



उचित खानपान से कैंसर उपचार में सकारात्मक परिवर्तन

स्नेहलता शर्मा (शोधार्थी)

समाजशास्त्र

राजकीय कला महाविद्यालय

कोटा, राजस्थान, भारत

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में अन्न को सम्मान देने की परम्परा रही है। उपनिषदों में आता है जैसा अन्न होता है वैसा ही मन बनता है - अन्नमयं ही सोम्य मनः। (छान्दोग्य 6। 5। 4) अर्थात् अन्न का असर मन पर पड़ता है। अन्न के सूक्ष्म सारभाग से मन (अन्तःकरण) बनता है। भोजन की शुद्धि से मन (अन्तःकरण) की शुद्धि होती है - आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः (छान्दोग्य 2। 26। 2)। वर्तमान में खानपान की गलत आदतों और जीवनशैली के कारण भारत में कैंसर जैसे असंक्रामक रोग ने अपनी जड़ें जमा ली है। कैंसर नहीं हो उसके लिए भी हमें अपने खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। अगर कैंसर हो गया है तो भी खानपान पर ध्यान देकर उसे बढ़ने से रोका जा सकता है। इसी प्रकार कैंसर रोगी के ठीक होने के बाद उसके खानपान को संतुलित करके भविष्य में उसके खतरों को रोका जा सकता है।

कैंसर होने के बाद आप क्या आहार ले रहे हैं यह बात वास्तव में अति महत्वपूर्ण है। शरीर को मजबूत रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में कैलोरी और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। लेकिन कैंसर ऐसी बीमारी है जो इस कार्य को अधिक कठिन बना सकती है, जो उपचार से पहले, दौरान और बाद में भिन्न हो सकती है।

समस्या का विवरण शोधपत्र का मुख्य उद्देश्य कैंसर रोगग्रस्त महिलाओं के खानपान संबंधी आवश्यकताओं का अध्ययन करना है। कैंसर रोग के दो प्रमुख कारण होते हैं पहला है आनुवंशिक और दूसरा है गलत जीवनशैली। कैंसर के उपचार के पूर्व, मध्य और बाद में खानपान में क्या-क्या सावधानियां रखी जाएं इसका विस्तार से विश्लेषण किया गया है।

शोध पत्र का उद्देश्य

- 1 महिला कैंसर रोगी के स्वास्थ्य सुधार के लिए उसकी खानपान संबंधी आदतों में बदलाव का अध्ययन करना।
- 2 महिला कैंसर रोगी के स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद आहार की चर्चा करना।
- 3 कैंसर रोगी के स्वास्थ्य में आहार की भूमिका का अध्ययन करना।

अध्ययन क्षेत्र प्रस्तुत शोधकार्य के लिए कोटा क्षेत्र की महिला कैंसर रोगियों के खानपान की आदतों का अध्ययन एवं विश्लेषण किया गया है। वर्तमान में खानपान की आदतों में आए बदलाव और उनके कारण कैंसर रोगियों की संख्या में वृद्धि को देखते हुए उनकी जीवनचर्या पर चर्चा की गई है।

उपकल्पना आरम्भिक स्तर पर प्राकल्पना की गई है कि कैंसर का मुख्य कारण खानपान की



गलत आदतें होना है। खानपान विभिन्न प्रकार से सहायता करता है-

1 स्वास्थ्य ठीक रखता है और संक्रमण से शरीर के लड़ने की क्षमता को बढ़ता है।

2 उपचार के प्रभावों से निपटने और जल्द ठीक होने में उनकी मदद करता है।

3 वजन बनाए रखने, और उन्हें अपने आप में बेहतर महसूस करने में मदद करता है।

1 कैंसर रोगी महिलाओं को उपचार से पूर्व, उपचार के दौरान और बाद में उचित खानपान पर ध्यान देना आवश्यक होता है।

2 उपचार की तकनीक के दुष्प्रभावों से कैंसर रोगी शारीरिक रूप से अस्वस्थ महसूस करता है। अतः उसे उचित पौष्टिक, सुपाच्य आहार देने से उसे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हो सकता है।

3 कैंसर रोगी को विशेष प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है।

अध्ययन प्रविधि

तथ्यों का संकलन द्वितीयक स्रोतों में रिकार्ड (Record)] प्रकाशित और अप्रकाशित (Published Article, non-published article) प्रलेखों को सम्मिलित किया गया है। प्रकाशित प्रलेखों में समितियों एवं आयोगों के प्रतिवेदन, अनुसंधान संस्थानों के प्रतिवेदन, पुस्तकें, जर्नल में प्रकाशित आलेखों, नेट पर प्राप्त सामग्री को सम्मिलित किया गया है।

उपचार से पूर्व

कैंसर का इलाज आरंभ करवाने से पूर्व ही स्वयं रोगी और उसके परिवारजनों को स्वस्थ जीवन शैली और आहार अपना लेना चाहिए। पोषक आहार बेहतर महसूस करने में मदद करता है और शरीर मजबूत बनाता है। इससे इलाज के दौरान आने वाली कठिनाईयों से थोड़ा सुगमता से

निपटा जा सकता है। कैंसर के इलाज के दौरान काफी दुष्प्रभाव देखने में आते हैं लेकिन उचित खानपान से इनके नगण्य होने की संभावनाएं होती हैं।

कैंसर के उपचार के दौरान ऐसी कई दिक्कतें हैं जो सामने आती हैं -

उल्टी का मन होना : उच्च वसा, चिकना, या मसालेदार भोजन, या गंध वाले आहार को नहीं खाना चाहिए। उनके स्थान पर पानी जैसे साफ तरल पदार्थ पिएं।

मुंह या गले की समस्याएं : घावों, दर्द या निगलने में परेशानी के लिए, नरम खाद्य आहार लें। ऐसा कुछ भी न लें जो कि खुरदरा या खरोंचदार, और मसालेदार या अम्लीय हो। भोजन गुनगुना लें अधिक गर्म या ठंडा भोजन न करें। सूप या पेय के लिए भूसे का उपयोग करें।

दस्त और कब्ज : दस्त न होने के लिए हाइड्रेटेड रहना बहुत महत्वपूर्ण है। बहुत सारे तरल पदार्थ पिएं, और साबुत अनाज और सब्जियों जैसे उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को कम करें। यदि कब्ज है, तो धीरे-धीरे आहार में अधिक उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें। इस समस्या के लिए भी बहुत सारे तरल पदार्थ महत्वपूर्ण हैं।

स्वाद में बदलाव : उपचार के दौरान स्वाद कलिकाओं पर प्रभाव हो सकता है। यह भी संभव है कि जिन चीजों को पहले पसंद नहीं करते थे, वे अब अच्छी लग सकती हैं। इसलिए नए खाद्य पदार्थों को अपनाएं। अदरक या अनार जैसे खट्टे या तीखे स्वाद, पुदीना और अजवायन जैसे मसाले आपको अन्य खाद्य पदार्थों का आनंद लेने में भी सहायता कर सकते हैं। कम प्रोटीन, फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और कम वसा वाले डेयरी के साथ संतुलित आहार को भोजन में



सम्मिलित करें। चीनी, कैफीन, नमक और शराब को सीमित करें।

उपचार के दौरान

कैंसर रोग के उपचार के दौरान खानपान पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, लेकिन यह ध्यान रहे कि बिना डॉक्टर की सलाह के अपने खानपान को न बदलें। अपने शारीरिक बदलावों की सूचना डॉक्टर के साथ साझा करें और अपने स्वाद में आए बदलावों के बारे में भी डॉक्टर की सलाह लें। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने उपचार के दौरान लिए जाने वाले आहारों की सूची दी है जिनके अनुसार प्रोटीन और स्वस्थ कैलोरी का सेवन करें। यह शरीर को मजबूत रखेगा और उपचार से हुए नुकसान को ठीक करने में मदद करेगा। दुनिया भर के वैज्ञानिक और पोषण विज्ञानी खाने पीने की ऐसी चीजों की खोज कर रहे हैं जो लोगों को कैंसर से दूर रख सकें। पोषण विशेषज्ञ उलरिके गॉडर भी उन्हीं में से एक हैं। उन्हें खानपान में अच्छी और बुरी चीजों की बढ़िया पहचान है। उलरिके गॉडर के मुताबिक सब्जियों में ब्रोकोली बेहतर है। उलरिके वजह बताती हैं, "इसमें सल्फर कंपाउंड होते हैं, ग्लूकोसिनोलेट्स तभी रिलीज होता है जब इसे चबाया, काटा या पकाया जाता है। वैज्ञानिक शोधों ने यह दिखाया है कि इसमें कई कैंसररोधी गुण होते हैं। सिर्फ ऊपरी हिस्से के बजाए पूरी ब्रोकोली खानी चाहिए। हालांकि ब्रोकोली में मौजूद कैंसररोधी तत्वों का एक बड़ा हिस्सा पकाने के दौरान नष्ट हो जाता है। इसका मतलब है कि हमें चबाने और निगलने लायक बनाने के लिए इसे छोटे टुकड़ों में काटना चाहिए और पकाना नहीं चाहिए।

उलरिके गॉडर रंग के हिसाब से फलों को चुनती हैं। लाल और पीले रंग के फल अच्छे माने जाते

हैं। उलरिके "सेब और अंगूर को लाल रंग एंथोसाइनिन से मिलता है। कद्दू या पपीते को खूबसूरत नारंगी रंग क्रैरिडोन्स से मिलता है। ये सिर्फ रंग ही नहीं भरता है बल्कि कैंसर से बचाव करने वाले तत्वों से भरा रहता है। लाल रंग वाले ऐसे प्राकृतिक फोटोकैमिकल्स का एंटीऑक्सीडेंट असर होता है जो कई प्रकार से कोशिकाओं की रक्षा करता है।"

एक दिन में कम से कम 2 कप फल और सब्जियां खाने की कोशिश करें। गहरे हरे और गहरे पीले रंग की सब्जियां, और संतरे और अंगूर जैसे खट्टे फल शामिल करें। इस तरह के रंगीन खाद्य पदार्थों में कई स्वस्थ पोषक तत्व होते हैं। उन्हें अच्छी तरह से धोकर ही उपयोग करें।

दिनभर में खूब सारे तरल पदार्थ पिएं। पानी एक बढ़िया विकल्प है। ताजा निचोड़ा हुआ रस भी आजमाएं। यह शरीर को हाइड्रेटेड रहने के लिए आवश्यक तरल के साथ कुछ अतिरिक्त विटामिन भी देता है। यह भी महत्वपूर्ण है कि कच्चा या अधपका मांस, मछली और मुर्गी न खाएं। ऐसे खाद्य पदार्थ न खाएं या पेय पदार्थ न पिएं जो बिना पाश्चुरीकृत हों।

जब भूख लगे तब खाओ। अगर वह सुबह है, तो नाश्ते को अपना सबसे बड़ा भोजन बनाएं। यदि भूख दिन ढलने के साथ कम हो जाती है तो बाद में भोजन की जगह पियें। यदि भोजन कठिन है, तो दिन में दो या तीन बड़े के बजाय पाँच या छह बार में भोजन करें। बीच-बीच में थोड़े स्वस्थ स्नैक्स भी लें। दही, अनाज, पनीर, सूप भी अच्छे विकल्प हैं। यदि कीमोथेरेपी करवा रहे हैं, तो सत्र से ठीक पहले एक छोटा भोजन उल्टी की समस्या को दूर रख सकता है।

प्रोटीन क्यों जरूरी है ?



- 1 प्रोटीन संक्रमण से लड़ने और इम्यूनैटी में सुधार के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- 2 यह शरीर के द्रव पदार्थों के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है और दवा को शरीर के सभी हिस्सों में पहुंचाने में मदद करता है।
- 3 यह मांसपेशियों, संयोजी ऊतकों, लाल रक्त कोशिकाओं, एंजाइमों और हार्मोन को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है।
- 4 रोज के भोजन में शामिल करने के लिए प्रोटीन के कई पौधे-आधारित स्रोत हैं : बीज में जैसे मूंगफली, बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, तिल के दाने फलियाँ जैसे मसूर की दाल, मटर, सूखी सेम आदि।

निष्कर्ष

- सुझाव- 1 कैंसर एक गंभीर रोग है अतः इसमें विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। समय पर उचित और संतुलित आहार देने से उपचार के मध्य में भी स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है।
2. कैंसर के उपचार में कीमोथैरेपी के कई दुष्प्रभाव देखे जा सकते हैं, ऐसे में यदि हल्के सुपाच्य प्रोटीन और उचित पेय दिया जाए तो इन्हें कम किया जा सकता है।
 3. डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों और दिनचर्या के पालन से कैंसर की रोकथाम में सहायता मिलती है। अभी तक ऐसा कोई ज्ञात आहार, भोजन, विटामिन या खनिज पूरक नहीं हैं जिसके सेवन से कैंसर का उपचार संभव हो। ऐसा कोई ज्ञात आहार भी नहीं है जिनके बारे में ये विश्वास के साथ कहा जा सके कि इनके सेवन से सफेद कोशिका या प्लेटलेट्स की गिनती बढ़ा सकता है। इसलिए रोगियों को वैसे किसी भी अन्य आहार का पालन करने से बचना चाहिए, जिसे प्राकृतिक उपचार के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा हो।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- 1 कीमोथैरेपी में खानपान से संबंधित सुझाव - नारायण हेल्थ, 21 अप्रैल 2020, डॉ. डेनी गुप्ता, सीनियर कंसल्टेंट मेडिकल ऑन्कोलॉजी, ऑन्कोलॉजी धर्मशीला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल दिल्ली
- 2 कैंसर से बचने के लिए क्या खाएं और कैसे खाएं रिपोर्ट मोनिका कोवाचिच , 19.01.2019