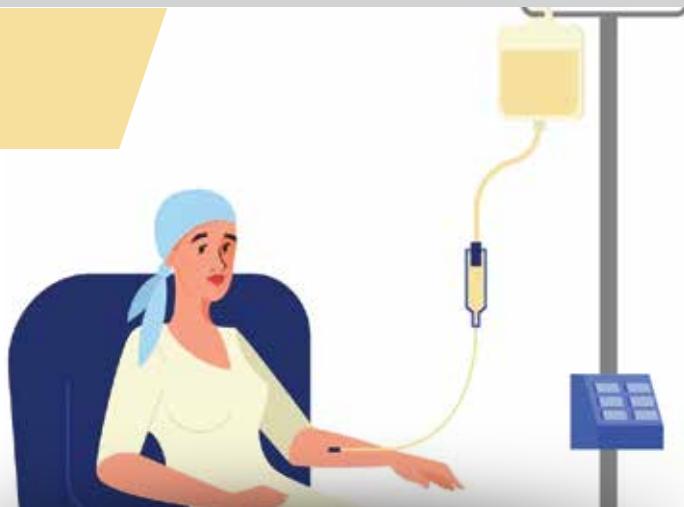
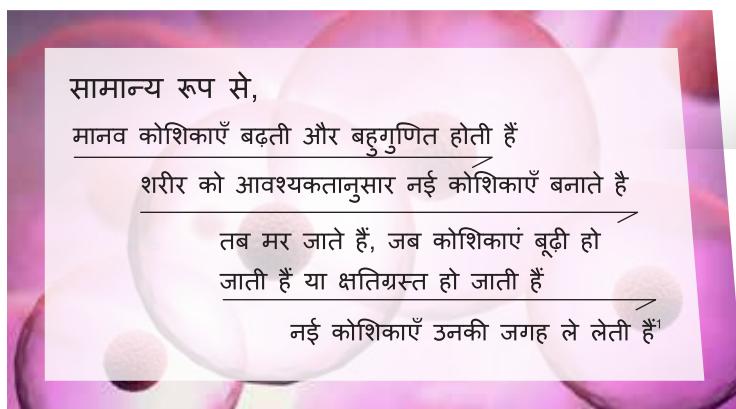
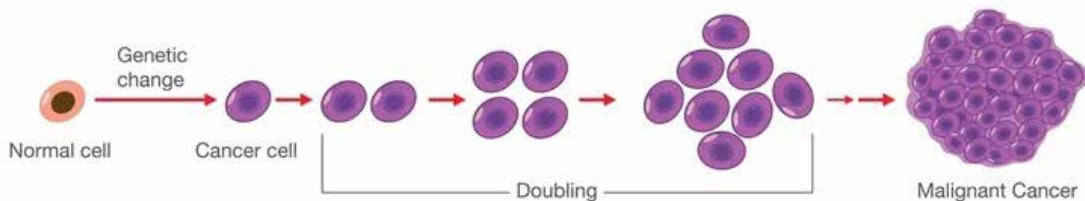


कैंसर को समझना

कैंसर एक ऐसी स्थिति है जहां शरीर में कुछ कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ती हैं और अन्य भागों में फैल जाती हैं। यह मानव शरीर के लगभग किसी भी हिस्से में हो सकता है, जिसमें खरबों कोशिकाएँ होती हैं।¹

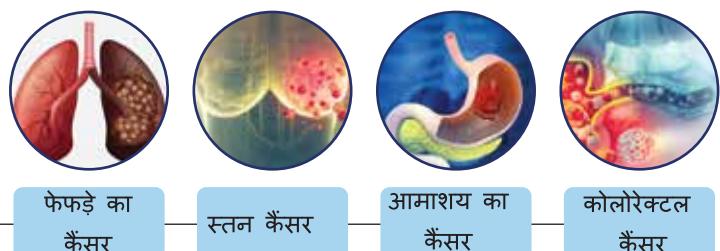


लेकिन, कभी-कभी यह व्यवस्थित प्रक्रिया टूट जाती है, और असामान्य या क्षतिग्रस्त कोशिकाएं बढ़ती हैं और बढ़ती हैं जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए।
ये कोशिकाएं ट्यूमर (ऊतक की गांठ) बना सकती हैं।¹



ट्यूमर सौम्य या कैंसरयुक्त हो सकते हैं।

100 से अधिक प्रकार के कैंसर होते हैं, जिनका नाम उन अंगों या ऊतकों के नाम पर रखा जाता है जिनमें वे उत्पन्न होते हैं, जैसे फेफड़ों का कैंसर फेफड़ों में शुरू होता है।¹



वैश्विक स्तर पर, कैंसर मृत्यु का एक प्रमुख कारण है, जिससे 2020 में लगभग 10 मिलियन मौतें हुईं।²



खतरे के कारक क्या हैं

डॉक्टर कुछ जोखिम कारकों की पहचान कर सकते हैं, लेकिन बहुत से लोगों में बिना किसी जात जोखिम कारक के कैंसर विकसित हो जाता है।



कैंसर के जोखिम को बढ़ाने वाले जोखिम कारकों में शामिल हैं^{2,3}

आपकी उम्र - हालाँकि यह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह आम है

- शराब, धूमपान या तम्बाकू
- सूर्य के अत्यधिक अनावरण में रहना
- मोटापा
- अस्वास्थ्यकारी आहार
- वायु प्रदूषण
- कुछ पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ, जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस
- आपका पारिवारिक इतिहास
- भौतिक निष्क्रियता

क्या लक्षण हैं?

कैंसर के कारण होने वाले लक्षण और लक्षण इस पर निर्भर करते हुए अलग-अलग होंगे कि शरीर का कौन सा हिस्सा प्रभावित हुआ है। कुछ सामान्य संकेत और लक्षण हैं⁴



उपचार के क्या विकल्प हैं?

कैंसर के लिए कई उपचार उपलब्ध हैं और कैंसर के प्रकार और चरण, सामान्य स्वास्थ्य और रोगी की प्राथमिकताओं जैसे कारकों के आधार पर अलग-अलग होंगे। इसमें शामिल हैं:⁴

1	2	3	4	5	6	7
शल्य चिकित्सा कैंसर को या जितना संभव हो उतना कैंसर को दूर करें	कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए दवाओं का उपयोग करता है	विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए एक्स-रे और प्रोटॉन जैसी उच्च शक्ति वाली ऊर्जा किरणों का उपयोग करता है	इम्यूनोथेरेपी इसे जैविक चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है, यह कैंसर से लड़ने के लिए आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का उपयोग करती है। ⁴	हार्मोन थेरेपी कुछ प्रकार के कैंसर शरीर के हार्मोन से प्रेरित होते हैं। उन हार्मोनों को हटाने या उनके प्रभाव को अवरुद्ध करने से कैंसर कोशिकाएं बढ़ने से रुक सकती हैं	लक्षित चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं के भीतर विशिष्ट असामान्यताओं पर ध्यान केंद्रित करता है जो उन्हें जीवित रहने की अनुमति देती हैं	अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण अस्थि मज्जा हड्डियों के अंदर का वह पदार्थ है जो हमारी अपनी कोशिकाओं से किसी दाता की कोशिकाओं से रक्त कोशिकाएं बनाता है। ⁴
						

स्वस्थ जीवन और रोकथाम

कैंसर से काफी हद तक बचा जा सकता है और उनमें से कई को रोका जा सकता है। दूसरों को उनके विकास के आरंभ में ही पता लगाया जा सकता है, इलाज किया जा सकता है और ठीक किया जा सकता है।⁵

शोध इस पर प्रकाश डालता है

01

आहार विकल्पों,
जीवनशैली पैटर्न और
स्वास्थ्य जोखिमों के
बीच सहसंबंध

02

एकीकृत आहार और जीवनशैली पैटर्न
[स्वस्थ, संतुलित आहार + पर्याप्त शारीरिक
गतिविधि + स्वस्थ वजन का रखरखाव] =
कैंसर के खतरे को काफी कम करता है⁶



विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार
लगभग 30-50% कैंसर को नीम्न
तरीकों से रोका जा सकता है⁶

- जोखिम कारकों से बचना
- साक्ष्य-आधारित रोकथाम
रणनीतियों को लागू
करना



शरीर का अधिक वजन, खराब पोषण,
शारीरिक निष्क्रियता और अधिक शराब
का सेवन कैंसर के ५ में से १ मामले
में होता है⁷



कैंसर के खतरे को कम करने के लिए जीवनशैली की आदतें

जीवनशैली में कुछ ऐसे हस्तक्षेप हैं जो कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं^{6,8,9}

कैंसर के खतरे को कम करने के लिए जीवनशैली युक्तियाँ

नियमित व्यायाम

स्वस्थ वजन रखें

स्वस्थ संतुलित आहार लें

धूम्रपान न करें या तम्बाकू से परहेज करें

अपनी त्वचा को धूप से बचाएं

नियमित जांच कराएं



पोषण

स्वस्थ आहार बनाए रखना और उचित पोषण प्राप्त करना कैंसर रोगियों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। कैंसर के उपचारों से भ्रूख और वजन में परिवर्तन हो सकता है, जिनमें से कुछ का वजन कम हो सकता है और कुछ का वजन बढ़ सकता है। जबकि वजन में मामूली उत्तार-चढ़ाव आम तौर पर स्वीकार्य होते हैं, अत्यधिक परिवर्तन कैंसर और उपचार के दौरान स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में इष्टतम पोषण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ वजन प्रबंधन को प्राथमिकता देना, पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करना और पर्याप्त जलयोजन सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण¹⁰

सही पोषण का महत्व



स्वस्थ और संतुलित आहार खाने से कैंसर का खतरा कम हो सकता है

उपचार के दुष्प्रभावों से आसानी से निपटें	प्रत्येक कीमो या विकिरण चक्र के बाद अपना पोषण बनाएं	पोषण संबंधी स्थिति बनाए रखें और स्वास्थ्य में गिरावट को रोकें	पारंपरिक उपचार की प्रभावकारिता में सुधार करें	मनोवैज्ञानिक लाभ	प्रतिरक्षा और ताकत में सुधार करें	जटिलताओं की दर और लंबे समय तक अस्पताल में रहने के जोखिम और स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम करता है	वजन बढ़ने और वजन कम होने से रोकना ¹²
--	---	---	---	------------------	-----------------------------------	---	---



आहार संबंधी अनुशंसाओं के बढ़ते अनुपालन और कैंसर मृत्यु दर में कमी के बीच मजबूत संबंध⁶

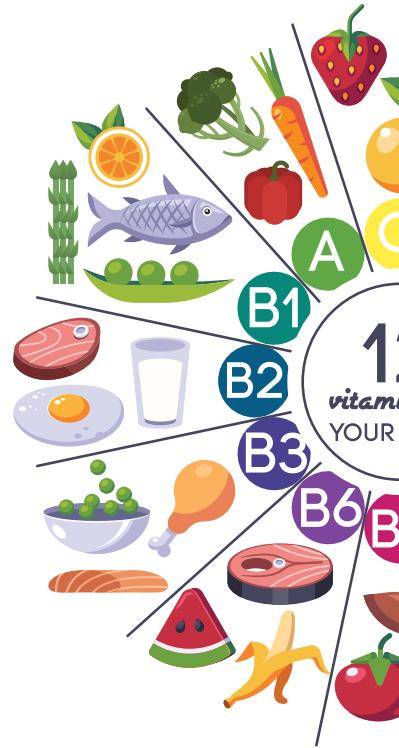


निरंतर

आहार संबंधी सिफारिशें¹²

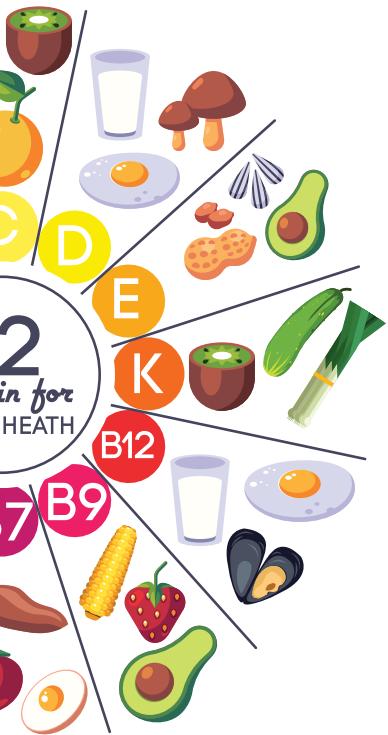
हर दिन विभिन्न प्रकार के स्वस्थ खाद्य पदार्थ चुनें

- ▶ जैविक बनें: शाकनाशियों, कीटनाशकों, उर्वरकों और सिंथेटिक योजक का सीमित जोखिम
- ▶ हर दिन कम से कम 3-4 कप ताजे, मौसमी, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फल और सब्जियां खाएं
- ▶ स्वस्थ वसा चुनें (मछली, एवोकैडो, अखरोट, अन्य नट्स और बीजों में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड, क्योंकि वे सूजन-रोधी होते हैं)
- ▶ मछली, घास खिलाया दुबला मांस, अंडे, नट्स, बीज, दाल और फलियां जैसे प्रोटीन का चयन करें
- ▶ स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट का विकल्प चुनें (जैविक साबुत अनाज, फलियाँ, और फल और सब्जियाँ)
- ▶ अपने आप को अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखें
- ▶ आहार में विभिन्न जड़ी-बूटियों और मसालों (अदरक, लहसुन, हल्दी, अजवायन, अंजवायन, आदि) का उपयोग करें।
- ▶ हर 2-3 घंटे में कुछ छोटा-छोटा खाएं यदि वजन कम हो रहा है और खाने में असमर्थ हैं



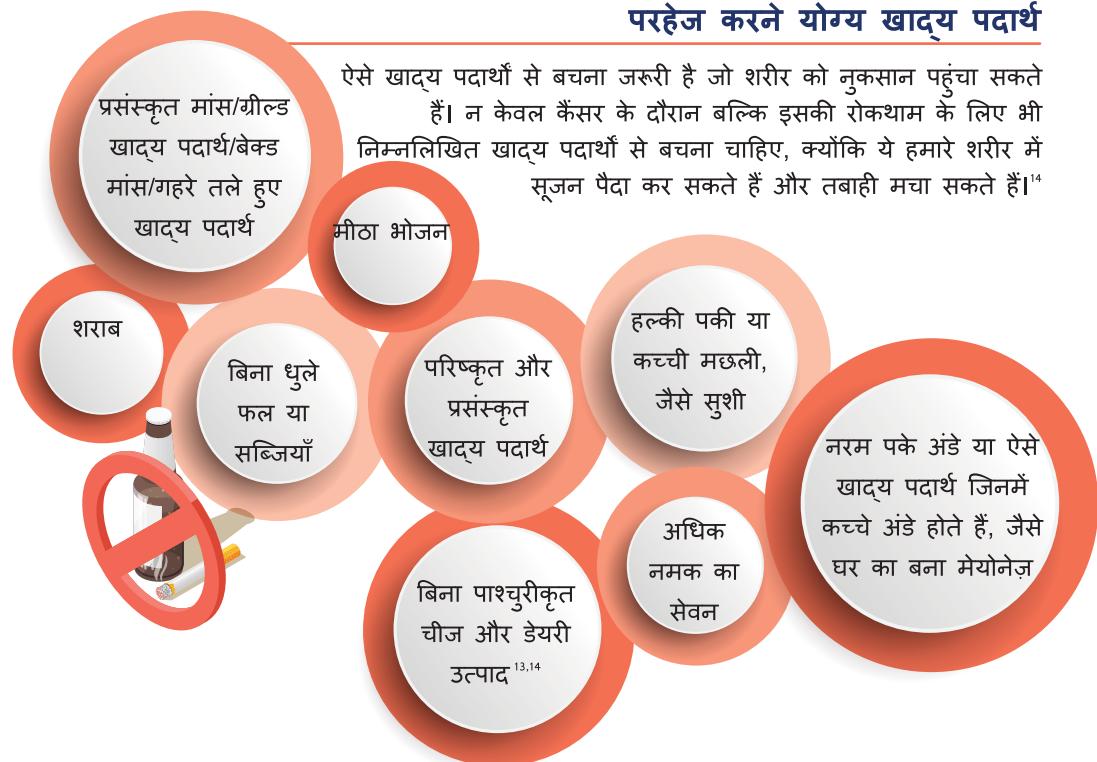
खाने के लिए खाद्य पदार्थ





परहेज करने योग्य खाद्य पदार्थ

ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना जरूरी है जो शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। न केवल कैंसर के दौरान बल्कि इसकी रोकथाम के लिए भी निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए, क्योंकि ये हमारे शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं और तबाही मचा सकते हैं।¹⁴



मिथक	क्या परिष्कृत चीनी सहित चीनी खाने से कैंसर हो सकता है?	चीनी खाने से कैंसर नहीं होता है। लेकिन आहार में बहुत अधिक चीनी स्वस्थ वजन बनाए रखना कठिन बना सकती है। और अधिक वजन होने से 13 प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।	तथ्यांक
	क्या परिष्कृत चीनी सहित चीनी खाने से कैंसर हो सकता है?	जले हुए टोस्ट या कुरकुरे आलू जैसे खाद्य पदार्थों में एकिलामाइड नामक रसायन होता है। लेकिन इससे इंसानों में कैंसर नहीं होता है।	
	क्या अंडे से होता है कैंसर?	ऐसा कोई अच्छा सबूत नहीं है जो इंगित करता हो कि अंडे कैंसर के खतरे को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ संतुलित आहार के हिस्से के रूप में अंडे प्रोटीन का स्रोत प्रदान कर सकते हैं।	
	क्या सोया (सोया) खाने से कैंसर का खतरा प्रभावित होता है?	सोया उत्पाद खाने से कैंसर का खतरा नहीं होता है।	
	क्या ग्रीन टी कैंसर को रोक सकती है?	हरी चाय कैंसर के खतरे को कम नहीं करती। कुछ लोगों ने सुझाव दिया कि हरी चाय जोखिम को कम कर सकती है। लेकिन बड़े अध्ययनों के नतीजे ऐसे नहीं दिखे हैं।	
	मिथक: क्या कोई खाद्य पदार्थ कैंसर को रोक सकता है?	कोई भी अकेला भोजन कैंसर को नहीं रोक सकता, लेकिन फाइबर से भरपूर साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ खाने से आंत के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।	



आंदोलन और ध्यान

व्यायाम कैंसर उपचार योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। सक्रिय रहने से कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

शारीरिक गतिविधि का महत्व

सक्रिय रहना मायने रखता है क्योंकि यह आपके शरीर और दिमाग को स्वस्थ रखता है, बीमारी से बचाता है और इसके कई अन्य लाभ भी हैं^{16,17}

उपचार के प्रत्येक चरण के दौरान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करें

कैंसर के निदान और उपचार के दुष्प्रभावों को प्रबंधित करें

वजन बढ़ने और मोटापे को रोकने में मदद करें, जिससे 13 विभिन्न प्रकार के कैंसर का खतरा कम हो जाता है

कैंसर रोगियों और बचे लोगों में हृदय संबंधी फिटनेस, मांसपेशियों की ताकत, थकान, चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता के कई कारकों में सुधार करें

अवसाद और चिंता के जोखिम को कम करता है

स्तन और आंत्र कैंसर को रोकने में मदद करें



कैंसर के इलाज के दौरान और बाद में व्यायाम करें



AMERICAN SOCIETY OF
CLINICAL ONCOLOGY

अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ॲन्कोलॉजी की सिफारिश है कि कैंसर से पीड़ित लोगों को कैंसर के इलाज के दौरान एरोबिक और शक्ति-प्रशिक्षण अभ्यास में भाग लेना चाहिए।¹⁸

- स्ट्रेचिंग व्यायाम
- संतुलन व्यायाम
- एरोबिक व्यायाम:
 - 40-50 मिनट, सप्ताह में 3 से 4 बार, मध्यम गति से चलना
- शक्ति प्रशिक्षण, या प्रतिरोध प्रशिक्षण
- साँस लेने के व्यायाम^{18,19}

अधिक सक्रिय रहने

गतिविधि को अपनी सामान्य दिनचर्या में शामिल करने वाले छोटे कदम उठाएँ

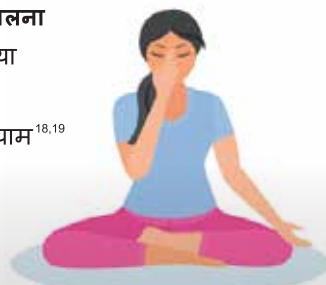
फिटनेस ट्रैकर या स्टेप काउंटर का उपयोग करें

01

03

05

अपने आप को याद दिलाएं कि आप अधिक सक्रिय क्यों होना चाहते थे



08



कितनी गतिविधि

पर्याप्त है?

सर्वोत्तम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए दैनिक गतिविधि का प्रयास करें। गतिविधि का कोई भी स्तर फायदेमंद है, और अवधि बढ़ाने से अधिक लाभ मिलता है। दिन में 10 मिनट भी समय के साथ जमा हो जाते हैं, जिससे आप धीरे-धीरे अपनी गतिविधि का स्तर बढ़ा सकते हैं।²⁰



के लिए युक्तियाँ

- अधिक गतिविधि जोड़ने के लिए सप्ताह में समय चुनें (काम या दुकानों तक पैदल जाना या साइकिल चलाना)
- यदि आप इसे एक ही समय में एक ही स्थान पर करते हैं तो इसकी आदत बनाने की अधिक संभावना है।

01

02

एक लक्ष्य निर्धारित करें और अपनी प्रगति पर नज़र रखें

- आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं, इस पर नज़र रखने से स्वस्थ बदलाव लाने में मदद मिल सकती है।
- यह देखने का त्वरित तरीका कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच रहे हैं या नहीं और प्रेरित रहें।
- यदि आप कुछ देर तक रुके हुए हैं तो कुछ उपकरण आपको उठने और अधिक चलने की याद भी दिला सकते हैं।

02

03

दोस्तों या परिवार के साथ दोस्ती करें

- दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने के नए तरीके खोजें और आप एक-दूसरे को प्रेरित और टैक पर रख सकते हैं।

04

- इसे लिख लें या अपने फोन पर साप्ताहिक अनुस्मारक सेट करें कि सक्रिय रहना आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण है।
- सक्रिय रहने के लाभों के बारे में और पढ़ें।²⁰

05



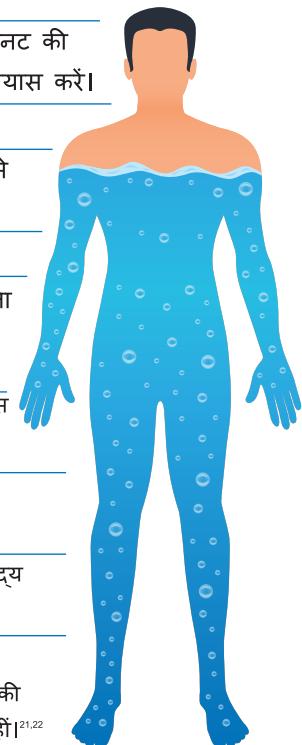
चहलपहल और ध्यान

कैंसर के दौरान व्यायाम करते समय युक्तियाँ और सावधानियाँ

कैंसर के इलाज के दौरान व्यायाम आम तौर पर सुरक्षित होता है, लेकिन आपकी व्यायाम करने की क्षमता और आपके द्वारा किए जाने वाले व्यायाम के प्रकार आपके कैंसर के प्रकार और इस्तेमाल किए गए उपचार के अनुसार अिन्ज-अिन्ज होते हैं। यदि आप अपने कैंसर या उसके उपचार के प्रभावों का अनुभव कर रहे हैं तो व्यायाम करते समय सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है।^{21,22}



- निष्क्रियता से बचें
- नियमित रूप से सक्रिय रहें: प्रत्येक सप्ताह, कम से कम 150 मिनट की मध्यम गतिविधि या 75 मिनट की जोरदार गतिविधि करने का प्रयास करें।
- धीमी शुरुआत करें
- धीरे-धीरे प्रगति करें: भले ही आप उपचार से पहले शारीरिक रूप से सक्रिय थे, फिर भी अपनी गतिविधि के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- छोटे सत्रों पर विचार करें
- सुरक्षित वातावरण में व्यायाम करें: यदि उपचार ने आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर कर दिया है, तो बड़े व्यायामशालाओं से बचें जहां रोगाणु आसानी से फैलते हैं।
- अपने शरीर की सुनें: यदि आपकी ऊर्जा का स्तर कम है, तो बेहतर महसूस होने तक आप कितनी देर या कितनी मेहनत से व्यायाम करते हैं उसे समायोजित करें।
- हाइड्रेटेड रहें: निर्जलीकरण से बचने के लिए अपने वर्कआउट के दौरान खूब पानी पिएं।
- पौष्टिक आहार लें: सही खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ, व्यायाम के बाद आपके शरीर को स्वस्थ होने में मदद करते हैं।
- डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें: उपचार के दौरान आपका स्वास्थ्य बदल सकता है, सुनिश्चित करें कि आपका डॉक्टर महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संकेतकों की जांच करता है, ताकि आप जान सकें कि व्यायाम करना सुरक्षित है या नहीं।^{21,22}



योग और ध्यान

कैंसर रोगियों को अक्सर पता चलता है कि योग का उनके दिमाग पर शांत प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी बीमारी से बेहतर ढंग से निपटने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, कुछ व्यक्तियों का कहना है कि ये गतिविधियाँ दर्द, थकान, नींद की समस्या और अवसाद जैसे लक्षणों और दुष्प्रभावों को कम करने में मदद करती हैं।

योग, विशेष रूप से, सर्जरी के बाद की गतिशीलता को सुविधाजनक बना सकता है और तनाव, चिंता और अवसाद के प्रबंधन के लिए प्राकृतिक विश्राम के तरीके प्रदान कर सकता है। अधिक उन्नत अनुक्रमों के लिए धीरे-धीरे ताकत और लचीलेपन का निर्माण करते हुए, हल्के अभ्यास से शुरुआत करने की सिफारिश की जाती है।

आरंभ करने के लिए यहां कुछ अनुशंसित मुद्राएँ दिए गए हैं^{23,24}



मानसिक तंदुरुस्ती

कैंसर का व्यक्तियों और उनके प्रियजनों पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो जीवन के शारीरिक और भावनात्मक दोनों पहलुओं को प्रभावित करता है।²⁵ निदान होने पर, अभिभूत महसूस करना और नियंत्रण की भावना खोना आम बात है। कुछ लोग अधिक भावुक हो जाते हैं, खासकर जब कैंसर का जिक्र होता है।

सामान्य विचार एवं प्रतिक्रियाएँ²⁶

झटका

सुन्न होना

गुस्सा

नास्तिकता

मैं ही क्यों?



कैंसर का इलाज पूरा करने के बाद, जीवन का एक नया चरण शुरू होता है - आशा और खुशी से भरा अध्याय, लेकिन चिंता और भय भी।

कैंसर के उपचार के बाद सामान्य चिंताएँ और भावनाएँ²⁷

कैंसर के इलाज के कारण आपके शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

चीजों को याद रखने की पहले से क्षमता न होना, जो भयावह हो सकता है, कीमोथेरेपी का दुष्प्रभाव हो सकता है

अपने कैंसर-पूर्व सामाजिक जीवन में वापस आना कठिन है आर्थिक स्थिति को लेकर तनाव महसूस करेंगे पुनः पतन की चिंता है²⁷

यह ठीक है और कैंसर से बचे लोगों के लिए नकारात्मक भावनाओं और भावनाओं का अनुभव करना पूरी तरह से सामान्य है।²⁷

आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए युक्तियाँ

एक सुसंगत सहायता प्रणाली रखें (परिवार, दोस्त, पालतू जानवर)

अपने समय और चिकित्सा संबंधी जानकारी को व्यवस्थित रखें

प्रियजनों के साथ समय बिताएं

अपने जुनून को गले लगाओ

सांस लेना और ध्यान का अभ्यास करना याद रखें

प्रेरक कहानियाँ सुनें और पढ़ें

उन लोगों से जुड़ें जिनके पास वही है जो आपके पास है

अपने अनुभव के बारे में लिखें और यदि संभव हो तो इसे रिकॉर्ड करें, क्योंकि इससे दूसरों को मदद मिल सकती है²⁸



मानसिक तंदुरुस्ती

तनाव प्रबंधन के लिए युक्तियाँ

कैंसर का निदान प्राप्त करने और उपचार से गुजरने में कई प्रकार की भावनाएँ शामिल होती हैं जो अभिभूत करने वाली हो सकती हैं। यह प्रक्रिया न केवल भावनात्मक और थका देने वाली है बल्कि तनावपूर्ण भी है। नियुक्तियाँ और उपचारों का समन्वय, रोगी और परिवार के सदस्यों दोनों पर मानसिक और भावनात्मक तनाव के साथ, जल्दी से जमा हो सकता है और भारी हो सकता है।

तनाव को प्रबंधित करने में मदद के लिए यहां कुछ युक्तियाँ दी गई हैं²⁸

बाहर समय बिताएं

शराब, कैफीन और निकोटीन को सीमित करें

सहायता मांगें या स्वीकार करें²⁸

व्यायाम और ध्यान

एक सहायता समूह में शामिल हों



दोबारा होने का डर और उस पर काबू पाने के उपाय

उपचार पूरा करने के बाद, व्यक्ति और उनके प्रियजनों दोनों को खुशी और राहत की अनुभूति होती है। हालाँकि, भावनाओं का एक और क्षेत्र है जो उपचार के बाद उत्पन्न होता है। कई व्यक्तियों को अकेलेपन में दोबारा होने का डर सताता है, जो कभी-कभी अधिक दुर्बल करने वाला हो सकता है।

यहां दो तरीके दिए गए हैं जिनसे आप दोबारा होने के डर पर काबू पाने के लिए काम शुरू कर सकते हैं²⁹

वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करें

- हर बार जब आप अंतीत में वापस जाएं या भविष्य की आशा करें, तो अपने आप को वर्तमान में वापस लाएं।
- इसे एक आदत बना लें।
- अपनी इंद्रियों का उपयोग करें, जो आपके सामने हैं उसे देखें और उस पर ध्यान केंद्रित करें।
- आस-पास की आवाजों को सुनें, सूँचें, चर्चें, स्पर्श करें और अपने आप को वहीं वापस लाएं जहाँ आप अभी हैं।
- राहत की भावना लाने और यह समझने के लिए कि अंतीत और भविष्य के विचार वास्तव में भय पैदा कर रहे हैं और वर्तमान क्षण में ऐसा कुछ भी नहीं है

कुछ भी अनुमान मत लगाओ

- अगर हमें थोड़ी सी भी असुविधा या कोई लक्षण महसूस होता है तो हम अनिष्ट से डरने लगते हैं। मान लीजिए कि यह कैंसर से संबंधित कुछ हो सकता है।
- लेकिन ये धारणाएं केवल घबराहट पैदा करेंगी और अधिकतर समय झूँटी होती हैं।
- किसी भी लक्षण के प्रति सचेत और सावधान रहें और कई भी धारणा बनाने से पहले विशेषज्ञ की राय लें।

हालाँकि ये प्रथाएँ शुरू में चुनौतीपूर्ण लग सकती हैं, लेकिन एक बार जब ये स्वाभाविक हो जाती हैं तो ये अद्भुत काम करती हैं। हालाँकि, वे तभी आपकी प्रतिक्रिया का स्वाभाविक हिस्सा बनते हैं जब लगन से अभ्यास किया जाए।²⁹

REFERENCES: 1. What is cancer, <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>. Last accessed on 17th May 2023. 2. Cancer, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>. Last accessed on 17th May 2023. 3. Cancer, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588>. Last accessed on 17th May 2023. 4. Cancer, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/ diagnosis-treatment/drc-20370594>. Last accessed on 17th May 2023. 5. Cancer Control: Knowledge into Action: WHO Guide for Effective Programmes: Module 2: Prevention. Geneva: World Health Organization; 2007. 6. Lifestyle Habits to Reduce the Risk of Cancer, <https://careforcancer.com/lifestyle-habits-to-reduce-the-risk-of-cancer/>. Last accessed on 17th May 2023. 7. Infographic: Diet and Activity Guidelines to Reduce Cancer Risk, <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/american-cancer-society-guideline-diet-and-physical-activity-cancer-prevention/infographic-diet-and-activity-guidelines-reduce-cancer-risk>. Last accessed on 17th May 2023. 8. Healthy choices, <https://www.cdc.gov/cancer/dccpc/prevention/other.htm>. Last accessed on 17th May 2023. 9. Cancer prevention: Take charge of your lifestyle, <https://medlineplus.gov/ency/patientsinstructions/000825.htm>. Last accessed on 17th May 2023. 10. Nutrition Recommendations During and After Treatment, <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment>. Last accessed on 17th May 2023. 11. Does eating a healthy diet reduce my risk of cancer?, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer>. Last accessed on 17th May 2023. 12. What is the Importance of Nutrition and Diet for cancer patients, <https://careforcancer.com/what-is-the-importance-of-nutrition-and-diet-for-cancer-patients/>. Last accessed on 17th May 2023. 13. Cancer Diet: Foods to Add and Avoid During Cancer Treatment, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/cancer/cancer-diet-foods-to-add-and-avoid-during-cancer-treatment>. Last accessed on 17th May 2023. 14. Foods to avoid, <https://careforcancer.com/foods-to-avoid/>. Last accessed on 17th May 2023. 15. Food myths and cancer, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/food-controversies>. Last accessed on 17th May 2023. 16. Physical health and Cancer treatment, <https://careforcancer.com/physical-health-and-cancer-treatment/>. Last accessed on 17th May 2023. 17. What are the benefits of exercise?, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/physical-activity-and-cancer/what-are-the-benefits-of-exercise>. Last accessed on 17th May 2023. 18. Exercise During Cancer Treatment, <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Last accessed on 17th May 2023. 19. Exercise During Cancer Treatment, <https://www.webmd.com/cancer/cancer-treatment-exercise>. Last accessed on 17th May 2023. 20. How can I be more active?, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/physical-activity-and-cancer/how-can-i-be-more-active>. Last accessed on 17th May 2023. 21. Tips and Precautions while Exercising During Cancer, <https://careforcancer.com/tips-and-precautions-while-exercising-during-cancer>. Last accessed on 17th May 2023. 22. Physical activity tips for cancer survivors, <https://careforcancer.com/physical-activity-tips-for-cancer-survivors/>. Last accessed on 17th May 2023. 23. Yoga and cancer, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/yoga>. Last accessed on 17th May 2023. 24. Yoga and How to Get Started: Recommended Yoga Asanas, <https://careforcancer.com/yoga-and-how-to-get-started-recommended-yoga-asanas>. Last accessed on 17th May 2023. 25. Coping with Cancer, <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping>. Last accessed on 17th May 2023. 26. Mental health when you are diagnosed with cancer, <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/mental-health-cancer-when-diagnosed>. Last accessed on 17th May 2023. 27. Life after cancer, <https://careforcancer.com/life-after-cancer/>. Last accessed on 17th May 2023. 28. Mental and Emotional Well-being of a Cancer Patient, <https://careforcancer.com/mental-and-emotional-well-being-of-a-cancer-patient/>. Last accessed on 17th May 2023. 29. How do we overcome the fear of a cancer relapse, <https://careforcancer.com/how-do-we-overcome-the-fear-of-a-cancer-relapse/>. Last accessed on 17th May 2023.

