આપણી એચ.સી.જી.

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

Volume No. 03 | Issue No. 5 | August 2020 I Retail Price : Rs. 10/- | Annual Sub. : Rs. 100/-

બીમારી હોય કે મહામારી

HCG The Specialist in Cancer Care

adding life to years

ની છે મજબૂત તૈયારી

અમે તમારા માટે સુરક્ષાના
દરેક નિયમોનું અનુસરણ કરીએ છીએ

Chief Editor

Dr. Bharat Gadhavi
Regional Director,
HCG Hospitals - Gujarat

Contributors

Dr. Pranav Patel
Director - Intensive Care & Pain Management
HCG Cancer Centre, Vadodara

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

Dr. Divyesh Patel
Fellow - Haematology, Haemato-Oncologist & BMT Physician
HCG Cancer Centre, Vadodara

Dr. Janmesh Shah
Consultant - Preventive Oncologist
HCG Cancer Centre, Vadodara

Dr. B S Ajaikumar
Chairman, HCG Group

From Chairman's Desk

At HCG, it has been our constant endeavour to redefine the future of healthcare, through specializing across infertility, tertiary care, cancer care and advanced diagnosis. We have been constantly designing, building and managing healthcare centres with a steadfast vision of bringing core clinical services under one roof. Our intent is to help patients achieve a longer and better life. With a widespread network, HCG makes advanced health care accessible to millions of people, who would otherwise have to undergo temporary relocation or travelling distances for treatment. While transforming the healthcare scenario of the country, HCG also adapts latest technologies to stay ahead.

HCG Cancer Centre, Vadodara has successfully acquired NABH accreditation for the period 22nd July, 18 to 21st July, 2021. With this certification HCG Cancer Centre, Vadodara will be one of the cancer care centres to have achieved this certification in such a short period of commencement. The unit was made operational by the HCG group in 2016 and since then the team has always aimed to deliver the best treatment and optimum care to the patients, which is now recognized by NABH.

The assessors from NABH (National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers) has minutely observed the standards of care provided to the patients at this centre. The outline of the assessments focused on (i) Patient centered standards such as care of patients, medication management, infection control measures and the adherence to patients rights. (ii) Organization centered standards like; continuous quality improvement, facility management and safety etc. All these parameters play a vital role in rendering quality and ethical care to the patients. The NABH certificate will only strengthen the trust of the people in our care. This is an achievement for HCG team as people from South Gujarat were use to travel to Mumbai or other cities to have quality and advanced cancer treatment. In coming years, we shall be aiming for a higher accreditation to redefine the cancer care in India.

WHAT IS PAIN ?

Pain is an unpleasant. sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage or described in terms of such damage.

It is stated that pain is not only actual physical damage but can be also a damage which is non-physical, or eyes can't see that.

1/3 and 2/3 of patients with cancer and advanced cancer respectively suffer from pain and more then 1/3 of them have moderate to severe pain.

What are different types of Pain?

Based on time: Acute, Chronic

Based on Mechanism: Nociceptive, Neuropathic

1. Cancer pain
2. Back pain
3. Leg pain
4. Chronic pain
5. Postoperative pain
6. Neuralgic pain
7. Headache

How Cancer pain is different?

1. Multi factorial- a. Due to Tumor itself- compression/ infiltration/stretching

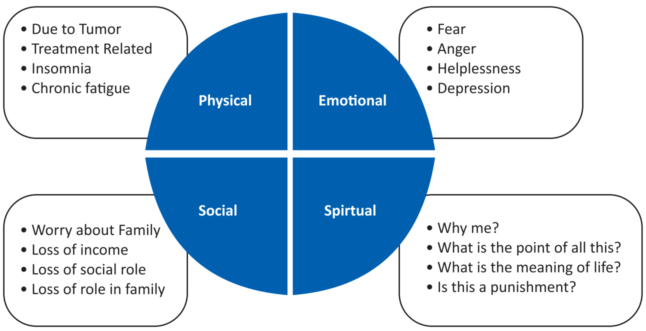
b. Iatrogenic- Post surgery/ Chemotherapy/ Radiation

C. Debility- e.g bed sore, constipation

d. Co-morbidities- e.g back pain, arthalgia, angina

e. Psychological, spiritual, social

2. Multidimensional – Total Pain

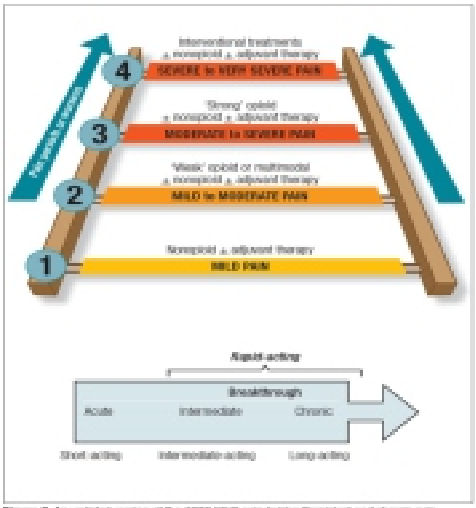


In the present scenario, pain management largely depends on the three key factors revolving around the medical practioners, i.e., their "awareness, knowledge, and attitude" about pain management and pain clinics. If pain is regular part of your life, a pain clinic may be able to help you.

What are the different methods we use at HCG to relieve Pain?

Along with MDT principle, history, physical examination, different diagnostic scales and lab and radio logical investigations will help to diagnose and treat Pain.

1. Ladder management
2. Physiotherapy
3. Psychological support
4. Patient controlled analgesia
5. Nerve blocks via USG/C-arm/CT guided
6. Neurolytic blocks
7. Radio frequency Ablation
8. Epidural implants and intrathecal pump.



DR. PRANAV PATEL
Director - Intensive Care & Pain Management
HCG Cancer Centre, Vadodara

કીમોથેરાપી

તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું છે તે જણાવતા ખુબ જ દુ:ખ થાય છે.

આ શબ્દો સાંભળવાથી વ્યક્તિનું જીવન બદલાઈ શકે છે. એક ભયજનક રોગના નિદાનની સાથે તેની સારવાર કરવાની અને વિજયી થવાની જવાબદારી પણ આવે છે. માર્ગમાં તેઓએ સામાજિક લાંછન, રોગ અને વિવિધ ઉપચારની પદ્ધતિઓ વિશેની અજ્ઞાનતા, દવાની, આડઅસરો, નાણાકીય ખર્ચ, વારંવાર મુલાકાને કારણે ગુમાવેલ સમય, સામાજિક અને વ્યવસાયિક નુકસાન અને માનસિક તાણના અવરોધોને આળંગવું પડશે તેથી સારવારના આખા રોડમેપ વિશે સ્પષ્ટ માહિતી હોવી ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

કીમોથેરાપી એ કેન્સરની સારવાર માટેની દવાઓ છે. તેમાં પરંપરાગત કીમોથેરાપીની દવાઓ તેમજ અન્ય દવાઓ જેમ કે ટાર્ગેટેડ થેરાપી, હોર્મોને થેરાપી અને ઈમ્યુનોથેરાપીનો સમાવશે થાય છે. તેમને ગોળીઓ રૂપે અથવા નસમાં ઈંજેક્શન તરીકે લઈ શકાય છે. કીમોથેરાપી એક એવી સારવાર છે કે જેમાં તે કેન્સરના કોષો જે કદાચ શરીરના અન્ય ભાગમાં ફેલાયેલા હોય, તેને મારી નાખવા માટે આખા શરીરમાં વહેતી હોય છે, જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા અન રેડિયેશન બંનેને શરીરના એકજ ભાગને અસર કરતી સ્થાનિક સારવાર ગણવામાં આવે છે.

કીમોથેરાપી વિશે અસંખ્ય ખોટી માન્યતાઓ અસ્તિત્વમાં છે જેમ કે સંચાલન કરવું દુ:ખદાયક છે, તે ઈલેટ્રીક આંચકા જેવું છે, તેનાથી અસહ્ય આડઅસર થાય છે અને તે રોગને વધુ આક્રમક બનાવે છે. સદભાગ્યે આમાના મોટાભાગનું સાચુ નથી. કીમોથેરાપીની આડઅસરો થાય છે, પરંતુ કીમોથેરાપી પહેલાં અને પછી આપવામાં આવતી અસરકારક દવાઓ દ્વારા પૂરતા પ્રમાણમાં નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે. તેમાં ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા, કબજિયાત, ભુખ ઓછી થવી, લોહીની ગણતરીમાં ઘટાડો અને અન્ય પ્રતિકૂળ અસરોને રોકવા અથવા ન નિયંત્રિત કરવા માટેની દવાઓ શામેલ છે. આ એકંદરે રોગિષ્ઠ અવસ્થાથી રોગિતા ઘટાડે છે. ટાર્ગેટેડ થેરાપી અને ઈમ્યુનોથેરાપી જેવી નવી દવાઓનો ખૂબજ ઓછા પ્રતિકૂળ પ્રભાવ હોય છે, તે સલામત છે અને મોટાભાગે જીવનની ગુણવત્તાને ક્ષતિકારક બનાવતી નથી.

સામાન્ય આડઅસરો જેનો લોકો સામનો કરે છે તે વાળ ખરવા, નખ અને ત્વચાની વિકૃતિકરણ, મોં મા ચાંદા, ઉબકા, ભુખનો ઘટાડો, કબજિયતા અથવા ઝાડા, નબળાઈ અને શરીરનો દુ:ખાવો. મોટાભાગની આડઅસરો સમયની સાથે બંધ થાય છે અને દવા દ્વારા સારી રીતે નિયંત્રિત થાય છે. કેટલીકવાર આક્રમક કીમોથરાપીથી હિમોગ્લોબીન, શ્વેત કોષ અથવા પ્લેટલેટની ગણતરીમાં ઘટાડો થાય છે અનો રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થવાને કારણે અન્ય ચેપનું જોખમ વધારે છે. આ લોકોની પ્રોફીલેક્ટીક રીતે વધારાની દવાઓ સાથે કાળજીપૂર્વક દેખરેખ રાખવી અને સારવાર કરવી પડશે.

કીમોથેરાપીનો સામનો કરવામાં સાવચેતીઓ તેમજ આડઅસરો સાથે સંકળાયેલા છે. સાવચેતીમાં દિવસમાં બે વખત દાંત સાફ કરવા (નરમ બ્રશ વડે) સ્વચ્છતા જાળવવા, નિયંત્રણપણે સાબુથી હાથ ધોવા, ભીડવાળા વિસ્તારોને ટાળવા, વધુ પાણી પીવુ અને ઘરના રાંધેલા ખોરાક લેવાનો સમાવેશ થાય છે. સલાડ, ફળો અને કાચા શાકભાજીઓને નવશેકા પાણીથી ધોઈને ખાવા અને ખાતા પહેલા છોલવા જોઈએ. સુગરયુક્ત, મસાલેદાર અથવા તળેલા ખોરાકને ટાળવું ફરજિયાત નથી, તેમ છતાં મધ્યસ્થતાની સલાહ આપવામાં આવે છે. સ્ટેમિના બનાવવા માટે ઘરે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ જે સ્ટ્રેસ-બસ્ટરનું કામ પણ કરે છે. જો કીમોથેરાપીની આડઅસરો ખુબ લાગતી ન હોય તો વ્યવસાયિક કાર્ય ફરીથી શરુ કરી શકાય છે. અસ્થવસ્થતા અને હતાશા જેવા માનસિક મુદ્દાઓ દર્દીઓ અને સંભાળ આપનારા બંને માટે સામાન્ય છે અને એના માટે ઓન્કોસાયકોલોજિસ્ટ સાથે ચર્ચા કરી શકાય છે. હકારાત્મક વલણ રાખવું અને સારવાર કરનાર ડોક્ટર સાથે સતત સંપર્ક રાખવો જેથી કીમોથેરાપી દરમિયાન આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે.

કોવિડ-૧૯ યુગમાં, કિમોચિકિત્સક દર્દીઓએ તેમના આરોગ્ય વિશે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે, કારણકે તેઓ ગૌણ ચેપ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. ખાસ કરીને કેન્સર સર્વાઈવરસ જે ફોલો અપ પર છે તેઓ માટે હોસ્પિટલમાં બિનજરૂરી મુલાકાત ટાળવી શક્ય છે. હવે બધા દર્દીઓની સુવિધા મુજબ સારવારના નિર્ણય લેવા માટે ટેલિ કન્સલ્ટેશન ઉપલ્બ્ધ છે. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે આક્રમક કીમોથેરાપી ટાળીને એની અવેજીમાં ઓછી ઝેરી અથવા ઓછી વારે અથવા ગોળી રૂપે ઉપચાર કરી શકાય છે, જો તે સારવારની અસરકારકતાને અવરોધતું ન હોય. જો કે કોવિડ-૧૯ના ડરથી નિયમિત કેન્સરની કીમોથેરાપીમા વિલંબ થવો જોઈએ નહીં. અસાધ્ય રોગની સારવાર પેલેટીવ કેર વિભાગના ટેકાથી હોસ્પિટલ કરતા ઘરે પણ સારી સહાયક સંભાળ સાથે કરી શકાય છે.

તાલીમ પામેલા વ્યવસાયિકોના ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર દ્વારા તકેદારી, વહેલી તપાસ અને સારવાર દ્વારા કેન્સર અને કોવિડ-૧૯ બંનેને જીતી શકાય છે. જીવનની મુસાફરીમાં તેઓ ફક્ત નાના અંતરાયો હોવા જોઈએ.

ડૉ. પિનાકી મહાતો
કન્સલ્ટન્ટ - મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ
એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા

જાણીએ બ્લડ કેન્સર વિશે

લોહીના રોગો કોઈપણ પ્રકારના હોઈ શકે છે. લોહીના રોગોમાં સામાન્ય રીતે દર્દીને ખુબ થાક લાગવો. વધારે પડતો રક્તસ્રાવ થવો, ચામડી પર લાલ કે કાળા રંગના ચાઠા પડવા, ગળામાં કે બગલમાં ગાંઠ થવી જેવા લક્ષણો હોઈ શકે છે. મોટા ભાગના લોહીના રોગો ફક્ત સાદી લોહીની તપાસથી જ ખબર પડી જતાં હોય છે અને જે પ્રકારનું નિદાન થાય એ પ્રમાણે દવાથી સારવાર કરાતી હોય છે. મોટા ભાગનાં લોહીના રોગો સારવારથી મટી જતા હોય છે. તેથી જો કોઈપણ પ્રકારનો લોહીનો રોગ થાય તો તેની સારવાર જેટલી જલદી બને તેમ કરાવવી જોઈએ.

બ્લડ કેન્સર કોઈપણ વ્યક્તિને ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. કોઈ વસ્તુ ખાવાથી કે ન ખાવાથી, કોઈ વ્યસન કરવાથી કે કોઈ પ્રકારની આદતની સાથે બ્લડ કેન્સર સંકળાયેલું નથી. તેનું કેટલું જલદી નિદાન થઈ શકે એટલું જલદી સારા થવાની તક પણ વધારે હોય છે. તેના લક્ષણોમાં તાવ આવવો, શરીર પર કાળા કે લાલ રંગા ચાઠા પડવા કે ગળામાં અથવા બગલમાં ગાંઠ થવી એ પ્રકારની તકલીફો હોઈ શકે છે. બધા બ્લડ કેન્સરમાં કીમોથેરાપીની જરૂર હોતી નથી. કેટલાંક બ્લડ કેન્સર તો ફક્ત ગોળીથી જ સારા થઈ જતા હોય છે. જો તમને અથવા તમારા નજીકના કોઈને પણ બ્લડ કેન્સર અથવા લોહીની બીજા કોઈ પણ પ્રકારની બીમારી હોય તો તરત જ એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરાનો સંપર્ક કરવો.

ડૉ. દિવ્યેશ પટેલ
કન્સલ્ટન્ટ - હિમેટોલોજીસ્ટ, હિમેટો-ઓન્કોલોજીસ્ટ,
બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફીઝીશીયન
એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા

લોહીના રોગોની
સારવારમાં એચસીજીનું નવું પગલું

અત્યાધુનિક બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ યુનિટ
હવે એચસીજી કેન્સર સેન્ટર વડોદરામાં

- **લોહીના રોગોની સારવાર**
  સીકલ સેલ એનિમિયા, થેલેસેમીયા ઓટો ઈમ્યુન ડીસઓર્ડર્સ વગેરે...
- **લોહીના કેન્સરની સારવાર**
  એક્યુટ એન્ડ ક્રોનિક લ્યુકેમિયા, મલ્ટીપલ માયલોમા વગેરે...
- **બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ યુનિટ**

24 hr CANCER HELPLINE

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર: સન ફાર્મા રોડ, વડોદરા-૩૯૦૦૧૨
www.hcghospitals | info.ao@hcgel.com | Follow us on

6358 888 818

CERVICAL CANCER

Cervix

Cervix is the lower part of the uterus (womb) which connects the body of the uterus to the vagina (birth canal). The fetus grows in the body of the uterus (the upper part).

Burden of Cervical Cancer:

Cervical cancer is one of the most common cancers seen among Indian females. It is more prevalent among rural areas as compared to urban. Every year nearly 5,00,000 new cases of cervical cancer are diagnosed from which 1,00,000 cases are seen in India, which means that 1/5th of burden of cervical cancer is in India (GLOBCON 2018).

Risk Factors:

- Early Marriage, early intercourse
- Repeated deliveries at early age
- Lack of hygiene of private parts
- Sexually transmitted disease and reproductive tract disease
- Sexual intercourse with more than one partner
- Tobacco and alcohol

Warning Signs:

1. Unusual vaginal discharge
2. Abnormal vaginal bleeding
3. Heavier and prolonged menstrual periods
4. Discomfort while urinating
5. Loss of bladder control
6. Pain during intercourse
7. Pelvic pain
8. Unexplained weight loss
9. Constant fatigue
10. Leg pain

PAP Test:

- For early diagnosis of cervical cancer
- Just one minute to undergo the procedure
- Effective and painless

Method:

Fluid from a woman's cervix is removed with a swab or soft brush during a pelvic exam. These cells are looked at under a microscope. The Pap test helps doctors to find early changes in the cells in the cervix that might lead to cancer.

Features of PAP test:

- Easy and reliable test
- Very quick diagnosis can be done
- No pain during the procedure
- Painless, harmless
- Easy accessibility
- Safe
- Accurate
- Very cheap, cost effective
- Early Diagnosis
- PAP smear test can reduce cervical cancer by 80% and can reduce death proportion by nearly 70%.

VIA/ VILI Test

Method:

This is an alternative test for Pap smear in which ascetic acid or Lugol's iodine is applied on the cervix and it is inspected by an expert by naked eye.

This test is as good as Pap smear and it can diagnose cancer in early stages.

Benefits:

- Very Easy procedure
- Laboratory setup is not required
- Can provide quick result

Guidelines for Early detection of cervical cancer:

1. 21-29 years- Pap test every 3 years
2. 30 -65 years –Pap test combined with HPV test every 5 years OR Pap test every 3 years
3. 65 years – For women who are getting Pap test done regularly and having normal reports should not do anything, but those who are getting abnormal reports, should continue Pap test done regularly.
4. If Uterus is removed by surgery and cervical cancer is not diagnosed before then there is no need for Pap test.

Treatment:

- Surgery
- Chemotherapy
- Radiotherapy

Prevention:

- Vaccination against HPV (Human Papilloma Virus) to the young girl (2-3 doses starting with 9 years of age)
- Regular screening by Pap smear test and VIA/VILI's test after age of 30 years
- Maintaining personal hygiene
- Personal hygiene of partner
- Marriage after 18 years (after female is mentally and physically balanced)
- First child after 20 years
- Avoid repeated pregnancies
- Always be faithful to your partner
- Use condom during intercourse to avoid sexually transmitted diseases
- Avoid tobacco

Dr. Janmesh Shah
Consultant - Preventive Oncologist
HCG Cancer Centre, Vadodara

The Circus of Master(Anaesthesiologist)

With a vast array of instruments assembled in an organised disarray, the procedures done by anaesthesiologist's is a circus at work inside a tent of its own. By now, the reader will be confused as well as impressed by the use of circus and anaesthesiologist in the same sentence. Making an impression was my primary objective and now, I will move to my secondary objective of relieving you of your puzzlement

Having wreaked a havoc in our social life as well as our life itself, the reign of Covid-19 continues to expand at a phenomenal rate with 6,28,747 positive patients in India as measured on 9th August, 2020. Being in close contact with the patient during aerosol generating procedures (AGP) like intubation, extubation, and cardiopulmonary resuscitation, an anaesthesiologist is at a high risk of getting infected.

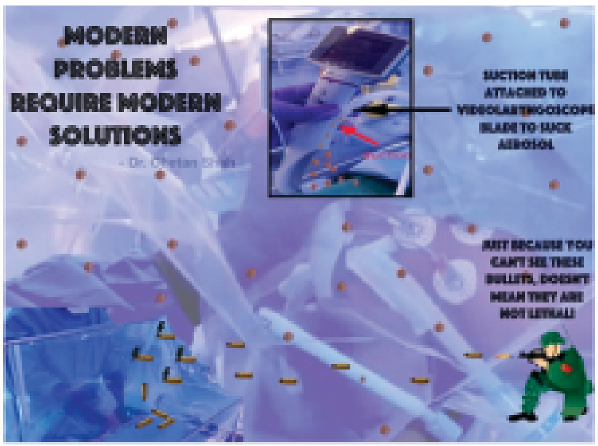
Over and above routine care taken by all anaesthesiologist, we at HCG takes utmost and extra care to take care of own, healthcare workers and of course the patients

By saying that ,we do

1. Self designed and self made PLASTIC TENT to prevent aerosol out which otherwise spoils OT.

2. Attaching suction tube on video laryngoscope during intubation avoids spillage coming out of patient to health personal... For this innovation we have got"STAR INNOVATIVE AWARD" at a national level.

Coming back to my original reference of a circus, you will be amazed at the similarity between the two entities. You set-up a tent, you give a performance, you pack up and leave to perform at another location. The only difference is that instead of trapeze artists, magicians, and jokers, we have trained assistants, sophisticated instruments, and of course, the anaesthesiologist, the master of this procedural orchestra.



INNOVATIVE WAYS OF PROTECTING SPREAD OF ANY INFECTION DURING ANAESTHESIA.

BATTLING CANCER
Journey So far

Let me take you all on my journey of battling Cancer and it turning out to be a blessing in disguise!

India was under lockdown and I shared with my daughter, "my angel" about my problem in the right breast!

She said mummy nothing doing you have to go for mammography tomorrow, I was hesitant as everything was under lock down and I was equally scared because of COVID 19.

Inner of my heart I was bit afraid of Mammography and was trying to avoid it on one or other excuse but thanks to my daughter and a very close friend staying in USA, they were firm and boosted me to go for it.

First time when I heard that I am having Breast Cancer, to be very frank I was just thinking about my daughter! How will she take this news that her mother is having breast Cancer!

I was wondering how to tell her as she is center of my World! I was not worried about myself but very much concerned about my daughter and her future! I kept brave face in front of her and told her and she was very nervous and that made me equally upset! Fact and reality, we all had to face! We then revealed this in our family but till date my parents and my brother are not aware about my disease! I can't imagine my parents' situation if they come to know that their dear daughter is having Breast Cancer! I have been their strong support so far and at present my father is bed ridden because of 4th stage Bone metastasis! This is the only reason I am keeping my identity anonymous!

Breast Cancer knowing as a disease was not new for me as my father was diagnosed with same,

in 2011! I was his companion throughout his treatment! Now it is my turn to go through the same.

People say Cancer means Cancel! **I say Cancer means:**

C: Courageous

A: Attitude, be positive and face it!

N: New Life, Journey Inward

C: Creative and Cultivate New Hobbies

E: Explore New Dimensions of life

R: Recreate

Courageous:
To face this disease, COURAGE is something which helps you a lot! Initially knowing that I have Carcinoma and uncertain about my life, I kept telling my near and dear ones, please look after my daughter when I am not there! I never cried for me having this disease but A MOTHER CRIED for the worry of her daughter!

Then I decided 'I am daughter of my father who faced this disease courageously and so could I !' When we had appointment with Dr. Rajiv Bhatt, a very senior ONCO Surgeon at HCG, I told him, I am ready for everything -to get cured, he said we have **WON HALF THE BATTLE HERE ITSELF !** Dr. Pinaki Mahato, ONCO Physician at HCG, explained very much in detail about Chemotherapy.

I have second stage cancer which is locally advanced, he suggested 4 dense cycles of chemotherapy and 12 light cycles of chemotherapy! Almost four and half months of treatment for Chemotherapy followed by Surgery and Radiation as required, in total six months may be! I decided, I will face it! Port was inserted for chemotherapy, first every fifteen days and then every week I was undergoing treatment! After first cycle I experienced Hair loss, so decided to shave them off before second cycle begins! One become completely bald! I took this very sportingly!

My nails turned black, skin turned black, lost taste and appetite for food, dense cycles gave me ulcers in mouth, weakness was there, had to go through blood test every now and then, kept checking on various parameters, then I could move ahead with next cycle of chemotherapy! Had to take Injections for bringing WBC count within limits! Could face all regularly with brave heart. As on date (30/07/20) only three cycles are remaining. When I come

home after having treatment three days are very difficult but with support of my family especially my mother in law and father in law, who are like my parents and my daughter -the difficult times are eased out.

Every cycle my husband accompanied me to hospital and took all care of me and administrative things; One of the most important thing is Mediclaim! (I should mention here that treatment of Cancer is a costly affair and one must be protected with proper Insurance Cover to get the best of the treatment) Mental and Physical Courage helps you to fight this long battle easily!

Attitude:
Positive Attitude makes all the difference! One has a situation to face – whether cry and face it or keep smiling and face it!

Thought process if Positive makes things easy and it is rightly said THINKING CHANGES BIOLOGY! With God's grace I could also overcome of my fearful thoughts about what will be the future of my daughter as I became so Positive that I am going to come out of this disease and live a very happy and healthy life with my family. Reading Bhagawad Gita, especially Law of Karma which says – everything happening to us, is our own creation which helps us to overcome our own short-comings. It is just a process of treatment I have to pass through with little physical ups and downs but at the end I am going to be perfectly FINE.

Every time when I take chemotherapy, I give Auto suggestion to my mind and body that – this is going to make me healthier and better than before.

When I go to bed at night After Thanking God for everything, I give Auto suggestion that 'DAY BY DAY IN EVERYWAY I AM GETTING BETTER AND BETTER! Another auto suggestion: My every cell, muscle and nerve are healthy, pure and complete! All this goes directly into my SUB-CONSCIOUS MIND!

Being Positive makes all the difference!
Positive attitude also becomes firm when you keep yourself busy reading good books, I am also studying Vedant Darshan (Uttar Mimansha) which explains that We are not body, not mind but immortal being. Logically it explains about our actual essence – Pure Consciousness – the higher Self-unborn and undying. When one understands this, most of the fear vanishes.

New Life:
As I said it is a journey Inward! If I talk about my life before Cancer, I was a person who hadvery busy social life, on all fronts. I was Assistant Professor till May-2019, very busy as a teacher.Being mother, wife, sister, daughter, daughter-in-law, friend to many, I enjoyed every role I played! In nut shell I was a busy social animal!

Post Cancer I am almost quarantined in my room and here comes my BLESSINGS IN DISGUISE, I am simply with myself most of the time! I sincerely THANK GOD FOR GIVING ME THIS PRECIOUS TIME where I could know MYSELF! DIVINE GRACE CANNOT BE PUT IN WORDS BUT my MOTHER'S SANSKAR helped me to walk on my SPIRITUAL JOURNEY and IT IS SO TRUE THAT IF YOU WALK ONE STEP 10 STEPS COME FROM DIVINE TO MAKE YOU WALK FURTHER! This blissful experience makes life more ANANDMAY!

Creative and Cultivate New Hobbies:
When you are with yourself you can revive your old interests and hobbies and also learn new things in life sitting in one room with technology at your fingertips! I revived my old hobby of drawing and sketching! I learnt from my mother-in-law how to make floral malas for our THAKORJI.

Very interestingly since my diet has been very SATVIC because of no deep-fried foods, no spicy foods, plenty of water and liquid diet, my voice has become better than before and I am able to pursue my dream of learning SANGEET, I am at present learning KIRTAN, form of Haveli Sangeet! Again in a way helps me to stay near Divine when I sing hymns of Krishna.

Explore New Dimensions of Life:
Holistic way of life adds LIFE TO life!

Yog and Pranayam as such were part of my life but post this disease I realized – Yog, Pranayam,

Meditation, Prayers & Satvik diet which makes life healthier!

Satvic Diet: Healthy eating practice, right kind of food at right time is very important. Intermittent fasting of 14 to 16 hours and having dinner before 6pm are really very

helpful! I understood importance of Liquid food and drinking plenty of water, it helps to recoup fast. Foods that help to recover and reduce side effects of Chemotherapy: Jwara, Giloy, Turmeric, Panchgavya, Gau mutra, Bottle gourd, Ash gourd(Pumpkin), Beet root, Lemon, Takmaria (Wild Basil seeds), Simiruga (Laxmitaru) green tea ;this all I consume in different parts of the day! Pomegranate and other fruits after washing properly with little hot water. I have zero down on white sugar, One of the most healthy practice I believe!

Pranayam: Pranayam increases oxygen levels in body, which is again very helpful in recovering from Cancer. I do Anulom-Vilom and Bhastrika for one hour sitting in our Garden, taking in morning fresh air.

Meditation: Medicine works fully with Meditation. I do meditation everyday with Sadhguru's Isha app which I have downloaded in my mobile phone. It says you can be Master of your own Destiny! I have experienced-it as well!

Prayers: I firmly believe prayers are always answered and they do miracles if you surrender yourself to God and HIS wish!

Yog: Doing simple Aasanas as per energy levels helps me to keep away from Constipation (side effect of chemotherapy). It helps me to keep my muscles strong.

Homeopathy: Homeopathy medicines as suggested by my father-in-law helps me a lot to maintain my hemoglobin levels, Platelet levels and also helps to recover from many side effects of Chemotherapy.

Reiki: A very close friend of mine also gives me Reiki, somebody thinking of you and praying for you also works miraculous!

Recreate:
My inner core has been recreated as I have met MYSELF after having Cancer! This is again a Positive way of Accepting – What has happened has happened for the Best! I have come closer to Life as I have understood how every minute can be utilised in the best possible manner! (Thanks to Vedant Darshan and Bhagawad Gita). My Goal of life is very clear now!

I specially want to thank my family, friends and my doctors who have been my constant support and without them this journey would have been difficult! HCG Hospital is one stop shop for Cancer treatment, where all medical facilities are available under one roof and it has the world's latest Cancer treatment available with BEST DOCTORS and excellent nursing staff!

HCG CANCER CENTRE VADODARA

PAIN & PALLIATIVE CARE CLINIC

RELIEF...
COMFORT...
COMPASSION...
BREAKING THE BARRIER

SERVICES / સુવિધાઓ

CANCER PAIN - કેન્સરનો દુખાવો
CHRONIC PAIN - લાંબા સમયનો દુખાવો
PALLIATIVE CARE - પેલીએટિવ કેર
HEADACHE /BACKACHE - માથા અને પીઠનો દુખાવો
NEURALGIA / SCIATICA - ન્યુરોલજીયા/સાયટીકા

TIME : MONDAY TO FRIDAY | 5:00 PM TO 6:30 PM
(WITH PRIOR APPOINTMENTS)

કેન્સર ફાઈટર

ગેડિયા વલ્લભભાઈ બચુભાઈ

મારા મનની વાત

આજથી ૨ વર્ષ પહેલાં મારે તમાકુનું વ્યસન હતુ ત્યારે અચાનક મને ગળામાં દુખવા લાગ્યું. ત્યારે હું નજીકના હોસ્પિચલમાં ચેકઅપ કરાવા ગયો. ત્યારે ડોક્ટરે કહ્યું કે તમને કેન્સર થવાની શક્યતા છે તો તમને ભાવનગરના સારા હોસ્પિટલમાં ચેકઅપ કરાવો. તો હું ભાવનગરના એચ.સી.જી. હોસ્પિટલમાં ચેકઅપ કરાવા ગયો. ત્યારે ડોક્ટરે કહ્યું કે મને ગળામાં સ્વરપેટીની બાજુમાં કેન્સરની ગાંઠ છે. તો મતને અમારે અહિંયા ભાવનગર એચ.સી.જી.માં સારવાર લેવી હોય તો લઈ શકો પણ અમારી પાસે કિમોથેરાપીની સુવિધા નથી. તમને અમારે ત્યાં રેડિએશનના શેક મળી જશે ને તમે વડોદરાના એચસીજી કેન્સર હોસ્પિટલમાં જઈ શકો ને ત્યાં તમને (મા અમૃતમ) કાર્ડમાં કિમોથેરાપી, રેડીએશન શેક મળી જશે. પણ તમારે ગળામાં શ્વાસ લેવા માટેની ટ્રેક્યોસ્ટોમી નંખાવી પડશે, જે અહિંયા નંખાવી લ્યો. જેથી તમને ત્યાં પહોંચતા સમય લાગે તો પણ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ના પડે. પાછી અમે ત્યાં (મા અમૃતમ) કાર્ડમાં ટ્રેક્યોસ્ટોમી નંખાવી. ભાવનગરમાં એચસીજી હોસ્પિટલમાંથી વડોદરાના એચસીજી હોસ્પિટલમાં ગયા. ત્યાં અમે (મા અમૃતમ) કાર્ડમાં ૩૫ રેડિએશનના અને ૭ કિમો લીધા. ત્યાં કિમોથેરાપીના ડોક્ટર પ્રિયંકાએ ખુબ જ લાગણીથી ધ્યાન આપી સારવાર કરી. રેડિએશનમાં ડો. રાહુલે પણ લાગણીથી સારવાર કરી. વડોદરા એચસીજી કેન્સર હોસ્પિટલનું કામ ખુબજ સારુ હતું. જેનાથી સારવારમાં સારી રીતે ધ્યાન આપ્યું અને રેડીએશનના ડો. જાવેદ જે ડો. રાહુલના જુનિયર છે. તેમને પણ લાગણીથી ધ્યાન આપી સારી રીતે સારવાર કરી. ત્યાંની સારવારમાં (મા અમૃતમ) કાર્ડમાં અને રહેવા માટે ઘરની સુવિધા. પછી હોસ્પિટલ સ્ટાફની વર્તણુક અને ત્યાંથી સારવાર પુરી કર્યા પછી (મા અમૃતમ) કાર્ડમાં ઘરે જવા માટે ૩૦૦ રૂ. આપ્યા હતા. અને સૌથી વધારે હું પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી તથા ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીનો આભાર માનુ છું. જો ગરીબ લોકોની મુશ્કેલીના સમય માટે (મા અમૃતમ) કાર્ડની સેવા આપે છે. પછી દર ૩ મહિને અમે ચેકઅપ માટે જઈએ છીએ. અત્યારે ૧૦૦ ટકા રીકવરી આવી ગઈ છે. કેન્સર જેવો રોગ મને નાબુદ થઈ ગયો છે. એવું ભાવનગરના ડો. પુષ્પેન્દ્રએ કહ્યું છે જેથી આજ ૨ વર્ષ થયા. આ સારવારમાં જે રીતે દર્દી પીડાય છે તે જોઈને હું મારો અનુભવ કહું છું કે મહેરબાની કરીને તમાકુનું સેવન ના કરવું જોઈએ.

- લી. ગેડીયા વલ્લભભાઈ બચુભાઈ

HCG Hospitals
adding life to years

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરાના સર્વશ્રેષ્ઠ ડોક્ટર્સની ટીમ આપના શહેરમાં

ભરૂચ ક્લિનીક

ડો. શિશિર શાહ
સર્જીકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. પિનાકી મહાતો
મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. રાકેશ જાદવ
રેડીએશન ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. પ્રિયંકા દાસ
મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. દિવ્યેશ પટેલ
હિમેટોલોજીસ્ટ, હિમેટો-ઓન્કોલોજીસ્ટ,
બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફીઝીશીયન

સોમવાર થી શનિવારે ૧૧ થી ૧ સુધી
સંપર્ક : ૯૦૯૯૦૦૧૮૨૪

એચસીજી ક્લિનીક: આરકે કાસ્ટા, ડોક્ટર હાઉસ, ૬,૭,૧૩, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, સુપર માર્કેટની પાછળ, ફળશ્રુતિનગર, સ્ટેશન રોડ, ભરૂચ - ૩૯૨ ૦૦૨

દાહોદ ક્લિનીક

ડો. સચીન વાની
સર્જીકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. પિનાકી મહાતો
મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

ડો. દિવ્યેશ પટેલ
હિમેટોલોજીસ્ટ, હિમેટો-ઓન્કોલોજીસ્ટ,
બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફીઝીશીયન

પહેલો અને ત્રીજો શુક્રવાર અને દર શનિવારે ૧૧ થી ૧ સુધી
સંપર્ક : ૯૯૯૮૦૧૦૬૫૨

૧. મહાવીર હોસ્પિટલ, સ્ટેશન રોડ, મહાલક્ષ્મી ફુટવેરની પાછળ, દાહોદ.
૨. કેકે સર્જીકલ હોસ્પિટલ, સ્ટેશન રોડ, જીએલકે ટાવરની બાજુમાં, દાહોદ.

આણંદ ક્લિનીક

ડો. અંકિત શાહ
સર્જીકલ ઓન્કોલોજી
દર શનિવારે બપોરે ૧૨ થી બપોરે ૨

ડો. રાહુલ મિશ્રા
ડાયરેક્ટર - રેડિયેશન ઓન્કોલોજી
દર મંગળવારે બપોરે ૧૨ થી ૨

ડો. દિવ્યેશ પટેલ
હિમેટોલોજીસ્ટ, હિમેટો-ઓન્કોલોજીસ્ટ, બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફીઝીશીયન

સંપર્ક : ૭૫૭૪૮૭૦૫૪૭

સ્થળ: ડો. મહેન્દ્ર શાહ હોસ્પિટલ, સી પી કોલેજની સામે, ભાલેજ રોડ, આણંદ.

रतलाम क्लिनीक

डो. अंकित शाह
सर्जीकल ओन्कोलोजीस्ट

डो. दिव्येश पटेल
हिमेटोलोजीस्ट, हिमेटो-ओन्कोलोजीस्ट,
बोन मेरो ट्रान्सप्लान्च फीजीशीयन

हर शुक्रवार 11:30 से 3 बजे तक
संपर्क: 9265313081, 9300042128

1.मेहरा होस्पिटल, 2.रतलाम होस्पिटल,
3.शाह होस्पिटल, 4.जीवांश होस्पिटल

OUR TEAM OF EXPERTS

HCG Hospitals
adding life to years

Surgical Oncology

DR. JAYSHREE MEHTA
Director
Women Wellness and
Breast Clinic

DR. RAJIV BHATT
Director
Surgical Oncology

DR. SACHIN WANI
Consultant
Surgical Oncology

DR. SHISHIR SHAH
Consultant
Surgical Oncology

DR. ANKIT SHAH
Consultant
Surgical Oncology

Medical Oncology

DR. PRIYANKA DAS
Consultant - Haemato &
Medical Oncology

DR. PINAKI MAHATO
Consultant- Medical &
Paediatric Oncology

Haematology

DR. DIVYESH PATEL
Consultant
Haemato Oncologist &
BMT Physician

Radiation Oncology

DR. RAHUL MISRA
Director -
Radiation Oncology

DR. RAKESH JADHAV
Consultant -
Radiation Oncology

DR. SARTHAK MOHARIR
Junior Consultant -
Radiation Oncology

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

Pathology

DR. SWATI GUPTA
Clinical Pathologist

Gynaecology

DR. MONA BHATT
Consultant - Gynaecology,
IVF & Fertility

Intensivist

DR. PRANAV PATEL
Director - Intensive Care
& Pain Management

Preventive Oncology

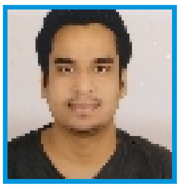
DR. HEMANT SANT
Consultant - Preventive Oncology

Nuclear Medicine

DR. AVANI JAIN DAMANI
Consultant Nuclear Medicine
& PET CT

Anaesthesiology

DR. CHETAN SHAH
Director - Anaesthesiology



DR. JAY GOYAL
Consultant - Anaesthesiology

Radiology

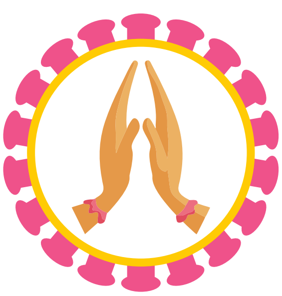
DR. HIMANI PATEL
Consultant Radiology

DR. AASHNA KARBHARI
Junior Consultant Radiology

Psycho Oncologist

MS. KHUSHNUMA
Psycho Oncologist

કોરોના વાયરસ નિવારણના ઉપાયો

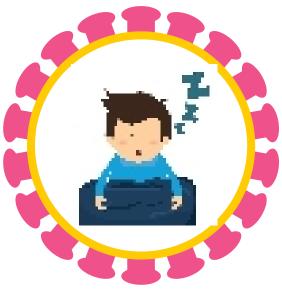


હાથ મિલાવવાની જગ્યાએ નમસ્તે કહો

સાબુ અને પાણીથી વારંવાર હાથ ધોવો

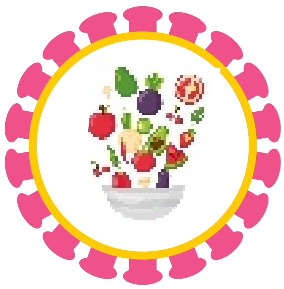
ભીડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળો

છીંક અને ખાંસી સમયે તમારુ નાક અને મ્હો ઢાંકવુ



સારી ઉંઘ લો

ગરમ પાણી પીવું



તાજો અને રાંધેલો ખોરાક લો

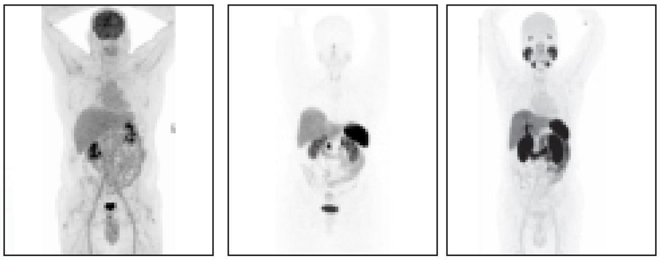
ખાસ નોંધ

- જો તમે બીમાર હોવ તો જ માસ્ક પહેરવું
- જો પાણી અને સાબુ ન હોય તો જ હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરવો

HCG Hospitals
adding life to years

UNMATCHED COMBINATION OF EXPERTISE AND TECHNOLOGY
in nuclear imaging services to achieve our goal "adding life to years".

Advanced PET-CT department at HCG Cancer Centre, Vadodara



FDG DOTA PSMA

Vadodara's
1st
Comprehensive Cancer Centre having Gallium PET-CT Scan

SCOPES:

- **GA 68 - DOTA & PSMA PET-CT Scan**
- PET- CT based Radiotherapy Planning
- PET- CT based Treatment Response Evaluation (PERCIST)
- PET- CT based Biopsy Guidance

WHY ONLY IN HCG ?

- **Well equiped 'in-house' latest Gallium generator with higher yield and better image quality**
- Availability of advanced PET-CT scanner with well equipped Nuclear Medicine department
- Facility of advanced software based accurate PET-CT
- Accurate diagnosis achieved by detailed combined reporting by multi-modality experts and all imaging modalities
- Dedicated oncology centre with large volume experience in cancer reporting
- Fast scanning technique with minimal retake
- Well trained nursing and technical staff
- Comfortable and supportive hospital environment for patients

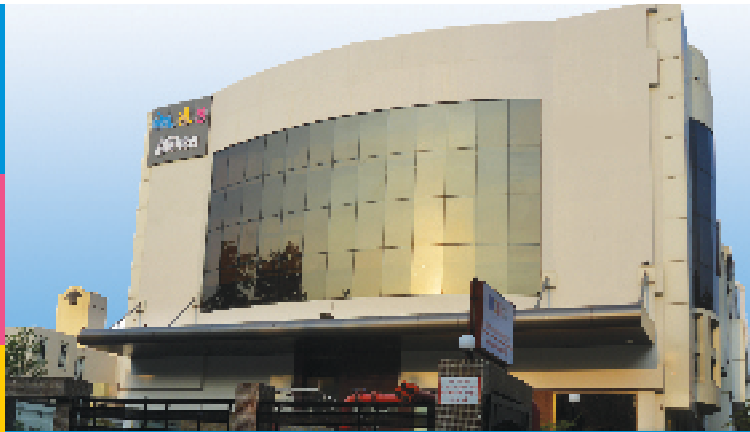
RNI No.- GUJBIL/2015/69953
Registered Under Postel Registration No. AHD-C\72\2017-2020 Valid up to 31^{st} December 2020,
Permitted to post at PSO, Ahmedabad on 21^{st} & 22^{nd} of every Month

HCG adding life to years

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.ao@hcgel.com