology



DR. URVINDER KAUR
Consultant-Paediatric
Oncology & Haematology



DR. PRATIBHA DHIMAN
Senior Consultant
Haemato Oncology &
BMT Physician

Radiation Oncology



DR. RAHUL MISRA
Director - Radiation Oncology



DR. RAKESH JADHAV
Consultant - Radiation Oncology



DR. MONA BHATT
Consultant - Gynaecology,
IVF & Fertility

Microvascular & Reconstructive Surgery



DR. YOGESH BHATT
Consultant - Microvascular &
Reconstructive Surgery



DR. PIYUSH DOSHI
Consultant Microvascular &
Reconstructive Surgery

Surgical Pathology



DR. HIRAL SHAH
Consultant - Surgical Pathology



DR. SARIKA MANSURI
Consultant - Pathology

Pathology

Nuclear Medicine



DR. AVANI JAIN DAMANI
Consultant Nuclear Medicine
& PET CT

Radiology



DR. HIMANI PATEL
Consultant Radiology

Anaesthesiology



DR. CHETAN SHAH
Director - Anaesthesiology

Anaesthesiology



DR. JAY GOYAL
Consultant - Anaesthesiology

Intensivist



DR. PRANAV PATEL
Director - Intensive Care
& Pain Management

Preventive Oncology



DR. HEMANT SANT
Consultant - Preventive Oncology

Paediatric Surgery



DR. ANAND NAREGAL
Senior Consultant Paediatric Surgery

RNI No.- GUJBIL/2015/69953

Registered Under Postel Registration No. AHD-C\72\2017-2020 Valid up to 31st December 2020,
Permitted to post at PSO, Ahmedabad on 21st & 22nd of every Month



HCG CANCER CENTRE, AHMEDABAD

Sola Science City Road, Nr. Sola Bridge, S.G. Highway,
Ahmedabad-380060. Ph. +91 79 404 10 101 | Web: www.hcghospitals.in



HCG HOSPITALS, AHMEDABAD

Mithakhali, Ellisbridge, Ahmedabad-380006.
Ph. +91 79 400 10 101 | Web: www.hcghospitals.in



HCG CANCER CENTRE, VADODARA

Sun Pharama Road, Vadodara - 390012
Ph. +91 265 230 4000 | Web: www.hcghospitals.in



HCG HOSPITALS, BHAVNAGAR

1139, Sir Patni Road, Meghani Circle, Bhavnagar - 364001
(M) +91 90991 46666 | Web: www.hcghospitals.in



HCG HOSPITALS, RAJKOT

Ayodhya Chowk, HCG Hospital Road, Nr. Astha Avenue, Off 150Ft Ring Road,
Rajkot - 360005. Ph.+91 281 6191000 | Web: www.hcghospitals.in

If undelivered, please return to :
HCG Hospitals, Mithakhali, Ellisbridge,
Ahmedabad-380006

Printed and Published by **DR. BHARAT GADHAVI** on behalf of **HCG MEDI-SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED** and
Printed at Print Vision Private Limited., Print Vision House, Opp. Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad – 380 006. Published at
HCG MEDI- SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED. Mithakhali, Ellisbridge, AHMEDABAD – 380 006. **Editor - DR. BHARAT GADHAVI.**

Place of Publication : **HCG MEDI-SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED**, Mithakhali, Ellisbridge, Ahmedabad-380006

Please write us : info@hcghospitals.in