

આપણી એચ.સી.જી.

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

Volume No. 03 | Issue No. 12 | January 2020 | Retail Price : Rs. 10/- | Annual Sub. : Rs. 100/-

“વર્લ્ડ કેન્સર ડે”

૪ ફેબ્રુઆરી

એચસીજી સાથે
કેન્સરને હરાવવું
શક્ય છે

જ્યાં છે અત્યાધુનિક
ટેકનોલોજી સાથે
અનુભવી
ડોક્ટરોનો
સમન્વય



Chief Editor

Dr. Bharat Gadhavi
Regional Director,
HCG Hospitals - Gujarat

Contributors

Dr. Priyanka Das
Consultant - Haemato & Medical
Oncology
HCG Cancer Centre, Vadodara

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

Dr. Shrinitya
Fellow - Head & Neck Onco Surgery
HCG Cancer Centre, Vadodara

Ms. Khushnuma
Psycho 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 used 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.



GENES TALK AND WE LISTEN!

Periodic horoscopes in magazines or predictions by astrologers and tarot card readers are quite a common rage. Modern medicine provides us a genetic astrological card which helps the scientists and doctors predict the risks of certain diseases. Prevention is indeed better than cure and genetic research is proving to be a highly specific and technical form of prevention in diseases such as hereditary cancers. Let us learn more about these tests and such cancers.

What are hereditary cancers ?

- Cancers that occur because of an inherited mutation are called hereditary cancers.
- Hereditary cancers are caused in part by gene changes passed on from parents to their children. Other blood relatives may share these same gene changes.
- Hereditary cancers often occur earlier than other cancers. So experts often recommend screening, at a younger age for people with hereditary cancer in their family.
- Individuals who have inherited a gene change may be at a higher risk for more than one type of cancer.

Know your Risk:

- **Family history of cancer:** Having 3 or more relatives on the same side of the family with the same or related forms of cancer
- **Cancer at an early age:** Having 2 or more relatives diagnosed with cancer at an early age
- **Multiple cancers:** Having 2 or more types of cancer occurring in the same relative

- **Other information or history:** Requires looking more closely at the history of family members across several generations to pick up specific patterns of cancer

Why Consider Genetic Testing?

We have advisors to help us know the risks and benefits of Genetic Testing. Genetic tests are those markers which help us know our health risks, invest accordingly in the right portfolio be it prevention or early diagnosis and lead a fulfilling life healthwise.

- The test can clearly show a specific genetic change.
- Results help with diagnosis or management of the genetic condition or cancer(s).
- You may choose steps to lower your risk. Steps may include surgery, medication, frequent screening, or lifestyle changes.

Let your genes talk to our diagnostic methods and we will listen accurately!

Get your genetic testing done when you are at risk and take steps accordingly!



DR. PRIYANKA DAS

Consultant - Haemato &
Medical Oncology
HCG Cancer Centre, Vadodara

કેન્સર ના દર્દી એ શું ખોરાક લેવો? મોટા વાટે ખોરાક લેવાતો હોય કે ટ્યૂબ હોય તો પણ

કેન્સર ના દર્દી એ શું ખોરાક લેવો?

મોટા વાટે ખોરાક લેવાતો હોય કે ટ્યૂબ હોય તો પણ

૧. **પાણી:** પેશાબ સફેદ ચોખ્ખો થાય તેટલું- તાજો સૂપ -જ્યુસ-પ્રવાહી અને ઉકાળેલું પાણી લેશો.



૨. **અશક્તિ નો ઉપાય** - ખોરાક: ખાંડ, ઘી, રબડી, તેલ, મધ, કઠોળ, ઈંડા માં દર ૧૦૦ ગ્રામ પર ૪૦૦-૭૦૦ કેલરી હોય છે. ભૂખ લાગે તે માટે સૂપ માં અજમો-જીરું-અદરખ-બાફેલા-કઠોળ/સોયા નાખો. અલગ-અલગ સૂપ દૂધી, ભાજી, કોળું, દર્દીને ભાવે, તે રીતે બનાવો.

૩. ઉલ્ટી ના થાય તે માટે ડોક્ટરે આપેલી દવા લેવી. ઉગ્ર વાસ થી દૂર રહેવું. ખાટલા ને માથા ના છેડા થી પલંગ ના પાયા નીચે ઘંટ મૂકી ને ઊંચો કરવો એટલે શરીર માથે થી ઉપર અને પગ બાજુ થી નીચે રહે, એટલે પેટ દબાય નહીં, શ્વાસ વધારે સારી રીતે લેવાય અને ખવાય.

૪. ડાબી બાજુ પડખું ફરો એટલે ગેસ ઓછો થશે. સૂતા સૂતા હાથ પગ ની કસરત કરશો એટલે પાચન થશે, ખવાશે, વજન નહીં ઘટે. કસરત કરો. વજન બેઠા કે ઊભા ઊંચકો, સ્નાયુ મજબૂત કરો! સક્રિયતા રાખો તો સારવાર ની અસર પણ સારી થાય.

૫. તમને ગમે તે ખોરાક લો, વારંવાર લો, ગમે ત્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે લો. તળેલો હોય, મસાલેદાર હોય તો સ્વાદિષ્ટ લાગે તે લો. ખાધા પછી આડા પડો નહીં. ચાલો બેસી રહો, હાથ પગ હલાવો. સંડાસ બે દિવસે પણ થવો જ જોઈયે, ના થાય તો પાછળ અંદર સ્પે. ગોળી મુકાય.

૬. દાંત સ્વચ્છ રાખો, દરેક ભોજન-ખાધા પછી બ્રશ કરવો-કોળા કરશો જ. દાંત સારા હોય તો ગમે તે ખાઓ, બરાબર ધોઈને છોતરાં કાઢીને ખાઓ. જ્યુસ કરતાં આખા ફળો સારા. કેળાં, આમળા, જામફળ, કેરી, બોર, પપૈયાં, સીજન ઋતુ પ્રમાણે જે તાજા હોય તે ખાઓ.

૭. શાક-ભાજી: સીજન ઋતુ પ્રમાણે બધી જ ખવાય. ધોઈ સાફ કરી તાજી બનાવી ખાઓ, કાચી નહીં

૮. તાજું ગરમ દૂધ પીવો, ના ગમે તો દહી ની લસસી બનાવો એમાં લેવાય તો -સૂકા મેવા, સીંગ, કાજુ, કેળાં, ચીકુ, ઘી નાખી ને કેલરી વધારી ને પ્રમાણસર આપો. તેમાં તમને ગમે તે નાખો, ના ગળાય કે ના ઉતરે તો મિક્સર માં ફેરવી કઠોળ દાળ ભાત, સૂપ કેલરી વધારીને આપો

૯. ટ્યૂબ-નાક માં-પેટ પર-ખોરાક લેવાતો જ ના હોય તો સમય સર સારવાર ચાલુ કરો ત્યારે જ નખાવો. ખોરાક લેવાશે તો જ દવા લેવાશે અને સારવાર ની અસર સારી થશે. તકલીફ નહીં થાય. ટામેટાં સારા, ઉકળેલી ને ઠડું કરેલું દૂધ, નાચિયેળ પાણી, જે ટ્યૂબ માં જાય તે અપાય

૧૦. ટ્યૂબ ની કાળજી લો. હમેશા ખુલ્લી રાખો, પાણી થી, ખાવાનો સોડા નુ પાણી બનાવી એનાથી સાફ રાખો, છેલ્લે હવા સિલિંગ થી પુશ કરી એમાં જે પ્રવાહી જાય તે જ ખોરાક સિલિંગ વડે કે તેની સ્પેશિયલ બેગ વડે ધીરે ધીરે અંદર જાય તે રીતે.

તોય ખવાતું ના હોય તો એચ.સી.જી ના ડાયટ સ્પેશિયાલિસ્ટ ને મળો.

ડાયાબિટીસ હોય તો પણ લોહીનું બ્લડ-સુગર માપી ને સારો ખોરાક કેલરી-પ્રમાણ-સર લેવાય.



ડૉ. હેમંત સંત
કન્સલ્ટન્ટ, પ્રિવેન્ટીવ ઓન્કોલોજી
એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા



માથા અને ગળાની સર્જરી પછી ઝડપી રિકવરી માટે શું કરવું?

કસરત શા માટે ?

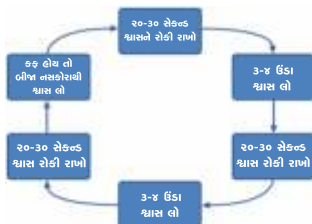
- સર્જરી પછી તમારી ગરદન અને ખભામાં આવી ગયેલી અકડાઈને રોકવા અને તેને દૂર કરવામાં મદદ મળી રહે તે માટે નીચે લખેલા અભ્યાસ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે
- કસરત હંમેશા ધીમે-ધીમે અને શાંતિપૂર્વક થવી જોઈએ. કસરત પીડા થાય તેવી રીતે થવી જોઈએ નહીં પરંતુ એક સામાન્ય ખેંચાવનો અનુભવ થવો અનિવાર્ય છે. જો તમને આ દરમિયાન પીડાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે તો તુરંત માથા અને ગળાના કેન્સરના નિષ્ણાત સાથે ચર્ચા કરો અથવા તો વોર્ડમાં અથવા અન્ય દર્દી સાથે ચર્ચા કરો.

કઈ કસરત કરવી અને ક્યારે ?

- જ્યારે તમારા ગળા પરથી તમામ સળીયા દૂર થઈ જાય પછી તમે કસરત શરૂ કરી શકો છો.
- અપવાદ તરીકે ઊંડો શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ/શ્વાસ લેવાનો સક્રિય અભ્યાસ. આ અભ્યાસને તુરંત શરૂ કરી શકો છો કારણ કે, આ ફેફસાંને સાફ રાખવા મદદ કરે છે સાથે જ ચેપ લાગતા પણ રોકે છે.
- આ કસરત ત્યારે જ અસરકારક છે જ્યારે ધીમે-ધીમે અને વારંવાર જો આ અભ્યાસ કરવામાં આવે. આ દરેક અભ્યાસને દિવસમાં ૫ વખત કરો અને દિવસમાં ૫ વખત થઈ શકે તેવો ઘેચ રાખવો જોઈએ.
- સર્જરી બાદ તમારે આ કસરતને સતત ત્રણ મહિના સુધી શરૂ રાખવી જોઈએ.
- જો તમે રેડિયોથેરાપી લઈ રહ્યા છો તો ઉપચાર દરમિયાન પણ આ કસરત શરૂ રાખવી જરૂરી છે.

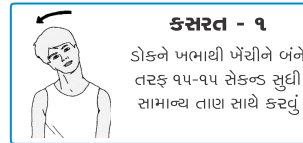
ઊંડા શ્વાસ લેવા - શ્વાસોશ્વાસની સક્રિય આવર્તન

- આરામની સ્થિતિમાં બેસવું
- સંપૂર્ણ, ધીમા અને ઊંડા શ્વાસ શ્વાસ લેવા
- શક્ય હોય તો શ્વાસને ૩ સેકન્ડ સુધી રોકી રાખો
- પછી હળવેથી શ્વાસને બહાર કાઢો



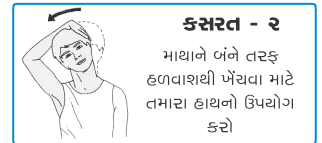
ગળાની કસરત

- સ્થિતિ સુધારો
- સામે બેસી જાઓ, સીધા તમારા માથા આગળ જુઓ
- તમારા ખભાને પકડીને પાછળ લઈ જાઓ
- તમારી સ્થિતિને યોગ્ય રાખવા માટે કાચનો ઉપયોગ કરો, આ કસરતની પ્રારંભિક સ્થિતિ છે.



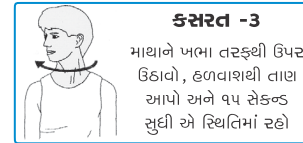
કસરત - ૧

ડોકને ખભાથી ખેંચીને બંને તરફ ૧૫-૧૫ સેકન્ડ સુધી સામાન્ય તાણ સાથે કરવું



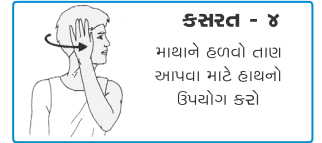
કસરત - ૨

માથાને બંને તરફ હળવાશથી ખેંચવા માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો



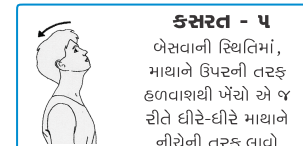
કસરત - ૩

માથાને ખભા તરફથી ઉપર ઉઠાવો, હળવાશથી તાણ આપો અને ૧૫ સેકન્ડ સુધી એ સ્થિતિમાં રહો



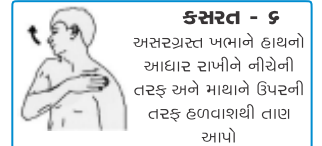
કસરત - ૪

માથાને હળવો તાણ આપવા માટે હાથનો ઉપયોગ કરો



કસરત - ૫

બેસવાની સ્થિતિમાં, માથાને ઉપરની તરફ હળવાશથી ખેંચો એ જ રીતે ઘીરે-ઘીરે માથાને નીચેની તરફ લાવો



કસરત - ૬

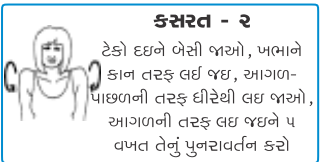
અસરગ્રસ્ત ખભાને હાથનો આધાર રાખીને નીચેની તરફ અને માથાને ઉપરની તરફ હળવાશથી તાણ આપો

ખભાની કસરત



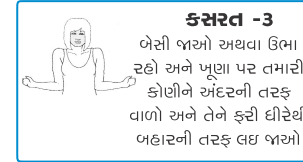
કસરત - ૧

ટેકો દબાવે બેસી જાઓ, ખભાને કાન તરફ ઉપર હળવેથી ખેંચો અને હળવેથી નીચેની તરફ લઈ આવો, પુનરાવર્તન કરતા રહો



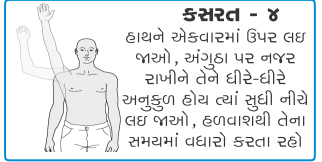
કસરત - ૨

ટેકો દબાવે બેસી જાઓ, ખભાને કાન તરફ લઈ જાઓ, આગળ-પાછળની તરફ ઘીરેથી લઈ જાઓ, આગળની તરફ લઈ જાઓ અને ૫ વખત તેનું પુનરાવર્તન કરો



કસરત - ૩

બેસી જાઓ અથવા ઉભા રહો અને ખૂણા પર તમારી કોણીને અંદરની તરફ વાળો અને તેને ફરી ઘીરેથી બહારની તરફ લઈ જાઓ



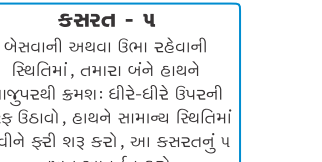
કસરત - ૪

હાથને એકવારમાં ઉપર લઈ જાઓ, અંગૂઠા પર નજર રાખીને તેને ઘીરે-ઘીરે અનુક્રમણ હોય ત્યાં સુધી નીચે લઈ જાઓ, હળવાશથી તેના સમયમાં વધારો કરતા રહો



કસરત - ૫

બેસવાની અથવા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં, તમારા બંને હાથને બાજુપરથી કમર: ઘીરે-ઘીરે ઉપરની તરફ ઉઠાવો, હાથને સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવીને ફરી શરૂ કરો, આ કસરતનું ૫ વખત આવર્તન કરો

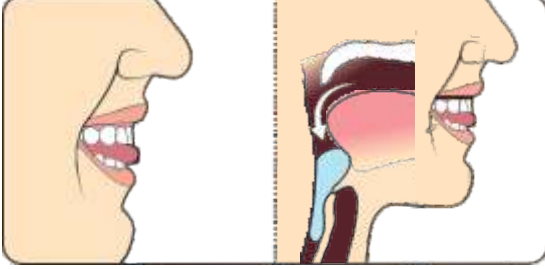


કસરત - ૬

બેસવાની અથવા ઉભા રહેવાની સ્થિતિમાં, તમારા બંને હાથને બાજુપરથી કમર: ઘીરે-ઘીરે ઉપરની તરફ ઉઠાવો, હાથને સામાન્ય સ્થિતિમાં લાવીને ફરી શરૂ કરો, આ કસરતનું ૫ વખત આવર્તન કરો

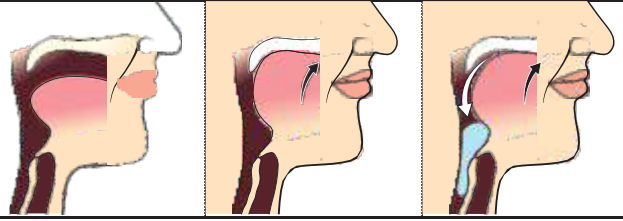
ગળવાની કસરત

જીભને પકડી રાખવાની કસરત (મસાકો એક્સસાઈઝ)



- તમારી જીભના અગ્રભાગને સામેના દાંતની વચ્ચે રાખો
- તમારી જીભને દાંત વચ્ચે રાખો અને ગળી જાઓ
- ગળવાની પ્રક્રિયા વચ્ચે આરામ કરી શકો છો, જીભને મૂળ સ્થિતિમાં રાખી શકો છો

પ્રયત્ન સાથે ગળવાની કસરત

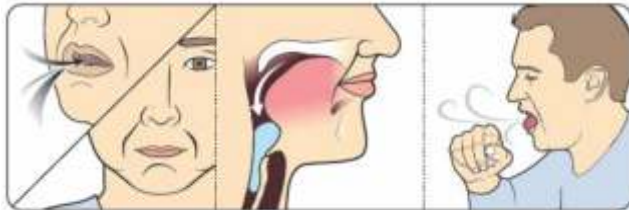


- આરામથી જીભ સાથે શરૂ કરો
- જીભને મોંના ઉપરના ભાગે જેટલું થઈ શકે તેટલી જોરથી દબાવો
- જેટલું થઈ શકે તેટલું ગળી જાઓ

મેડેલસોન ગળવાની મેનોવર કસરત

- સામાન્ય રીતે ગળી જાઓ પરંતુ ગળવાના અંતમાં ગળવાની પહેલા બે સેકન્ડ માટે રોકાઓ
- ગળતા પહેલા બે સેકન્ડ તમારા શ્વાસને વચ્ચે રોકી શકો છો

સુપરક્યૂટિકલ ગળવાની કસરત

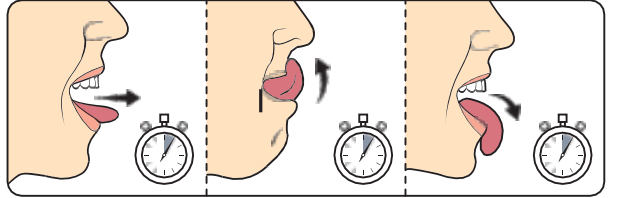


- શ્વાસ અંદર ભરો અને રોકી રાખો
- પોતાના શ્વાસ રોકતા રોકતા ગળી જાઓ
- દબાળપૂર્વક તમારા શ્વાસને બહાર કાઢો

શેકર કસરત

- જમીન પર અથવા ચાદર પર સૂઈ જાઓ
- માથાને એવી રીતે ઊંચકો કે તમે પગની આંગળીઓને જોઈ શકો
- માથાને ધીરેથી નીચેની તરફ લઈ આવો
- આ પ્રક્રિયાનું 30 વખત આવર્તન કરો
- હવે, તમારાં માથું ઊંચું કરો અને તેને ૬૦ સેકન્ડ અથવા તો જેટલો સમય રાખી શકો તેટલો સમય રાખો ફરી સામાન્ય સ્થિતિમાં આવો, ફરી થોડો આરામ કરો

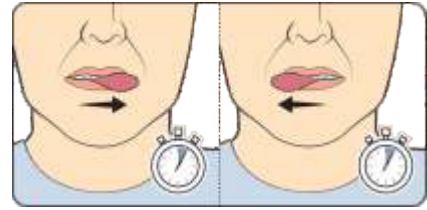
ટંગ રેન્જ ઓફ મોશન (આર.ઓ.એમ.) કસરત



તમારી જીભને થઈ શકે એટલી બહાર તરફ ખેંચો અને ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો.

જીભને ઉપર નાકની દિશામાં લઈ જાવ અને ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો.

જીભને નીચે દાઢીની દિશામાં લઈ જાવ અને ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો.



જીભને ડાબી તરફ લઈ જાવ અને ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો.

જીભને જમણી તરફ લઈ જાવ અને ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો.

જીભની મજબૂતી માટેની કસરત

જીભની ટોચની મજબૂતી માટેની કસરત

- તમારી જીભને થઈ શકે એટલી બહાર તરફ ખેંચો.
- ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીને જીભના ટોચ પર રાખો.
- તમારી જીભને ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીની દિશામાં ધીમે ધીમે દબાવો.
- જીભને આ અવસ્થામાં ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો. પછી, આરામ કરો.



જીભની બાજુઓની મજબૂતી માટેની કસરત

- ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીને જીભની ડાબી તરફ રાખો.
- તમારી જીભને ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીની દિશામાં દબાવો.
- જીભને આ અવસ્થામાં ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો. પછી, આરામ કરો.



- ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીને જીભની જમણી તરફ રાખો.
- તમારી જીભને ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીની દિશામાં દબાવો.
- જીભને આ અવસ્થામાં ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો. પછી, આરામ કરો.

જીભના ઉપરના ભાગની મજબૂતી માટેની કસરત

- તમારી જીભને ટંગ ડિપ્રેસર કે ચમચીથી નીચે તરફ દબાવો. આ સમયે, જીભને ઉપર તરફ દબાવો.
- જીભને આ અવસ્થામાં ૫ સેકન્ડ સુધી રાખો. પછી, આરામ કરો.

જડબાની એક્સસર્સિઝ

એક્ટિવ રેન્જ ઓફ મોશન એન્ડ સ્ટ્રેચિંગ કસરત



- આ કસરત કરતી વખતે તમારા માથાને સ્થિર રાખો.
- તમારું મોઢું થઈ શકે તેટલું પહોળું કરો, એ હદ સુધી જ્યાં ખેંચાણ અનુભવાય પર પીડા નહિ.
- તમારા જડબાને ડાબી તરફ લઈ જાવ. ૩ સેકન્ડ સુધી ખેંચી રાખો.

- તમારા જડબાને જમણી તરફ લઈ જાવ. ૩ સેકન્ડ સુધી ખેંચી રાખો.
- તમારા જડબાને ગોળ - ગોળ ફેરવો. આ ક્રિયા ૫ વખત દરેક દિશામાં કરો.

પેસીવ સ્ટ્રેચિંગ કસરત

- તમારા હાથના અંગુઠાને ઉપરના દાંતના આગળના ભાગ પર રાખો.
- તમારા બીજા હાથની આંગળી વડે નીચેના દાંતના આગળના ભાગ પર રાખો.
- હવે આ આંગળી અને અંગુઠાથી તમારા જડબાને ખોલો. બચકું ભરવાનું કે ચોક્કવાનો પ્રયત્ન ન કરો, તમારી આંગળી વડે જ ક્રિયા કરો.
- ૧૦ સેકન્ડ સુધી ખેંચી રાખો.



ડૉ. શ્રીનિથ્યા
ફેલો - હેડ એન્ડ નેક ઓન્કોસર્જરી
એયસીજી કેન્સર સેન્ટર, વડોદરા

HCG CANCER CENTRE VADODARA INTRODUCES 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)

“Grand Garba 2019” – with Shri Atul Purohit



HCG Foundation has been organizing charity garba night for past three years now in Vadodara . This year the third edition was organized “Grand Garba -2019 with Shri Atul purohit” on 19th October 2019 at Akota stadium to raise funds for cancer treatment of underprivileged patients. It has set the benchmark for an event that combined music, garba and tradition with meaningful social cause which was supported by individual donors and corporate. Around 8000 people danced on tunes of Shri Atul Purohit and Rutumbhara group for a noble cause.

Solefest 4.0 Daudo Dil Se “Pledge to Give Life to Others”



HCG Foundation and Spandan Multispecialty hospital Vadodara for the fourth season organized Solefest 4.0 half marathon Daudo Dil Se on 8th December 2019 with three categories for 5kms, 10kms and Half Marathon. Its main aim was to make individuals aware of the importance of organ donation. All four seasons of the marathon was a success, and many participants enthusiastically completed the marathon and pledged to donate their organs.

NUTRITION AND CANCER: 6 FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Caregivers can help make eating a pleasant experience for their loved ones by cooking and eating together.

Nutrition plays an important role in the lives of those who have been diagnosed with cancer. As people undergo treatment and enter survivorship, their relationship with food can change. This can include everything from food-related side effects and safe food handling and preparation to special and restricted diets.

Everyone with cancer could benefit from a consultation with a dietician regardless of what stage of treatment or survivorship they're in.

Whether you feel too nauseous to eat during chemotherapy or you saw something on the internet about a food you should avoid, or if you want help with maintaining your weight after treatment, we're here to assist for all of it

Here are some frequently asked questions about how cancer care can affect nutrition and diet:

What kind of diet should people follow during cancer treatment?

There's no right diet for everyone. A dietician can help you figure out a plan that works for you. During treatment, you should focus on getting enough calories and protein while managing your symptoms.

To control symptoms from treatment, the recommendations depend on the type of care you're receiving and specifically what doesn't feel right. For example, those receiving chemotherapy may experience a loss of appetite, nausea, constipation or diarrhea.

Let's start with people experiencing nausea during chemotherapy. What diet is good for them?

To alleviate nausea while undergoing cancer treatment, try eating smaller portions of food but eat more often. You should avoid food that's high in fat, overly spicy, or overly sweet. This includes fried foods, pastries, or foods made with a lot of spices. High-fat foods stay in your stomach longer and are harder to digest. Avoid strong odors, such as cooking smells, smoke, or perfume, which can make nausea worse. Instead, try a bland diet consisting of foods like yogurt, food cooked without chilli, garam masala or black pepper powder.

What about people who have constipation during cancer treatment?

Gradually increasing your fibre intake and getting enough fluids. Foods that are high in fibre include fruits and vegetables, as well as whole grains, such as some cereals and brown rice. It's crucial to drink enough throughout the day to keep the stool soft and to prevent gas and bloating.

Are there nutritional tips for preventing diarrhea during cancer treatment?

The most important thing with diarrhea is preventing dehydration. One should drink at least 2 litres of fluids per day. Water is obviously a good fluid, but people can also drink fruit juice or tea. In order to replace sodium and potassium, which may be lost with diarrhea, you may want to drink an electrolyte-containing beverage such as ORS. It's vital to avoid very hot or cold foods, foods high in sugar or fat, or spicy foods. These are all hard on the digestive system.

How can caregivers support a loved one who doesn't want to eat?

First, you should try to figure out if there are any specific symptoms that are going on besides the fact that they just don't have an appetite. After that, you should encourage and support your loved one without applying too much pressure. Don't force them to start eating if they don't want to and don't force them to finish their plate.

It's important to make eating a pleasant experience. That could mean putting on music, setting the room to a more comfortable temperature, or including loved ones at the table. Try experimenting with different food temperatures and textures and using smaller plates so the amount to eat doesn't seem overwhelming.

What about after treatment? Is there anything people should or should not eat?

After treatment, when you're feeling a little better and not experiencing side effects, focus on choosing healthy foods. Maintain a well-balanced diet of lean protein, whole grains, healthy fats, and a variety of fruits and vegetables.

Department of Dietetics and Nutrition

CANCER AND EMOTIONS



Many people experience self-blame around a cancer diagnosis and some may even experience feelings of embarrassment or shame. A person who is a sufferer, or who is a relative of the sufferer or to anybody in general, the word “cancer” brings with it a mixture of emotions. The word being perceived as a synonym to severe pain, nausea, hair loss, suffering and death, leads to extreme fears in an individual. Fear, one of the primary emotions, is so powerful that it can easily influence an individual's thought process or even the strongest aspects of one's intelligence.

Having cancer is difficult. Adding feelings of guilt, shame, or embarrassment on top of other painful emotions, like sadness and anxiety, only intensifies that difficulty.

When a lot many people avoid going to Cancer awareness/prevention camps, deliberately ignore the early signs, and keep delaying the appointments, this can be the underlying explanation. The last thing that any individual would want is his insecurities coming true. When anyone who is told that he would have to undergo various tests to confirm the diagnosis, or when he is informed that he has been diagnosed with Cancer, he sees his fears becoming a reality. The distress that comes in return is experienced as intolerable. In such a situation, howsoever religious a person is, or howsoever spiritual a person is, for the moment he starts questioning the existence of his faith, making him feel more hopeless, more distressed and in some cases more “depressed”. However, in such a situation, it would be unreal to expect a person to be positive, to smile, or to not cry! Every situation is followed by several emotions, and while we give so much value to happiness, it is equally important to value a person's sadness and his fears too. When an individual experiences a sudden negative shift in his life, one does not have to judge yourself for having cancer. when the role-reversals take place, when the person is flooded with the feelings of helplessness, it is ok for him to feel sad. It is also ok for him to cry. But cancer can happen to anyone. It's an illness, not a failing.”

Experiencing emotions is different for each individual. Just because I don't feel sad for a particular thing, does not give me the right to judge or to stop another person from feeling sad about that same thing. Every emotion is important. And each individual's experience of that emotion is important too. Of course, negative emotions harm an individual's body. But the avoidance and the suppression of such emotions is a lot more harmful. When an emotion is suppressed, an immense amount of strength is required and sometimes when it is not successfully suppressed, the person might experience irritability, anger, etc being triggered by the smallest of situations. Instead, when the emotion is let to flow, and proper validation and acceptance is given, the individual feels understood, feels accepted, and light. The problem causing the distress would not disappear magically but the person learns to take his time to settle, to accept and to cope, once the overwhelming of emotions are allowed to flow. It is important to recognize that shame differs from guilt. Shame is defined as a painful emotion caused by the belief that one is or is perceived to be, inferior or unworthy of affection or respect because of one's actions, thoughts, circumstances, or experiences. Shame focuses on the self, while guilt focuses on behaviour. It's the difference between saying, “I'm a bad person because of behaviour” and “I feel bad about a behaviour.”

Feelings of shame can especially come up in cancers that may be linked to specific behaviours — whether or not those behaviors played a role in the diagnosis. For example, people might ask a person with lung cancer, “Did you smoke?” This question is unhelpful, whether the person smoked or not. Another example is a person with

HPV-related cancer who feels ashamed about their diagnosis.

These feelings can also come up in people who have cancer in a body part that isn't often discussed openly. Someone with colorectal cancer may require help using the bathroom, for instance, which may cause embarrassment. A woman with gynecological cancer or breast cancer may have sexual side effects that take a toll on her confidence.

Everyone's cancer experience is different. Some people are very open about what they've been through. Some people become advocates. Some people just want to move on with their lives. There is no one single way to go through it.

If you are a parent, or the child or the spouse of the sufferer, remember to give the space for the worries to be shared, remember to appreciate and value the strength that the patient might have required to share and understand how important is it to ask for help of any mental health professionals to make the process a little less difficult.



Ms. Khushnuma
Psycho Oncologist
HCG Cancer Centre, Vadodara



'When life was standstill, HCG Foundation extended their hands'

Nikul Machi worked to Support Mentally Disabled Mother after Father Abandoned Them, Now He Fights Cancer

Nikul was just a young boy in the second standard, when his father, a drunk, abandoned his small family. With his mother, Bharati, intellectually disabled and sister too young, it had been up to little Nikul to step up and take care of them. He stopped going to school and started helping out at small shops in his town, working odd jobs here and there whenever he could find one. It was never enough for them all to live comfortably but it was enough for them to live.

Life has never been easy for young Nikul, now 16. But couple of months ago, he found out he has cancer.

"He had noticed a lump forming on the side of his neck one day. He didn't know what it was, so he went to a doctor. They did some tests, and then they told him... They told that he had blood cancer. He didn't really understand what blood cancer is exactly, but he knew cancer is bad, and that it will kill him. But he can't die. There's no one else to take care of his family. He needs to get my sister married, he needs to get his mom treated, he has so much to do. He said I... I don't want to die." – Nikul, breaking down

Even now, all Nikul can think about is his family. Not his passion for cricket, in which he has won medals, not his ambition to be famous one day, not the childhood he never had. He feels guilty about being hospitalized because he has had to take money from the small amount he was saving up for his sister's marriage, and also because he thinks each day he's not at work brings his household one step closer to starvation.

It was impossible for Nikul's family to meet cost of treatment of nearly 8 lakhs. They didn't have any money, or jewellery, or land. And in just a few weeks, when Nikul loses his battle with cancer, they will be left without any means of support. Nikul cannot bear that thought.

At this critical point in the lives of this family, **HCG Foundation supported him with his entire treatment free of cost.**



**You can extend
your hands too.
To know how,
call at
+91 99798 91859**



કેન્સરને હરાવવા માટે એચસીજી આપની સાથે કેન્સરની શ્રેષ્ઠ સારવાર હવે આપના શહેર ભરૂચમાં

સરનામું

એચસીજી ક્લિનિક
આરકે કાર્પા, ડોક્ટર હાઉસ ૬,૭,૧૩, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, સુપર માર્કેટ પાછળ,
ફળશ્રુતી નગર, સ્ટેશન રોડ, ભરૂચ-૩૯૨૦૦૨.

વધુ માહિતી માટે : ૯૦૯૯૦૦૧૮૨૪

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર

સન ફાર્મા રોડ, વડોદરા - ૩૯૦૦૧૨

૦૨૬૫ ૨૩૦૪૦૦૦ / +૯૧ ૯૦૯૯૧ ૭૬૬૬૬ | info.ao@hcgel.com | hcgshospitals.in

OUR TEAM OF EXPERTS

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



DR. PRAVEEN KHADELWAL
Consultant - Surgical Oncology

Medical Oncology



DR. NIKITA CHOKSHI
Junior Consultant
Head & Neck Oncology



DR. PRITESH LOHAR
Director - Medical Oncology



DR. PRIYANKA DAS
Consultant - Haemato
& Medical Oncology



DR. PINAKI MAHATO
Consultant- Medical &
Paediatric Oncology



DR. PRATIBHA DHIMAN
Senior Consultant
Haemato Oncology &
BMT Physician

Haematology

Radiation Oncology



DR. RAHUL MISRA
Director -
Radiation Oncology



DR. RAKESH JADHAV
Consultant -
Radiation Oncology



DR. SARTHAK MOHARIR
Junior Consultant -
Radiation Oncology



DR. YOGESH BHATT
Consultant - Microvascular &
Reconstructive Surgery



DR. PIYUSH DOSHI
Consultant Microvascular &
Reconstructive Surgery

Microvascular & Reconstructive Surgery

Surgical Pathology



DR. HIRAL SHAH
Consultant -
Surgical Pathology



DR. JIGAR SHAH
Consultant - Pathology

Pathology



DR. MONA BHATT
Consultant - Gynaecology,
IVF & Fertility

Gynaecology



DR. PRANAV PATEL
Director - Intensive Care
& Pain Management

Intensivist



DR. HEMANT SANT
Consultant - Preventive Oncology

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

Creating a new path in the treatment of **Blood Disorders**

**The advanced Bone Marrow Transplant Unit
now at HCG Cancer Centre, Vadodara**

- **Blood Disease Clinic**
Benign Disorders, Sickel cell anaemia,
Thalassemia, Auto immune disorders
- **Blood Cancer Clinic**
Cure towards Malignant disorders
(Acute and Chronic Leukemia, Multiple myeloma)
- **Bone Marrow Transplant Unit**



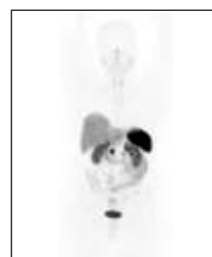
TO KNOW MORE, CALL
+91 90991 76666

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

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 equipped ‘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

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

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.ao@hcgel.com