



हमें गर्दे के कैंसर के साथ जीने के बारे में बात करने की जरूरत है

विश्व किडनी कैंसर दिवस | 15 जून 2023

जीवन का स्तर बनाए रखने की बातें करना ज़रूरी है

आपको किडनी कैंसर का पता चलने पर अस्पताल, परीक्षण और उपचार आपके जीवन का एक बड़ा अंग बन जाते हैं। लेकिन जैसा कि एक मरीज ने कहा: "क्या मैं सारा दिन परेशानी में बिताना चाहता हूँ या क्या मैं उन चीजों में लगा रहना चाहता हूँ जो मैं करना चाहता हूँ?"। आपकी उम्र चाहे जो भी हो, आप जिस भी चरण पर हो, कुछ ऐसी चीजें हैं जो रोगी और देखभालकर्ता, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करने के लिए कर सकते हैं, आपके उपचार के दुष्प्रभावों को संभाल सकते हैं और किडनी कैंसर के साथ रहने पर आप अच्छा जीवन जी सकते हैं।

डाइट और पोषण

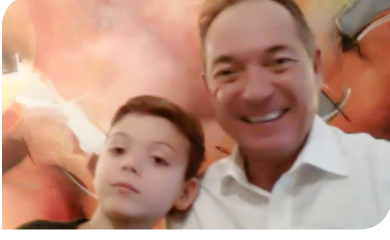
हमारी किडनी, खानपान और पाचन से जुड़ी कई चीजों को नियंत्रित करते हैं, इसलिए जब वे कैंसर या कैंसर के उपचार से प्रभावित होते हैं, तो आपको अपने खानपान में बदलाव लाना आवश्यक होता है। किडनी कैंसर के कुछ उपचारों के कारण आपको भूख ना लगना, मिचली या दस्त होने की संभावना होती है और तब आपको उचित और सही पोषण की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। साथ ही दोस्तों और परिवार के साथ भोजन करने और आनंद लेने में सक्षम होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। अपनी कैंसर टीम या डायटीशियन से बात करें कि आपके लिए कौन से बदलाव सही हो सकते हैं और वर्ल्ड किडनी कैंसर डे की वेबसाइट पर उपलब्ध संसाधनों को देखें।

"मैं दूसरे रोगियों को यही सलाह दूंगा कि वह एक ओंकोलोजिस्ट और एक डायटीशियन की राय ले लें"



मिस्टर लामा, रोगी, भारत

"केवल शारीरिक कसरत ही नहीं बल्कि ऐसी क्रिया की ज़रूरत है जो हमें मानसिक रूप से और भी सक्रिय करती हो "



टीजे , देखभालकर्ता , कैनेडा

शारीरिक गतिविधि

एक वक्त था जब बहुत सारे किडनी रोग से ग्रसित लोगों को बस घर जाकर आराम करने को कह दिया जाता था |आज विशेषज्ञों का मानना है कि जहाँ तक शरीर साथ दे , लोगों को उचित व्यायाम कर शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए और इससे उपचार के हर चरण में सहायता मिलेगी | टहलना, तैरना , टेनिस खेलना , ताई ची , योग : जो भी आपको करना पसंद हो और जो आप कर सकें : यह केवल आपके शरीर के लिए ही नहीं बल्कि आपके मन के लिए भी अच्छा है |

रोगी से रोगी

विश्व किडनी कैंसर दिवस 2023 के उपलक्ष पर , हमने दुनिया भर के रोगियों और देखभालकर्ताओं से पूछा कि वह उन्हें क्या सलाह देना चाहेंगे जिन्हें हाल ही में पता चला है कि उन्हें किडनी कैंसर है ताकी उनके जीवन का स्तर बेहतर बना रहे |यह रहे उनके विचार :

"कल की चिंता हमारे आज को बिगाड़ देती है | हमें वर्तमान का आनंद लेना चाहिए |"



जोल, रोगी, युएसए

"नकारात्मक विचार हमारी कोई मदद नहीं करते बल्कि हमें और भी निराश कर देते हैं |"



लिबर्टी , रोगी, ग्रीस

"आपको पूरे समर्थन की ज़रूरत होती है , मेरे लिए यह ग्रुप ही मेरा समर्थन था "



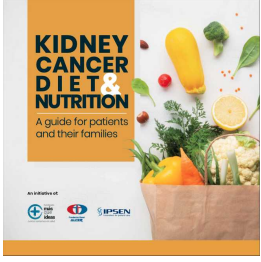
जुक्का , रोगी , फिनलैंड

"यह एक मानसिक जंग है जहाँ आपको यह देखना है कि आपकी जिंदगी इस कैंसर के अधीन ना हो |"



मार्टिन, रोगी , यूनाईटेड किंगडम

अतिरिक्त संसाधन

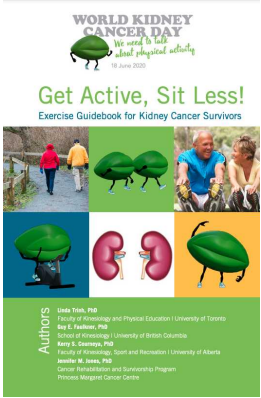


किडनी कैंसर डाइट और पोषण

आईकेसीसी के स्पैनिश सहभागी , एल्सर फेडरेशन नैशनल ने एक न्यूट्रीशन गाइड बनाई है विशेष रूप से उन लोगों के लिए जो किडनी कैंसर से ग्रसित हैं | यह गाइड स्पैनिश और अंग्रेज़ी में उपलब्ध है और जल्द ही पुर्तगाली में भी होगी | उसकी फ्री कॉपी डाउनलोड करें यहाँ से

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)

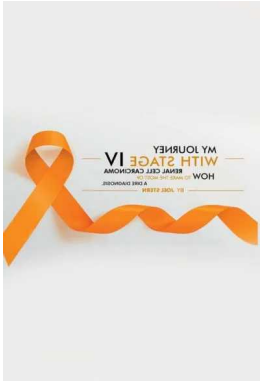


सक्रिय रहे , बस बैठे ना रहे

व्यायाम और कैंसर स्पेशलिस्ट डॉ लिंडा ट्रिन ने व्यायाम के बारे में एक गाइड प्रकाशित की है जो कैंसर से ग्रसित लोगों को शारीरिक गतिविधियों के बारे में बताती है , जो अंग्रेज़ी और कनेडियन फ्रेंच में उपलब्ध है | उसकी फ्री कॉपी डाउनलोड करें यहाँ से

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



स्टेज 4 आर सी सी के साथ मेरी यात्रा

रोगी जोल स्टर्न ने एक प्रेरणादायक किताब लिखी है जहाँ उन्होंने किडनी कैंसर से अपने संघर्ष के दौरान समर्थन ग्रुप् <https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

विश्व किडनी कैंसर दिवस हमारे उद्योग साझेदारों के उदार समर्थन के बगैर संभव नहीं होता।
वैश्विक किडनी कैंसर समुदाय की ओर से हम आपको धन्यवाद देते हैं।

स्वर्ण प्रायोजक



रजत प्रायोजक



कांस्य प्रायोजक

