

“Fighting Cancer” & “Cancer...There’s Hope”

“कैंसर से जंग ” एवं “कैंसर..... उम्मीद अभी है”

के लेखको द्वारा

## कैंसर सहायकों की मार्गदर्शिका

कैंसर से जंग के लिए सहायकों के लिए कदम दर कदम सहायक मार्गदर्शिका

मूल लेखक : एनीटी एवं रिचर्ड ब्लॉच

अनुवादक : Translation by

एस0 के0 शर्मा S.K. Sharma

B.Text., M.B.A.

संगीता शर्मा Sangeeta Sharma

M.A., Hindi

सम्पादक : Edited by

जितेन्द्र गर्ग Jitendra Garg

Copyright 1992 R.A. Bloch Cancer Foundation, Inc.  
 Published by R.A. Bloch Cancer Foundation, Inc. at Smashwords  
 R.A. Bloch Cancer Foundation, Inc  
 A not-for-profit corporation  
 The Cancer Hot Line  
 One H&R Block Way  
 Kansas City, Missouri-64105  
 816-854-5050  
 800-433-0464  
[BlochCancer.org](http://BlochCancer.org)  
[holine@blohcancer.org](mailto:holine@blohcancer.org)

First Printing, January, 1992  
 Second Printing, March, 1995  
 eBook version November 2011 by Mike Lyon

### Smashwords Edition, License Notes

नोट :- इस पुस्तक में कैंसर मरीजों का सम्बोधन “वे” के रूप में किया गया है, यह इसलिए किया गया है कि, वे अपने को गौरवान्वित महसूस करे और “वह” शब्द सुनने में थोड़ा सा भद्दा लगता है। डॉक्टरों को “वह” और उनके सहायकों को “आप” से सम्बोधित किया गया है। यह पुस्तक, कैंसर सहायकों की मार्गदर्शिका मात्र एक व्यक्ति विशेष या परिवार की सोच पर ही आधारित नहीं है। अनगिनत डॉक्टरों, नर्सों, मनोवैज्ञानिकों, मनश्चिकित्सकों, समाज सेवकों कैंसर सहायक दल के संचालकों, कैंसर मरीजों के सहायकों और कैंसर मरीजों को प्रश्नावली द्वारा उनके सुझाव मांगे गए थे। यह पुस्तक उन सबके सुझावों और रिचर्ड ब्लॉच के अपने कैंसर चिकित्सा के दौरान प्राप्त अनुभवों का एक संग्रह है। रिचर्ड ब्लॉच को 1978 में अन्तिम स्टेज का खतरनाक फेफड़ों के कैंसर का निदान किया गया था और उनको कहा गया था कि उनके पास केवल 90 दिन का ही जीवन शेष है। दो साल की कड़ी चिकित्सा के बाद उनको पूर्णतया कैंसर मुक्त घोषित किया गया था। सन् 1989 में उनको वृहदान्त्र के कैंसर का निदान किया गया था और उनको ऑपरेशन के बाद फिर से एक साल के लिए किमोथैरेपी चिकित्सा करानी पड़ी थी। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान उनकी पत्नी ऐनेटी और तीनों बेटियां हमेशा उनके साथ सहायक के रूप में मौजूद रही थी। यह पुस्तक, आर.ए. ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर और आर.ए. ब्लॉच कैंसर सर्पोट सेंटर में अनगिनत कैंसर मरीजों और उनके सहायकों से टेलीफोन और निजी तौर पर बातचीत के दौरान प्राप्त हुए अनुभवों और रिचर्ड ब्लॉच और उनके परिवार के निजी अनुभवों पर आधारित हैं। इन सबके आधार पर तैयार की गई यह जानकारी बहुत व्यापक और विश्वसनीय है। इस पुस्तक में मरीज के मूल सहायक, मूल सहायकों और अनियमित जान-पहचान वाले सहायकों के लिए व्यापक तौर पर जानकारी दी गई है। हर अध्याय के अंत में दी हुई जांच सूची में अध्याय में दी गई विस्तृत जानकारियों का एक संक्षिप्त विवरण दिया गया है। हर उस व्यक्ति के लिए, जो उस कैंसर मरीज की सहायता करके और उसकी जीवन शैली को सुधार कर, उनके द्वारा अपने कैंसर को हराकर उस पर विजय प्राप्त करने के प्रयासों में उनकी सहायता करना चाहता है। उनके लिए यह पुस्तक अत्यन्त आवश्यक है।

## विषय-सूची

|  |   |
|--|---|
| 1. अनुवादक के दो शब्द                    | — |
| 2. परिचय                                 | — |
| 3. समर्पण                                | — |
| 4. प्रस्तावना                            | — |
| <u>प्रथम भाग</u>                         |   |
| 5. रोगी को समझना                         | — |
| 6. युद्ध का निर्णय-ऐलाने जंग             | — |
| 7. कैंसर सहायकों की मार्गदर्शिका         | — |
| 8. डॉक्टरी चिकित्सा                      | — |
| 9. पूर्वानुमान                           | — |
| 10. हताशा को दूर करें                    | — |
| 11. उपयुक्त कार्यवाही                    | — |
| 12. संक्षिप्त विवरण                      | — |
| <u>द्वितीय भाग</u>                       |   |
| 13. शल्य चिकित्सा-ऑपरेशन                 | — |
| 14. किमोथैरेपी                           | — |
| 15. जीन थैरेपी                           | — |
| 16. रेडिएशन थैरेपी                       | — |
| 17. इम्युनाईजेशन थैरेपी                  | — |
| 18. हारपरथैरमिया चिकित्सा पद्धति         | — |
| 19. हारमोनो में बदलाव चिकित्सा पद्धति    | — |
| 20. मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज चिकित्सा पद्धति | — |
| 21. सामान्य भाषा में शब्द ज्ञान          | — |
| 22. एक समय-एक दिन                        | — |
| 23. सकारात्मक मनोदशा-14 मार्गदर्शक चिन्ह | — |
| 24. स्वास्थ्य लाभ-मार्गदर्शक             | — |
| <u>तृतीय भाग</u>                         |   |
| 25. अनियमित सहायकों के लिए               | — |
| 26. लेखको के बारे में                    | — |
| 27. सम्पर्क जानकारी                      | — |
| 28. भारत में कैंसर सहायता दल/संस्थाएँ    | — |



## अनुवादक के दो शब्द

यह पुस्तक, बिना किसी मूल्य के, आपको इस विश्वास के साथ दी जा रही है, कि इससे विभिन्न तरीकों द्वारा आपको अपने कैंसर से और ज्यादा सफलता पूर्वक लड़ने और उस पर विजय प्राप्त करने की संभावनाओं को बढ़ाने और इस लड़ाई के दौरान अपने जीवन को और बेहतर रखने में सहायता मिलेगी। मेरा अनुरोध है कि इसमें भाषा, साहित्य, व्याकरण संबंधित हर गलती को नजर अंदाज करके केवल इसमें व्यक्त भावनाओं को समझे।

आपसे निवेदन है कि इसको पढ़ने के पश्चात् कृपया किसी अन्य कैंसर पीड़ित को दे अथवा किसी लाइब्रेरी को दान कर दें। जिससे आप जैसे किसी अन्य को भी प्रेरणा एवं सहायता मिल सके।

इस पुस्तक में लिखा हुआ एक-एक शब्द इसके मूल-लेखक श्री रिचर्ड ब्लॉच के दिल की गहराईयों से निकला है। क्योंकि वे स्वयं भी अपने कैंसर से जंग की प्रक्रिया से निकलकर और उस पर विजय प्राप्त करने वाले भाग्यशालियों में से एक थे। “घायल की गति घायल जाने और ना जाने कोई”

आपसे मेरा विनम्र निवेदन है कि इसमें लिखे व सुझाए गए एक-एक शब्द को बड़ी शान्ति व धैर्य से पढ़कर खुले मन से उस पर विचार करें और उनका पालन करते हुए अपने कैंसर से जंग जीतने का अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें। भविष्य की ना सोचें। भविष्य में जो भी होगा अच्छा ही होगा यह मानकर ही चलें। कर्म ही आपका धर्म है और केवल इसी पर आपका अधिकार है। अपने इस कैंसर से युद्ध को मानवता के हित में, धर्म युद्ध मानकर इससे युद्ध करें। जहाँ तक फल का सवाल है उस पर ना तो आपका कोई जोर है ना कोई हक। आप फल की केवल इच्छा या कामना तो कर सकते हैं उस पर अपना अधिकार नहीं मान सकते।

*कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।*

इस युद्ध में कई बार आपको लगेगा कि आपका शत्रु आप पर भारी पड़ रहा है, इससे निराश ना हो और अपने मनोबल को पुनः जागृत करके एक नई शक्ति व उत्साह से आप और भी ज्यादा संकल्पित होकर दृढ़ निश्चय से अपनी लड़ाई लड़ते रहें। कभी आपको ऐसा भी लगेगा कि आप अपने शत्रु पर भारी पड़ रहे हैं, तो मारे खुशी के जरा सा भी असावधान होने की गलती ना कर बैठें क्योंकि आपका शत्रु कैंसर अत्यंत चालाक, तेज-तरार व शक्तिशाली है कि वह आपको असावधान पाकर तुरंत दुबारा आक्रमण कर देगा जो शायद पहले से भी ज्यादा तीव्र व खतरनाक होगा। कभी बहुत कठिन परिस्थितियों से दो-चार होना पड़ेगा तो कभी आपको बहुत राहत भी महसूस होगी। प्रत्येक परिस्थिति में आपको अपने तन-मन को नियंत्रण में रखकर अपनी मनोदशा को स्थिर व अडिग रखकर अपना ध्यान अपने शत्रु कैंसर पर ही केन्द्रित रखना है।

*सुखदुःखे समं कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ, ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि।।*

अर्जुन! अपनी मनोदशा को सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय में अविचलित रखते हुए अपना युद्ध करते हुए तू कभी भी पाप को प्राप्त नहीं होगा। (परिणाम हार हो या जीत)

मित्रो, आपका अपने शत्रु को परास्त कर उस पर जीत हासिल करने व अपने रोग से मुक्त होने का शुभ संदेश ही उन सभी के लिए एक सच्ची श्रद्धांजलि होगी, जो शायद आपकी तरह भाग्यशाली नहीं थे। और अपने कैंसर की जंग में अपने शत्रु को हरा तो नहीं पाएँ पर एक वीर योद्धा की तरह, उसकी आखों में आंखे डालकर, पंजे से पंजा मिलाकर, अपने जीवन के एक-एक पल की खातिर अपने महाविकराल व शक्तिशाली शत्रु को भी लोहे के चने चबाने के लिए मजबूर कर दिया और लड़ते-लड़ते वीर गति को प्राप्त हो गए। इन वीरो में, मेरी स्वयं की पत्नी तारा शर्मा भी शामिल थी। इस प्रयास के द्वारा मैं अपनी पत्नी व उन सबको श्रद्धासुमन अर्पित करता हूँ। मेरी कामना और विश्वास है कि, यह

प्रयास एक ज्योति स्तम्भ की तरह, उन सभी को भी प्रेरणा देता रहेगा जो आज अभी इस वक्त भी, एक बेबस, निरीह—लाचार की तरह, अपने शत्रु के सामने आत्म समर्पण करके, बेबसी से अपनी मृत्यु का इंतजार करने की अपेक्षा, अपने शत्रु कैंसर को हराने के लिए जी तोड़ प्रयास कर रहे हैं।

मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा R.A. Cancer Centre व उनसे जुड़े हुए समस्त लोगो के प्रति विशेष तौर से Mrs. Annette Bloch, Ms. Vangie Rich, Mike Lyon, Linda Lyon, Jimi Jacob, & Stacy जिनके सहयोग व प्रोत्साहन के बिना मुझे उनके इस कैंसर के विरुद्ध प्रेरणा जगाने के प्रयास में अपना भी तुच्छ सहयोग देने का अवसर ही नहीं मिल सकता था।

मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा, कैलाश हॉस्पिटल, बहरोड़ (कैलाश हैल्थ केयर लि० की एक शाखा) के निदेशक श्री श्याम सुन्दर शर्मा व उनके बहुत ही योग्य, अनुभवी कैंसर व किमोथैरेपी रेडियोथैरेपी व अन्य सम्बंधित चिकित्सा विशेषज्ञों का, विशेष तौर से डा० चारु गुप्ता, एम.बी.बी.एस., एम.डी. (मैडिसन), जिन्होंने इस पुस्तक के मूल अंग्रेजी भाषा से हिन्दी भाषा में अनुवाद का (विशेषतय: चिकित्सा दवाओं व आयुर्विज्ञान संबंधित शब्दों का), बड़ी गहनता से अध्ययन किया है, और कही आवश्यकता थी तो उचित संशोधन करके इसके संपादन में महत्वपूर्ण सहयोग दिया।

अंत में, मैं आभार व्यक्त करना चाहूँगा मेरी पुत्रवधु श्रीमती संगीता शर्मा व मेरे मित्र व सहयोगी जितेन्द्र गर्ग व अन्य शुभाकांक्षियों जिनके सहयोग व शुभकामनाओं के बिना यह कार्य शायद सम्भव ही नहीं था।

हमारी शुभकामनाएँ और प्रार्थनाएँ आपके साथ हैं और रहेंगी। हम आपके रोगमुक्त होकर स्वस्थ होने के शुभ संदेश की प्रतीक्षा व प्रार्थना कर रहे हैं।

S.K. Sharma  
Cell - + 91 9818805904  
email – sks16348 @yahoo.co.in



## समर्पण

यह किताब हमारी तीनों बेटियों को समर्पित है जो हमारी कड़ी और कठोर कैंसर चिकित्सा के दौरान हमेशा तन-मन से हमारे साथ रहीं और समर्पित है उन अदभुत नर्सों, समाज सेवकों, धर्म गुरुओं और अन्य सहायकों को, जो हमारे सहायक दल के महत्वपूर्ण अभिन्न अंग रहे। विशेष तौर से हमारे डॉक्टरों को, जिन्होंने हमारे “डिक” का इलाज करके उन्हें अपने फेफड़ों के कैंसर से मुक्ति दिलाई। यद्यपि वे हर समस्या से स्वयं भी निपटना जानते थे, परन्तु आवश्यकता लगने पर उन्होंने अन्य दूसरे क्षेत्रों के विशेषज्ञों को बुलाने की भी समझदारी दिखाई थी। वे तो किसी एक बड़े और प्रतिष्ठित ओरकेस्ट्रा के संचालक की तरह थे। उन्होंने ना केवल हमारे डिक को रोग मुक्त किया, बल्कि उन्हें अपने कैंसर के बारे में उसके साथ जीने और इलाज कराने के दौरान की जीवन शैली के बारे में बहुत कुछ बताया और सिखाया था। उन्होंने डिक को जीने के लिए संघर्ष करने के लिए प्रेरित किया था ना कि अपनी मौत का इंतजार करने का। इसमें कोई शक नहीं है कि, कभी-कभी वे किसी भी अन्य कैंसर विशेषज्ञ की तरह अपने मरीज के इलाज में सफल भी नहीं हो पाते हैं। मुझे उम्मीद है कि, वे इसको अवश्य ही इसे महसूस करते होंगे, परन्तु यहाँ सबसे महत्वपूर्ण यह है कि उन्होंने सच्ची उम्मीदे जगाकर उनको अपने कैंसर से युद्ध करके उसको हराने के लिए और अपने जीवन शैली के स्तर को सुधारने के लिए प्रोत्साहित किया।

कोई भी डॉक्टर जब अपने मरीज की सहायता करने की भरपूर कोशिश करता है तभी उसका दूसरो का सहायता तंत्र प्रभावशाली हो सकता है।



## समर्पण

यदि आप प्राथमिक श्रेणी के सहायक, जैसे पति-पत्नि, माता-पिता, बेटा-बेटी या अभिन्न मित्र हैं तो, आपको इस पुस्तक के प्रथम भाग को बड़ी सावधानी से पढ़ना चाहिए और सम्भव हो तो द्वितीय भाग भी पढ़ ले। यदि आप अनियमित सहायको की श्रेणी में हैं तो आपको तृतीय भाग पर विशेष ध्यान देना होगा।

अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की भविष्याणी है कि, चार में से एक अमेरिकावासी कैंसर का शिकार हो सकता है। लगभग प्रत्येक परिवार इससे प्रभावित हो सकता है। ऐसी संभावनाएँ हैं कि देर सवेर आप भी इन सुझावों का स्वागत करेंगे कि, किसी कैंसर मरीज से कैसे मिले, कैसे बात करें ताकि आप उनकी वास्तव में सहायता कर सकें और स्वयं खुद की भावनाओं पर भी सयंम रखें।

याद रखने का एक मुख्य सूत्र यह है कि मरीज एक जीवित और संवदेनशील इंसान है। कैंसर होने की सूचना ने उसके ध्यान और एकाग्रता को अवश्य विचलित किया है, परन्तु इससे उनकी पसंद या पसंद नहीं बदली है। आज भी वह किसी भी अन्य इंसान की तरह उनके भी अपने अधिकार/रुचि/महत्व है जिनको वे कायम रखना चाहेंगे। उनको इन सब भावनाओं के साथ और इनके लिए ही मिलें। जब तक उनके साथ रहे उनकी इन भावनाओं का सम्मान करें।

दुख व अफसोस मुर्दों के लिए होता है जीवित मनुष्य के लिए केवल प्यार और चिंता ही होती है। किसी भी मरीज के लिए जो कुछ भी आप सबसे बुरा कर सकते हैं, वह उसकी अवहेलना हो सकती है। आपके द्वारा किये गये किसी भी कार्य या प्रतिक्रिया द्वारा मरीज को नकारात्मक, बेबसी पूर्ण या हताशा का संदेश नहीं मिलना चाहिए। ये संदेश केवल सकारात्मक, उत्साहवर्धक और सहायता के लिए ही होने चाहिए।

याद रखे- कैंसर केवल एक शब्द है, वाक्य नहीं।



## प्रस्तावना

जब किसी व्यक्ति में कैंसर का निदान होता है तो ना केवल वह व्यक्ति बल्कि, उसके मित्रों व परिजनों को भी भविष्य की चिंता सताने लगती है। वास्तविकता में तो विभिन्न सर्वेक्षणों से पता चलता है कि, मरीज के निकटतम सम्बंधी की चिंता का स्तर भी मरीज की चिंता के बराबर ही होता है। यही कारण है कि, हम कैंसर को एक पारिवारिक बीमारी के रूप में पहचानते हैं, और यह मानते हैं। ना केवल मरीज को बल्कि, उसके मित्रों और परिजनों को भी उतनी ही सहायता और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। अन्य सर्वेक्षणों से यह भी पता चलता है कि, मरीज की पत्नी की सहायता का मरीज द्वारा अपने कैंसर से निपटने में सबसे अधिक और महत्वपूर्ण योगदान होता है। एक तरीके से यह एक लहर की तरह से प्रभावशाली होता है।

कैंसर के निदान होते ही प्रारम्भिक डर व आघात से कारगर रूप से निपटने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप मरीज के कैंसर विशेष और उसके इलाज से सम्बंधित हर प्रकार की तमाम जानकारियों को इकट्ठा करें और उनका गहन अध्ययन करके अपने व उनके इस मनोवैज्ञानिक आघात से निपटना शुरू कर दें। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि, आप इस कार्य की शुरुआत एक मजबूत और सकारात्मक प्रयास करने के दृढ़ निश्चय से करें।

मैं क्या पढ़ूँ, “यह एक बहुत ही सामान्य प्रश्न है, इस परिस्थिति में मरीज के मित्रों व सुझाव तो काफी हैं पर ये इधर-उधर बिखरे हुए होते हैं। यह महत्वपूर्ण पुस्तक इस रिक्त स्थान को भरने की एक शुरुआत है। यह अपने आप में इसलिए भी बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है कि, इसे मि० रिचर्ड ब्लॉच द्वारा लिखा गया है जो उनके अपने अनुभवों पर आधारित है, यह सब कुछ कह रहे हैं और वे अपने उन अनुभवों को बांटना चाह रहे हैं जो उस व्यक्ति के होते हैं, जिसे जीने के लिए केवल तीन महिने का समय दिया गया हो, उसे कैसा महसूस होता है। अपने इलाज के लिए उपयुक्त चिकित्सा को ढूँढना और उसके बाद हिम्मत नहीं हारना, एक ऐसी विजय गाथा है जिससे आज के बाद हम सभी को फायदा होगा।

इस पुस्तक के प्रथम भाग में, कैंसर की सूचना मिलने पर “कैसा लगता है” इन भावनाओं की एक सशक्त समीक्षा है। मरीजों की स्वस्थ पति-पत्नियों के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण और उपयोगी व्यावहारिक सुझाव देती है कि, वे कैसे अपने बीमार पत्नी-पति की उनके कैंसर इलाज के दौरान सहायता कर सकते हैं। एक बहुत ही महत्वपूर्ण संदेश यह है कि, यद्यपि मरीज की सभी तरह की सहायता करना और उन्हें सब तरह की जानकारी देना बेशकमती है, परन्तु इसकी कीमत मरीज की स्वतन्त्रा उसकी स्वायत्ता और पूर्ण रूप से अपने व अपने इलाजों से सम्बंधित कोई भी निर्णय लेने के अधिकारों का हनन करना, कदापि नहीं है। आज हम जिस युग में जी रहे हैं, यहाँ कुछ पुस्तकें यह सुझाती हैं कि, कैंसर का मुकाबला करने का एक मात्र सही तरीका (स्वयं अपना ही होता है) है और जो यह नहीं मानते उनका कोई भविष्य नहीं होता। ब्लॉच परिवार प्रत्येक के द्वारा, किसी अन्य के तरीकों को अपनाने और उनकी नकल करके उनका पालन करने या ना करने का भी पूरा सम्मान करता है। किसी भी व्यक्ति को अपने मरीज पत्नी/पति को, अपनी सहायता प्रक्रिया के दौरान, उनके द्वारा किसी विशेष तरीकों को ना-अपनाने/अपनाने पर उनको आत्मग्लानि का बोध ना कराने अथवा उनके द्वारा उनके अपने कैंसर का सामना करने के लिए आवश्यक आत्मबल व दृढ़ निश्चय जागृत करने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण और सशक्त साधन होता है।

क्योंकि, सहायकों के सहायकों को ज्यादा फ्रिक व परवाह की आवश्यकता होती है, इसलिए यह पुस्तक मरीज के पति/पत्नी के लिए विशेष तौर से बेहद महत्वपूर्ण व उपयोगी है। मरीज के पति/पत्नी को ना केवल मरीज की देखभाल और सहायता करनी होती है, बल्कि उसे घर और परिवार को सम्भालना, दाल-रोटी और इलाज के लिए खर्च की व्यवस्था, बीमे या अन्य जरूरी दस्तावेजों को भी सबको सम्भालना और सम्बंधित अधिकारियों से सम्पर्क करना, सभी शुभचिन्तकों, नाते-रिश्तेदारों के मरीज के बारे में प्रश्नों का उत्तर देना इत्यादी। इन सबका भी अत्यधिक भार रहता है। सभी मरीज के हाल चाल के बारे में तो पूछते हैं, पर शायद ही उनके हाल-चाल की कोई भी सुध लेता हो। बिना किसी भी



प्रकार की प्रशंसा या प्रोत्साहन के इतनी ढेर सारी जिम्मेदारियों के तनाव और दबाव को चुपचाप सहना, वाकई बहुत ही कठिन कार्य होता है। हमे उनके बारे में और ज्यादा सोचना और करना पड़ेगा ताकि वे सब इस तनाव व दबाव का सामना कर सकें। क्योंकि, उनके स्वस्थ रहने पर बहुत कुछ निर्भर रहता है। “वैल स्पाउस फाउंडेशन” एक स्वयं सहायता संस्था है जिसे इस तरह की आवश्यकताओं के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए ही बनाया गया है।

द्वितीय भाग में कैंसर रोग के लिए उपलब्ध चिकित्सा प्रणालियों के बारे में बहुत शानदार और संक्षिप्त विवरण है। ये जानकारियां किसी भी व्यक्ति के लिए जो इन शब्दों (कैंसर) को शायद पहली बार सुनता है, बहुत ही उपयोगी है।

तृतीय भाग – मरीज के अनियमित मित्रों के बारे में जो अक्सर इसी उलझन में रहते हैं कि, “क्या मैं अपने उस मित्र से मिलूँ जिसे कैंसर है ? क्या यह ठीक होगा या गलत ? इस तरह की और मन की अन्य अनकही उलझनें, जो किसी परिचित के कैंसर की खबर सुनकर उठती हैं, इन सबके समाधान और मरीज के साथ सौहार्द्धपूर्ण सम्बंध बनाए रखने के लिए यह भाग एक व्यवहारिक मार्गदर्शक है।

अंत में, आत्मकथा, जो कभी-कभी इस और संकेत करती है, जिससे यह संदेश सशक्त रूप में उभर कर बाहर निकलता है कि, “जैसा मैं कहता हूँ, वैसा ही करो।” डिक ब्लॉच की आत्मकथा, पुस्तक के अंत में एक सशक्त नारा है, “हथियार उठाओ और लड़ो”, जिसमें यह बताया गया है कि कैसे एक पति-पत्नी के जोड़े ने एक दूसरे के प्रति समर्पित होकर इस लड़ाई को साथ मिलकर लड़ा और विजय प्राप्त की। यह वास्तव में ही अनुकरणीय और प्रेरणाशील है।

—जिमी सी0 हालैण्ड, एम.डी.  
निदेशक, मनश्चिकित्सक (कैंसर)  
मैमोरियल सोनल-केटरिन कैंसर सेंटर



## प्रथम भाग

### मरीज को समझना

यह पुस्तक प्रयासों के बारे में है।

प्रयास उसी वक्त से शुरू हो जाते हैं जब से मरीज में कैंसर का प्रथम निदान होता है और वे उनकी चिकित्सा दौर से होकर उनके पूर्णतया निरोग होने तक लगातार होते रहते हैं। परन्तु महत्व इस बात का है कि, केवल वे ही प्रयास किये जाएँ जिनसे मरीज को वास्तव में ही लाभ मिले। इन प्रयासों से उनको अभी वर्तमान और भविष्य में भी अच्छा महसूस होना चाहिए। प्रयास इसके होने चाहिए जिनसे मरीज को अपने कैंसर के विरुद्ध जंग में सफलता पाने के और बेहतर अवसर मिल सके।

एक सच्चा सहायक होने के लिए, शुरुआत इस बात से करे की, मरीज क्या अनुभव करते हैं, इसको समझने से करे। इसका अर्थ यह नहीं है कि वे क्या कहते हैं या करते हैं बल्कि, उनके दिल की गहराईयों की वास्तविक भावनाओं के बारे में हैं। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आपको पहले यह समझना होगा कि, वे किन विषम परिस्थितियों से गुजर रहे हैं।

उनको यह बताया गया है कि उन्हें कैंसर है, इस छोटे से वाक्य की गंभीरता को समझना असंभव है, जब तक आप स्वयं को ही यह नहीं बताया गया हो। कैंसर अमरीका की सबसे डरावनी बीमारी है। हमें पूरे जीवन काल में यही समझाया जाता रहा है कि कैंसर प्राणघातक है। हमको यही बताया गया है कि कैंसर एक भयंकर दर्दनाक बीमारी है, जिसके इलाज के दौरान होने वाले कष्ट व दर्द स्वयं बीमारी से भी ज्यादा बुरे होते हैं। हांलाकि, इस वक्त उन सबके बारे में हमें सही-सही याद नहीं आ रहा है, परन्तु हमारे दिमाग में अभी भी उन लोगों की यादें हैं जिनको कभी कैंसर था और वे सभी बहुत कष्ट उठाकर अंत में मर गए थे, अर्थात् कैंसर का एक ही अर्थ होता है, दुख-दर्द और अंत में मौत। यह शायद पहली बार ही होता है जब मरीज को खुद स्वयं की मृत्यु की संभावनाओं का सामना करना पड़ता है। निसंदेह हम सभी को बचपन से ही यह बताया जाता है कि, एक दिन तो हम सभी को मरना है। परन्तु तब वह केवल “एक दिन” था और आज उनको यह बताया और कहा जा रहा है कि वह “एक दिन” यह है। ओफहो ! चाहे किसी मरीज की कितनी भी उम्र क्यों ना हो। इस वक्त बिल्कुल ऐसा लगता है जैसे किसी बच्चे से खेल का मैदान छोड़कर जाना। वे तो अभी और गेम्स खेलना चाहते हैं। मरने के बारे में सोचना कोई असामान्य घटना नहीं है, परन्तु महत्वपूर्ण यह है कि हम केवल जीने पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखें।

कैसे अचानक उनका जीवन बदल जाता है! कैंसर का निदान, अक्सर किसी डॉक्टर द्वारा उनकी किसी मामूली सी परेशानी की जाँच करते समय या उनकी सामान्य जाँच प्रक्रिया के दौरान, अचानक ही हो जाता है।

एक क्षण पहले तक तो वे बिल्कुल ठीक थे या उन्हें केवल मामूली सी परेशानी थी और दूसरे ही क्षण उन्हें बताया जाता है कि उन्हें कैंसर है। एक ऐसी बीमारी, जिसको वे केवल दर्दनाक और प्राणघातक बीमारी के रूप में ही जानते आए हैं।

इसके बाद शुरू होती है सभी प्रकार की मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ। ये केवल अपने आप में अकेली या कभी-कभी और किसी-किसी में होने वाली प्रतिक्रियाएँ नहीं हैं बल्कि, सभी कैंसर मरीजों से बातचीत के दौरान पता चलता है कि, ऐसी ही प्रतिक्रियाएँ निदान किये जाने वाले, सभी मरीजों के साथ होती हैं। “मैं ही क्यों ? मैंने ऐसा क्या किया कि यह मेरे साथ हुआ ? मैंने ऐसा क्या बुरा किया जो मुझे यह सब भुगतना पड़ रहा है ? मैंने किसका बुरा किया ? मेरे से आखिर क्या गलती हो गई थी ? अब मेरी

गलती की सजा मेरे साथ-साथ ना जाने और कितनों को भी भुगतनी पड़ेगी ?” आत्मग्लानि का यह दौर असीमित है।

“मैं कितने गुस्से में हूँ ? ये अभी होना था क्या ? अभी तो मैंने जिन्दगी का आनन्द उठाना ही शुरू किया था। इस संसार में न्याय नहीं है।” और यह गुस्सा अक्सर पूरे चिकित्सा तंत्र या स्वयं पर ही या अपने निकटम सहायक या पूरे चिकित्सा तंत्र पर ही फूट पड़ता है।

डर की बात करते हो! किसी भी लिहाज से यह आज तक की सबसे डरावनी घटना होती है। किस बात का डर? डर होता है अन्जाने भविष्य और इसका की अब न जाने क्या होगा। और इस डर की कोई सीमा नहीं होती। यह डर मृत्यु से इलाज तक का, असहायता का, डर इस बात का कि अब कहीं जाएँ और क्या करें, आर्थिक समस्या का डर, अपने आपको और अपने विचारों को सबके सामने लाने का डर और इस बात का डर की ऐसे में कोन किस दूसरे की चिंता करता है। उन सब चीजों का डर जो भी उस समय मरीज सोच सकता है या कल्पना कर सकता है।

अकेलापन! “आज तक किसी के साथ ऐसा बुरा नहीं हुआ होगा, देखो बाकी सब लोग कितनी खुशी-खुशी अपने काम धंधे पर जा रहे हैं! ऐसा तो कभी भी नहीं होता! मैं अपनी बीमारी के कारण किसी पर बोझ नहीं बनना चाहता। मैं किसी पर भरोसा भी तो नहीं कर सकता। सब लोग केवल मुँह देखी बातें करते हैं, कहते कुछ हैं और सोचते कुछ और हैं। मुझे तो लगता है कि मैं चुपचाप किसी कोने में बैठ जाऊ तो यह समस्या शायद अपने आप ही खत्म हो जाए।

और नकारने की स्थिति! “उनसे कहीं कुछ गलती हुई होगी। मुझे तो कैंसर हो ही नहीं सकता। रोज में डॉक्टरों रिपोर्टों की गलतियों के बारे में पढ़ता हूँ, मैं तो इतना भला चंगा हूँ फिर मुझे ये कैसे हो सकता है? हो सकता है डॉक्टरों ने किसी और की एक्स-रे रिपोर्ट देख ली हो या उनको ठीक से पढ़ने और देखने में कोई चूक कर दी हो। क्या मुझे इन सबको भूलाकर इंतजार करना चाहिए कि, देखे आगे क्या होता है।

इस प्रकार के विचारों की श्रृंखला अंतहीन होती है। जितने भी कैंसर मरीजों से हमने बात की है उन सभी के साथ ऐसा ही हुआ था। यह बिल्कुल सामान्य भी है, और होना भी चाहिए। सहायक दल के किसी भी सदस्य के साथ भी लगभग ऐसी ही प्रतिक्रियाएँ होती रहती हैं और इन इस तरह की सोच के कारण हमारे मन में आत्मग्लानि जैसा कुछ भी अहसास नहीं होना चाहिए।

अब ठीक होने की संभावनाएँ अच्छी हैं या खराब, दिन एक-एक करके निकलते जाएंगे और मरीज और उनके परिवारों को उन एक-एक दिन के साथ इन भावनाओं के साथ जीना सीखना होगा। पर यह सब हमेशा इतना आसान भी नहीं होता। कैंसर निदान की सूचना मिलने पर कुछ यह भी फैसला कर लेते हैं कि, अब कुछ नहीं किया जा सकता और निराश होकर केवल इंतजार करना है। ऐसा सोचने वाले वे शायद पहले व्यक्ति नहीं होते।

एक अखबार वाले, ओरविल केली, ने अपनी मृत्यु की काली छाया से जंग के शुरुआती अनुभवों के बारे में बताया कि, “मैंने अपने आपको सारे संसार से अलग-थलग करना शुरू कर दिया था। यद्यपि, मैं आराम से चल-फिर और ड्राइव कर सकता था फिर भी ज्यादातर समय अपने बिस्तर में ही पड़ा रहता था और अपने सिर पर लटकती अत्येष्टि के बारे में सोचना मुझे और भी ज्यादा दुखी करता रहता था।” उसके मन में ऐसी भावनाएँ, उसकी पहली किमोथैरेपी चिकित्सा के लिए भर्ती होने के समय से ही शुरू हो गई थी। घर वापिस लौटते समय फिर से उसके मन में अपने सुखमय अतीत की यादें उभरने लगी जब सब कुछ ठीक चल रहा था। “मैं अभी मरा तो नहीं हूँ, मैं अपनी कार भी अच्छी तरह से चला लेता हूँ। फिर क्यों ना अपने घर अपने परिवार के पास चला जाऊँ।” उस रात उसने वही किया भी। वह अपनी पत्नी और बच्चों के साथ अपने डर के बारे में बातें करना लगा। वह इन विचारों से इतना हताश हो गया था कि, उसने अपने आपको घर के अन्दर ही कैद कर लिया और अखबारों के लिए लेख

लिखने लगा। और इस प्रकार “मेक टुडे काउन्ट” का आधार तैयार हुआ, जो आज एक सहकारिता दल है, और उसकी कई सौ शाखाएँ हैं।

हर व्यक्ति अपनी संभावित मृत्यु की आशंकाओं, डर और अकेलपन के अहसास को अपने तरीके से निपटने का प्रयास करता है। यदि इस तरह की नकारात्मक भावनाओं का दृढ़ निश्चय के साथ मुकाबला ना किया जाए, तो इन पर काबू रखना वाकई मुश्किल होता है। एक दिन थोड़ा आत्मविश्वास जगता है, तो अगले ही दिन निराशा का जन्म होने लगता है। बहुत से लोगो का ऐसा मानना है कि, यदि वे निजी एवं परिवार के तौर पर अपनी सामान्य जीवन शैली की ओर वापिस लौटने का प्रयास करेंगे। तभी उनके लिए बहुत अच्छा रहेगा।

आप किसी मरीज की सहायता तभी कर सकते हैं, जब आप पूरी तरह से समझ लेंगे। आप जिनसे मिलने जा रहे हैं, वे बिल्कुल उदास अकेले अन्जान और हताश वातावरण में बैठे हैं। उनको यह भी नहीं मालूम कि, आखिर उनके साथ क्या हो रहा है या होने वाला है, उनको क्या करना चाहिए ? ऐसी दशा में किसी ऐसे व्यक्ति से मिलकर आप उनकी क्या मदद कर पाएंगे और कैसे?

पहला कदम— कैंसर के बारे में कुछ सकारात्मक बातें समझ ले।

1. कैंसर खतरनाक किस्म की बीमारियों में कैंसर सबसे ज्यादा ठीक होने योग्य बीमारी है।
2. ऐसा कोई कैंसर नहीं है, जिसका इलाज सम्भव नहीं है।
3. ऐसा कोई कैंसर नहीं है, जिससे कुछ ना कुछ व्यक्ति अवश्य ही ठीक ना हो गये हो।

अगला कदम—क्या करना है, उसकी सूची बनाले।

1. सहानुभूति केवल दिखाने से किसी को कुछ मदद नहीं मिलती। अपनी आत्मीयता व लगाव दिखाने के साथ कुछ सकारात्मक, रचनात्मक और प्रेरणात्मक शब्दों या वाक्यों का अवश्य प्रयोग करे। उदाहरण के तौर पर “मुझे अफसोस है कि आपको इस कड़ी परीक्षा के दौर से गुजरना पड़ रहा है परन्तु, भगवान का लाख-लाख शुक्र है कि समय पर इसका निदान हो गया। वैसे भी आज के समय में तो डॉक्टरी विज्ञान ने बहुत तरक्की कर ली है।
2. आंसू या दुःख केवल मुर्दा के लिए होते हैं ना की किसी जीवित के लिए। जब आप मरीज के साथ हों तो, केवल उनके दुःख में दुःख महसूस करें ना कि उनके लिए दुःख प्रकट करें। इससे एक बहुत ही सार्थक वार्तालाप का जन्म हो सकता है।
3. कभी भी कोई झुठ या कोई ऐसी बात ना कहे जो पूर्णतया सत्य ना हो। इससे आपकी विश्वसनीयता खत्म हो जाएगी और यह अहसास आपको बार-बार परेशान करता रहेगा। उदाहरण के लिए, “मैं जानता हूँ कि तुम अवश्य ही ठीक हो जाओगे।” तुमको शायद अंदाजा ना हो कि मरीज सब कुछ जानते और समझते हैं। इसलिए इसके आगे आप जो भी कहेंगे मरीज उसको गंभीरता से नहीं लेंगे। फिर भी, किसी नकारात्मक संदेश को भी सकारात्मक व रचनात्मक शब्दों में ढाल कर दिया जा सकता है। जैसे, “हम जानते हैं कि यह बीमारी काफी गंभीर है, पर हमें पूरा विश्वास है कि हम अपनी पूरी ताकत लगाकर और अपना पूरा प्रयास करके उसको अवश्य ही हरा देंगे।
4. मरीज के लिए कुछ भी गोपनीय नहीं होता है। बिल्कुल खुलकर और ईमानदारी से बात करें, परन्तु थोड़ी समझदारी, आशावादी व उत्साहवर्द्धक तरीके से।
5. अपने दिमाग में कभी भी मरीज को एक आंकड़ा सा संख्या के रूप में ना देखें। इससे आपके मन में झूठी भावनाएँ उपजेगीं और ये आपकी बातचीत के दौरान उभर कर बाहर आएंगीं।
6. मरीज के मन में कोई व्यर्थ की निरर्थक भावना को बढ़ावा ना दें जिनसे प्रेरित होकर मरीज कुछ ऐसा कर बैठे, कि उनके जीवन स्तर में नकारात्मक फर्क आ जाएं।
7. मरीज को अपना सामान्य कार्य करने, प्रार्थना या प्रेयर्स के लिए और व्यायाम और खुराक के लिए हतोत्साहित ना करे।
8. किसी किस्म की भविष्यवाणी ना करे।

9. मरीज के लिए कोई ऐसा फैसला ना ले, जो वे स्वयं भी लेने में सक्षम हैं।
10. मरीज के प्रति अपना प्यार, दुलार और चिन्ता प्रकट करना ना भूले। मरीज को पता लगना चाहिए कि उसके दुःख से आप कितना आहत, चिन्तित और क्रोधित महसूस कर रहे हैं।

सक्षिप्त में आपके मित्र या परिजन अपने जीवन के बहुत ही कठिन दौर से गुजर रहे हैं। उनको आपकी सहानुभूति नहीं बल्कि, आपकी सहायता, सहारे और दिशा निर्देश की आवश्यकता है। ऐसा कभी मत कहिए, “अरे! यह तो बहुत खतरनाक है या अरे! यह तो बहुत ही शर्म की बात है।” इत्यादि, परन्तु ऐसा अवश्य कहे, “हम हर सम्भव, जो भी हम कर सकते हैं प्रयास करेंगे और पूरी-पूरी कोशिश करेंगे ताकि आप शीघ्र-अतिशीघ्र दुबारा पूर्णतया स्वस्थ हो सकें।

## ऐलाने जंग-युद्ध का निर्णय

किसी भी कैंसर मरीज के लिए यदि कोई भी सबसे महत्वपूर्ण सहायता हो सकती है, तो वह यह होगी कि, कोई इसको इस बात के लिए मना लें कि, वे अपने दृढ़ निश्चय और पूरे आत्मविश्वास के साथ अपने कैंसर के साथ ऐलाने जंग कर दें।

उनको स्वयं की इच्छा शक्ति से ही यह वचन देना होगा कि, वे अपने कैंसर को हराने के लिए यथा शक्ति हर सम्भव प्रयास करेंगे। इसमें जरा सी भी किन्तु-परन्तु या अपवाद नहीं होगा और ना ही कोई समझौता और ना ही इसे आधा-अधूरा बीच में छोड़ा जाएगा ना कोई सुविधा-असुविधा की बात होगी। सब कुछ, केवल पूरा और उससे रती भर भी कम नहीं। एक बार जब ये निर्णय कर लेते हैं तो उनके पूरे चिकित्सा दौर में आगे जितने भी कठिन और अग्नि परीक्षा के क्षण आएंगे उनमें से सबसे कठिन परीक्षा से वे सफलता पूर्वक निकल चुके होंगे। अब इससे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला की उनके विश्वास के अनुसार उनकी बीमारी कितनी गंभीर है या कितनी मामूली।

यदि यह मामूली है तो बहुत अच्छी बात है, उनको अपने वचन का पालन करने में कोई कठिनाई नहीं आएगी परन्तु यदि, उनको बताया गया है कि उनकी बीमारी गंभीर है और वे तीन महिने या तीन साल में ही मरने वाले हैं तो यह वचनबद्धता अत्यन्त ही नाजुक हो जाती है। कितने ही ऐसे व्यक्ति हैं, जिनको अन्तिम स्टेज का खतरनाक किस्म का कैंसर था, परन्तु आज भी वे ना केवल जीवित हैं, बल्कि आज भी वे बिल्कुल रोग मुक्त स्वस्थ व्यक्ति की तरह सामान्य जीवन जी रहे हैं। ऐसी कैंसर की कोई भी जाति नहीं होती जो लाइलाज हो। ऐसा कोई भी कैंसर नहीं है, जिससे कुछ ना कुछ व्यक्ति रोग मुक्त ना हो चुके हो। सबसे खतरनाक किस्म के कैंसर से भी कम से कम दो प्रतिशत लोगो के बचने के आंकड़े उपलब्ध हैं। दो प्रतिशत अर्थात् एक हजार में से कम से कम बीस लोग उसे हराकर विजय प्राप्त कर चुके हैं। हमारे पास विभिन्न लोगों के अनगिनत पत्र आते हैं जिनमें वे बताते हैं कि कभी उनको अन्तिम स्टेज का खतरनाक कैंसर था, पर आज वे पूर्णतया कैंसर मुक्त हैं। हथियार डालकर आत्मसमर्पण करने के लिए तो कोई भी वचनबद्धता नहीं चाहिए। वे बड़े आराम से अपनी सुविधानुसार अपने मनपसन्द की जीवन शैली जी सकते हैं। युद्ध का तो केवल एक ही अर्थ होता है-पूर्णरूप से अपनी जीवन शैली को बदलना, जिसमें सुविधा-असुविधा का कोई स्थान नहीं होता। डॉक्टर उनके साथ वह सब भी करेंगे जो शायद उनको बिल्कुल पंसद भी नहीं होगा। उनके अपने लिए भी उनको स्वयं भी बहुत से कार्य करने होंगे। चिकित्सा के दौरान बहुत से दर्द और कष्ट भी होंगे और निसंदेह बहुत कुछ नया होगा जिसकी उन्होंने कल्पना भी नहीं की होगी, वह सब भी होगा। उनको यह निर्णय लेना होगा की अंत के सुखद परिणाम को देखते हुए उनको यह सब करना बहुत उचित रहेगा। और केवल वे ही ये सब कर सकते हैं, उनकी जगह कोई और नहीं। इस जंग को शुरू करने के बाद बीच में भी नहीं छोड़ा जा सकता। शुरू से अंत तक बिना किसी रूकावट या व्यवधान के निरन्तर अंतिम परिणाम तक करते रहना पड़ेगा। एक बार जब युद्ध शुरू कर ही दिया, उसके बाद कोई किन्तु-परन्तु नहीं। निश्चित रहें मुझे आज तक कोई नहीं मिला जिसने मुझे यह कहा हो कि, उनके द्वारा यह निर्णय सर्वोत्तम निर्णय ना रहा हो। जिन्होंने यह निर्णय ले लिया, एक बार लेने के बाद उन्होंने ना उस पर कोई पुनर्विचार की आवश्यकता समझी और ना इसके बाद उनको कोई पश्चाताप ही महसूस हुआ। याद रखें, एक बार यह वचनबद्धता का निर्णय लेने के बाद उसके बाद की सारी बातें तुलनात्मक रूप में काफी आसान हो जाती हैं। निश्चित तौर पर अपनी चिकित्सा के दौरान आपको कई सुखद अनुभव होंगे तो कई कड़े और कठिन भी। परन्तु यह मेरा वायदा है कि उनमें से कोई भी, आपके वचनबद्धता का निर्णय लेने से ज्यादा कठिन नहीं हो सकता। आप शायद अपने मित्रों और रिश्तेदारों को यह कहते हुए भी देखेंगे कि, "मैं तुम्हारे लिए यह करने वाला हूँ, वह करने वाला हूँ या विश्वास रखें जो भी आवश्यक होगा मैं वह सब करूंगा।" परन्तु वचन देने और उसे निभाने के बीच एक लम्बा रास्ता होता है। इस मार्ग पर चलते हुए, एक-एक कदम पर लिए जाने वाले बहुत ही जटिल, पीड़ा जनक निर्णय, आप बिना अपनी वचनबद्धता के प्रति दृढ़ निश्चयता के बिना ले ही नहीं पाएंगे। "क्या मैं यह करू या वह करू, क्या इससे मुझे फायदा होगा"। यदि उनको लगेगा की उनको इससे फायदा हो सकता है तो वो अवश्य ही करेंगे अन्यथा नहीं। आप मरीज को ना केवल वचनबद्धता के निर्णय लेने के लिए प्रेरित करने में सहायता कर सकते हैं बल्कि बाद में इस निर्णय पर भी। अडिग रहने पर भी मुझमें कैंसर होने का

निदान होने के तुरन्त बाद, एक बार तो मेरी पत्नी रो ही पड़ी थी। परन्तु जब मैं अपनी पत्नी के साथ स्वास्थ्य लाभ कक्ष में आया और मुझे वहाँ बताया गया कि मुझे कैंसर है, तो मैं रो पड़ा था। परन्तु मेरी पत्नी ने बड़े आत्मविश्वास और दृढ़ता से मुझे सम्भालते हुए कहा था कि, “डिक, हम मिलकर इसको परास्त करके मार डालेंगे। मुझे वचन दो कि, तुम मेरे साथ मिलकर लड़ोगे और इसको मार डालोगे।” मैंने ऐसा ही किया और उसी क्षण रोना बंद कर दिया था।

एक साल की कड़ी चिकित्सा प्रक्रिया के बाद, जब मुझे एक्स-रे रिपोर्टों में अप्रत्याशित रूप से यह दिखाया गया कि, मुझमें कैंसर की पुनरावर्ति के आसार थे, तब मैंने अपनी पत्नी से कहा था कि, मैं फिर से इन सब कड़ी चिकित्सा के दौर से दुबारा नहीं गुजर सकता। उस वक्त भी मेरी पत्नी ने बड़े कठोर और दृढ़ निश्चयात्मक शब्दों में कहा था, “तुम कर सकते हो, और यदि करना पड़ा तो करोगे भी”। मैं इसके लिए तैयार हो गया था। भगवान का शुक्र है इस बार मुझे पहले वाली वचनबद्धता की आवश्यकता नहीं पड़ी क्योंकि, एक्स-रे रिपोर्ट में दिखने वाला धब्बा कोई कैंसर की पुनरावर्ति नहीं बल्कि उत्तकों का निशान था। परन्तु यदि यह आवश्यक होता तो मैं अवश्य ही कर भी सकता था।

मेरे कैंसर का निदान बुधवार को हुआ था, जब मुझे एक डॉक्टर ने बताया कि, मुझे आखिरी स्टेज का कैंसर था, तब मैंने सबसे पहले, नौ सौ मील दूर रात को 11 बजे एक नये डॉक्टर से बात की। उन्होंने मुझे अगले दिन वीरवार को ही आने की सलाह दी और बताया कि शुक्रवार को वे मेरी जाँच करेंगे। शनिवार-रविवार वे अस्पताल बंद रखते थे। अब क्योंकि मुझे लगता था कि, शायद मैं अब दुबारा वापिस आ ही ना पाऊँ और मेरे सामने अपने व्यापार सम्बंधित बहुत से कामों की वैकल्पिक व्यवस्था करने का काफी बड़ा काम था, मैंने उनको कहा था कि मैं रविवार को आऊँगा, और ताकि सोमवार को वे मेरी जाँच कर लेंगे। उसमें केवल एक ही दिन का अन्तर पड़ता, परन्तु इस थोड़े से फेरबदल से मेरे को अपने महत्वपूर्ण कार्य निपटाने के लिए चार अतिरिक्त दिन मिल जाते। उस नए डॉक्टर ने जवाब दिया था कि यदि मैं कल ही वहाँ नहीं पहुँचूँगा तो फिर वे मेरा इलाज ही नहीं करेंगे। बाद में मैंने महसूस किया कि इसमें महत्व एक दिन का नहीं था परन्तु इसके द्वारा वे सुनिश्चित करना चाहते थे कि, मैं अपने कैंसर से लड़कर उस पर विजय प्राप्त करने के लिए, कुछ भी करने के लिए निष्ठापूर्वक वचनबद्ध हो सकूँ।

कैंसर का निदान कोई सजाए मौत का फैसला नहीं होता। यदि हम उन मरीजों को भी शामिल कर ले, जो अपना इलाज बीच में ही बंद कर देते हैं तो भी आधे से ज्यादा कैंसर मरीजों की जिन्दगी बचा ली जाती है। कई तरह के कैंसरों के मामले में तो दस में से नौ मरीज कैंसर मुक्त हो जाते हैं, और बाकी मामलों में कईयों का कैंसर स्वतं ही खत्म होकर गायब हो जाता है, या उनके कैंसरों को दीर्घकालिन अवधि के लिए नियंत्रित कर दिया जाता है। निश्चित तौर पर इस सफर में कई बार सूर्योदय आता है, और कई बार सूर्यास्त और हमें इन दोनों का ही आनन्द लेना होगा। सुनिश्चित करे कि, वे अपने कैंसर के साथ जीने और उसके इलाज की एक सुनियोजित योजना बना ले। सुनिश्चित करे कि वे केवल जीने की ही योजना बनाए।

मरीज के साथ काम करे, उससे विचार विमर्श करें, उन्हें उसे समझाए और भी जो आवश्यक हो वह करें। ताकि, मरीज अपने कैंसर से लड़ने और उस पर विजय प्राप्त करने के लिए, अपनी पूरी ताकत लगाकर और अपना सर्वोत्तम प्रयास करने के लिए, सच्चे दिल से वचनबद्ध हो जाएँ। यह उनको बहुत से भविष्य के अनकहे दर्दनाक फैसलों से बचाएगा जिनमें गलत निर्णय की भी संभावनाएँ हो सकती थी। खुद ब खुद ही वे वह सब कुछ करके, जिनसे उनको सहायता मिल सकती है, अपनी जिन्दगी को ज्यादा आसान और बेहतर बना सकते हैं।



## सहायकों के लिए मार्गदर्शिका

संभवतया सबसे ज्यादा आम शिकायत यह होती है कि, मरीज ने तो आत्म समर्पण ही कर दिया है। किसी ना कारण से, मरीज ने स्वयं की सहायता करने के लिए कुछ भी करने से या सहयोग देने से मना कर दिया है। इसका कारण हो सकता है, उनके डॉक्टरों ने यह कह दिया हो कि उनका कैंसर अन्तिम चरण का है या उनकी बीमारी लाइलाज है या उनके बारे में की हुई भविष्यवाणी बहुत निराशाजनक है। उनके मुख्य सहायक भी बैचन होते हैं। वे नहीं जानते कि, इन परिस्थितियों में उन्हें क्या करना चाहिए और अब कैसे मरीज को मानसिक रूप से इस युद्ध के लिए तैयार करें। वे मरीज से प्यार करते हैं उनके लिए सब कुछ करते आए हैं और आगे भी करते रहेंगे।

यह ठीक है, आमतौर से हमें इस समस्या के मूल कारणों का भी पता होता है। आप मरीज को प्यार करते हैं, आज तक उसके लिए सब कुछ करते भी आए हैं, फिर अचानक से ऐसा क्या हो गया कि, आपके उनकी मदद करने के अच्छे इरादों के बावजूद भी, मरीज पर से अपना नियंत्रण खो बैठते हैं।

आप और अन्य सहायक भी डॉक्टरों से बातचीत कर चुके हैं, मरीज की चिकित्सा की पूरी परियोजना का निर्धारण भी कर चुके हैं, उनके लिए और क्या-क्या आवश्यक होगा इसकी भी पूरी सूची बना चुके हैं और भी उनकी जरूरत के अनुसार सब कुछ करते भी हैं। यहाँ सवाल नीयत का नहीं है। आपकी नीयत निसंदेह बहुत अच्छी है, आप मरीज से प्यार करते हैं, और यह भी दिखाना चाहते हैं कि आपको उनकी बहुत परवाह और चिंता है परन्तु तनिक ठंडे दिलो-दिमाग से विचार करें कि यह सब, बिना उनके मरीज के मांगे, ही करके, आप उनको क्या संदेश दे रहे हैं। कहीं आप यह संदेश तो नहीं दे रहे कि आप यह सब इसलिए कर रहे हैं, क्योंकि वे स्वयं इन सबको करने के योग्य नहीं हैं। आप उनको बार-बार यह अहसास तो नहीं दिला रहे हैं कि वे बहुत बीमार हैं क्यों ? हो सकता है, इन सबसे मरीज को यह विश्वास होने लगता है की, आप तो स्वस्थ हैं और वे इतने बीमार हैं कि अपना काम खुद कर ही नहीं सकेंगे। यदि उनके लिए कि गई भविष्यवाणी अच्छी भी है, तो भी आप यह सब करके संदेश देते हैं कि वह भविष्यवाणी सत्य नहीं है, और यदि वह अच्छी नहीं है तो आप संदेश दे रहे कि वह सत्य है और आप भी इससे सहमत हैं। आगे कोई भी उम्मीद नहीं है।

आपने उनसे उनकी सारी जिम्मेदारियां और उनके स्वयं के निर्णय लेने के अधिकार भी छीन लिए हैं। वे स्वयं को आपके द्वारा संचालित डॉक्टरी दल के हाथों एक कठपुतली के रूप में देखने लगे हैं। अब वे कोई भी निर्णय नहीं ले सकते, और उनको लगता है कि अब उनसे सब अधिकार छीन लिए गए हैं। जब किसी भी निर्णय लेने की प्रक्रिया में उनका कोई योगदान ही नहीं रहता तो फिर वे दूसरों के द्वारा निर्धारित किये हुए कामों को क्यों करें। इस प्रकार वे किसी विद्रोही की तरह से अनियंत्रित हो जाते हैं। वे सोचने लगते हैं कि इस प्रकार दूसरों पर आश्रित होकर, उनके द्वारा ही लिए गए निर्णयों को मानकर जीने का अर्थ ही क्या है, और उनकी जीने के प्रति लालसा और उसके लिए लड़ने की प्रेरणा समाप्त हो जाती है।

अब इस स्थिति को कैसे ठीक करे ? यह मुश्किल जरूर है पर नामुमकिन भी नहीं। उनको फिर से अपने निर्णय लेने का अधिकार वापिस दे दे। जो काम वे खुद कर सकते हैं, उन्ही को करने दें। जो निर्णय वे स्वयं भी ले सकते हैं, उन्ही पर छोड़ दें। अपना काम उन्हे ही करने दें। वे किससे मिलेंगे, कब मिलेंगे, किससे बात करेंगे, क्या बात करेंगे, क्या पढ़ेंगे इत्यादि-इत्यादि। बिल्कुल वैसे ही जैसा वे बीमारी से पहले करते रहे हैं, उन्हे वैसे ही करने दे और इन फैसलों को उन्ही पर छोड़ दें। उनको एक व्यक्ति के रूप में देखें, जिसे कैंसर है, ना कि एक कैंसर मरीज के रूप में उनको अपने पर स्वयं ही नियंत्रण रखने दें और अपनी चिकित्सा एवं देखरेख सम्बंधित चर्चा में निर्णायक भूमिका निभाने दें, ना कि कोई अन्य, उनके प्रतिनिधि के रूप में यह सब करे।

निश्चित तौर पर यह मुश्किल है, आप उनके प्रति उनका प्यार और चिंता दर्शाना चाहते हैं। यह शायद ऐसा ही है, जैसा किसी मोटे बच्चे के हाथ में आईसक्रीम दे देना। कुछ समय के लिए शायद यह करना आपको ठीक लगता हो, क्योंकि इससे छोटे बच्चे को, भले ही कुछ देर के लिए खुशी तो मिल





जाती है परन्तु, निसंदेह भविष्य में यह छोटा बच्चा इस बेकार सी आईसक्रीम के बिना ही ज्यादा अच्छा रहेगा। शायद मरीज के प्रति यह सब कुछ करना सबसे अच्छा पर आसान रास्ता है। परन्तु भविष्य में मरीज अपने स्वयं के प्रति निर्णय वापिस मिलने पर आपके द्वारा उनके प्रति प्यार और परवाह का ज्यादा सम्मान करेंगे।

फिर वापिस नियंत्रण में आ गए हैं, अब आप स्वयं ही उनके साथ बैठकर एक अच्छा और संतुलित आप देखेंगे वे समन्वय बैठ सकते हैं, कितना कुछ आप उनके लिए करेंगे और कितना, वे स्वयं ही अपने लिए करेंगे। बहुत से ऐसे तरीके हैं, जिनसे आप बिना उनके निर्णय लेने के अधिकारों का हनन किए हुए भी, उनके प्रति अपना प्यार और परवाह को दर्शा सकते हैं। उनको अपने सुझाव दें, चर्चा करें। अपने तर्क उनके सामने रखें। और यदि आवश्यक लगें तो अपनी असहमति भी बताएं। जैसे एक बच्चा अपने माता-पिता के अधिकारों को चाहता है, वैसे ही एक मरीज भी आपके प्यार, चिंता और आपकी सहायता को चाहता है, पर एक नौकर या कठपुतली के रूप में नहीं।

आप पहले की तरह से ही अपना प्यार, अपनी दिनचर्या, अपने सपने उनके साथ बांटकर एक गंभीर रूप से बीमार मरीज को भी अपनी बेबसी और अकेलेपन के अहसास को दूर भगाने में बहुत मददगार सिद्ध हो सकते हैं। उनको केवल एक ऐसे व्यक्ति के रूप में देखें जिसे कैंसर है, ना कि एक कैंसर मरीज के रूप में। उनको अपने पर स्वयं ही नियंत्रण रखने दें और अपनी चिकित्सा एवं देखरेख सम्बंधित सभी निर्णयों में एक निर्णायक की भूमिका अदा करने दें, ना कि इसके विपरीत कोई अन्य यह सब कार्य उनके प्रतिनिधि के रूप में करें।

हममें से कुछ अच्छी तरह जानते हैं कि, दूसरो पर निर्भर होने का क्या मतलब होता है। कैंसर किसी व्यक्ति के ना केवल उसके अस्तित्व पर बल्कि उसकी जिन्दगी पर भी आक्रमण करता है। किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जो पहले से ही जमीन पर आँधा पड़ा हो, लाचारी और असहायता का वास्तव में ही बहुत कुछ अर्थ होता है। अपने तरफ से पूरी कोशिश करें कि मरीज की इच्छाओं की अवेहलना ना करें और उससे भी ज्यादा किसी व्यक्ति को जो आपके पास आपके सामने ही खड़ा हो उसे देखा अनदेखा ना करें।

अस्पताल में, अपने ऑपरेशन के बाद जब मैं अपने ठीक होने की प्रक्रिया से गुजर रहा था, मेरी पत्नी पूरे दिन मेरे साथ रहती थी, रात को कार से वापिस अपने होटल जाती थी। मैंने अपने डॉक्टर से पूछा था कि, क्या मैं उसे कार तक छोड़ने जा सकता हूँ। उन्होंने मुझे इस शर्त के साथ अनुमति दी थी कि, मैं स्वचालित सीढ़ियों का प्रयोग नहीं करूंगा। मुझे उसे छोड़ने जाने के लिए आने-जाने में दो बार सीढ़िया उतरकर जाना और आना पड़ता था, पर वे जानते थे कि, इसका मेरे लिए कितना महत्व है और साथ में इससे मेरा व्यायाम भी हो जाता था।

मेरे परिवार वाले मुझसे काफी मिलने आते थे। खाने पर सदा उनके साथ रहना, दर्जनों ताश कि बाजियां सब होती थी परन्तु, आवश्यकता पड़ने पर अपने फोन मैं खुद ही करता था, चाहे वो मेरी चिकित्सा सम्बंधित चर्चाएँ हो या कोई दूसरा अन्य कार्य, बिल्कुल वैसे ही जैसे ही पहले मैं अपने लिए करता था।

कुछ मरीज, अपने कामों के लिए जैसे बच्चों की देखभाल, खाना बनाना, खरीददारी करना, कपड़े धुलवाना या कहीं आने-जाने में भी किसी अन्य कि सहायता नहीं लेना चाहते हैं। इस ऐसी दशा में आप उनको समझाएँ कि आप यह सब कार्य उनके लिए केवल इसलिए करते हैं, क्योंकि वे स्वयं इन सबको इस वक्त करने लायक नहीं हैं और आपको उनकी बेहद चिंता और परवाह है। उनको भरोसा दिलाए कि उनके ठीक हो जाने पर वे स्वयं ही पहले की तरह यह सब करेंगे।

जब मरीज काफी बीमार और कमजोर होते हैं, उनके परिजन और मित्र अक्सर सबसे ज्यादा प्यार, चिंता और परवाह करने वाले होते हैं। परन्तु जैसे-जैसे मरीज ठीक होने लगता है, तो मरीज के प्रति आपका ध्यान, आपकी चिंता और परवाह भी कम होती जाती है। यह जरूरी है कि, जब आप मरीज को अपना

कार्य स्वतंत्र रूप से प्रेरित कर रहे हों तो उन्हें यह भरोसा भी दिलाएँ कि उनके ठीक हो जाने के बाद भी आपका उनके प्रति प्यार, चिंता और परवाह पहले की तरह ही रहेगी। यदि उनको ये लगेगा की बाद में यह सब नहीं मिलेगा या कम हो जाएगा तो उनका दुबारा ठीक और स्वस्थ होने के प्रति उत्साह कम हो सकता है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के पाँच नियम हैं।

1. मरीज को अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करें। ज्यादातर परिजन यह कहते हुए कि, “अरे! तुम अभी बहुत कमजोर हो, तुमको यह सब नहीं करना चाहिए। तुम इसके काबिल नहीं हो।” उनकी मदद करने के लिए दौड़ते चले आते हैं। इसके स्थान पर आप अपने प्रिय की शक्ति और प्रयास की सराहना करते हुए यह कहें कि, “शाबास! देखो तुम अपना कार्य कितनी अच्छी तरह कर लेते हो।”
2. उनके स्वास्थ्य सुधार पर अवश्यक कुछ कहें, उनके सुधार के छोटे-छोटे लक्षणों को देखें और उनको बताते हुए मरीज को अहसास दिलाओं कि यह सब देखकर आप बहुत खुश और उत्साहित हैं।
3. मरीज के साथ बिताएँ गये समय के दौरान कैंसर के अलावा ही दूसरे विषयों पर बातचीत करें। कैंसर होने का यह अर्थ कदापि नहीं है कि आप और मरीज सारी खुशियों का ही गला घोट दें। इसके विपरीत जितना आप उनके साथ मिलकर जिन्दगी का आनन्द लेंगे, मरीज को भी ज्यादा जीवित रहने के मकसद मिलेंगे।
4. मरीज के ठीक होने के दौरान भी आप उनके साथ अपना समय पहले की तरह बिताएँ।
5. मरीज से ऐसा ही व्यवहार करें जैसे आप उनसे बीमारी से पूर्व, जीवित रहने की अपेक्षा के साथ करते थे। आपको यह विश्वास करने की जरूरत नहीं है कि, वे ठीक हो जाएंगे और ना आपको यह ही विश्वास करना है कि वे ठीक हो सकते हैं। बिल्कुल सामान्य और स्वस्थ व्यक्ति की तरह ही उनके साथ व्यवहार करें। किसी परिवार से, जिसके दिलो-दिमाग में आज तक केवल यही भरा गया है कि, कैंसर का मतलब केवल मौत ही होता है, इन सबकी अपेक्षा करना वाकई बहुत ही मुश्किल है। परन्तु आपके विश्वास में बड़ी शक्ति होती है। उद्देश्य यह है कि, आपको एक सकारात्मक सोच के साथ यह विश्वास करना पड़ेगा कि, चिकित्सा अपने आप में एक बड़ा ही ताकतवर और प्रभावशाली साधन है, जिसके द्वारा मरीज अपने कैंसर को मारकर ठीक हो सकते हैं।
6. उनको उम्मीदों का तौहफा दें, हांलाकि आपको दुःख होगा परन्तु, अपने आप और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखकर उनको अपना कार्य करने दे, उनको गलतियां करने दे। उनको स्वयं पर अपना नियंत्रण रखने का अधिकार ही तौहफे के रूप में दें। स्वयं अपना वजन सम्भालना भी एक अच्छा व्यायाम होता है।

## ज्ञान-जानकारी

यदि हम अज्ञानता को ज्ञान और जानकारी में बदल सकते हैं तो गम्भीर से गम्भीर समस्या या मुसीबत से निपटना भी बहुत आसान हो जाता है। ज्ञान अर्थात्-कैंसर, उसकी सभी जातियों और प्रजातियों के बारे में, इनके सभी उपलब्ध चिकित्सा विकल्पों के बारे में, ठीक होने व उसके बाद पुनः सामान्य जीवन तक की पूरी प्रक्रिया के बारे में सभी जानकारी। जिनको इस सबके बारे में पूरी जानकारी होती है, उनके अपने नाना-नानियों, दादा-दादीयों की कहानियों में वर्णित, किसी के द्वारा सालों पहले घटित घटनाओं के बारे में निराशात्मक कहानियों और नीम-हकीमों के द्वारा सुझाए गए फिजूल के इलाजों या सुनी-सुनाई भ्रातियों के शिकार होने की बहुत कम सम्भानाएँ होती हैं। जितना भी आप जानकार होंगे उतना ही अनजानेपन का डर आपको कम डरारेगा।

कैंसर से जंग केवल एक सकारात्मक मनोदशा होने से, इसके चले जाने/खत्म हो जाने की उम्मीद रखने से और अपने डॉक्टर से यह कहने का कि, “डॉक्टर मेरा इलाज करके ठीक कर दो।” जैसा कोई आसान सा काम नहीं है। इसके लिए आपको बहुत धैर्य, कैंसर सम्बंधित सभी प्रकार की गहन जानकारीयाँ और आपके यथा शक्ति, हर सम्भव सभी उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करते हुए सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने पड़ेंगे। आपको अपनी पूरी ताकत के हर कतरे को, योजनाबद्ध तरीके से, अपने कैंसर को हराकर उस पर विजय प्राप्त करने के लिए बड़े ही सुनियोजित और रचनात्मक ढंग से इस्तेमाल करना होगा। ज्यादातर कैंसरों का सफलतापूर्वक खात्मा किया जा सकता है परन्तु, इसके लिए केवल आपको एक ही मौका मिलता है। यदि वे अपने उस पहले मौके में ही चूक जाते हैं, अपनी यथा शक्ति हर सम्भव सर्वोत्तम प्रयास नहीं करते तो, फिर शायद उनके लिए दूसरा मौका नहीं मिलता। यही कारण है कि, किसी कैंसर मरीज को अक्सर यह सुविधा नहीं मिलती कि वे पीछे मुड़कर देखे और कह सकें, “काश! मैंने यह किया होता या यह नहीं किया होता।” कभी पीछे मुड़कर ना देखे अपने ध्यान और एकाग्रता को केवल आज इसी पल पर केन्द्रित रखें, आगे बढ़ें और अपनी यथा शक्ति सब कुछ करते रहें। घबराएँ नहीं, नीचे गिरने का कोई खतरा नहीं है। केवल आज ही उनके पास मौका हो सकता है।

अगला कदम आप जो उठा सकते हैं, वह है, आपको जानकारी प्राप्त करवाने में सहायता देना। वैसे तो आपको स्वयं ही अपनी बीमारी के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिए और आप देखेंगे कि, जब आप ओर वे मिलकर कोशिश करेंगे तो, अपनी सामान्य चिकित्सीय जानकारी के बावजूद, आप यह जानकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे कि, ये सब जानकारी कितनी रोचक और समझने में आसान है। सबसे पहले आपको अपने उस पहले डॉक्टर से बात करनी चाहिए, जिन्होंने उनके कैंसर का सबसे पहले निदान किया था। उसके उत्तरों को लिखना या रिकार्ड करना ना भूले। मरीज या आप कोई पेशेवर नहीं होते हैं। आप दोनो ही गलतफहमी का शिकार हो सकते हैं, कुछ भूल भी सकते हैं। आपका, डॉक्टर से मुलाकात के दौरान, उनके साथ रहना, बहुत लाभदायक हो सकता है। वे उस समय अपने मानसिक सदम के कारण बेहद तनाव और आघात की मनोदशा में डॉक्टरों के सुझाए हुए सुझावों और निर्देशों को समझने में अक्सर गलतफहमी का शिकार हो सकते हैं, कुछ भूल भी सकते हैं या गलत अर्थ भी निकाल सकते हैं। कुछ समय बाद जब वे मुलाकात के दौरान डॉक्टर द्वारा दिये गये उत्तरों को ठंडे दिमाग से पढ़ेंगे या सुनेंगे तो खुद भी हैरान रह जाएंगे कि, पहले उन्होंने क्या समझ लिया था। और हाँ, एक बात अवश्य याद रखें कि, आखिरकार यह उनका ही जीवन है ना तो उनके डॉक्टर का और ना किसी और का। इसलिए यदि वे चाहे तो ही आप उनकी मदद करें। अपनी मदद को उन पर थोपने की कोशिश ना करें।

आपको अपने कैंसर की सही-सही जाति/प्रजाति, स्थिति और स्थान, इसका फैलाव, आकार कितना गम्भीर है, इसकी विभिन्न चिकित्सा सुविधाएँ कौन-कौन सी हैं, और कहाँ-कहाँ उपलब्ध है, इत्यादि की जानकारी ढूँढने में सहायता करें। उनके डॉक्टरों के अनुसार कौन-कौन से इलाज उनके लिए ठीक रहेगे और यदि नहीं तो क्यों?

1-800-4-CANCER अमेरिका गार्वमेन्ट के कैंसर सूचना केन्द्र का नम्बर है। आप या वे इस पर फोन करके पी डी क्यू (फिजिशियन डेटा क्यूरी) के द्वारा भी अपने कैंसर विशेष की चिकित्सा सम्बंधित सभी प्रकार की उपलब्ध जानकारी का प्रिन्ट भी ले सकते हैं। इसमें उनके कैंसर, उसकी जाति, स्थान/स्थिति, मरीज की उम्र और उनकी शारीरिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए जाने-पहचाने और उच्च कोटि की चिकित्सा पद्धतियों की पूरी जानकारी होती है। इसके अतिरिक्त उनके कैंसर विशेष पर, पूरे अमेरिका में, कहाँ-कहाँ और कौन-कौन से चिकित्सीय प्रयोग चल रहे हैं, इनकी जानकारी भी मांगने पर मिल सकती है। इससे उनको, अपनी बीमारी पर चल रहे विभिन्न प्रयोगात्मक शोध कार्यों के विषयों पर भी पता चल जाएगा, जिससे यदि दुर्भाग्यवश परम्परागत जानी-मानी चिकित्सा उन पर असफल हो जाने, पर और क्या दूसरे विकल्प हो सकते हैं, इनकी भी योजना बनाई जा सकती है। 1-800-433-0464 पर फोन करके आप फाईटिंग कैंसर-कैंसर से जंग कि अंग्रेजी या हिन्दी की निशुल्क पुस्तक भी मंगवा सकते हैं। इसमें आप अपने कैंसर से कैसे निपटेंगे, इसके बारे में कदम-दर-कदम पूरी जानकारी मिल सकती है। अंत में, इसी नम्बर पर ब्लॉच कैंसर हॉट लाइन में फोन करके आप उन सभी केन्द्रों की सूची प्राप्त कर सकते हैं, जहाँ आपके कैंसर पर बहु विशेषज्ञीय दूसरी सलाह (मल्टी डिसप्लनरी सैकिण्ड ओपिनियन) की सुविधा उपलब्ध है। इनके अतिरिक्त भी अनुरोध करने पर काफी कुछ जानकारीयां उपलब्ध हो सकती है। आवश्यकता केवल इतनी है कि, आप और वे दूसरो से पूछने और जानकारीयां हासिल करने की जिज्ञासा की आदत डालें। आप स्वयं ही महसूस करेंगे कि, बहुत से लोग आपकी सहायता करने को तैयार बैठे हैं परन्तु, जब आप उनसे पूछेंगे ही नहीं तो वे कैसे अनुमान लगा सकते हैं कि, आपकी जिज्ञासा क्या है।

पी डी क्यू द्वारा दी जाने वाली जानकारी बहुत ही सामान्य और आसानी से समझ आने योग्य अंग्रेजी भाषा में होती है। इसमें उनको अपनी बीमारी से सम्बंधित वे सभी बारीक, से बारीक एक दम तरोताजा और आधुनिकतम जानकारीयां मिल जाएंगी। इसमें उनको अपने कैंसर और उसकी स्थिति के अनुसार अभी तक की चिकित्सा के सफल परिणामों के सफल आंकड़े भी मिल जाएंगे। यहाँ पर एक बात का विशेष ध्यान रखें कि, मरीज कोई आंकड़ा या संख्या नहीं होते। यदि वे अपनी जंग में सफल हो जाते हैं तो उनके लिए यह संख्या 100 प्रतिशत हो जाती है, और नहीं तो शून्य प्रतिशत।

चिकित्सीय प्रयोग (प्रयोगात्मक चिकित्सीय पद्धतियां) अपने आप में बहुत अद्भुत होती हैं। ये प्रयोग मूलरूप से दो तरह के होते हैं। पहली श्रेणी सामान्यता बहुत खतरनाक किस्म के कैंसरों के लिए होती है, जिनका शुरुआती दौर में तो आधुनिकतम परम्परागत पद्धति से ही इलाज किया जाता है, परन्तु यदि ये सब असफल हो जाते हैं तो इनको दूसरी रक्षा पक्ति को सौंप दिया जाता है, यदि वह भी ससफल हो जाती है तो तीसरी पक्ति। इस तरह यह क्रम आगे चलता रहता है। जब सबकी सब जानी-मानी चिकित्सा पद्धतियां असफल रहती हैं, तब प्रयोगात्मक पद्धतियों का इस्तेमाल किया जाता है। ये प्रयोग भी तभी किये जाते हैं, जब इनके द्वारा कैंसर मरीजों के ठीक होने की प्रबल संभावनाएँ होती हैं। हर प्रयोग में जीवन की सम्भावना होती है। पहले इन प्रयोगों को सिद्धान्त रूप में तर्क संगत होना चाहिये और जब यह लगता है कि, शायद ये उन मरीजों के लिए कारगर सिद्ध हो जाए जिनके पास कम से कम खोने को तो कुछ नहीं होता, तब ही उन पर ये प्रयोग किये जाते हैं।

दूसरी श्रेणी के प्रयोग बेतरतीब (रैंडमाइज) तरह के होते हैं, जिनको कभी-कभी दौहरे अंधे प्रयोग (डबल ब्लाइंड ट्रायल) भी कहा जाता है। इन प्रयोगों में दो या तीन अलग-अलग पद्धतियों या खुराकों की मात्राओं में सर्वोत्तम का निर्धारण किया जाता है। लगभग एक सी स्थिति के मरीज वालिंटर्स का, उनकी इच्छा से ही चयन किया जाता है और उन पर ये प्रयोग किये जाते हैं। उनको शायद पूरा पता भी नहीं होता कि उन पर कौनसा विशेष प्रयोग किया जा रहा है। बाद में उनके परिणामों का आकलन किया जाता है कि, मरीज पर कौनसा प्रयोग सफल रहा है। उदाहरण के लिए एक श्रेणी के मरीजों को पूरी खुराक की मात्रा एक-एक महिने के अन्तर पर दी जाती है तो दूसरी श्रेणी के मरीजों को वही खुराक 1/4 भाग एक सप्ताह के अन्तर के बाद दी जाती है या आधों को कोई चिकित्सा सुबह दी जाती है तो आधों को दोपहर के बाद। उद्देश्य दोनों ही सूरत में मरीजों को ज्यादा से ज्यादा फायदा पहुंचाना होता है, नुकसान तो कदापि नहीं। जो मरीज इन प्रयोगों में स्वेच्छा से वालिंटियर बनते हैं, उनको सबसे नई चिकित्सा या सबसे आधुनिकतम पद्धति से अपना इलाज करवाने का सुनहरा अवसर



मिलता है और यदि ये प्रयोग सफल रहते हैं तो वे इनका लाभ उठाने वाले सबसे पहले भाग्यशाली होते हैं। साथ में उनको यह भी संतोष होता है कि, उन्होंने भविष्य के दूसरे मरीजों की इलाज प्रक्रिया में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

पी डी क्यू की जानकारी का इस्तेमाल करते हुए यह देखें कि उनके कैंसर विशेष पर कौन और कहाँ सबसे ज्यादा कार्य कर रहा है या जानकार है और मरीज को ही कहें कि, वह स्वयं ही टेलीफोन पर उनसे बात करे। सीधे तौर पर उनसे पूछें कि, क्या उन्हें विश्वास है कि, वे उनका सफलता पूर्वक इलाज कर सकते हैं। सफलता पूर्वक इलाज का केवल यह अर्थ नहीं है कि, वे आवश्यक तौर पर उनको पूर्णतया ठीक ही कर देंगे। कैंसर को नियंत्रित करना या उसे स्वतः लुप्त होने की स्थिति (रेमीसन्स) में लाना या यथा स्थिति में बने रहने की स्थिति में लाना भी कुछ हद तक सफल माना जा सकता है। यह वास्तव में ही आश्चर्य जनक है कि एक सुयोग्य और पूर्णरूप से प्रशिक्षित विशेषज्ञ जो कुछ कर लेता है, उस पर एक कम योग्य, अनुभवी और अप्रशिक्षित डॉक्टर विश्वास भी नहीं कर पाता। टेलीफोन की सहायता से पता करें, कि कौनसा ऐसा प्रशिक्षित विशेषज्ञ है, जिन्हें अपने पर विश्वास हो कि वह उनके लिए वह सब कर सकता है, जो वो चाह रहे हैं या सोच रहे हैं। उसके बाद उनको केवल पूरे विश्वास, निष्ठा और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास उनको देकर, हर तरीके से उन्हें अपना कार्य करने में सहायता देनी होती है।

यदि आप हमारे इन सुझावों को मानेंगे तो अपने शुरुआती दौर में ही, अपने इस जंग का सबसे कठिन कार्य सफलता पूर्वक सम्पन्न कर लिया है।

पहला— आपने उनको अपने कैंसर से जंग में अपना सर्वस्य न्यौछावर करने के प्रति निष्ठापूर्वक वचनबद्धता की शपथ ले ली है।

दूसरा— आपने उनको अपने उपर नियंत्रण रखने और अपने हर निर्णय लेने की पूर्ण स्वतन्त्रता दे दी है।

तीसरा— आपने उन्हें सर्वश्रेष्ठ और सर्वोत्तम चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करा दी है।

अब समय है कि आप तर्क पूर्ण तरीके से उनके द्वारा अपने वचन पर अडिग रहने के लिए एक प्रभावशाली कार्य योजना बनाए। आप यह चाहते हैं ना कि, वे अपना सर्वश्रेष्ठ करे और सब कुछ करके कुछ भी ऐसा प्रयास ना छोड़ें जिससे उनको अपनी कैंसर से जंग में सहायता मिल सकती हो।

एक कहावत है कि, कैंसर को हराने और मारने के लिए छः चीजों की आवश्यकता होती है। पहली—सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरी चिकित्सा, दूसरी—सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरी चिकित्सा, तीसरी, चौथी, पाँचवी—सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरी चिकित्सा और छठी—एक सकारात्मक मनोदशा। बिना इन छः की छः के उनके पास कोई मौका नहीं होता।

सकारात्मक मनोदशा को आपको एक परिवेश में तुलनात्मक महत्व की दृष्टि से देखना होगा। एक सकारात्मक मनोदशा का यह अर्थ नहीं हो सकता कि, आप अपना सर रेत में दबाकर यह कहते रहें कि—मैं ठीक होने वाला हूँ — मैं ठीक होने वाला हूँ। बल्कि इसका अर्थ तो यह है कि आप अपनी डॉक्टरी दवाओं व चिकित्सा के अतिरिक्त भी अपने ठीक होने के लिए, स्वयं के भी यथा शक्ति अपने सर्वोत्तम और सर्वश्रेष्ठ “सब कुछ” प्रयास करते रहे।

यह “सब कुछ” आपके लिए फाईटिंग कैंसर— कैंसर से जंग पुस्तक में, बड़े विस्तार से बताया गया है। कैंसर मरीजों को अपनी बीमारी को पूरी तरह से समझकर, यथा शक्ति अपना सर्वोत्तम और सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने को प्रेरित करने के लिए, उनकी सहायता के लिए यह पुस्तक बहुत ही सरल एवं सामान्य आदमी की भाषा में लिखी गई है। इस पुस्तक के अन्तिम अध्याय में एक जॉच सूचिका दी गई है जिसको पढ़कर पूर्णतया सुनिश्चित करे कि, उन्होंने इस अन्तिम अध्याय में लिखे सभी बातें ध्यान से जॉच ली है, और उनका पालन कर रहे है। उनके साथ इस सूची का एक-एक प्रश्न करके अध्ययन

करे। यह किसी अन्य के लाभ के लिए नहीं बल्कि, उनके और केवल उनके लाभ के लिए ही है।  
आखिरकार यह उनकी जिन्दगी का सवाल है।



## डॉक्टरी इलाज

मरीज की सर्वाधिक सहायता करने के लिए आपको उन सभी बिन्दुओं को समझने के लिए हर सम्भव प्रयास करने चाहिए जो उनकी जिन्दगी और सोच को प्रभावित कर सकते हैं। जब भी कोई खतरनाक और गम्भीर बीमारी का मामला हो आपको उसके हर संभव इलाज के बारे में ध्यान देना चाहिए। इसलिए, अच्छा रहेगा कि, आप डॉक्टरी इलाज की बारीकियों के बारे में ज्यादा से ज्यादा समझेंगे उतना ही ज्यादा अच्छी तरह और विश्वास के साथ मरीज के साथ चर्चा कर सकते हैं, उन्हें सच्चाई बता सकते हैं और उनकी बीमारी से सम्बंधित सभी प्रकार के उनके द्वारा पढ़ी और सुनी हुई भ्रातियों को दूर भगाकर उनका सही मार्गदर्शन करके उनकी सहायता कर सकते हैं।

मरीज को अपनी बीमारी के बारे में शिक्षित और जानकार बनाने के बारे में दो अलग-अलग धारणाएँ हैं, एक तो यह है कि उनको कुछ नहीं बताना चाहिए जिससे वह अपनी बीमारी को लेकर चिंतित और तनावग्रस्त ना हो जाए। सालो पहले, डॉक्टर और उनके परिवार के परिजन और मित्र मरीज को यह बताने से भी परहेज करते थे कि उनको कैंसर है। 1970 में ऐनेटी की बहन का ऑपरेशन करके, उनके शरीर से बिना कुछ भी निकाले उन्हें वापिस टांके लगा दिए गए थे। उसके परिवार को सब कुछ मालूम था कि, क्या हुआ, और क्यों हुआ परन्तु उन्हें कुछ नहीं बताया गया था। कुछ महिने के पश्चात उनकी मृत्यु स्तन कैंसर से हो गई। उन दिनों कैंसर शब्द का नाम तक लेना या सुनना तक बहुत से लोग पसन्द भी नहीं करते थे। नेल सिमान के एक नाटक “ब्राइटन बीच मैमोरीज” में कैंसर का जिक्र बड़ी फुसफुसाहट से ही “वह बीमारी” कहकर किया गया था।

दूसरी विचारधारा की मान्यता के अनुसार मरीज को अपनी बीमारी और चिकित्सा से जुड़े हर पहलू के बारे में पूरी जानकारी देनी चाहिए ताकि वह सब कुछ जानकर और समझकर अपने इलाज और उससे सम्बंधित निर्णय लेने की प्रक्रिया में केवल एक मूक दर्शक बनकर ही ना रह जाए बल्कि इन सबमें एक सक्रिय भागीदारी निभा सके। आज के कैंसर विशेषज्ञों को अपनी पढ़ाई और प्रशिक्षण के दौरान यह दूसरी विचारधारा ही पढ़ाई और सिखाई जाती है। यह विश्वास किया जाता है कि मरीज के इलाज का सबसे बड़ा स्रोत केवल मरीज के अन्दर ही होता है। एक कहावत है कि, “डॉक्टर मरीज का इलाज नहीं करते बल्कि, स्वयं मरीज ही डॉक्टर की सहायता से अपना इलाज करता है।” मरीज के शरीर का रोग प्रतिरक्षण तंत्र ही उनको दी जाने वाले इलाज और दवाइयों की सहायता से और ज्यादा सक्रिय होकर शरीर के कैंसर को मारता है।

एक पुरानी कहानी है जिससे बहुत ही सार्थक व महत्वपूर्ण संदेश मिलता है। इस कहानी का शीर्षक व्हील बैरो स्टोरी है। एक आदमी का कार्य कारखाने की मशीनों से, उत्पादन के दौरान निकलने वाले धातुओं के कबाड़ को इकट्ठा करके उसे निर्धारित स्थान पर ले जाना था। यह देखा गया कि, यह कर्मचारी अपने कार्य में बड़ा सुस्त व ढीला था। उससे पूर्व के कर्मचारी की उत्पादकता के मुकाबले उसकी उत्पादकता बहुत ही कम थी। एक दिन उस कारखाने के मैनेजर ने उस कर्मचारी को बुलाकर अपने कारखाने में बनने वाले उत्पादन, प्रयोग की जाने वाली मशीने व कार्यप्रणाली के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए उसको यह समझाया कि, उसका मशीनों से निकला हुआ धातु का कबाड़ नियमित रूप से साफ करना व उसको सुनिश्चित स्थान पर रखना, कारखाने की उत्पादकता व क्वालिटी के लिए अति आवश्यक हैं। उसका कार्य उत्पादकता व क्वालिटी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसके बाद उस कर्मचारी की उत्पादक क्षमता आश्चर्यजनक रूप से बढ़ गई।

विश्वास करें कि यही सब कैंसर से ठीक होने के मामलों में भी पूर्णतया लागू होता है। यदि वे समझ जाते हैं कि, उनकी चिकित्सा और स्वस्थ होने की प्रक्रिया में उनकी स्वयं की कितनी भूमिका है, तो वे अपनी सफलता पूर्वक चिकित्सा और ठीक होने की प्रक्रिया में बड़ी अभूतपूर्व भूमिका निभा सकते हैं। इसी कारण से उनकी डॉक्टरी चिकित्सा सम्बंधित निम्नलिखित जानकारीयां दी जा रही है।

आप भी उनके साथ समझ सकें कि, उनकी बीमारी के इलाज के लिए कौन-कौन से विकल्प उपलब्ध हैं, और उनमें से सर्वश्रेष्ठ कौन सा हो सकता है, डॉक्टर उनके लिए क्या सुझाव दे रहे हैं, और क्यों, वे





क्या करना चाह रहे हैं, कैसे करने वाले हैं और क्यों? जब आप भी इन जानकारियों के साथ उनसे परिचर्चा करेंगे तब निश्चित तौर से उनका तन और मन, दिलो-दिमाग, पूर्णरूप से उनको दी जाने वाली चिकित्सा और दवाओं को अपना कार्य प्रभावशाली ढंग से करने में सहायता देगा।

कैंसर के इलाज के लिए मुख्यतया तीन प्रकार की चिकित्सा पद्धतिया होती हैं, पहली तो परम्परागत डॉक्टर चिकित्सा पद्धतियां जैसे—किमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी और सर्जरी। उनके बारे में इस पुस्तक के द्वितीय भाग में विस्तार से बताया जाएगा। मैं पूर्णरूप से इन चिकित्साओं के पक्ष में हूँ बर्शते, इनको किसी योग्य एवं प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा सुझाया जाता है और किसी स्वतंत्र और योग्य डॉक्टर द्वारा दूसरे परामर्श के रूप में अनुमोदन भी किया गया हो। कैंसर के इलाज में परम्परागत डॉक्टर चिकित्साएँ सबसे पहले और सर्वोत्तम स्थान पर हैं।

दूसरी श्रेणी सहायक या पूरक चिकित्साओं की होती है, जिनमें—प्रार्थना, प्रेयर, अरदाश, दुआएँ, रिलेक्सेशन, इमेजरी और खुराक इत्यादि आती है। इनका प्रयोग परम्परागत डॉक्टर चिकित्सा के साथ—साथ केवल सहायक चिकित्सा के रूप में ही किया जाना चाहिए। वे पूर्णरूप से इनके भी पक्ष में हूँ बर्शते कि उनके डॉक्टर इनकी अनुमति देते हैं और आश्वासन देते हैं कि ये किसी भी तरह से उनको नुकसान नहीं पहुँचाएंगी और ना ही उनके द्वारा ली जाने वाली चिकित्सा या दवाओं कि प्रभाव क्षमता में अवरोध पैदा करेगी।

तीसरी श्रेणी में आती है—वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां। ये वो तरीके होते हैं, जिन्हे लोग अक्सर परम्परागत डॉक्टर चिकित्सा के विकल्प के रूप में चुनने की भूल कर लेते हैं। इनमें लैट्रिल, शुद्ध माइक्रोबॉयोटिक खुराके—प्योर माइक्रोबॉयोटिक डाइट्स, आई ए टी, आई ई ए इत्यादि आती है। मैं पूरी तरह से और निःसंदेह तौर पर इन सभी वैकल्पिक चिकित्साओं के विरुद्ध हूँ। इनमें से कोई भी पद्धति केवल सहायक या पूरक चिकित्सा के रूप में भी तभी ली जा सकती है। जब उनके डॉक्टर उनको पूरी तरह से आश्वसित कर देते हैं कि, वे किसी भी रूप में उनको या उनकी चिकित्सा प्रक्रिया को नुकसान नहीं पहुँचाएंगी।

इसलिए इन सभी विकल्प चिकित्सा पद्धतियों से दूर, बहुत दूर रहे, क्योंकि ये आपको उन प्रमाणित चिकित्सा पद्धतियों से दूर रख सकती हैं, जिनको हजारों वैज्ञानिक और डॉक्टरों ने सालो-सालो निरन्तर प्रयास करके खोजा है, और रात-दिन मेहनत करके उनमें सुधार किये हैं। सावधान रहें! ये आपकी जान भी ले सकती हैं। इनको केवल सहायक चिकित्सा के रूप में ही इस्तेमाल करना होगा और वह भी तब जब उनके डॉक्टरों को विश्वास हो कि, ये किसी भी प्रकार से परोक्ष या अपरोक्ष रूप से किसी भी तरह का नुकसान नहीं पहुँचाएंगी। ये उनका ही जीवन है और, यदि वे स्वयं ही अपनी सहायता के लिए हर संभव यथा शक्ति प्रयास नहीं करेंगे तो दूसरा कोई नहीं कर सकता।

आप किसी विशेष चिकित्सा पद्धति को “अपरम्परागत” के नाम से भी सुन सकते हैं। मेरे विचार में तो यह उपनाम इस्तेमाल ही नहीं किया जाना चाहिए। यह केवल इतना ही संकेत करता है कि, जो व्यक्ति इस शब्द का इस्तेमाल कर रहे हैं, वे उस पद्धति के बारे में अभी तक अन्जान हैं और इसलिए इसके प्रयोग को हतोत्साहित कर रहे हैं, यद्यपि यह किसी विशेष मरीज के लिए काफी लाभकारी सिद्ध हो सकती है।

50 साल पहले तक किसी भी कैंसर मरीज का इलाज केवल ऑपरेशन से ही किया जाता था और इसलिए उन तुलनात्मक कम सर्जनो के लिए, ऑपरेशन के अलावा बाकी सब तरीके जैसे किमोथैरेपी, रेडिएशन, इम्यूनोमॉड्यूलेशन, रिलेक्सेशन इत्यादि सब अपरम्परागत ही थे। सभी कैंसर विशेषज्ञ जानते हैं कि, इस तरह कि सोच केवल मूर्खतापूर्ण थी। कुछ संकुचित दृष्टिकोण के डॉक्टर किसी भी ऐसे इलाज को जो एकदम स्पष्ट व सीधा ना हो, उसे अपरम्परागत मान सकते हैं। इसका केवल एक ही कारण होता है कि, वे अपने आप को ही सारे संसार के ज्ञान का भंडार मानते हैं, और क्योंकि इसके बारे में उनको पढ़ाया या सिखाया नहीं गया था अतः वे मानते हैं कि, ये प्रभावकारी हो ही नहीं सकती। मेरी सलाह है कि इस तरह की अपरम्परागत शब्द की नकारात्मक भावना को सिरे से ही नकार दें। आपका



उद्देश्य तो केवल ठीक होना है। पहले आप अपने कैंसर को हराकर उससे मुक्ति पा लें फिर आराम से बैठकर सोच लेना कि, परम्परागत और अपरम्परागत कौनसी चिकित्सा पद्धति ने आपकी ठीक होने में ज्यादा मदद की थी। यहाँ सबसे बात यह है कि, सहायक और वैकल्पिक चिकित्साओं के अन्तर को समझे, जरा सा अपने दिमाग पर जोर दें तो आपको कौनसी सी चीज क्या है, ये समझने में जरा सी भी देर नहीं लगेगी। इस पुस्तक में सुझाई गई सभी बातें और सुझाव केवल सहायक हैं। ये सब आपके डॉक्टर द्वारा सुझाए गए इलाजों और दवाओं के अतिरिक्त ही हैं।

कुछ लोग कोई असुविधाजनक या कठिन चिकित्सा नहीं लेना चाहते हैं। हो सकता है, उनके डॉक्टरों ने उनको यह कहा हो कि, उनके इलाज के लिए कोई डॉक्टरी चिकित्सा उपलब्ध नहीं है और ना ही उन्होंने कोई दूसरा परामर्श लिया हो। कोई भी मनुष्य आखिरी श्वास तक उम्मीदें नहीं छोड़ सकता। उन्होंने भावुकतावश कोई और रास्ता ना देखकर इन सहायक चिकित्साओं को ही अपना लिया हो और फिर धीरे-धीरे ये सहायक चिकित्साएँ परम्परागत डॉक्टरी चिकित्साओं के विकल्प के रूप में हो गई हों। यह ऐसे ही होता है जैसे किसी बहुत ही अदभूत और लाभदायक चीज को छोड़कर जो उनका जीवन बचा सकती थी, किसी ऐसी भयंकर चीज का चयन करना जो बहुत हद तक उनकी जान भी ले सकती है।

मैं यहाँ स्पानटेनियस रेमीसन (कैंसर) का स्वतः लुप्त हो जाना का, जिक्र करना भी आवश्यक समझता हूँ। यद्यपि यह बहुत ही बिरले मामलों में होता है, फिर भी निश्चित तौर पर यह भी एक महत्वपूर्ण बिन्दु हो सकता है। यह एक ऐसा मामला होता है, जब मरीज का कैंसर बिना किसी भी डॉक्टरी चिकित्सा के अपने आप ही समाप्त या गायब हो जाता है और मरीज पूर्णतया कैंसर मुक्त हो जाता है। यह क्यों और कैसे होता है, इस बारे में कोई भी यहाँ तक की विज्ञान भी कुछ नहीं जानता। हो सकता है, ऐसा प्रार्थनाओं का असर हो, या इमेजरी चिकित्सा का या मरीज की दृढ़ इच्छा शक्ति या स्वस्थ और सकारात्मक मनोदशा का। कोई नहीं जानता यह कैसे होता है, कौन करता है। मेरा अपना निजी विश्वास है कि, यदि किसी के मन में जीने की बहुत ही उत्कर्ष लालसा है, और वह अपने कैंसर के विरुद्ध अपने सर्वोत्तम प्रयास करता है तो, तुलनात्मक रूप में दूसरों की अपेक्षा, उनमें इसकी ज्यादा प्रबल संभावनाएँ होती हैं।

पिछले सालों के दौरान इस तरह के स्वतः कैंसर के लुप्त होने के सैकड़ों मामलों के दस्तावेज मौजूद हैं। परन्तु ये कैंसर के करोड़ों मामलों में से बिरले ही होते हैं। यदि कोई केवल इन्हीं के आसरे अपनी डॉक्टरी चिकित्सा को बंद कर देता है तो यह ऐसा ही होगा जैसे कोई एक रुपये की लॉटरी का टिकट लेकर अपनी अच्छी खासी नौकरी छोड़कर, इस उम्मीद में घर बैठ जाए कि, दस करोड़ का इनाम तो उसे ही मिलने वाला है।

कैंसर के इलाज के बहुत से तरीके हैं, जो आमतौर से इस्तेमाल किये जाते हैं, इनमें से कई कैंसरों के मामले में एक ही तरीका काफी कारगर सिद्ध रहता है जबकी ज्यादातर मामलों में इनको मिलाकर दो या दो से भी ज्यादा का प्रयोग एक साथ किया जाता है। मेरे खुद के मामले में ही, मेरे इलाज में, रेडिएशन, किमोथैरेपी, ऑपरेशन, इम्युनाइजेशन, सहायक किमोथैरेपी और मनश्चिकित्सा इन सब चिकित्सा पद्धतियों का इस्तेमाल किया गया था। दो-चार दवाओं के मिश्रण द्वारा इलाज से, बढ़े हुए हॉटकिन कैंसर से मुक्त होने वालों की संख्या में 54 प्रतिशत से 84 प्रतिशत की बढ़त किसी एक चिकित्सा पद्धति में छिपी जटिलताओं का नमूना मात्र हैं। ऐसी और भी कई चिकित्साओं का विवरण इस पुस्तक के भाग-2 में दिया गया है।

हम में से कईओ ने, कैंसर के इलाज की भयानकता के बारे में, बहुत सी युद्ध की जैसी डरावनी कहानियाँ सुनी होगी। मैं, इन कैंसर के इलाज की चिकित्सा पद्धतियों में से, पाँच बहुत ज्यादा प्रयोग में आने वाली पद्धतियों से अपना इलाज करवा चुका हूँ। मुझे बताया गया कि मुझे अन्तिम स्टेज का बहुत खतरनाक कैंसर था और मुझे बतलाया गया था कि मेरी बचने की भी कोई उम्मीद नहीं थी। मेरा कैंसर लाइलाज था। मुझे आज भी याद है, वे पाँच दिन, जिनमें मैं पूरी तरीके से एक बेबस और लाचार की तरह ना उम्मीदी की जिन्दगी जीया था। मैं यह स्पष्ट तौर पर बताना चाहूँगा कि इन पाँच दिनों के

दौरान जीया जाने वाला एक-एक पल, मेरे लिए इन पॉचों चिकित्सा पद्धतियों द्वारा इलाजों की प्रक्रिया के दौरान सभी कष्टों और पीड़ा से कहीं ज्यादा कष्टमय था।

ये डरावनी कहानियां शायद आपके दादा-दादी के समय में सच रही होंगी परन्तु आज के समय में, आपके इलाज के लिए प्रयोग में लाए जाने वाले सभी इलाज, आपको दी जाने वाली सभी दवाएँ और उनकी मात्रा बहुत ही योग्य, प्रशिक्षित पेशेवर विशेषज्ञों द्वारा निर्धारित की जाती है। यह सब पूर्णरूप से वैज्ञानिक तथ्यों पर ही आधारित होते हैं ना कि किसी अनुमान या अटकलबाजी पर। आपके डॉक्टरों को निश्चित तौर पर यह मालूम होता है कि, किस मरीज को, किस परिस्थिति में कौनसा इलाज या कौनसी दवा कितनी मात्रा में दी जाएँ ताकि, मरीज का कम से कम दुष्प्रभाव के साथ ज्यादा से ज्यादा प्रभावशाली इलाज हो सके। उनको यह भी निश्चित तौर पर मालूम होता है कि इन दवाओं और इलाजों से कौन-कौन से प्रभाव या दुष्प्रभाव हो सकते हैं और उनसे कैसे निपटा जाए। अखबार वाले कुछ खतरनाक प्राणघातक कार हादसों के बारे में लेख और फोटो तो अवश्य छापते हैं, परन्तु उन लाखों यात्रियों के बारे में कभी नहीं लिखते जो सुरक्षित अपनी यात्रा पूरी कर लेते हैं। इसी प्रकार हमारे अखबार केवल उन्ही कुछ बिरले कैंसर इलाजों के मामले में छापते और लिखते हैं, जिनमें मरीजों को इलाज के दौरान बहुत तकलीफें आई थी और शायद कुछ मरीजों की मौत भी हो गई हो। परन्तु उन ज्यादातर मरीजों के बारे में लिखते या छापते जिनको अपने इलाज के दौरान बहुत मामूली सी तकलीफें आई थी और वे पूर्णतया ठीक भी हो गए। हमने भी शायद उन बिरले मामलों के बारे में ही कहानियां सुनी और पढ़ी है।

पिछले कुछ सालों के दौरान कैंसर चिकित्सा क्षेत्र में असाधारण रूप से प्रगति हुई है। आज से बीस साल पहले तक भी, डॉक्टरों को अपनी पढ़ाई के दौरान जिन कैंसरों को लाइलाज के तौर पर पढ़ाया जाता था, आज उनमें से आधे से भी ज्यादा का बहुत हद तक इलाज सम्भव हो गया है। नैशनल कैंसर एडवाइजरी बोर्ड के सालाना रिव्यू मीटिंग के दौरान, कैंसर बायोलोजी और डाइग्नोसिस डिवीजन के निदेशक, डॉ० ऐलन रैप्सन, ने कैंसर चिकित्सा क्षेत्र की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए बताया था कि, “मेरी पूरी जिन्दगी का यह सबसे उत्साहवर्धक साल रहा है।” मैमोरीयल सोलन-कैटरिंग से, अमेरिका के सबसे प्रख्यात और सम्मानीय कैंसर विशेषज्ञों में से एक, डॉक्टर लॉयड ओल्ड के अनुसार, “पिछले पच्चीस सालों के दौरान जब से वे कैंसर चिकित्सा से सम्बंधित अनुसंधानों से जुड़े हैं, कैंसर चिकित्सा के क्षेत्र में जितनी प्रगति हुई थी, उससे कहीं ज्यादा पिछले कुछ महिने में ही हो चुकी है।” नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के भूतपूर्व निदेशक, डॉ० विन्सेट टी डी विटा के अनुसार, “जिस रफतार से आज कैंसर चिकित्सा विज्ञान तरक्की कर रहा है, वह इतना आश्चर्यचकित करने वाला है कि, लगता है प्रयोगशालाओं और अस्पतालों में अब, कैंसर का डर, कही भी टिक नहीं पा रहा है।

कुछ साल पहले तक रेडिएशन थेरेपी के दौरान मरीजों की त्वचा जल जाती थी, आज ऐसा नहीं होता। पहले मरीजों पर कैंसर की कुछ दवाओं का असर विष के असर की तरह खतरनाक होता था। मेरी याददाश्त के अनुसार, वाशिंगटन पोस्ट अखबार के एक पत्रकार, पूरे देश में कैंसर की दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण हुई केवल छः मौतों का पता लगा पाया था। उसने एक बच्चे का चित्र उसके जन्म प्रमाण पत्र पर छापते हुए लिखा था कि, इस बच्चे की मौत कैंसर चिकित्सा में इस्तेमाल कि जाने वाली दवाओं के विषैले प्रभाव के कारण हुई है। कितनी अद्भूत पत्रकारिता का नमूना है यह! ये छः मौते, उन लगभग दो लाख मरीजों में से थी, जिन्होंने उस पूरे साल के दौरान किमोथेरेपी की चिकित्सा ली थी, यदि आप इलाज के खतरों का और उनके द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ (जीवन-रक्षा) के आंकड़ों से तुलना करें तो यह कहीं भी नहीं टिकता। मेरे विचार में तो जितने लोगों ने इस प्रकार के छपे लेखों या कहानियों से डरकर अपने कैंसर का इलाज ही नहीं करवाया होगा, उस कारण से एक साल में जितनी मौते हुई होंगी उनकी संख्या, इलाज के दुष्प्रभावों के कारण, कई सालों में मरने वालों से कहीं ज्यादा होगी।

लगभग 35 साल पहले तक स्तन कैंसर के इलाज का एक मात्र विकल्प केवल ऑपरेशन द्वारा उनके कैंसर प्रभावित स्तन को काटकर निकाल देना (मैस्टेक्टोमी) ही था। परन्तु आज ही शायद यह किसी विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जाता हो। आज वृषण कैंसर (टेस्टीक्यूलर कैंसर) के कारण शायद ही

किसी की जान जाती हो, काफी लोगों का यह मानना है कि बाल्यपन के कैंसरों की चिकित्सा क्षेत्र में तो सबसे ज्यादा प्रगति हुई है, हमें अहसान मानना चाहिए, उन वैज्ञानिकों और डॉक्टरों का जिन्होंने, रात-दिन एक करके, अपने आपको पूर्णरूप से समर्पित करके, इन दवाइयों और चिकित्साओं को खोजा और बाद में उनमें निरन्तर सुधार करके इन्हे आज इस योग्य बनाया कि, आज हम इनका इस्तेमाल कर रहे हैं। आज से कुछ साल पहले तक भी यह सम्भव नहीं था। अब क्योंकि, पहले कई लोग इस कारण से अपनी जाने गंवा चुके हों पर हो सकता है आपके प्रिय मरीज इनके इस्तेमाल से ही अपने कैंसर को हरा सकने में सफल हो जाए। इन्हे अपने डॉक्टर के सुझाव के मुताबिक अपने सर्वोत्तम प्रयास द्वारा अपने जीवन रक्षा का प्रयास करने दें।

कभी-कभी मरीज को, जब वे अपनी इलाज प्रक्रिया के दौरान दी जाने वाली चिकित्साओं और दवाओं के प्रभाव से हाल बेहाल हों, उस दशा में उनको इस बात के लिए समझाना कि वे ठीक हो रहे हैं, वास्तव में ही बड़ा मुश्किल होता है। उस वक्त जब मरीज की हालत कैंसर के निदान की अपेक्षा से और भी ज्यादा खराब हो तो उनके लिए ज्यादा उत्साहित या आशान्वित होने की अपेक्षा करना मुश्किल है। ऐसी शारीरिक और मानसिक मनोदशा में मरीज को अपनी किमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी चिकित्सा का समय अन्तहीन लगने लगता है। उनको ऐसा लगने लगता है कि, उनके इलाज के दौरान शायद एक भी दिन ऐसा नहीं था, जब उन्होंने अपने आपको बेहाल महसूस ना किया हो और शायद आगे भी वे अपने आपको कभी सामान्य महसूस नहीं कर पाएंगे। यदि, उनको तब तक यह याद भी रहेगा कि सामान्य अवस्था होती क्या है। कुछ लोग तो इन दवाओं के प्रभाव देखकर यह भी मानने लगते हैं कि कहीं उनका कैंसर और ज्यादा बढ़ तो नहीं रहा है या पुर्नजीवित तो नहीं हो रहा है। हालांकि, ऐसा केवल असाधारण मामलों में ही होता है फिर भी, इस बारे में समय-समय पर सावधानी से ध्यान देते रहना आवश्यक है।

आप उनकी निराशा को आशा में बदलने के लिए उनको इस प्रकार से समझाने का प्रयास कर सकते हैं कि, आपका इलाज कोई साधारण खेल नहीं है, जिसको जब चाहे तब बंद कर दिया जाए बल्कि, यह उनके अपने प्रबल शत्रु कैंसर के विरुद्ध उसको मारने के लिए जंग है। किसी भी युद्ध में सुविधा की तो कल्पना भी नहीं की जा सकती। अगर उनको दी जाने वाली दवाएँ या चिकित्सा उनके इतने बड़े शरीर का हाल-बेहाल बना सकती है, तो जरा अपने शरीर की उन कमजोर और छोटी-छोटी कैंसर की कोशिकाओं के बारे में विचार करे, उन्होंने उनका क्या हाल बना रखा होगा।

जब भी आप किसी स्थानीय पत्रिका या प्रचार में किसी बहुत ही अद्भुत या करिश्माई कैंसर चिकित्सा के बारे में छपे लेख को पढ़े या सुने तो उसके थोड़ा संदेह की दृष्टि से अवश्य देखे, और एकदम से उस पर विश्वास करके अपने अन्दर झूठी उम्मीदों या शंकाओं को ना उभरने दें। आमतौर से इनकी विश्वसनीयता के बारे में आप 1-800-400 **CANCER** या नैशनल कैंसर इस्टीमेट्स के नैशनल कैंसर इन्फोरमेशन सेंटर पर टेलीफोन द्वारा जांच कर सकते हैं। याद रखे कि, किसी भी बड़ी उपलब्धि को यदि सार्वजनिक किया जाता है तो कम से कम इतना तो अवश्य ही होना चाहिए कि, इसकी सूचना देश के सभी कैंसर केन्द्रों को तो होगी ही। आपने इसके बारे में रेडियो, टीवी, समाचार पत्रों या जानी मानी पत्रिकाओं में अवश्य देखा-पढ़ा या सुना होता।

डॉक्टर ऐलन ई नोरसे द्वारा “गुड हाउस किपिंग” में दिया गया यह लेख आपको कैंसर इलाज के नीम-हकीमों से बचने का उपाय बताएगा।

“सबसे पहले मैं सोचता हूँ कि, हमको यह समझना आवश्यक है कि, आज का आधुनिक डॉक्टरी विज्ञान कितनी प्रगति कर रहा है, फिर चाहे वह कितनी भी धीमी क्यों ना लगती हो। शोधकर्ता और वैज्ञानिक एक बहुत ही जटिल तौर से उलझी हुई पहेली के तारों को सुलझाकर जोड़ने के प्रयास में लगे हैं। इस कार्य में प्रगति धीमी इसलिए है कि, यह पहली वास्तव में ही बहुत पेचीदी और उलझी हुई है। यह समझने के लिए कि, आखिर क्यों एक सामान्य कोशिका अचानक से ही असामान्य बनकर कैंसर में परिवर्तित हो जाती है, कैसे इस प्रक्रिया को रोका जाए, इन बेहद जटिल प्रश्नों के उत्तर के लिए हमको

जीवन की मूल प्रक्रिया को ही समझना पड़ेगा। एक-एक करके, धीरे-धीरे ही सही, पर इनके उत्तर अवश्य ही एक के बाद एक सामने आ रहे हैं।”

“दूसरे हमको अपने दिलो-दिमाग में यह बात माननी होगी कि, यद्यपि कैंसर के इलाज के लिए कोई एक जादू की रामबाण गोली नहीं मिली है ना मिल पाएगी और शायद ना मिल पाएगी। फिर भी, ज्यादा से ज्यादा कैंसरों का इलाज सम्भव होता जा रहा है और प्रभावशाली कैंसर चिकित्सा पद्धतियों की सूची दिन ब दिन लम्बी होती जा रही है।”

“तीसरे, हम डॉक्टरों और वैज्ञानिकों की सर्म्पित्ता और विश्वसनीयता के बारे में क्या करें जिनके बारे में यह कहा जाता है कि, बहुत से शोधकर्त्ता, कैंसर चिकित्सा के काफी सारे नए चिकित्सा तरीकों को, आम जनता से छिपा रहे हैं।”

परन्तु सबसे महत्वपूर्ण यह है कि, हमें इस बारे में बहुत अच्छी और स्पष्ट न्यायोचित सोच के साथ भी सोचना चाहिए। जब भी आप किसी नए कैंसर इलाज के बारे में सुनते हैं जो आपको बहुत ही सुविधाजनक और आसान लगती है और जिसे ज्यादातर, बिना किसी विशेषज्ञ डॉक्टर की सहायता के, आप स्वयं भी कर सकते हैं, तब इसको शांत व ठंडे दिलो-दिमाग से पहचानने और समझने की कोशिश करे कि वास्तव में यह क्या हो सकती है। यदि ये इतनी आसान और अच्छी लगती है जिस पर विश्वास करना भी कठिन हो तो यह निश्चित तौर से ही सत्य नहीं होगी।

## मरीज के इलाज की भविष्यवाणियां—एक आकंलन

हममें से बहुत ही कम ऐसे लोग होंगे जो, मौका मिलने पर किसी सच्चे और विश्वसनीय भविष्य दर्शन में नहीं देखना चाहेंगे। यद्यपि हम सब भंली-भाँति जानते और समझते हैं कि भविष्य में कुछ ऐसा भी छिपा हो सकता है जो हम देखना या जानना नहीं चाहेंगे जो हमको आहत कर सकता है। हताशा और निराशा कि और भी ढकेल सकता है, डरा भी सकता है और इन सब कारणों से हमारी जीवन शैली हमारी सोच बिगड़ भी सकती है परन्तु इन सबके बावजूद भी कोई भी अपने भविष्य दर्शन का मौका हाथ से जाने नहीं देगा। इसी प्रकार बहुत कम कैंसर मरीज होंगे जो अपनी डॉक्टरी चिकित्सा का और अपना भविष्य का नहीं जानना चाहेंगे। और क्यों नहीं हम एक ऐसी बीमारी के बारे में बात कर रहे हैं जो निश्चित तौर पर बहुत खतरनाक है और प्राणघातक भी सिद्ध हो सकती है। इस बारे में, यदि आप कोई भी प्रश्न नहीं पूछना चाह रहे हैं तो इसका सीधे तौर पर यह अर्थ है, कि मरीज यह मानते हैं कि उनको अपने ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं है या उनके डॉक्टर भी यही सोचते या मानते हैं। यदि उनके डॉक्टर को लगेगा कि यह बहुत मामूली सी बीमारी है, और जिसका सफल इलाज उनके नजर में निश्चित है तो वे मरीज के बिना पूछे ही इस बारे में स्वयं ही बता देते। अपने भविष्य के बारे में कुछ भी ना पूछ कर मरीज अपने लिए निराशा—हताशा और गर्त का मार्ग खोल देते हैं

ज्यादातर मरीज, उनके परीजन और मित्र मरीज की बीमारी का भविष्य जानकर, भले ही वह मौत ही क्यों ना हो, (मरीज वे स्वयं भी या उनके बहुत ही निकट परिजन और घनिष्ट मित्र भी हो सकते हैं) इस सच्चाई से निपटने का देर सबेर कोई ना कोई रास्ता निकाल ही लेते हैं। समय स्वयं ही धीरे—धीरे उनको इस बहुत ही असहनीय पीड़ा जनक और आघात की स्थिति से बाहर निकालने की हिम्मत दे ही देता है। जिन्दगी हर एक के लिए बहुत छोटी होती है। अब क्योंकि जीवन अवधि की कोई गारंटी तो है नहीं, इसलिए हमको जितना भी जीवन है, उसके एक—एक पल को भरपूर जीना चाहिए।

यह परम् आवश्यक है कि मरीज अपने कैंसर निदान से जुड़ी बारीक से बारीक सच्चाई को भी जान लें। उनको और उनके परिजनों को देर—सवेर सच्चाई की जानकारी तो मिल ही जाएगी। यदि सच्चाई को छिपाने की बजाय सब लोग मिलकर उनकी भावनाओं और संवेदनाओं को बाँटेंगे तो उनको बहुत राहत महसूस होगी। यह जानकारी लोगों को खुले रूप से ईमानदारी के साथ एक दूसरे से परिचर्चा करने और उनको समझने के लिए भी प्रेरित करती है। मरीज भी इससे सहमत होते हैं कि, उनसे उनकी बीमारी की सच्चाई छुपाने का अर्थ है कि उनके अपने इलाज और जीवन सम्बंधित बहुत से महत्वपूर्ण निर्णय लेने के मूल अधिकारों का हनन करना। इस जानकारी को यह भी छिपाने का यह भी अर्थ है कि, मरीज के मित्रों और परीजनों को मरीज के प्रति अपने प्यार व निष्ठा दर्शाने के अवसर और अधिकार को उनसे छिनकर उन्हें मरीज को अपना प्यार व सहायता देने के अधिकार से वंचित करना।

मरीज के साथ—साथ उनके परीजन और मित्र भी अत्यन्त भावनात्मक बोज़ झेलते हैं। उनको भी इस बोज़ को आपस में और मरीज के साथ बाँटने का अवसर दिया जाना चाहिए। इस वास्तविकता को परिवार के बच्चों के साथ भी बाँटना चाहिए क्योंकि वे भी घर में या उनके आस—पास क्या घटित हो रहा है, उसको सूँघते और महसूस कर सकते हैं। यदि उनको इस चर्चा में नहीं शामिल किया जाएगा तो वे जो है, उससे कहीं ज्यादा बुरे की कल्पना कर सकते हैं। मरीज के कैंसर के निदान की जानकारी को आपस में बाँटना एक पारस्परिक विश्वास और समझ का आधार बनाना होता है।

बुरे प्रश्न जैसा कुछ होता ही नहीं है, केवल उत्तर ही बुरे हो सकते हैं। प्रश्न पूछना अपने आप में बहुत सी संभावनाओं के पिटारा खोलने जैसा होता है। याद रखें, यह पुस्तक केवल इसलिए लिखी जा रही है कि, आप कैंसर मरीजों की सार्थक सहायता कर सकें। उनकी समस्या केवल मामूली सी कैंसर के शुरुआत से लेकर, जिसमें उनके पूर्णतया रोगमुक्त होकर, स्वस्थ होने के लगभग सौ प्रतिशत चान्स होते हैं, से विस्तृत से बढ़े हुए अन्तिम स्टेज के कैंसर तक हो सकता है जिसमें शायद उनके बचने और ठीक होने के दो प्रतिशत चान्स ही हो। यह अन्तिम सिरे का अन्तर, एक नहीं बल्कि दो बिल्कुल अलग—अलग व्यक्तित्व के बारे में है।

किसी डॉक्टर की क्या विशेषताएँ होनी चाहिए? वह एक योग्य और सुशिक्षित डॉक्टर होकर उनके कैंसर के बारे में आधुनिकतम और ताजातरीन चिकित्सा पद्धतियों का जानकार हो सकता है। या यह भी हो सकता है कि वह एक-दो साल या पिछले दशक के बीते हुए युग की मनोदशा वाला भी हो सकता है, वह अपने आपको भगवान का अवतार मानकर केवल अपनी योग्यता और ज्ञान को सिद्ध करके किसी अन्य की सहायता करने की महत्वपूर्ण भूमिका के महत्व को कम भी कर सकता है। वह किसी पुरानी विचारधारा का भी हो सकता है। वह मरीज के साथ पूरी तरह ईमानदार रहने में विश्वास ही नहीं रखता हो। यह भी हो सकता है कि वह इस पेशे में अपनी स्वेच्छा से नहीं बल्कि परिस्थितियों वश ही आ गया हो, अपनी पत्नी के साथ कल रात किसी बात पर बहस होने से उसका मूड खराब हो, अपने विरुद्ध किसी अनैतिक न्यायिक मामले को लेकर परेशान हो, वगैरहा कुछ भी ऐसा हो सकता है, जो मरीज के बारे में भविष्यवाणी करते समय, उनकी मनोदशा और निर्णय को प्रभावित कर सकता है। दूसरे शब्दों में हो सकता है, किसी मरीज के प्रति की गई उसकी पहले की भविष्यवाणी आज की जाने भविष्यवाणी से बिल्कुल ही अलग हो। यह भी हो सकता है कि किसी ज्यादा अनुभवी और उस कैंसर विशेष और उस स्थिति के विशेषज्ञ द्वारा कि गई भविष्यवाणी पहले की गई भविष्यवाणी से ज्यादा सटीक और विश्वसनीय हो।

इसके बाद आता है, एक मरीज से दूसरे मरीज का फर्क! हो सकता है कोई मरीज बहुत अच्छी या बहुत खराब शारीरिक स्थिति का हो। हो सकता हो उसकी उम्र 29 साल की हो या 92 साल की हो। हो सकता है वास्तव में ही वे अपनी जिन्दगी से बहुत खुश हो सब उनको प्यार करते हैं, और उनकी आवश्यकता महसूस करते हैं। वे सबके लिए लाभदायक हैं, और उनका जीवन बहुत ही सार्थक है। और यह भी हो सकता है उनके पास कोई जीने का मकसद ही नहीं है, उनके जीने या मरने से किसी को कोई मतलब ही नहीं है। उनको कोई ऐसा कारण दिखता ही नहीं है, जिसके लिए वो रोगमुक्त होकर ठीक होने का प्रयास करे। यह भी हो सकता है कि कोई अपने डॉक्टर से मुलाकात नियमित तौर पर बिल्कुल निर्धारित समय पर ही करे, उनके द्वारा सुझाए गए सभी चिकित्सीय व दूसरे सुझावों का पूरी ईमानदारी से पालन करते हों, एक संतुलित और पौष्टिक खुराक लेते हैं, सभी की मदद लेते हैं। वे स्वयं भी अपने लिए प्रार्थना करते हैं, और दूसरे भी उनके लिए करते हैं। वे रिलेक्सेशन और इमेजरी चिकित्सा भी अपनी डॉक्टरी चिकित्सा के साथ-साथ लेते हैं। उसके अतिरिक्त भी जो भी कुछ संभव हो सकता है, अपनी यथा शक्ति सर्वोत्तम प्रयास करते हैं। इसके विपरीत कुछ ऐसे भी हो सकते हैं जो इनमें से कुछ भी नहीं करते या कभी करते हैं कभी नहीं करते हैं।

ज्यादा से ज्यादा कोई डॉक्टर किसी मरीज को इसके इलाज द्वारा उनसे पहले ठीक हुए मरीजों के आंकड़े बता सकता है। यदि आप देखें, इस तरह के विशेष कैंसर और स्थिति के एक हजार मरीजों में से, जिन्होंने उनसे पहले यह चिकित्सा ली, उनमें से केवल X प्रतिशत ही ठीक हो पाएँ। परन्तु मरीज कोई आंकड़ा या संख्या नहीं होता है। वे कोई एक हजार मरीज नहीं हैं, यह कोई संभावना नहीं है कि वे X प्रतिशत ठीक हो जाएँगे। यदि वे ठीक हो जाते हैं जाते ये आंकड़े उनके लिए 100 प्रतिशत हैं, और नहीं तो शून्य प्रतिशत। इसके बीच में कुछ नहीं होता। इससे भी ज्यादा देखने वाली बात यह है कि, यह आंकड़े उन मरीजों के हैं, जिन्होंने आज से पाँच साल पहले अपनी चिकित्सा ली होगी। संभवतया कैंसर चिकित्सा क्षेत्र में आज तक की सारी प्रगति की आधी से भी ज्यादा प्रगति पिछले पाँच सालों में ही हुई है। यह हो सकता है कि, ये मरीज पहले वाले मरीजों से ज्यादा अच्छी चिकित्सा ले रहे हैं। इनको उनसे ज्यादा जानकारी है, और इनकी जीवित रहने की इच्छा शक्ति कहीं ज्यादा हो।

मैंने कई बहुत ही बेहुदी और फूहड़ तरह की भविष्यवाणियों के बारे में भी सुना है, जैसे, “आपके पास केवल तीन महिने का ही समय बाकी है। आपकी सहायता या इलाज के लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता।” मैं उनसे पूछना चाहूँगा कि, इस विश्व में ऐसा कौन है, जो यह बता सके कि अगले सप्ताह या अगले महिने भी क्या खोज होने वाली है, अगले एक साल की तो बात ही क्या करें। उनके हिसाब से यदि कोई मरीज आज शाम को ही, या कल या ज्यादा से ज्यादा एक सप्ताह के बाद ही मरने वाले हैं, तो उनके कैंसर को अन्तिम स्टेज का कैंसर कहा जा सकता है, परन्तु तीन साल या तीन महिने भी कहने का यह अर्थ है कि, उस डॉक्टर को यह पता ही नहीं है कि आने वाले तीन सालों में क्या कुछ



सम्भव हो सकता है। आखिरकार मुझे भी 1978 में जीने के लिए केवल तीन महिने का ही समय दिया गया था। और कहा गया था कि, मेरे लिए कुछ भी नहीं किया जा सकता।

आईएँ! इस पहलु पर आध्यात्मिक विचारधारा के दृष्टिकोण से भी विचार करते हैं। जिस दिन से भी हमारा जन्म हुआ था, हमें तभी से भंली-भाति पता था कि वे इस संसार में हमेशा खतरे में ही रहने वाले हैं। इस संसार से कोई भी जीवित नहीं जाता है। इसलिए यह प्रश्न अपनी मृत्यु से दूर भागने का नहीं है। हम सब जानते हैं, यह असम्भव है। सवाल तो यह है कि, हम कैसे इस मृत्यु को ज्यादा से ज्यादा समय तक टाल सकें और वह भी अपने जीवन स्तर को ज्यादा से अच्छा रखकर। जीवन का स्तर भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है, जितना की जीवन की अवधि।

जीवन स्तर को भी दो पहलुओं से देखना पड़ेगा। शारीरिक दृष्टि और भावनात्मक दृष्टि से। दोनों ही पहलु एक समान महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक दृष्टि से जीवन स्तर का अर्थ है कि, कैंसर मरीज को सबसे पहले अपने दर्द और पीड़ा की चिन्ता होनी चाहिए। नैशनल कैंसर इस्टीमेट के भूतपूर्व निदेशक डॉक्टर विन्सेट टी0 डी0 विटा, का कहना है कि, “केवल बीस से तीस प्रतिशत मरीजों को ही असहनीय दर्द का अहसास होता है, बाकियों को नहीं और जिनको होता भी है, उनके लिए भी बाजार में काफी ऐसी दवाएँ उपलब्ध है। जिनसे लगभग किसी भी प्रकार के दर्द से मुक्ति मिल सकती है।”

अगला कार्य होगा, चिकित्सा के दुष्प्रभावों को जांचना। कैंसर चिकित्सा से सम्बंधित बहुत सी भ्रामिक और भयानक दंत कथाएँ हैं। मैंने लोगों को यह भी कहते सुना है कि, कैंसर के इलाज करवाने से तो मौत ही अच्छी होती है। शायद उनको खुद भी नहीं पता होता कि, इसके क्या मतलब हैं, और इसके क्या परिणाम हो सकते हैं। जैसा कि आगे इस पुस्तक के द्वितीय भाग में बताया गया है, आज की बहुत सी चिकित्सा पद्धतियों के तो कोई भी दुष्प्रभाव नहीं होते और यदि होते भी हैं तो बहुत कम। यह सच्चाई कि, पहले होते थे इसका आज तो कोई मतलब नहीं है। पिछले कुछ सालों में चिकित्साओं और दवाओं के विषेले दुष्प्रभावों को कम करने के मामले में बहुत महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। परन्तु मरीजों को भी अपनी मनोदशा बदलकर सोचना होगा कि, सवाल इलाज ना करवाने का नहीं है, बल्कि उनके कैंसर पर विजय प्राप्त करने का है। यदि इस भावना से सोचेंगे तो आपको किसी भी कड़े से कड़े दुष्प्रभाव का स्वागत ही करना चाहिए ना कि इससे घबरा जाए। आखिरकार वे अपने कैंसर से अपने जीवन के लिए जंग कर रहे हैं।

यह बात हमको जीवन स्तर के भावनात्मक संवेदनशील पहलु की ओर ले जाती है। सबसे महत्वपूर्ण बिन्दु यह है कि, जीवन के लिए संघर्ष करना और संघर्ष करते हुए मरना एक असहाय और बेबश की तरह अपनी मृत्यु की प्रतीक्षा करने से कहीं ज्यादा अच्छा होता है। कोई भी डॉक्टर यदि अपने कैंसर मरीज को किसी भी पक्के इलाज की सलाह देने के स्थान पर यदि उनको केवल उनके दर्द कम करने वाली चिकित्सा देने का फैसला केवल इसलिए ले सकता है, क्योंकि या तो मरीज बहुत बूढ़ा है, या कैंसर इलाज की सफलता के उसके आंकड़े बहुत ही खराब हैं, और इलाज से उनके जीवन स्तर बहुत ही खराब हो सकता है। याद रखें, किसी के लिए इससे ज्यादा आहत करने वाला कुछ भी नहीं हो सकता कि उनके लिए कुछ भी ना किया जाए। केवल उनको ही इस विषय में निर्णय लेने का अधिकार होना चाहिए।

यह एक निर्विवादित निष्कर्ष है कि, मरीज को अपने चिकित्सक से अपने भविष्य के बारे में अवश्य ही पूछना चाहिए। उनके जीवन का स्तर, जीवन काल की अवधि और उनका भविष्य और उनका भविष्य ये ही उनके प्रश्न के मुख्य आधार होने चाहिए। इस बारे में अपने डॉक्टर से कभी भी एक शब्द के उत्तर की ना तो उम्मीद करें और ना ही उनको ऐसा करने को प्रेरित करें। उनके उत्तर का कोई भी पहलु यदि आपको अस्पष्ट या अधूरा लगता है तो इसके बारे में उनसे विस्तृत तौर पर स्पष्टीकरण मांगें। किसी बहुत ही अच्छी गारंटी या संभावनाओं को लेकर भी ज्यादा भ्रमित होने की आवश्यकता नहीं है। इस विशेष मरीज और इस विशेष किस्म के मरीज के कैंसर के भविष्य के बारे में आप उनकी राय ले सकते हैं, उनके विचार ले सकते हैं। और जब वे इनको दे रहे हों, तो इनके साथ सभी विकल्पों को भी अवश्य लिख लें।

## हताशा से छुटकारा

किसी कैंसर मरीज को उसके अस्तित्व का आभास कराने का कार्य सबसे अच्छी तरह केवल उसके मित्र या परीजन ही कर सकते हैं। आप एक कैंसर मरीज की भावनाओं और संवेदनाओं को तो देख ही चुके हैं। आपने ही उसकी सहायता करके, उनको अपने कैंसर के विरुद्ध जंग करने के लिए वचनबद्ध होने और स्वयं पर अपना नियंत्रण रखने के लिए प्रेरित किया है। आपने ही उनको अपने कैंसर और उसके इलाज से सम्बंधित सब प्रकार की जानकारीयां एकत्रित करने और उनको अपनी सर्वोत्तम चिकित्सा प्रणाली का चयन करने में सहायता की है। आप ही हमेशा उनके लिए कि गई भविष्यवाणी के बाद उन पर होने वाली प्रतिक्रियाओं के दौरान उनको यह महसूस कराने में कि सच्चे मायनों में किसी के लिए भी एक उच्च कोटी का जीवन स्तर ही सबसे महत्वपूर्ण होता है। इन सबके बाद अब आपको इस दिशा में ध्यान देना पड़ेगा कि, वे अपनी इस जंग के दौरान अपने आपको तनाव व हताशा की भावना से मुक्त होकर लड़ें।

कैंसर बहुत ही निराशात्मक भावनाओं को जन्म देने वाली बीमारी है। इन कैंसर कोशिकाओं का हमारे शरीर पर पड़ने वाला प्रभाव ही निराशाजनक होता है। निदान में कैंसर होने की सूचना मिलना ही अपने आप में हताशात्मक है। अपने जीवित रहने पर प्रश्न चिन्ह लगना ही निराशात्मक होता है। इस बीमारी से जुड़ा हर पहलु ही अपने आप में हताशा और निराशाजनक होता है। उनके कैंसर ग्रस्त होने के कारण उनके मित्रों और परिजनों द्वारा उनको विशेष दर्जा दिया जाना ही हताशात्मक होता है। उन्हें इसे स्वीकार करके इसका मुकाबला करने के लिए उन्हें मानसिक रूपसे तैयार करे। उनको समझाएँ कि इस तरह के अहसास तो उनकी परिस्थिति में किसी के लिए भी एक बहुत ही सामान्य सी प्रतिक्रियाएँ होती है। आपका उद्देश्य इन भावनाओं को समाप्त करना नहीं बल्कि उनकी जगह अपनी पुरानी खुशगवार यादों को सामने लाना होगा।

ज्यादातर कैंसर मरीजों के उपर की भावनाओं के अन्दर हताशा की भावनाएँ स्थाई तौर पर छिपी रहती है। शायद यह किसी भी कैंसर मरीज के जीवन स्तर को प्रभावित करने वाला, उसे गिराने वाला सबसे बड़ा कारण होता है। यदि इनको दूर ना किया जाए तो यह अन्दर ही अन्दर बढ़ती रहती है और अन्त में उन्हें अन्दर ही अन्दर खाने लगती है।

हर मनुष्य अपने आप में दूसरों से अलग ही होता है। प्रत्येक पर एक ही बात की प्रतिक्रिया भी अलग-अलग होती है। आपको विभिन्न प्रयोग करके यह पता लगाना होगा कि मरीज पर किस चीज का सकारात्मक और अच्छा प्रभाव पड़ता है।

किसी कैंसर मरीज को यह कहना कि, चिंता मत करो हताशा मत हो, बिल्कुल ऐसा ही मूर्खतापूर्ण है, जैसे नियोग्रा फाल झरने को यह कहना कि, तुम बहना बंद कर दो। हकीकत तो यह है कि, उनको ऐसा कहने से मरीज को ज्यादा नुकसान होता है, क्योंकि मरीज की इनसे उनका ध्यान अपनी हताशा और निराशा कि नकारात्मक भावनाओं पर एकाग्रित हो जाता है। आवश्यकता तो इस बात कि है कि आप उनसे अपनी हताशा छोड़ने की आग्रह करने की जगह उनका ध्यान कुछ ऐसी बातों पर लगाएँ जिससे उनकी एकाग्रता इन नकारात्मक भावनाओं से हटकर दूसरी सकारात्मक और रचनात्मक बातों पर केन्द्रित हो जाए। इस प्रकार वे कम से कम थोड़े समय के लिए तो अपनी हताशा की मनोदशा से उबर कर बाहर आ पाएंगे।

सबसे पहले तो उनको अपने अस्तित्व का महत्व होने का अहसास कराए। उनको यह अहसास कराए कि, सबको उनकी आवश्यकता है और वे जो कुछ भी कर सकते हैं या करते आए हैं वह सब करने के लिए उनको प्रेरित करे। उनको अपने सभी फैसले स्वयं ही लेने दे। इतना ही नहीं बल्कि कुछ अपने फैसले भी उनको ही लेने दे। उन्ही को तय करने दे कि वे क्या खाएंगें, क्या पीएंगे, कहाँ जाएंगे और कब लौटेंगे। इतना ही नहीं आप भी क्या पहनेंगें, कब जाएंगें, कहाँ जाएंगें यह सब भी उन्ही को तय करने दे। यदि बीमारी से पहले वे घर या ऑफिस का हिसाब-किताब रखते थे और आज भी वे सक्षम हैं तो जितना भी वे कर सके उनको करने दे। उनके अपने टेलीफोन कॉल्स, अपने इलाज और बीमा



सम्बंधित कागज खुद ही सम्भालने दे। यदि वे लिख नहीं पा रहे हो तो उन्हें बोलने दे, और आप उनके लिए लिखें।

उनके साथ मिलकर उनके और भविष्य की योजना बनाएँ। लक्ष्यों का निर्धारण करें और उन सब बातों के बारे में योजना बनाएँ, जिनसे उनको उत्साह मिल सकता है और जीने की चाहत जगाकर वर्तमान और आने वाले दिनों के बारे में खुशियाँ और उम्मीदें जगा सकते हों। हो सकता है, यह लक्ष्य किसी ऐसे स्थान कि यात्रा हो जहाँ वे जाना चाहते थे, पर जा ना सके हों। यह योजना तीन या छ महिने आगे तक की भी हो सकती है। इससे उनका ध्यान अगले तीन से छ महिने के लिए अपनी भविष्य की यात्रा के बारे में सपने देखने में, उससे सम्बंधित रूपरेखा बनाने और वहाँ के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करने में लोगों से बातचीत करने में लगा रहेगा और इस प्रकार वे अपने ही सपनों की दुनिया में खोए रहकर, अपने मन में छिपी उन हताशा की भावनाओं को भूलने में सफल हो पाएँगे जो उनके मन के अन्दर स्थाई तौर से छिपी रहती है। हो सकता है कि इन कार्यों कि रूपरेखा बनाना ऐसा ही हो जैसे किसी फिल्म की पटकथा लिखना। मेरे ऑपरेशन के बाद, तीन सप्ताह में सबसे बड़ी घटना मेरा अस्पताल के नियमित भोजन से दूर, बदलाव के लिए किसी बाहर रेस्ट्रो में खाने पर जाना था। उस वक्त मैंने विक्टोरिया स्टेशन पर प्राइम रिब रेस्टोरेस्ट में जाना पसन्द किया था। कहाँ गया इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, महत्वपूर्ण बात यह है कि इस बदलाव से मुझे अपने पिछले तीन सप्ताह की हताशा और निराशा कि पीड़ा को अपने से दूर रखने की एक उम्मीद सी दिखलाई पड़ी थी।

ऐसा कुछ भी हो सकता है, जैसे किसी पार्टी का आयोजन करना या केवल किसी पार्टी में आने का निमंत्रण मिलना या किसी पिकनिक पर जाना या कहीं ड्राइव पर जाना, मेले में जाना, आफिस में जाना, बच्चों के साथ चिड़ियाघर या पिकचर देखने जाना, ताश खेलना वगैरहा कुछ भी जो मरीज को पसन्द हो और उसका ध्यान अपनी और खीच सके। और भी कुछ ऐसी बातों को शामिल किया जा सकता है, जो उनको खुशी के कुछ पल दे सके। इन सबको भी योजना बनाकर इस सूची में शामिल किया जा सकता है। एक छोटा सा कार्य जैसा पॉवों की मालिश करना भी मरीज के दिलो-दिमाग पर जादुई असर कर सकता है। कहने का मतलब है, कुछ भी छोटा-मोटा कार्य उनको आत्म सम्मान का अहसास हो भले ही कुछ देर के लिए ही सही, वे अपनी हीन भावना, आत्मग्लानि और हताशा के निराशात्मक संसार से बाहर निकल कर श्वास ले सकेंगे। जरा कोशिश करके देखें और आप स्वयं देखेंगे कि आप इन सबको सफलतापूर्वक कर भी सकते हैं, जिसमें वे भी अपना पूरा सहयोग देंगे।

जिम्मेदारियों का अहसास किसी की भी जिन्दगी को सार्थक बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण साधन है और रचनात्मक कार्य इस क्रिया को गतिशील रखती है। कुछ लोगों को तो यह भी मानना है कि, कैंसर मरीज और उसके परिवार वालों के लिए भी थोड़ा हँसी-मजाक, मौज-मस्ती करने का एक बहाना भी हो सकता है। शायद वे इस तरह के पल पहले भी जीना चाह रहे हो, पर इनको ज्यादा महत्वपूर्ण या जरूरी ना समझकर टालते रहे हों। यह सब करना, दो तरह कि प्रतिक्रियाओं को दूर भगाने का एक अच्छा साधन है, पहली तो आत्मसम्पर्ण या हथियार डालने की भावना। दूसरी, अपनी जिन्दगी के सभी जरूरी अधूरे कामों को जल्दी से जल्दी निपटाने के लिए छटपटाना।

यद्यपि इसकी सच्चाई का कोई वैज्ञानिक या डॉक्टरी प्रमाण नहीं है, फिर भी यह देखा गया है कि जो कैंसर मरीज अक्सर घर से बाहर घूमने-फिरने जाते है या अन्य दूसरी चीजों में अपने तन-मन को व्यस्त रखते है, वे दूसरो की अपेक्षा ज्यादा अच्छी प्रगति करके ज्यादा अच्छा महसूस करते है और एक उच्च स्तरीय जीवन शैली का लम्बा जीवन जीते है। "मैं इतना व्यस्त रहता हूँ कि, अपनी मृत्यु के बारे में भी पूरी योजना नहीं बना पाता हूँ या मेरे में यह सब करने की समझ ही नहीं है और मैं तो चुपचाप पड़ा रहकर जो हो रहा है, उसे हालात पर ही छोड़ देता हूँ।" कुछ लोगों ने यह भी देखा होगा कि वे अपनी जिन्दगी से भागना नहीं चाहते हैं, आपको केवल उनको यह याद दिलाना है कि उन्हें केवल एक समय पर एक ही दिन जीना होता है और वह है केवल आज का अतः इसी को सर्वश्रेष्ठ तरीके से आनन्द लें।

करने में और क्षमता से ज्यादा करने के फर्क को समझिएं उनकी क्षमताओं और सीमाओं को पहचानने की कोशिश करें। थकान के उनके लिए हानिकारक परिणाम भी हो सकते हैं। कई लोगों ने यह पाया है कि, मरीज को पर्याप्त मात्रा में आराम देना उसके लिए एक सुरक्षा तंत्र की तरह भी काम करता है, क्योंकि यह भी उनकी हताशा को दूर रखने में सहायता करता है। थकान हमारे शरीर के शारीरिक और भावनात्मक सुरक्षा तंत्र को कमजोर करती है। दर्द का अहसास भी सामान्य जीवन शैली के स्तर का मजाक सा उड़ा सकता है। डॉक्टर भी इस बारे में काफी कुछ जान और सीख रहे हैं कि, बिना मादक द्रव्यों का इस्तेमाल किए भी मरीज के दर्द का कैसे निवारण किया जाए, इसलिए यदि आपको दर्द का काफी लम्बे तक अहसास रहता है तो उनसे कहें कि अपने डॉक्टर की सलाह लें।

“अपने घर को ठीक रखना” एक ऐसी भावना है, जो हर मरीज को अपने कैंसर की जानकारी मिलने पर सबसे पहले उसके दिल में उठती है। अब इसको कैंसर के आगे हथियार डालने के रूप में तो देखा नहीं जा सकता। यह सच्चाई है कि प्रत्येक को अपने बीमा सम्बंधित कागजात, अपनी वसीयत पर पुनर्विचार करने और अपने कर्जदार और देनदारों के बारे में देखना और सोचना और इनसे सम्बंधित योजना बनाना भी बहुत आवश्यक है। यह सब अपने आप में बहुत ही महत्वपूर्ण और रचनात्मक कार्य है। मरीज को यह सब जानकारी हासिल करने और समझने के बाद कि, कम से कम आर्थिक तौर पर सब कुछ ठीक और उनके नियंत्रण में है, यह भी अपने आप में उनमें बहुत आत्मविश्वास पैदा करता है, और उनका मानसिक तनाव कम से कम आर्थिक दृष्टिकोण से तो काफी कम हो जाता है।

खेलना अपने आप में स्वास्थ्य का कोई विकल्प तो नहीं है, पर फिर भी आवश्यक है। खेल कोई भी ऐसा कार्य हो सकता है, जिससे मन में खुशी या हंसी-मजाक की भावनाओं का अहसास हो। खेलने के दौरान, भले ही कुछ समय के लिए ही, हम अपने स्वयं पर बनाए हुए नियमों-सीमाओं के सोच को तोड़कर नए ही नियम बना लेते हैं। खेल मन में एक रचनात्मक सोच और दिशा को जन्म देते हैं।

जब हम कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी से जूझ रहे हो तो इन सबका अपना ही एक विशेष महत्व हो जाता है। इस तरह की बीमारी से निपटने के लिए हमको कई नई रचनात्मक सोचों की आवश्यकता पड़ेगी। क्योंकि, यदि हम इस बीमारी के संभावित परिणामों को मन में स्वीकार करके चलेंगे तो कभी भी ठीक नहीं हो पाएंगे। खेलना ना केवल हमारी उर्जा को बढ़ाता है, बल्कि मन में जीवन के प्रति एक नई इच्छा शक्ति को भी जाग्रत करता है। खेल हमारे जीवन शैली के जीवन स्तर को उँचा उठाकर उसे और भी सार्थक और शानदार बनाता है। यह हमें, अपनी हताशा व निराशा के अंधेरों से बाहर निकालकर, हमारी जीवित रहने की लालसा को बढ़ाता है। यह हमारे दिलों-दिमाग को जीवन के प्रति लगाव बढ़ाने के लिए आवश्यक उर्जा देता है।

एक बात जो आपको ध्यान पूर्वक करनी पड़ेगी, वह यह कि आपको मरीज की बात बहुत ही सावधानी से सुनकर यह समझना होगा कि वे “वास्तव में क्या कहना चाह रहे हैं। वे वास्तव में कैसा अनुभव कर रहे हैं और आप वास्तव में कैसे उनकी सहायता कर सकते हैं।” यदि वे गुस्से में हैं या चिड़चिड़े हैं तो हो सकता है कि आज का दिन उनके लिए अच्छा ना रहा हो। उनको अपनी बीमारी सम्बंधित नई परेशानी सामने आ रही हो या कोई नई शंका दिमाग में उठ रही हो। या उन्होंने अपनी बीमारी का कोई नया लक्षण देखा हो जिसके कारण वो चिन्तित हो।

उनको कोई भी सुझाव देने से पहले आपको उनके चिड़चिड़ेपन का मूल कारण ढूढ़ना पड़ेगा कि यह किस कारण से है, और इसके बाद यदि आवश्यक समझें तो उनको डॉक्टर के पास जाने का सुझाव भी दे सकते हैं। अगर आप सावधानी से काम नहीं लेंगे और उनका मूड ठीक करने की दिशा में नहीं सोचेंगे तो वे और भी चिड़चिड़े हो सकते हैं। इसलिए बिना समस्या का वास्तविक कारण जाने किसी भी समाधान की ना सोचें और ना उनको सुझाव दें। उनको सुझाव देते वक्त इस बात का विशेष ध्यान रखें कि आपका सुझाव उनके तनाव को कम करने वाला हो, ना कि उसको ज्यादा बढ़ाकर उनकी मनोदशा को नकारात्मकता की ओर ले जाने वाले हों।

यह भी बहुत नाजुक और महत्वपूर्ण है कि मरीज और उनके सहायक के बीच एक बहुत अच्छा तालमेल और ईमानदारी पूर्वक खुले विचारों का आदान-प्रदान हो। यदि ऐसा नहीं होगा तो दोनों के बीच एक अनदेखी दिवार सी खड़ी हो जाएगी और दोनो ही तरफ एक फिजूल का मानसिक तनाव पैदा हो जाएगा। इसलिए विशेष ध्यान दें कि, मरीज और उसके परीजन सहायको के बीच एक खुली और गम्भीर चर्चा होनी चाहिए। अपनी भावनाएँ खुलकर और ईमानदारी से उनके सामने रखें। इससे दोनों ही पक्षों को सहायता मिलेगी और साथ ही साथ एक लाभदायक सार्थक चर्चा भी हो पाएगी।



A handwritten signature in blue ink, located at the bottom right of the page.

## क्या करें ? – कुछ सुझाव

अब अक्सर यह बात सामने आती है कि, “मैं मदद तो करना चाहता हूँ, पर समझ नहीं आता क्या करूँ, कैसे करूँ।” आपके मन में यह सब बातें नहीं आनी चाहिए। इस अध्याय में, हम आपको कैंसर मरीज को उनके परम्परागत डॉक्टरी चिकित्सा में सहायता करने के अलावा भी आप क्या कुछ कर सकते हैं, इस विषय में बताएँगे। इसमें कहीं भी, “आई एम सॉरी—झमा करना मैं यह नहीं कर सकता” का जिक्र नहीं आया है। दिए जाने वाले हर सुझाव में केवल आपको वही करने को कहा गया है, जिससे ऐसा लगेगा कि, आपके मन में उनके प्रति बहुत परवाह और चिन्ता है और आप उनकी अपने कैंसर की जंग में तन-मन से उनके साथ हैं। यद्यपि हर कार्य अपने में आवश्यक और महत्वपूर्ण होता है, परन्तु फिर भी मैं सबसे ज्यादा महत्वतता मरीज को दिन में तीन बार रिलेक्सेसन और इमेजरी थैरेपी के 15-15 मिनट के सत्रों को ही दूंगा। यह अपने आप में एक बहुत ही सशक्त और प्रभावशाली तरीका है जिससे आप उनकी सहायता कर सकते हैं। और यदि इनका पालन सही तरीके से योजनाबद्ध रूप से किया जाए तो मरीज को कम से कम किसी तरह की हानि की संभावना तो बिल्कुल भी नहीं है। कुछ समय पहले तक तो केवल तीन हजार ही बोर्ड द्वारा स्वीकृत कैंसर विशेषज्ञ होते थे और पाँच हजार ऐसे लोग थे जो पेशेवर तरीके से रिलेक्सेशन और इमेजरी थैरेपी द्वारा चिकित्सा करने के लिए प्रशिक्षित थे। परन्तु मैं फिर याद दिलाता हूँ कि इनका प्रयोग सामान्य परम्परागत डॉक्टरी इलाज के विकल्प के रूप में कदापि नहीं किया जा सकता। इनको केवल सहायक चिकित्सा के रूप में डॉक्टरी इलाज के साथ ही लिया जाना चाहिए।

दो कैंसर विशेषज्ञों की एक बहुत ही तर्क संगत सोच थी कि, यदि मनुष्य का दिमाग कैंसर पैदा करने का एक कारण हो सकता है तो फिर क्यों ना दिमाग को ही यह प्रशिक्षण दिया जाए कि, वह मरीज के कैंसर के इलाज में सहायता करे। उन्होंने 1976 में एक अस्पताल शुरू किया जिसमें 150 कैंसर मरीजों को लाया गया। यद्यपि वे सब कोई सामान्य श्रेणी के कैंसर मरीज नहीं थे। उन सभी की दो विशेषताएँ थी। पहली तो यह कि उन सबको ही अन्तिम स्टेज का कैंसर था और उनके डॉक्टरों ने यह कह दिया था कि वे बहुत शीघ्र ही अपने कैंसर से मर जाने वाले थे। दूसरी विशेष बात यह थी कि, उन सभी को कोई भी परम्परागत जानी-मानी डॉक्टरी चिकित्सा जैसे कि किमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी, सर्जरी और इम्यूनोअडजेशन थैरेपी इत्यादि ठीक नहीं कर सकती थी। वे सब निश्चित तौर पर ही अपने कैंसर से मरने वाले थे।

उन्होंने अस्पताल में उन मरीजों को दो बातों का प्रशिक्षण दिया। पहला तो यह कि उनको कैंसे अपने आप को रिलेक्स अवस्था में रखना था। यह कोई केवल उपरी शारीरिक आराम की स्थिति नहीं थी बल्कि, एक गहरी अर्तआत्मा से दिलो-दिमाग की आराम की स्थिति थी। यह वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणित किया जा चुका है कि, तनाव ग्रस्त चूहों में कैंसर ज्यादा शीघ्रता से बढ़ता है। कैंसर के बारे में सबसे ज्यादा खतरनाक क्या होता है, यह तथ्य कि यह लगातार बढ़ता रहता है, और यदि इसकी बढ़त पर रोक लगाकर इसको यथा स्थिति में रखा जा सके तो शायद मनुष्य सौ साल तक भी अपने कैंसर के साथ जी सकता है। यदि रिलेक्सेशन-शिथिल मानसिक विश्राम द्वारा कैंसर की बढ़त रूक जाती है या कम हो जाती है तो निःसंदेह यह मरीज के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

एक दूसरी बात जो उन मरीजों को सिखाई गई, वह यह था कि, उनको अपनी कल्पना शक्ति से यह सोचना और देखना था कि, उनके अन्दर का कैंसर समाप्त हो रहा है। सुनने में थोड़ा अजीब सा लगता है। कोई दो साल के बाद जब मैंने और एनेटी ने इसके बारे में अखबार में पढ़ा कि उन 150 मरीजों में से जिन्होंने अपनी कल्पना शक्ति से अपने कैंसर को खत्म होते हुए देखने का आभास किया था उनमें से 10 प्रतिशत तो पूर्णतया अपने कैंसर से मुक्ति पा चुके थे। दूसरे 10 प्रतिशत के कैंसर में एक नाटकीय रूप से सुधार हुआ था और तीसरे 10 प्रतिशत के कैंसर की बढ़त पर रोक लगाकर वह एक ही जगह पर स्थिर हो गया था। मैंने और मेरी पत्नी ने अपना मन बनाकर तभी ठान लिया था कि, यदि इस इलाज से मुझे जीरो प्रतिशत की अपेक्षा तीस प्रतिशत ज्यादा जीने के अवसर मिल सकते हैं तो हम अवश्य ही इस अस्पताल में जाएँगे।

जैसे कि उम्मीद थी, वहाँ के डॉक्टरों ने हमें आस्वस्त किया कि वे मुझे निश्चित तौर पर ठीक कर सकते हैं। परन्तु मैंने रिलेक्सेशन और इमेजरी चिकित्सा पद्धति को केवल एक सहायक चिकित्सा के रूप में ही, अपनी सामान्य डॉक्टरी चिकित्सा के साथ-साथ अपनाने का फैसला किया था। अब मैं यह तो नहीं बता सकता कि मुझे कौनसे इलाज से कितना फायदा हुआ, पर एक बात में निसंदेह तौर पर कह सकता हूँ कि, मुझे निश्चित तौर पर ही मुझे बहुत अच्छा महसूस हुआ। मैं दावे से कह सकता हूँ कि, मुझे इससे लाभ मिला और कम से कम नुकसान तो नहीं हुआ। मैं इन सबका सुझाव अपनी दवाओं और डॉक्टरी चिकित्सा के विकल्प के रूप में तो हरगिज नहीं परन्तु उनके साथ-साथ सहायक चिकित्सा के रूप में लेने की सलाह अवश्य दूंगा।

कल्पनीय इमेजरी क्या होती है, इसको समझने के लिए अपनी आंखें बंद करके कल्पना करें कि, आपकी बाईं हथेली पर एक ताजा नींबू रखा है। फिर कल्पना करें कि, आपके दांये हाथ में एक चाकू है, जिससे आपने नींबू को काट दिया। इसके बाद कल्पना करें कि कटे हुए नींबू को आप अपने मुँह के पास ले गए हैं और अपनी जीभ बाहर निकाल कर ताजा नींबू का रस बूँद-बूँद डाल रहे हैं। यह क्या हुआ? आपके मुँह में पानी आने लगता है, आप अपने पर नियंत्रण नहीं रख पाते। लेकिन वास्तव में तो कुछ भी नहीं हुआ है और जो हुआ है उसकी तो केवल आपने कल्पना ही की है कि ताजा नींबू का रस बूँद-बूँद करके अपनी जीभ पर गिर रहा है और इस कारण खुद ब खुद ही आपके लार बनाने वाले स्नायु क्रियाशील होकर अपना कार्य करना शुरू कर देते हैं। बिल्कुल इसी सिद्धान्त के अनुसार जब आप कल्पना करते हैं कि, आपके थाइमस ग्लैंड उनके द्वारा पैदा करने वाले प्राकृतिक मारक सेल्स-नेचूरल किलर सेल्स का उत्पादन बढ़ाकर और उसके बहाव को बढ़ा रहे हैं तो वे करते भी होंगे और हो सकता है वे आपके कैंसर को समाप्त भी कर सकते हैं, या नियंत्रित कर सकते हैं।

कुछ बच्चे बड़ी सफलता पूर्वक इन प्राकृतिक मारक सैलो को एक शिकारी कुत्ते के रूप में देखकर उन्हें अपने कैंसर को टुकड़े-टुकड़े करते हुए खाते हुए देखने का आनन्द भी उठाते हैं। मध्य पश्चिमी के एक प्रख्यात संस्था में एक शोधकर्ता ने तो बड़ी सफलतापूर्वक इमेजरी चिकित्सा द्वारा, दो अन्तिम स्टेज के खतरनाक कैंसरों वाले बच्चों के, जिनके लिए सभी प्रकार के डॉक्टरी इलाज सफल हो चुके थे, कैंसर को पूर्णतया स्वतः लुप्त होने (रेमीसन्स) की स्थिति में लाने में सफल हो पाए थे।

यह सब प्रयोग करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता आवश्यक तो केवल इतना होता है कि इनका नियमित रूप से अभ्यास किया जाए। मरीज को इस दौरान कुछ भी नहीं सोचना होता है।, उनको इसके प्रभाव का भी तुरन्त कोई अहसास भी नहीं होता या दिखाई देता है। हम इसको रेडीऐशन चिकित्सा की तरह देख सकते हैं, जिसमें मरीज को अपनी चिकित्सा के दौरान कुछ भी अहसास नहीं होता। इमेजरी थैरेपी के कई अन्य तरीके भी फाईटिंग कैंसर-कैंसर से जंग में सुझाएँ गए हैं।

एक कैंसर मरीज के सहायक के नाते, यह आपके लिए भी अच्छा रहेगा यदि आप स्वयं भी रिलेक्सेशन थैरेपी का दिन में कम से कम दो या तीन बार अभ्यास करें। अपने किसी प्रिय को कैंसर ग्रसित देखकर, उसको अपने कैंसर से जंग करते हुए देखकर, यह बिल्कुल स्वाभाविक है कि आप स्वयं भी बहुत मानसिक तनाव की दशा में हों। इस थैरेपी के द्वारा आप अपनी संवेदनाओं पर नियंत्रण रखकर एक तनाव रहित शांत दिलो-दिमाग से, मरीज और स्वयं अपनी भी, ज्यादा प्रभावशाली रूप में मदद कर सकते हैं। यह आपको ज्यादा सहनशील और बहुत सी बातों को नजरअंदाज करने का दृष्टिकोण देगा। इस प्रकार आप मरीज के चिड़चिड़े व्यवहार से चिढ़ेंगे नहीं, धैर्य रख पाएंगे और तनाव मुक्त रहेगे। केवल 10-15 दिन अभ्यास करके देखिए आप खुद ही बड़ा फर्क महसूस करेंगे।

एक छोटे से कार्य का भी उसके नतीजों पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। मान लो मैं कोई बिल्डिंग खरीदना चाहता हूँ। जो बहुत मंहगी है तो अवश्य सुनिश्चित करना चाहूँगा कि, उसकी नींव बहुत मजबूत होनी चाहिए ताकि मेरा पैसा और मेहनत व्यर्थ ना हो जाए। बिल्कुल यही सिद्धान्त एक कैंसर मरीज पर लागू होता है। मरीज के इलाज के लिए इतना समय, उर्जा और पैसा खर्च करने से पहले आपको इतना तो अवश्य ही सुनिश्चित करना चाहिए कि उनकी मनोदशा भी अपने कैंसर से लड़कर उस पर विजय प्राप्त करने की होनी चाहिए ताकि वे अपने एक ही अवसर में अपने कैंसर को सफलता



पूर्वक मार सकें। यह सुनिश्चित करें कि मरीज फाईटिंग कैंसर-कैंसर से जंग में दर्शाई मनोदशा दर्शक पहेली को पढ़कर भरें और उसमें बताए गए सुझावों के अनुसार कार्यवाही करें।

यह पहेली कोई वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणिक सत्यता पर आधारित नहीं है, और ना ही इसका उद्देश्य किसी की मनोदशा को बदलना है। इसका उद्देश्य तो केवल यह पता लगाना है कि मरीज अपने दिलों-दिमाग की गहराई से सकारात्मक मनोदशा के साथ अपने ठीक होने के लिए कितने उत्सुक है और अपने इलाज की प्रक्रिया को तन-मन से स्वीकार करने को तैयार है। यदि यह पहेली दर्शाती है कि आपकी मनोदशा अच्छी और सकारात्मक है तो तुरन्त अपना इलाज शुरू कराएँ और यदि नहीं है तो अच्छा रहेगा कि, जितना जल्दी हो सके आप किसी अनुभवी काउंसलर की सलाह लेकर इसमें सुधार करें।

कोशिश करें कि मरीज अपने सहायक ग्रुप से पूरी तरह सहयोग करें। बहुत से मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि यह मरीज की स्वस्थ होने की प्रक्रिया के लिए एक बहुत आवश्यक साधन है। स्टेन फोर यूनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार जिन मरीजों ने किसी सहायक ग्रुप से सहयोग करने का विशेष प्रशिक्षण लिया था उनके ठीक होने की संख्या, जिन्होंने यह प्रशिक्षण नहीं लिया था, उनके मुकाबले में लगभग दुगनी से भी ज्यादा रही थी। इन सहायक ग्रुपों में सांटा मोनिका की वैलनेस कम्यूनिटी, कन्सास शहर के आर.ए. ब्लॉच कैंसर सर्पोट ग्रुप और न्यू हैवन के एक्स कैंसर मरीज इत्यादि हैं। इनके अतिरिक्त कई चर्च के भी ऐसे ग्रुप हैं, जो महिने में एक या दो बार मरीज से मिलकर विशेष प्रशिक्षण देते हैं।

जैसा कि अन्य मामले में होता है, इस मामले में भी मरीज को अपनी चिकित्सा कि शुरुआत करने के लिए तैयार करना ही सबसे कठिन कार्य होता है। क्योंकि यह सब, उनके अब तक की जीवन शैली से बिल्कुल अलग सा होता है। हमको अब तक यही समझाया और सिखाया जाता रहा है कि, अपनी समस्याओं को जहाँ तक हो सके ना बॉटें। परन्तु जब एक बार उनके मन से आप यह झिझक समाप्त करने में सफल हो जाते हैं तो वे एकदम सहज हो जाते हैं, और फिर अपनी इलाज प्रक्रिया और अपने समस्याओं को दूसरों से बांटने में काफी सुविधाजनक महसूस करते हैं। इन सहायक दलों के साथ काफी समय बिताने के बाद मुझे लगता है कि, इनमें भाग लेकर मरीजों के जीवन स्तर में काफी अच्छा सुधार देखने को मिलता है। मैं तो आपको भी सुझाव दूंगा कि यदि किसी ऐसे ग्रुप का आपको पता चलता है तो आप भी शामिल हो जाए इससे आपको भी बहुत लाभ होगा।

यदि आपको किसी सहायक ग्रुप के बारे में पता नहीं चल पाता या आप किसी कारण से उसकी सहायता नहीं ले पा रहे हैं तो अपने आस-पास, मित्रों और रिश्तेदारों में से किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें जिसको कभी मरीज के जैसा ही कैंसर रहा हो और सप्ताह में कम से कम एक बार मरीज के साथ मिलकर उसके साथ अपने अनुभव बाँट सकें और उनके सुन सकें। यदि कोई मरीज अपने साथ एक या दो भी ऐसे व्यक्ति ला सकता है, तो तीन-चार मरीजों और सहायकों को मिलाकर एक बड़ा ही प्रभावशाली सहायक ग्रुप तैयार हो सकता है।

ज्यादा से ज्यादा ऐसे मौके और हालात पैदा करने की कोशिश करें जिनमें मरीज खुलकर हँस सकें। कोशिश करें कि, वे टीवी, रेडियो पर हँसी-मजाक के हल्के-फुल्के प्रोगाम अवश्य देखें, सुनें और ऐसी ही फिल्में या नाटक भी देखें। नार्मन काउजिन का तो यहाँ तक दावा है कि उन्होंने तो अपना इलाज केवल हँसी-मजाक द्वारा ही कर लिया था। इससे फायदा हो या ना हो पर यह तो तय है कि इससे कोई नुकसान तो नहीं हो सकता और इस दौरान निश्चित तौर पर भले ही कुछ देर के लिए ही सही, मरीज अपने दुख: दर्द को भुलकर अच्छा महसूस करते हैं।

मरीज की दिलचस्पी किसी फालतू जानवर-कुत्ते, बिल्ली या पेड़-पौधो, गार्डनिंग इत्यादि में भी बढ़ाने से उसके जीवन स्तर सुधारने में बहुत सहायता मिल सकती है।

आप मरीज की सहायता उनके साथ शारीरिक व्यायाम, गेम्स वगैरहा की योजना बनाकर कर सकते हैं। जहाँ तक मैं जानता हूँ सभी कैंसर विशेषज्ञ अपने मरीजों को उनकी क्षमता और सीमा के अनुसार कुछ न कुछ व्यायाम की सलाह अवश्य देते हैं। यह सब करना शारीरिक और भावनात्मक दृष्टि से भी लाभदायक रहता है। सिद्धान्त यह है कि, उनको अपनी शारीरिक शक्ति और क्षमता के अनुसार, अपने पिछले जीवनक्रम को देखते हुए अपनी सुविधा और रुचि के अनुसार कुछ ना कुछ ऐसा अवश्य करना चाहिए जिससे उनका कुछ व्यायाम हो जाए। पर यह सब उनकी शारीरिक शक्ति व क्षमता से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अब क्या करना है, कितना करना है, कैसे करना है यह सब मरीज से मरीज पर निर्भर करता है।

हो सकता है, किसी मरीज के लिए जो एक गम्भीर ऑपरेशन कराने के बाद स्वास्थ्य लाभ के दौर में है, अपनी बॉह दिन में केवल तीन बार ही 45 ड़िगी तक ही उठाना काफी रहे। जबकी कोई दूसरा मरीज आराम से पूरा चक्कर भी लगा सकता हो। यदि मरीज सक्षम है, परन्तु व्यायाम या खेलकुद का आदि नहीं है तो आप उसमें उनकी मदद करें। आप उनके साथ गेम खेलें या टहलने जा सकते हैं। पर कुछ भी करके उनको कुछ ना कुछ शारीरिक व्यायाम अवश्य कराएँ परन्तु उतना ही जितना वे आराम से बिना थकान महसूस किये कर सकते हैं।

खुराक और पौष्टिक संतुलित आहार एक दूसरा क्षेत्र है, जिसमें आप मरीज की काफी सहायता कर सकते हैं। यह अपने आप में बहुत ही पेचीदा और जटिल क्षेत्र है। जिसमें मान्यताएँ और धारणाएँ ज्यादा हैं, और वास्तविकता कम हर एक का एक अपना ही टेस्ट होता है, जो इलाज के कारण और भी बेस्वादा हो जाता है। इसके अतिरिक्त उनकी अपने वजन के प्रति सावधानी और भविष्य में वे क्या करना और बनना चाहते हैं इन सब बातों का भी हर एक पर अलग-अलग प्रभाव होता है। इन सब असमानताओं को दिमाग में रखते हुए कोशिश करते हैं कि हम कोई मिला जुला बीच का रास्ता निकाल सकते हैं या नहीं।

एक कहावत है कि यदि कोई अपने कैंसर पर विजय प्राप्त कर सकता है तो वह केवल उसका अपना ही रोग प्रतिरक्षण तंत्र होता है, जो उनके डॉक्टरों की सहायता से उनको ठीक करता है। अब क्योंकि मरीज के रोग प्रतिरक्षण कार्य की क्षमता सीधे तौर से उनके द्वारा ली जाने वाली पौष्टिक खुराक से जुड़ी होती है, अतः यह बहुत ही आवश्यक हो जाता है कि, मरीज अपनी शारीरिक शक्ति को बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पौष्टिक खुराक नियमित रूप से ले। समस्या थोड़ी जटिल इसलिए भी हो जाती है कि इलाज के दौरान दी जाने वाली कुछ चिकित्सा व दवाओं के प्रभाव के कारण उनकी भूख व खाने की इच्छा बहुत ही कम हो जाती है। इसलिए, उनको एक संतुलित और पौष्टिक खुराक देने के लिए भी आपको एक सुनियोजित योजना बनानी पड़ेगी।

आपको उनको समझाना होगा कि, यह समय उनके लिए वजन कम करना या डायटिंग करने का नहीं है। कुछ तरह के कैंसर वजन कम होने की स्थिति में ज्यादा तेजी से बढ़ते हैं अतः अपना वजन ठीक रहना उनके लिए आवश्यक है। रेशेदार या कम वसा युक्त भोजन जरूरी नहीं है कि कैंसर को रोकने या नियंत्रित रखने में सहायक ही हो। कैंसर से जंग के दौरान तो इस तरह की बातें सोचने का वक्त ही नहीं होना चाहिए। कुछ मेक्रोबॉयोटिक दूसरी अन्य असंतुलित खाद्य पदार्थ बेचने वाली कम्पनियां, बाजार में अपने दिल लुभाने वाले विज्ञापनों द्वारा ऐसा कहकर भी आपको आकर्षित करने की कोशिश कर सकती हैं कि, कुछ कम खराब स्वाद वाली दवाईयां भी खाद्य पदार्थ के रूप में आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकती हैं। परन्तु इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि, इनसे आपके रोग प्रतिरक्षण तंत्र को भी सहायता मिल सकती हैं। वास्तविकता तो यह है कि ज्यादा पेशेवर खाद्य विशेषज्ञ भी यह मानते हैं कि एक संतुलित पौष्टिक खुराक ही शरीर के रोग प्रतिरक्षण तंत्र को ज्यादा सक्रिय बनाने के लिए सर्वोत्तम रहते हैं। इसलिए अपने मरीज को किसी ऐसे रेस्टोरेन्ट में ही लेकर जाएँ जहाँ एक संतुलित भोजन मिलता हो ना कि ऐसी जगह जहाँ फॉस्ट-फूड ही मिलते हो। हो सकता है वे अपने मुँह के खराब टेस्ट के कारण खाने में केवल बहुत ही सीमित चीजे लेना पंसद करते हों। घर पर भी उनको एक पौष्टिक भोजन दे। उनसे अच्छी मात्रा में खुराक लेने का आग्रह करते रहें, भले ही उनको अपने साथ थोड़ी बहुत जबरदस्ती ही क्यों ना करनी पड़े। कोई भी नई चीज उनको भोजन में देने से



संभवतया उनकी भूख और खाने की इच्छा कुछ बढ़ जाए। खाना खिलाते समय उनसे कुछ बात करते रहे और कुछ ना कुछ खेल या हँसी-मजाक करते रहे जैसे – आप किसी छोटे बच्चे के साथ करते हैं। इस वक्त उनको आपकी सहायता चाहिए और आप अपना उनके प्रति अपना भरपूर प्यार और परवाह, बड़े इत्मिनान के साथ उनको अपना समय देकर, उनको एक पौष्टिक और संतुलित भोजन कराके यह सब उनको दे सकते हैं।

जब वे पौष्टिक भोजन ले रहें हो तो यह भी आवश्यक हो जाता है कि वे अपनी नित्य दैनिक दिनचर्या और जिन्दगी में भी चुस्त व दुरुस्त बने रहें, पर जितना भी वे आराम से कर सकते हों। यदि वे स्कूल या अपने कार्य पर जाने के योग्य है तो उनको चिकित्सा के दौरान भी ऐसा अवश्य करना चाहिए। यदि व कुछ समय के लिए इसको रोकना चाहते है तो रोक दें पर थोड़े अवकाश के बाद जब उन्हें फिर से ठीक लगें तो पुनः अपनी सामान्य दिनचर्या शुरू कर दे। परन्तु यदि वे अपने कैंसर से पहले की सामान्य दिनचर्या करते रहने में शारीरिक रूप से असमर्थ महसूस करते हैं, तो उन्हें कोई ऐसा काम सुझाए जो कम थकाने वाला हो और उनको अच्छा व रुचिकर भी लगे। यदि वे यह सब नहीं कर पा रहे हैं तो आप उनके व्यायाम गुरु की तरह कुछ और सोचकर करवाए।

अपना दिमाग लगाकर सोचते रहे, आपको निश्चित तौर पर ही कुछ ना कुछ ऐसे विकल्प मिल जाएंगे जिससे उनकी कसरत भी होती रहेगी और मन भी लगा रहेगा। कुछ भी ऐसा रचनात्मक कार्य, जिसमें उनका तन और मन व्यस्त रहे। एक कहावत है, “खाली हाथ शरारतों की तरफ जाते है, और खाली दिमाग शैतानी कार्यों की तरफ सोचने लगता है।” खाली दिमाग में तरह-तरह के नकारात्मक विचार आएंगे जिससे मरीज का दिमाग और सोच और भी ज्यादा नकारात्मक होती जाएगी। जिनमें ना कोई उम्मीद होगी ना आराम। उनको मानसिक रूप से व्यस्त रखने का अर्थ होगा कि उसमें कम से कम हताशात्मक विचार जिससे उनकी सोच और मनोदशा ज्यादा खुशगवार और सकारात्मक विचारों की ओर अग्रसर होगी।

यदि वे अपने अतीत के अच्छे व यादगार पलों के साथ उनमें जीने की कला सीख जाते हैं तो वे अतीत के खुशगवार उनके लिए बहुत कीमती हो सकते हैं। यह तब भी इतना ही सत्य है, भले ही उनके पास जीने के लिए केवल कुछ सप्ताह या वर्ष ही बाकी हो। यह तब भी उतना सच रहेगा, भले ही उनको खतरनाक प्राणघातक बीमारी ही क्यों ना हो। शारीरिक स्वास्थ्य का भावनात्मक रूप से अच्छा होने के साथ सीधा सम्बंध है। जितना भी समय मरीज अपने कैंसर के बारे में नहीं सोचता, उतना ही ज्यादा समय, उसको अपने कैंसर से जंग की तैयारी के लिए मानसिक ताकत जुटाने का मिलता है।

यह दूसरा क्षेत्र जिसमें आप मरीज की सहायता कर सकते हैं, वह है प्रार्थना-प्रेयर्स का, भले ही उनमें मरीज का विश्वास हो या ना हो। कैलिफोर्निया, सैन-फारसिसको की यूनिवर्सिटी में ओपर हार्ट सर्जरी के मरीजों पर एक शोध किया गया था, उनको कम्प्यूटर द्वारा बेतरतीब तरीके से दो अलग-अलग ग्रुपों में बांटा गया ताकि, वे दोनों ग्रुप लगभग एक जैसे बने। किसी भी मरीज को या उनके डाक्टरों और नर्सों को भी इस बारे में बिल्कुल भी नहीं मालूम था कि, कौनसा मरीज कौनसे ग्रुप में है। उनमें से एक ग्रुप के मरीजों के नाम एक धार्मिक मठ में दिए गए, जहाँ पर उनके नाम से नियमित तौर से प्रार्थना की जाती थी। बाद में यह पाया गया कि, जिस ग्रुप के मरीजों के लिए नियमित तौर से प्रेयर्स की जाती थी उनके स्वस्थ हाने की प्रगति दूसरे ग्रुप की अपेक्षा बहुत अच्छी थी और उन पर दवाओं और इलाज के दुष्प्रभाव भी दूसरे ग्रुप के मरीजों की अपेक्षा काफी कम हुए थे।

ये नतीजे वास्तव में ही दिलो-दिमाग हिला देने वाले थे। जरा कल्पना करके देखें कि, यदि उन मरीजों और उनके डॉक्टरों और नर्सों को भी अगर इसकी जानकारी पहले से होती तो ये नतीजे और कितने ज्यादा अच्छे हो सकते थे। जब मैं भी अपनी चिकित्सा के दौर से गुजर रहा था, तब मेरे एक मित्र ने मुझे बताया था कि वे रोज उसके लिए प्रार्थना कर रहा है। तब मैंने अपनी पत्नी से कहा था कि, अब तो मुझे इन प्रार्थनाओं के असर को सही सिद्ध करने के लिए ठीक होना ही पड़ेगा। इन सबसे मैं स्वयं को बहुत गौरवान्वित महसूस करने लगा था।



इसलिए बिना इसकी परवाह किए कि मरीज को इनपें विश्वास है की नहीं आप उनके लिए नियमित तौर पर प्रार्थना करें और उनको भी इस बारे में बता दें। कोशिश करें कि, वे स्वयं भी अपने लिए प्रार्थना करें हो सकता है, और कोई यह प्रमाणिक तो ना कर सकें कि उनसे इनको लाभ मिलेगा। पर यह तो निश्चित है ना की कम से कम कोई नुकसान तो नहीं होगा और कम से कम इतना लाभ तो अवश्य होगा कि, प्रार्थना के दौरान तो उनका दिमाग अपनी बीमारी के हटकर इसमें व्यस्त हो जाएगा। परन्तु ज्यादातर संभावना यही है कि, इसका और भी बहुत कुछ असर होने वाला है।

मरीज को स्पर्श करना, गले लगाना, चूमना आपका उनके प्रति प्यार, चिंता और परवाह दर्शाने के बहुत असरदार तरीके हैं। इसकी उनको इस समय बेहद आवश्यकता होती है। शब्दों से ज्यादा आपका यह सब करना, उनके प्रति प्यार और विश्वास दर्शाने में ज्यादा कामयाब रहते हैं और मरीज का भी स्वयं के प्रति विश्वास जगाने में भी। इलाज के कारण, उनके चेहरे या शरीर पर आई बदसूरती या अपंगता उनको अपने स्वयं के प्रति या आपकी उनके प्रति सोच और व्यवहार को प्रभावित कर सकती है। इसको कभी ना होने दे। इन सबको अनदेखा करके उनके अन्दर की खुबसूरती को देखने का प्रयास करें। आपके सामने जो बैठे या लेटें हैं, उनको इस वक्त इस स्थिति में, आपके प्यार और विश्वास और उनके साथ रहने के आश्वासन की सबसे ज्यादा आवश्यकता है।

वास्तव में ही यह आप दोनों के लिए ही कठिन समय होता है। मरीज अपनी चिकित्सा और दवाओं के दुष्प्रभावों से परेशान, चिन्ताओं और आशकांओ से घिरे हुए, आत्मविश्वास से कमजोर हीन मनोदशा में वह आपको या आपकी भावनाओं को गलत समझकर, आपसे खिन्न होकर, मानसिक रूप से आपसे दूर भी जा सकते हैं, किनारा भी कर सकते हैं। इस तरह की गलत फहमी की स्थिति को शुरु होने से पहले ही रोक दे। एक अच्छे और विश्वसनीय हमसफर की तरह बड़े विश्वास के साथ उनके प्रति अपना प्यार दर्शाते रहे और ध्यान रखें कि, आपकी यह भावनाएँ बड़े ही सहज तरीके से समय-समय पर लगातार उन तक पहुँचती रहें ताकि उनको लगातार यह विश्वास रहे कि, कैंसर और उसके बाद आपकी शारीरिक स्थिति से, आप दोनों के रिश्ते ना केवल पहले जैसे बल्कि और भी ज्यादा मजबूत हो गए हैं।

मरीज से खुलकर थोड़ा संभलकर बातचीत करे जिससे उनके मन में हमेशा भरोसा और विश्वास बना रहे कि कैंसर के कारण उनके चेहरे या सूरत में कोई भी बदसूरती से आपके रिश्तों में रत्तीभर भी फर्क नहीं पड़ा है और उनकी बाह्य शक्ल सूरत से नहीं बल्कि आपके व्यक्तित्व और आपसे प्यार है। आपका सम्बन्ध रूहानी है, ना कि जिस्मानी।



## सारांश

जब आपको मरीज की इतनी चिन्ता और परवाह है तो कम से कम अपना खुद का ध्यान रखना ना भूल जाएं। क्योंकि यदि आप खुद ही अधिक तनाव और थकान से बीमार पड़ गए तो ना केवल आप उनकी कोई सहायता ही नहीं कर पाएंगे। बल्कि उनके लिए भी एक समस्या का कारण बन जाएंगे। और इससे उनकी सहायता में रूकावट भी आ सकती है। तब आप मरीज के लिए कोई मददगार के रूप में ना रहकर उनके लिए कम से कम मानसिक तौर पर एक बोझ बन सकते हैं।

इसलिए अपने आपको सम्भालें, अपने आपको भी थोड़ा विश्राम दें। मरीज के साथ बिताने वाले अपने समय को थोड़ा नियंत्रित करे और अपने लिए भी कुछ समय निकाले। चाहे अकेले या किसी के साथ थोड़ा घर से बाहर अवश्य निकलें जिससे भले ही घर से कुछ देर के लिए ही सही अपने दिलो-दिमाग से घर के तनाव भरे वातावरण को दूर रख पाएंगे। यह सब करके आप दीर्घकालीन तौर पर मरीज की और ज्यादा अच्छे तरह से सहायता कर पाएंगे। मरीज के साथ-साथ आप स्वयं भी पौष्टिक भोजन लें। अच्छी नींद ले। अपना ध्यान रखें।

मरीज को अच्छा महसूस कराना, एक बहुत ही अद्भूत और अच्छी बात है, परन्तु जो भी समय आपने अपने लिए निकाला है, कम से कम उस दौरान तो केवल अपने ही बारे में सोचें और खुश रहें। आपका वास्तविक उद्देश्य तो यही है कि, मरीज जल्दी से जल्दी ठीक होकर एक उच्च स्तरीय जीवन शैली के साथ जीएं। इसलिए अपने हर काम को एक दीर्घकालीन दृष्टिकोण से देखते हुए ही विचार करें कि, एक लम्बे समय के बाद आपके इस कार्य का आपके उद्देश्यों पर क्या प्रभाव पड़ने वाला है। सब कुछ केवल वही करें, जिससे उनको एक लम्बे समय तक सहायता मिल सके और अधिक उत्साह से कुछ ऐसा ना कर बैठे जिससे उनके स्वस्थ होने की प्रक्रिया में सहायता मिलने की जगह किसी तरह का व्यवधान उत्पन्न हो जाएं और उनके दीर्घकालीन अच्छे जीवन स्तर पर भी बुरा प्रभाव पड़े। निम्नलिखित कुछ ऐसे सुझाव दिए जा रहे हैं जिन्हे अपनाकर आप मरीज की ज्यादा से ज्यादा बेहतर सहायता कर सकते हैं।

- ❖ कैंसर का नाम लेने से डरे नहीं, उसको उसके नाम से ही पुकारे।
- ❖ यह स्पष्ट कर दे कि, आप केवल मरीज की सहायता के लिए ही हैं, ना कि उनके प्रति सहानुभूति जताने के लिए।
- ❖ अपने आपको शांत चित्त रखकर उनके साथ रहें।
- ❖ एक अच्छे श्रोता बने।
- ❖ यदि मरीज को लगता है कि, वे आप पर या दूसरों पर एक बोझ की तरह है, तो उन्हें विश्वास दिलाएँ कि आप केवल अपनी मर्जी और मन से ही उनकी सहायता करने का कार्य कर रहे हैं।
- ❖ मरीज को यह अहसास दिलाते रहे कि, आप चाहते हैं कि वे जीवित रहे। आपको यह विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है कि वे भी इस पर विश्वास करे। आवश्यकता इस बात कि है की आपको विश्वास होना चाहिए कि वे ठीक हो सकते हैं, और ठीक हो जाएंगे।
- ❖ धैर्य रखें, हर कोई किसी सूचना को सबसे पहले नहीं सुनता। मरीज और उनके परिवार के साथ उनकी संवेदनाओं को बांटते हुए रोने से भी ना डरें। यह अपने आप में एक सार्थक और विश्वसनीय परिचर्चा को जन्म दे सकता है।
- ❖ हमेशा उनको हँसते और मुस्कराते रहने के लिए ही ना कहते रहे। ऐसा करना मुश्किल होता है, और जबरदस्ती करने से मरीज को डराने वाला भी हो सकता है।
- ❖ उनको अपना तनाव कम करने के लिए अपना गुस्सा और अपनी भड़ास निकालने का भी मौका दे। उनके प्रति अपना प्यार, चिन्ता और परवाह आपके द्वारा बोले हुए शब्दों और की गई हरकतों से दर्शाये। कार्ड, फूलों के गुलदस्ते इत्यादि केवल दिखावा मात्र होता है।
- ❖ कैंसर कोई छूत की बीमारी नहीं है, मरीज को छूना, गले लगाना, चूमना, शारीरिक स्पर्श आपके प्यार और चिन्ता दर्शाने का एक बहुत प्रभावशाली साधन होता है।



- ❖ मरीज को लगातार आपका यह भरोसा चाहिए कि, बीमारी के कारण उनके बदसूरत या अपंग होने से आपके उनके प्रति प्यार और परवाह में कोई अन्तर नहीं पड़ा है ना पड़ेगा।
- ❖ उनको कुछ विशेष उपहार खरीद कर दें जिसे शायद वे स्वयं अपने लिए नहीं खरीदना चाहेंगे।
- ❖ खाने और दूसरे उपयुक्त अवसरों पर मरीज का साथ दें।
- ❖ जब भी आप मरीज के साथ या आस-पास हो, हमेशा खुश रहें, मुस्कराते रहें। आपके चेहरे की निराशा-हताशा या दुःख को मरीज तुरन्त भाँप सकते हैं।
- ❖ मरीज के साथ रहते हुए हमेशा एक सकारात्मक उम्मीदों भरा नजरिया रखते हुए पूर्णतया: ईमानदार रहें।
- ❖ मरीज के सामने दूसरों से कानाफूसी में बातें ना करें।
- ❖ मरीज को केवल एक व्यक्तित्व, अनूठे मानवीय जीव के रूप में ही देखें, ना कि किसी आंकड़े या संख्या के रूप में।
- ❖ मरीज के साथ उन सभी बातों के बारे में सामान्य रूप से बात करें जिनमें उनके कैंसर निदान से पहले उनकी रुचि और शौक थे।
- ❖ हांलाकी कैंसर आज उनकी जिन्दगी का एक दुर्भाग्यपूर्ण अंश बन गया है, परन्तु इससे उनके शौक तो नहीं बदले हैं ना। उनको इस बात का लगातार विश्वास दिलाते रहें कि, उनके द्वारा किया जाने वाला हर काम उनके जीवन स्तर को और जिन्दगी को और ज्यादा अच्छा बनाने में सहायता करेगा।
- ❖ उनके बारे में कोई भी भविष्यवाणी ना करें। इससे केवल आपकी विश्वसनीयता पर उनका संदेह बढ़ेगा।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, मरीज कम से कम जबानी तौर से तो आपको अपने कैंसर के विरुद्ध लड़ने के लिए, अपनी यथाशक्ति सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने का वचन दें।
- ❖ मरीज को प्रेरित करें कि वे अपने कैंसर के बारे में और उस पर विजय प्राप्त करने के लिए क्या कुछ कर सकते हैं, इसके बारे में सब कुछ जान और समझ लें।
- ❖ उनको अपने सभी कार्य जैसे- टेलीफोन करना, समान और अपने कार्यक्रमों की सूची बनाना इत्यादि स्वयं करने दें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, वे अपने कैंसर का इलाज शीघ्र, सही और अच्छी तरह पूर्ण रूप से कराए।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, जो डॉक्टर उनके कैंसर का इलाज कर रहा है, वह एक योग्य, अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ है और जिसे अपने पर विश्वास है कि, वे उन्हें ठीक ही कर देगे।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, उन्होंने अपने डॉक्टर से मिलने से पहले, उनसे पूछे जाने वाले सभी प्रश्नों की सूची बना ली है और वे अपने डॉक्टर से अच्छी तरह से बात करके उनके जवाबों को सही तरीके से समझे।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, वे अपने इलाज के लिए एक दम आधुनिकत और सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा पद्धति ही ले रहे हैं।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, उन्होंने फाईटिंग कैंसर-कैंसर से जंग पुस्तक पढ़ ली है, समझ ली है और उसमें सुझाए गये सभी बातों का वे पालन कर रहे हैं।
- ❖ यदि वे अपनी दवाओं या चिकित्सा के दुष्प्रभावों से परेशान हैं तो उन्हें याद दिलाए कि इन चिकित्सा और दवाओं में उनके शरीर की छोटी-छोटी कमजोर कैंसर कोशिकाओं का क्या हाल-बेहाल कर रखा होगा।
- ❖ उनको अपनी इलाज से जुड़ी हर बात को समझाएँ, यह क्या है इसे क्यों करना चाहिए और कैसे करना चाहिए।
- ❖ उनके भविष्य के लिए उनके साथ मिलकर, सुन्दर योजनाएँ बनाकर रखें।
- ❖ सच्चे प्यार में-आई एम सॉरी का कोई स्थान नहीं होता, इसे भूल जाएँ। उनके साथ सहानुभूति रखें ना कि उनके लिए।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, मरीज दिन में तीन बार 15-15 मिनट के लिए रिलेक्सेशन और इमेजरी का अभ्यास करे।



- ❖ सुनिश्चित करें कि, मरीज ने फाईटिंग कैंसर— कैंसर से जंग में दर्शाई मनोदशा दर्शक पहेली को सही तरीके से समझ और बूझ लिया है।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, मरीज ने कम से कम एक या ज्यादा सहायक ग्रुप में भाग लेना शुरू कर दिया है। यदि कोई सहायक ग्रुप नहीं मिलता तो उनका अपना ही सहायक ग्रुप बनाने में उनकी सहायता करें। हो सके तो आप भी किसी ग्रुप में शामिल हो जाएं।
- ❖ उनके शारीरिक क्षमता को ध्यान में रखते हुए, उनके लिए नियमित व्यायाम की योजना बनाएं।
- ❖ मरीज को बताकर उनके लिए रोज प्रार्थना करें और आग्रह करें कि वे स्वयं भी अपने लिए प्रार्थना करें।
- ❖ मन में यह मानकर ना चले कि, वे अपने कैंसर से मरने वाले हैं। उनके जैसे काफी ठीक हो चुके हैं।
- ❖ सुनिश्चित करें, कि वे एक सुनिश्चित और पौष्टिक आहार लेते हैं, ताकि उनका वजन और स्वास्थ्य ठीक रहे।
- ❖ उनके लिए कोई पालतु जानवर बहुत अच्छा साथी हो सकता है। उनको उसकी देखभाल करने में, उसके साथ खेलने में बड़ा अच्छा लगेगा।
- ❖ अपनी भावनाएं, घर के बच्चों के साथ भी बांटे। उनको भी मरीज की सेवा—सहायता और उनके बारे में चर्चा में शामिल करें। उनको भी मरीज और उनके सहायकों की सहायता करने दें।
- ❖ मरीज को शारीरिक और मानसिक तौर पर, जितना वे कर सकें, व्यस्त रखें।
- ❖ उनसे मजाक करने और उनके साथ हँसने से परहेज ना करें। हँसना अपने आप में ही एक चिकित्सा है।
- ❖ दूसरे मरीजों की कैंसर चिकित्सा के अनुभवों की डरावनी कहानियां ना सुनाये।
- ❖ उनसे उनके अतीत की पुरानी सुखद घटनाओं के बारे में बातें करें, उनको अहसास दिलाएँ कि, कैसे उनका आपके जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान था और आज भी है, और भविष्य में भी रहेगा।
- ❖ किसी की उम्मीद की किरण को नजरअंदाज ना करें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, मरीज हमेशा अपने आपको साफ—सुथरा और स्वच्छ रखें। शारीरिक साफ—सफाई की उनके स्वास्थ्य होने में बहुत सहयोग करती है।
- ❖ उनके शारीरिक रख—रखाव और सौंदर्य प्रसाधन पर विशेष ध्यान दें। पाद चिकित्सा, नख प्रसाधन, केश प्रसाधन इत्यादि से भी मरीज के आत्म विश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाने में बहुत सहायता मिलती है।
- ❖ किसी दूसरे चिकित्सीय परामर्श को प्रोत्साहन दें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, वे अपनी सभी मुलाकात निर्धारित समय से ही करते रहें।
- ❖ अपनी चिकित्सा पद्धति को चिकित्सक को बार—बार बदलने के लिए प्रेरित ना करें।
- ❖ जब कि मरीज संतोषजनक रूप से अच्छे हो रहे हों तो भी उनके प्रति अपना प्यार व परवाह कम ना करें। ऐसा करने से, अन्जाने में ही सही वे आपके प्यार और परवाह लगातार पाते रहने के लिए बीमार ही बने रहना चाह सकते हैं।
- ❖ अपना भी ध्यान रखें।

जो भी हो उस समय की परिस्थिति और मरीज की परिस्थिति के अनुसार जिस तरह भी आप उनकी सहायता कर सकते हैं, करें। ताकि आपको वापिस मुड़कर यह कहने का अफसोस ना हो कि “काश! मैंने और यह किया होता.....।” एक बात हमेशा याद रखें कि मरीज की यह समस्या ना तो आपने पैदा की है, और ना आप इसके लिए जिम्मेदार है और ना ही इसके अन्तिम परिणाम पर इसका कोई वश है। चिकित्सा का नतीजा चाहे जो भी रहे, परन्तु यदि आप उस समय उनकी हर सम्भव सहायता करते हैं। तो बाद में ना तो आप स्वयं अपने को, ना ही कोई दूसरा आपको किसी प्रकार का दोष दे सकता है। कोई भी मनुष्य केवल इतना ही कर सकता है कि अपनी तरफ से भरपूर कोशिश करे। आप भी केवल यही कर सकते हैं। डॉक्टरों और मरीज की तन—मन से सहायता करते रहें और वह भी अपने

सर्वश्रेष्ठ प्रयासों के साथ। आईये! भगवान से प्रार्थना करें कि, अन्तिम नतीजा जैसा की आप चाहते हैं, उतना ही अच्छा रहे।

अभी तक आपने जो कुछ पढ़ा, वह आपके मरीज के मुख्य सहायक के रूप में मरीज की सहायता करने के लिए थे। अब निम्नलिखित सुझाव आपके अपने लिए है ताकि आप स्वयं अपनी ही सहायता करके अपने आपको चुस्त और दुरुस्त रखकर लम्बे समय तक मरीज की ज्यादा से ज्यादा सहायता करते रहकर उनके लिए प्रभावशाली रह सके।

- ❖ अपना ध्यान रखे। याद रखें कि आप एक सहायक है, ना कि कोई जादुगर।
- ❖ आप किसी अन्य को नहीं बदल सकते हैं। आप केवल अपने आपको और अपनी कार्यप्रणाली को ही उनके अनुरूप ढालने की कोशिश कर सकते हैं।
- ❖ अपने लिए कोई एंकात का स्थान ढूँढे और वहाँ नियमित रूप से कुछ समय बिताएँ।
- ❖ अपने मित्रों और पेशेवर विशेषज्ञों की सहायता और तारीफ तो करें। पर उनके द्वारा अपनी तारीफ को भी स्वीकार करने की आदत डालें।
- ❖ कभी आप हताशा और बेबसी भी महसूस करेंगे। यह एक सामान्य सी प्रतिक्रिया है, इससे अपने आप पर अनावश्यक दबाव ना डालें।
- ❖ अपने काम और दिनचर्या में जब भी संभव हो, कुछ ना कुछ बदलाव करते रहें।
- ❖ अपनी अंदरूनी दबी हुई कुंठाओं को निकालने के लिए शिकायत करना और नकारात्मक तनाव को और ज्यादा बढ़ाने के लिए शिकायत करना, इसके अन्तर को समझें।
- ❖ रात को सोते समय दिन में घटित अच्छी घटनाओं या बातों पर ही अपना ध्यान केन्द्रित करें।
- ❖ अपने आपको ही अपनी ताकत बनाएँ।
- ❖ यदि आप कभी भी “नहीं” कहना नहीं सीखेंगे तो आपके “हाँ” की कीमत ही खत्म हो जाएगी।
- ❖ जब आप अपने लिए समय निकाल रहे हों तो आपके मन में किसी भी तरह की आत्मग्लानि नहीं होनी चाहिए।

### विजेता और हारने वाला

- ❖ विजेता हमेशा हर उत्तर का ही भाग होता है। हारने वाला हमेशा समस्या का ही भाग होता है।
- ❖ विजेता के पास हमेशा कोई ना कोई एक तय योजना होती है। हारने वाले के पास केवल एक बहाना होता है।
- ❖ विजेता कहता है—मुझे इसे आपके लिए करने दो। हारने वाला कहता है— यह मेरा काम नहीं है।
- ❖ विजेता के पास हर समस्या का उत्तर होता है। हारने वाले के उत्तर में कोई ना कोई समस्या ही रहती है।
- ❖ विजेता को हर रेगिस्तान में हरियाली ही दिखती है। हारने वाले को हर हरियाली में रेगिस्तान नजर आता है।
- ❖ विजेता कहता है—यह मुश्किल तो हो सकता है, पर संभव है। हारने वाला कहता है—यह संभव तो हो सकता है, पर है बहुत मुश्किल।

इसलिए हमेशा एक विजेता की तरह से ही सोचे और विजेता बने।

## भाग-दो – डॉक्टरी चिकित्साएँ

### सर्जरी

नैशनल इंस्टीट्यूट की एक मीटींग में हमें बताया गया कि— कैंसर से मुक्ति पाने वालों में से 60 प्रतिशत का सफल इलाज करने का श्रेय सर्जरी को ही जाता है। Radiation का योगदान 25 प्रतिशत व किमोथैरेपी का 15 प्रतिशत है। इन आंकड़ों से आप स्पष्ट देख सकते हैं कि, यदि आपके चिकित्सकों की राय में आपका कैंसर सर्जरी से निकाला जा सकता है, तो निश्चित तौर पर आपके पास बहुत ज्यादा आशाजनक अवसर हैं। परन्तु इन आंकड़ों से भ्रमित ना होएँ। सबसे पहले तो, यह ज्यादा पुरानी बात नहीं है कि, जब सर्जरी ही कैंसर से मुक्ति पाने का एक मात्र विकल्प हुआ करता था। अतः आज सर्जरी का 60 प्रतिशत सफलता दर का आंकड़ा जो कुछ साल पहले तक 100 प्रतिशत था, कम हो गया है।

दूसरे आप “ऑपरेशन योग्य नहीं” से भ्रमित ना हों। हो सकता है सुनने में दोनों एक से लगें परन्तु दोनों का अर्थ एक जैसा बिल्कुल नहीं है। मैं स्वयं भी योग्य नहीं था पर आज मैं यह किताब लिख रहा हूँ। “ऑपरेशन योग्य नहीं” का अर्थ केवल इतना ही है कि, जो विशेषज्ञ चिकित्सक आपका इलाज कर रहे हैं उनकी राय में फिलहाल आप ऑपरेशन कराने की स्थिति में नहीं हैं। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि ऑपरेशन ना करवाने की दशा में आपका सफल इलाज संभव नहीं है। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि अन्य चिकित्सा के कुछ समय बाद भी आप ऑपरेशन योग्य नहीं हो पाएंगे। मेरे मामले में भी पहले रेडियोथैरेपी व किमोथैरेपी द्वारा मेरे कैंसर की गांठ को सिकोड़ कर छोटा करने के बाद ऑपरेशन योग्य बनाया गया था। और एक बात, यह भी जरूरी नहीं है कि, कोई दूसरा सर्जन जो ज्यादा योग्य दक्ष व अनुभवी हो, वह इस वक्त भी सफलता पूर्वक आपका ऑपरेशन ना कर पाएँ।

सर्जरी का इस्तेमाल आपके शरीर से जांच के लिए, कैंसर ग्रसित अंग के नमूने लेने (Biopsy) या (Debulking Tumor) के अतिरिक्त भी आमतौर से इसका इस्तेमाल कैंसर के इलाज में तभी किया जाता है जब इससे किसी मरीज को ठीक किया जा सकता हो अथवा इससे किसी जटिल समस्या जैसे Stopped-up colon या ureter का हल निकाला जा सकता हो। इसलिए यदि सर्जरी से किसी कैंसर का पूर्णरूप से इलाज होने की संभावना ना हो तो इसे एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में ही लेना चाहिए और दूसरे सभी विकल्पों का भी गहनता से अध्ययन करना चाहिए। ऐसा कोई भी उचित कारण नहीं है कि, जिससे मरीज के ऑपरेशन करने के लिए अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों जो कि मरीज को ठीक कर सकती हैं, उन्हें अनदेखा करके उन्हें भविष्य के लिए छोड़ दें।

इससे आगे भी, मेरे निजी विचार में, यद्यपि सर्जरी को न्याय संगत रूप से 60 प्रतिशत मरीजों का सफल रूप से इलाज करने का श्रेय अवश्य जाता है परन्तु, मेरी मान्यता यह भी है कि, सर्जरी से पहले या बाद में आवश्यक चिकित्सा के अभाव से भी कैंसर के काफी रोगियों की मृत्यु होती है। इसी कारण से मैं इस बात पर विशेष जोर देता हूँ कि, किसी भी चिकित्सा पद्धति के अंतिम निर्णय से पहले किसी भी मरीज को बहुअनुशासत्मक व बहुविशेषज्ञीय विशेषज्ञ दल अथवा अति अनुभवी कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ से अवश्य राय ले लें कि, आपके ऑपरेशन के बाद भी क्या आगे कोई चिकित्सा की आवश्यकता है या नहीं।

क्योंकि, कई किस्म के कैंसरो की सफल इलाज के लिए सर्जरी ही सबसे उपयुक्त विकल्प हैं, अतः नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने इस पद्धति में और ज्यादा सुधार और अनुसंधान के लिए काफी धनराशि व संसाधनों का प्रावधान किया है। सर्जरी में सुधार व तरक्की की परिचर्या की शुरुआत करने से पहले हम लोगो को एक बहुत ही विशिष्ट व जाने माने सर्जन को कुछ वाक्य एक विनम्र सावधानी का संकेत देने के लिए दिया गया था। इसमें कहा गया था— मानव द्वारा किये जाने वाले ऑपरेशनों में सुधार तरक्की व उनसे सफलता की अपेक्षाओं की कोई अंतिम सीमा होनी ही चाहिए। यह आवश्यक नहीं है कि, चाकू

को हमेशा ताजा और हरे भरे खेत ही काटने के लिए मिलते रहे। हालांकि, कार्यविधि के निरन्तर सुधार व विविधता की गुंजाईश किसी सीमा तक बनी रहती है। परन्तु इसकी भी कोई सीमा होनी चाहिए और यह सीमा यदि अंतिम छोर तक नहीं हो तो भी उसके काफी नजदीक पहुंच चुकी है। यदि हम आज के आधुनिक ऑपरेशनों की सफलता के आंकड़ों का अवलोकन करें तो यह तथ्य बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है कि, दिलेर से दिलेर और दक्ष से दक्ष सर्जन के लिए भी और ज्यादा नये तरीके ढूँढने व उनका इस्तेमाल करने को कुछ ज्यादा नहीं बचा है। ये वाक्य है सर John Erickson के जो 1863 में ब्रिटेन की एक मुख्य चिकित्सा पत्रिका में छपा था।





## किमोथैरेपी

किमोथैरेपी जो कुछ समय पहले एक कैंसर चिकित्सा के रूप में उपलब्ध सभी विकल्पों में “एक काली भेड़” डरावनी-कष्टदायक-खतरनाक के रूप में देखी जाती थी। परन्तु वहीं आज कैंसर के विरुद्ध जंग में, एक सबसे ज्यादा प्रभावशाली शस्त्र के रूप में उभर कर आई है जिसका उपयोग ज्यादा से ज्यादा कैंसर के रोगियों को सफलतापूर्वक ठीक करने में किया जा रहा है। साथ-साथ ही शोधकर्ता इस पद्धति से मरीजों पर पड़ने वाले कष्टदायक व भयप्रद दुष्प्रभावों को नियंत्रित करके कम से कम करने के भी सफल प्रयास जारी है।

डॉ० कैबनर का कहना है कि- अब उन कैंसर मरीजों के भी जिनका कैंसर शरीर के अन्य भागों में फैल चुका है, सफल इलाज की संभावनाएँ काफी बढ़ गई हैं। विशेषकर (Testicular) टैस्टीकुलर-वृषण कैंसर के मरीजों के बारे में तो यह विशेष उल्लेखनीय है। जिनको अपने कैंसर से पूर्णतया मुक्त होकर जीने की संभावनाएँ 1973 में मात्र 10 प्रतिशत से बढ़कर, 1983 में 70 प्रतिशत तक हो गई है। इसी प्रकार Ovarian कैंसर से ग्रसित मरीजों के रोग मुक्त होने के आंकड़े 1973 में मात्र 30 प्रतिशत से बढ़कर, 1983 में 90 प्रतिशत तक हो गये हैं। High dose किमोथैरेपी Regional स्थानीय (एक ही स्थान पर केन्द्रित) किमोथैरेपी, Bone Marrow Transplantation, colony-forming appays द्वारा दवाओं के प्रभाव का सही आंकलन व भविष्यवाणी Non cross-resistant दवाओं का मिश्रित प्रयोग और आज इस्तेमाल होने वाली दवाओं में और ज्यादा सुधार से किमोथैरेपी के सफल इलाज की संभावनाएँ और भी ज्यादा सुधरने की प्रबल संभावनाएँ हैं।

किमोथैरेपी की नई पद्धति, इस दिशा में केन्द्रित होकर काम कर रही है कि, कैसे सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए बिना या कम से कम नुकसान पहुंचा कर केवल कैंसर ग्रसित कोशिकाओं को ही, ज्यादा से ज्यादा, क्षति पहुंचाई जाए। किमोथैरेपी विशेषज्ञ अब इससे चक्कर आने और भी जी मिचलाने जैसे कष्टदायक दुष्प्रभावों को भी ज्यादा सफलता पूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं। आज के समय चार में से कम से कम एक कैंसर मरीज अवश्य किमोथैरेपी के प्रयोग से सफल रूप से रोग मुक्त हो जाता है।

आज कैंसर चिकित्सा विशेषज्ञ इस तथ्य को पूर्णतया स्वीकार कर चुके हैं कि, ज्यादातर मरीजों का कैंसर शरीर के मात्र एक भाग या अंग तक सीमित ना होकर शरीर के अन्य भागों में फैल कर Systemic होता है। इन परिस्थितियों में, अब किमोथैरेपी की दवाओं के असर का महत्त्व, पूरे विश्व में मान लिया गया है। इस दशा में केवल वही पद्धति कारगर होती है जिसमें दवाओं का प्रयोग होता है क्योंकि, केवल वे ही शरीर के सभी छिद्रों व दरारों तक पहुंच कर छुपी हुई कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर सकती हैं।

कैंसर की कोशिकाएँ अपने बढ़ने की क्षमता पर नियंत्रण खो देती हैं। सामान्य कोशिकाओं को मालूम होता है कि उनको कब बढ़ना रोकना है। उदाहरण के लिए यदि आपका आधा कैंसर ग्रसित उदर ऑपरेशन कर निकाल दिया गया है तो भी यह पुनः बढ़ सकता है। परन्तु यदि एक बार कैंसर ग्रसित कोशिकाओं का पूर्णरूप से सफाया कर दिया जाता है तो यह बढ़त रुक जाती है।

कैंसर कोशिकाओं के साथ कुछ ऐसा हो जाता है जिससे, ये शरीर द्वारा बढ़ना रोकने के निर्देशों का, पालन करने में असमर्थ हो जाती है। वे बागी होकर अनियंत्रित हो जाती है और अपने आपको गुणात्मक ढंग से बढ़ाती है।

आमतौर से, अपने आप में कैंसर की कोशिकाएँ विनाशकारी नहीं होती हैं। परन्तु ये शरीर में बढ़ती व फैलती रहती हैं जिससे सामान्य कोशिकाओं पर उनकी भीड़ का दबाव बढ़ने लगता है। ये वो क्रिया है जिससे मरीज की मृत्यु हो जाती है। उदाहरण के तौर पर यदि फेफड़ों में कैंसर है तो, अन्ततः वे कोशिकाएँ सामान्य कोशिकाओं का स्थान लेती रहती हैं, जिससे सांस लेने की क्रिया में अवरोध पैदा हो जाता है और रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कई ऐसी दवाओं पर प्रयोग व शोध किया जा रहा है, जिनका उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने व फैलने की रफतार पर रोक लगाना है, ना कि उनका नाश करना। एक तरीके से हमारा उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने व फैलने की रफतार पर रोक लगाना है ना कि उनका नाश करना। हमारा उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं को सही संदेश देकर उनका बढ़ना रोककर एक सामान्य कोशिकाओं की तरह व्यवहार करना है।

किमोथैरेपी द्वारा चिकित्सा में प्रयोग की जाने वाली दवाओं की चार श्रेणियों में बाटा जा सकता है। **Alkylating Agents**, ऐलकेलेटिंग एजेंट्स—ऐलिकन कारक— वे औषधियों जो कैंसर की चिकित्सा में प्रयोग की जाती है तथा DNA की कार्य प्रणाली में व्यवधान उत्पन्न करके कोशिका विभाजन का विदारकण करती है। एक कोशिका अनगिणत अणुओं, जिनको **BASES** अर्थात आधार भी कहते है से मिलकर बनती है। किसी कोशिका का उत्पत्ति सम्बंधित अनुवांशिक द्रव्य अर्थात DNA, से बनता है। जब कोशिकाओं का विघटन होता है तब उसके DNA का भी विघटन बिल्कुल इस तरह होता है कि, उसके दोनो भाग बिल्कुल एक दूसरे कि अनुकृति अथवा नकल हो, ये दवाईयां उनको सुनिश्चित रूप से जोडा बनाने की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करके, इन कोशिकाओं का सफल रूप से विघटन रोक देती है, इस श्रेणी की प्रमुख दवाएँ है— **Cytosan** और **L-PAM**।

**Antimetabolites** – ये रसायनिक संयुक्त मिश्रण रसायनिक तौर से विटामिन व अन्य पुष्टकर पदार्थों से मिलते—जुलते है। अतः कोशिकाएँ इनकी आसानी से चूस—सोख लेती है। परन्तु अन्दर जाकर ये उनकी **Metabolite** प्रक्रिया में अवरोध पैदा करते हैं। उदाहरण के तौर पर इनके कुछ मिश्रण जैसे **Methotrexate, 5-FU** और **6-Mercaptopurine, 6 MP) Uracil** इत्यादि, जिसकी आवश्यकता कोशिकाओं को DNA का उत्पादन करने में होती है। क्योंकि, ये मिश्रण **Uracil** से मिलते—जुलते अवश्य है, परन्तु उसका विकल्प नहीं है। अतः ये कोशिकाओं में DNA बनने की प्रक्रिया को रोक देते है।

**Antibiotics**—प्रतिजैविक (वे संश्लेषित रसायन जो जीवाणुओ को नष्ट करने व उनकी वृद्धि को कम करते है) इनमें से कुछ की खोज, जीवाणुओं में संक्रमण रोकने के लिए, कैंसर की चिकित्सा में प्रयुक्त दवाओं में इस्तेमाल करने के लिए की गई है। ये कोशिकाओ में RNA की संश्लेषण प्रक्रिया में अवरोध पैदा करते है। RNA कोशिकाओ को आवश्यक प्रोटीन उपलब्ध कराने में सहायक होता है। कैंसर के इलाज में इस्तेमाल किये जाने वाली प्रमुख एन्टीबायोटिक्स है— **Bleomycin** और **Adriamycin**।

**Steroids**—स्टीरोयड्स— यह निश्चित तौर से नहीं मालूम कि, ये हारमोन्स जैसे कि **Prednisone** और **Estrogen**, कैंसर के विरुद्ध कैसे कार्य करते है परन्तु, यह विश्वास किया जाता है कि, ये शरीर में प्रोटीन या दूसरी महत्वपूर्ण **Enzymes** के उत्पादन पर रोक लगाते हैं।

कुछ कैंसर प्रतिरोधक दवाएँ किसी सामान्य श्रेणी में नहीं आती है **Vinblastine and Vincristine** जो प्रिविन्कल **Periwinkle** नामक पौधे से बनाई जाती है, कोशिकाओं को दुगना होने से रोकती है। **L-Alparaginape** नामक दवा **Apparagine** शतावरी का नाश करती है। यह एक ऐमिनो एसिड होता है। जिसको कुछ कैंसर की कोशिकाएँ स्वयं नहीं बना सकती और उन्हे इसे रक्त प्रवाह से चूसना पड़ता है। सामान्य कोशिकाएँ **asparagin** कि संश्लेषण क्रिया करने में सक्षम होती है, अतः इन पर इन दवाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

अब हम कैंसर चिकित्सा में सुधार के क्षेत्र में कुछ नये विकास अनुसंधानों के बारे में चर्चा करेंगे। सर्जरी द्वारा कैंसर की गांठ निकालने या रेडिएशन के द्वारा उनका विनाश करने के बाद, शरीर के बचे हुए संभावित कैंसर के अवशेषों की बढ़त का रोकने, नियंत्रित करने में उनका और ज्यादा उपयोग किया जाने लगा है। इसे सहायक किमोथैरेपी के नाम से जाना जाता है। ऐसा विश्वास है कि इन दवाओं के, कैंसर कोशिकाओं की बहुत या दूर स्थानों पर फैलने कि क्रिया पर, प्रभावी रूप से रोक लगाती है।

कुछ ऐसी धारण प्रतीत होती है कि, शायद कुछ किमोथैरेपी विशेषज्ञ ज्यादा ही डर कर दवाओं का चुनाव करते रहें, और शायद उसी कारण से वे ज्यादा तीव्र दवाओं का चुनाव यह सोचकर नहीं करते

कि, थोड़े समय के लिए दी जाने वाली तीव्र दवाओं के दुष्प्रभाव से, मरीज की जान को खतरा हो सकता है।

Dr. Chahner ने कहा था कि—हमको सबसे बेहतर नतीजे तभी मिलते हैं जबकि, सर्जरी या रेडियोथैरेपी के तुरन्त बाद जितना शीघ्र हो सके, मरीजों को किमोथैरेपी की पूरी खुराक, सही मात्रा में दी जाती है। परम्परा अनुसार जब किमोथैरेपी की दवाओं के विषैले दुष्प्रभाव मरीज के लिए बहुत जटिल व गंभीर हो जाते हैं तब या तो चिकित्सा का दौर बंद कर दिया जाता है या दवाईयों की मात्रा कम कर दी जाती है।

आज के चिकित्सकों को, इन विषम परिस्थितियों में भी, मरीज को शारीरिक व भावनात्मक तौर पर सम्मिलित करने में काफी निपुणता है, जिससे मरीज दवा की निर्धारित मात्रा को सहन कर सके व ईलाज सही दिशा में प्रगति करता रहे।

ऑपरेशन या रेडियोथैरेपी की चिकित्सा से पहले दवाईयों द्वारा कैंसर की गांठ को सिकोड़कर, छोटा करके उसे ऑपरेशन योग्य बनाया जाता है। इस प्रकार कई ऑपरेशन अयोग्य कैंसर की गांठ को, कैंसर योग्य बना कर, उसको निकाल दिया जाता है अथवा शरीर के अंदर ही उसका नाश कर दिया जाता है। इस पद्धति से कैंसर के दुष्प्रभावों को भी काफी हद तक कम करने में मदद मिलती है और ऑपरेशन या रेडिएशन थैरेपी के स्तर को भी हल्का करके उनसे संभावित खतरों को भी कम कर दिया जाता है। आमतौर से कैंसर का फोड़ा या गांठ, ऑपरेशन या रेडियोथैरेपी चिकित्सा से पहले किमोथैरेपी की दवाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील होता है अर्थात् तब व दवाएँ सक्रियता से कैंसर पर अपना प्रभाव दिखाती हैं।

कई ऐसे भी **Analoges** बनाये जा रहे हैं, जिनके प्रभावशाली व प्रमाणित असरदार दवाओं की, कैंसर विनाशक शक्तियों को रखते हुए, उनके विषैले दुष्प्रभावों को कम से कम किया जाएँ।

विषैले दुष्प्रभाव वाली, पर कैंसर के इलाज की प्रभावशाली दवाओं को, प्रतिरक्षण या पुनर्निर्माण की क्षमता वाली दवाओं के शस्त्रों से जैसे— **Monoclonal Antibodies** (जो कैंसर प्रभावित कोशिकाओं की पहचान करके, केवल उन्ही पर आक्रमण करने की क्षमता रखते हैं) से जोड़ दिया जाए। इस पद्धति से किमोथैरेपी की दवाओं के कारक, केवल कैंसर की कोशिकाओं पर आक्रमण करके, उनका नाश करते हैं ना कि सामान्य रोग मुक्त कोशिकाओं का।

कैंसर की दवाओं को शरीर के केवल कैंसर ग्रसित भाग या अंग तक सीधे पहुँचाया जाएँ जैसे— **Bladder, Colon or abdominal Cavity** ताकि, ये केवल कैंसर कोशिकाओं का ही नाश करें, और सामान्य कोशिकाओं को कम से कम नुकसान करें। इस पद्धति को **Regional Perterion** कहते हैं। यह दवाओं के असर का, और प्रभावशाली बनाती है। इससे कैंसर के पुनर्जीवित होने की संभावनाएँ बहुत कम हो जाती हैं और कई मरीजों पर दवाओं के दुष्प्रभावों को भी काफी कम करती हैं।

दवाएँ जो कैंसर कोशिकाओं के विरोधात्मक प्रवृत्ति का सामना करने में सक्षम हैं, इनकी खोज से अक्सर कई कैंसर चिकित्सा की प्रमाणित दवाओं की खोज में बहुत मदद मिलती है। कैंसर की दवाओं को नकारने, उनका दवाओं का प्रतिरोध करने की प्रवृत्ति व क्षमता, किमोथैरेपी द्वारा रसायनिक चिकित्सा पद्धति द्वारा विस्तृत रूप से विकसित कैंसर के इलाज में, सबसे बड़ी रुकावट या चुनौती है।

शोधक जांच किये जाने वाली लगभग 10,000 नई दवाइयों के मिश्रणों में से अंदाज़न 8 ही, प्रतिवर्ष मानवीय परीक्षण (**Clinical trials**) के स्तर तक पहुँच पाती है। 1971 से 1985 तक उन 91 दवाओं में से जो 25 दवाएँ मानवीय परीक्षण (**Clinical trials**) के स्तर तक पहुँच पाई हैं, कैंसर की चिकित्सा सुधारों में उनका बहुत ही प्रभावशाली व महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

हाल में ही खोजे गए व विकसित **Els-Platinum** के, 1000 सबसे श्रेष्ठ किमोथैरेपी की दवाओं के कारकों का, प्रयोगशाला में रसायनिक तौर पर प्रयोग किया गया। इनमें से दो में पाया गया कि, इन्होंने अपना असरदार प्रभाव (**Potency**) रखा व इसके दुष्प्रभाव भी कम थे।

ज्यादातर लोग किमोथैरेपी चिकित्सा पद्धति से वास्तव में होने वाले दुष्प्रभावों से बहुत ज्यादा ही खराब की सोचते हैं। निश्चित तौर पर, आपके विशेषज्ञ चिकित्सक को उन सब दुष्प्रभावों की पूर्ण रूप से जानकारी देनी ही चाहिए जो किसी भी प्रयोग करने वाली दवा से, किसी भी मरीज पर पड़े हो। काफी लोग ऐसे भी होते हैं जो किमोथैरेपी चिकित्सा के दौरान आमाम्य रूप से अपनी सामान्य दिनचर्या करते हुए अपना ज्यादातर काम करते रहते हैं।

**सीटोडिफरेंसिएटर Cyto-Differentiators** - यह एक नई श्रेणी की अविषैली दवाईयां हैं जिनके द्वारा कैंसर की कोशिकाओं को मारने की जगह उनको ही सामान्य कोशिकाओं में परिवर्तित किया जाता है। हॉल के वर्षों में वैज्ञानिकों ने इस बात की खोज की है कि, सामान्य कोशिकाएँ भी जब वे बहुत प्रारम्भिक अवस्था में होती हैं, काफी कुछ कैंसर कोशिकाओं की तरह ही व्यवहार करती हैं। वे बिना किसी विशेष कारण के जैसे-त्वचा या रक्त निर्माण का कार्य, बड़ी तेजी से विघटित होकर शरीर में फैलती रहती हैं। यदि इस अवस्था में किसी भी कारण से शायद किसी कार्सिनोजिन-**CARCINOGEN** द्वारा, उनकी इस विघटन और विकसित होने की क्रिया में अवरोध पैदा हो जाएँ, तो ये अपनी उसी अपरिपक्वता की अवस्था में अटककर इधर-उधर घुमती रहती हैं, और अततः कैंसर के फोड़े का निर्माण कर देती हैं।

**जीन थैरेपी- Gene Therapy** - जीन थैरेपी चिकित्सा पद्धति का कैंसर चिकित्सा में एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। अक्सर कैंसर की बढ़त और फैलाव उनकी जैविक प्रक्रिया में अवरोध पैदा होने के कारण भी होता है। उनकी इस जैविक प्रक्रिया में बदलाव के कारण ये कोशिकाएँ शरीर के रोग प्रतिरक्षण तंत्र की नजरों में नहीं आती और यह तंत्र उनको पहचान कर अस्वीकार नहीं कर पाता। यह भी संभव हो सकता है कि उनकी जैविक गुणों में बदलाव के कारण वे सामान्य कोशिकाओं की तरह अपनी बढ़त पर नियंत्रण नहीं रख पाती और उनकी बढ़त और फैलाव अनियंत्रित हो जाता है। जिन थैरेपी द्वारा इन कोशिकाओं में वे जैविक पदार्थ डाले जाते हैं। जिनसे वे पुनः शरीर के रोग-प्रतिरक्षण तंत्र के संदेशों के प्रति संवेदनशील हो जाती हैं और अपनी बढ़त पर नियंत्रण पुनः करने लगती हैं। एक दुसरा तरीका यह भी है कि, शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं में इन जैविक पदार्थों को डालकर उन्हें इतना सक्रिय किया जाता है, जिससे वे मरीज की कैंसर कोशिकाओं को सफलता पूर्वक मार सकती हैं।

अभी तक यह पद्धति बहुत ही प्रारम्भिक स्टेज पर हैं। कुल मिलाकर इस पद्धति का कैंसर चिकित्सा क्षेत्र में बहुत ही उज्ज्वल भविष्य है। परन्तु यह अभी प्रयोगात्मक स्टेज पर है और अभी तक कुछ भी वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणित नहीं हो पाया है। अभी तक यह पद्धति ज्यादातर सैद्धान्तिक स्तर पर ही है।

## Radiation Therapy - रेडिएशन थेरेपी

तकनीकी सुधारों व प्रशिक्षण प्रोग्रामों के परिणाम स्वरूप, रेडिएशन थेरेपी, द्वारा कैंसर का इलाज एक बहुत ही सटीक विशेषज्ञता के रूप में उभर कर आई है। आजकल बहुत ही अद्भुत अचूकता के साथ, रेडिएशन की किरणें कैंसर की गांठ पर ही केन्द्रित की जाती हैं जिसके आस-पास की सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने का किंचित मात्र भी खतरा नहीं होता है। **Linear Excelsior** लिनियर एक्सिलेटरस द्वारा चार करोड़ ईलेक्ट्रान वोल्टस तक की रेडिएशन किरणें कैंसर की गांठ से टकराती हैं, ये पहले की मशीनों से कई गुणा ज्यादा ताकतवर होती हैं। ये पहले से ज्यादा गहराई तक अन्दर जाती हैं। और ज्यादा अचूक व सटीक किरणों की धारा सामान्य स्वस्थ कोशिकाओं का कम से कम नुकसान करती हैं। अपने आप में स्वतंत्र रूप से, व दूसरी चिकित्सा पद्धतियों के साथ मिलाकर, रेडियोथेरेपी का प्रयोग एक विश्वसनीय व सक्षम पद्धति के रूप में दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

आम धारणा के विपरीत, रेडियोथेरेपी की किरणें, लेजर की किरणों की तरह, कैंसर की गांठ का नाश या उसे पिघलाती नहीं हैं। पर संभवतया, यदि रेडियोधर्मी किरणों की मात्रा या शक्ति कई-कई गुणा ज्यादा कर दी जाए तब शायद ऐसा सम्भव हो सके। परन्तु, रेडियोथेरेपी का इस्तेमाल छोटी-छोटी मात्रा में किया जाता है क्योंकि, इसकी किरणों का मुख्य उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं के **DNA** को नुकसान पहुंचाना होता है। कैंसर ग्रसित कोशिकाएँ रेडिएशन की किरणों से तुरंत नहीं मरती हैं, परन्तु जब वे विघटित होने का प्रयास करती हैं, पर वे ऐसा करने में सफल नहीं हो पाती हैं, और उस समय वे मर जाती हैं। इसलिए रेडिएशन चिकित्सा का प्रभाव, कैंसर की गांठ पर चिकित्सा समाप्त होने के बाद भी अक्सर 90 दिनों तक या ज्यादा समय तक भी होता रहता है। परन्तु कभी-कभी रेडियोथेरेपी चिकित्सा समाप्त होने के तुरंत बाद ही कैंसर की गांठ प्राथमिक तौर पर सिकुड़ जाती है।

रेडिएशन चिकित्सा आमतौर से सप्ताह में पांच दिन दी जाती है। ऐसा इसलिए नहीं कि, आपके चिकित्सक सप्ताह में काम नहीं करना चाहते या उनकी एक बहुत मजबूत यूनियन है, परन्तु इसलिए कि, पांच दिन की चिकित्सा के बाद के दो दिनों में, सामान्य स्वस्थ कोशिकाओं को रेडिएशन की किरणें द्वारा उनके **DNA** के हुए नुकसान की मरम्मत करके ठीक होने का मौका मिल सके। कैंसर ग्रस्त कोशिकाएँ इस नुकसान की मरम्मत करने में सक्षम नहीं होती। रेडियोधर्मी किरणों द्वारा, दागी या प्रभावित सामान्य कोशिकाओं व उत्तको का, चिकित्सा के बाद भी धीरे-धीरे मरम्मत व पुर्ननिर्माण का कार्य होता रहता है। इसलिए चिकित्सा समाप्त होने के बाद, एक्स-रे द्वारा लिए गए चित्रों में, उनके निशान दिखाई दे सकते हैं। हांलाकी, उस वक्त तक आपका कैंसर पूर्णरूप से समाप्त हो चुका होता है। इसी प्रकार अस्थियों के कैंसर **Bone Cancer** में भी, रेडियोधर्मी किरणोंपचार होने के बाद भी, कुछ समय तक एक्स-रे में दाग दिखाई देते रहते हैं। क्योंकि, जिन हड्डियों में पुर्ननिर्माण या मरम्मत का कार्य चल रहा होता है, उनका व कैंसर ग्रसित हड्डियों का, एक्स-रे में लगभग एक सा ही चित्र दिखाई देता है।

### (Immunization Therapy) इम्युनाइजेशन थेरेपी-प्रतिरक्षण चिकित्सा पद्धति

कैंसर के इलाज में प्रयुक्त दवाओं व बहुत ही उत्तेजक उत्साहवर्धक संभावनाएँ वे कार्यक्षेत्र हैं जो सामान्यता प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से पूर्णतया भिन्न हैं। इनमें से एक ऐसी ही नई सोच व दिशा है, शरीर के प्राकृतिक प्रतिरक्षण क्षमता द्वारा ही शरीर के कैंसर का इलाज। ऐसा उन दवाइयों के प्रयोग से सम्भव हो सकता है, जो शरीर की प्रतिरक्षण शक्ति से ही, शरीर की कैंसर ग्रसित कोशिकाओं पर आक्रमण कराके उनका नाश करा सके, ठीक वैसे ही जैसे-ये शरीर के अन्य प्रकार के संक्रमणों का नाश करती हैं। यह सोच दो सिद्धांतों पर आधारित है, पहली तो यह है कि, शरीर की प्रतिरक्षण शक्ति को यदि उपयुक्त सहायता मिले तो वह उनको अप्रवासी मानकर उनको अस्वीकार कर देगी और उन पर आक्रमण करके, धीरे-धीरे उनकी शक्ति क्षीण करके, अंततः उनका विनाश कर देगी। दूसरी यह कि, मरीज के कैंसर से ग्रसित होने के कारण उसके शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षण शक्ति कमजोर हो जाती है और वह उस अवस्था में कैंसर की कोशिकाओं को पहचान कर उन्हें अस्वीकार करने व उनका नाश करने की शक्ति खो बैठती है।

प्रतिरक्षात्मक चिकित्सा सम्बंधी अनुसंधानो व शोधों के परिणामस्वरूप, (Interferon) इन्टरफैरोन नामक एक बहुचर्चित दवा उभर कर सामने आई है। 1985 में आविष्कृत यह दवा, शरीर की ही कोशिकाओं द्वारा निर्मित एक प्रकार का प्रोटीन है जो शरीर में फैले संक्रमण से लड़ता है। शोधकर्ताओं का यह सोचना है कि, यह प्रोटीन कैंसर कोशिकाओं से जुड़कर उन्हें बांध देती है और उनमें से एक (Enzyme) एन्जाइम—जैव रसायनिक उत्प्रेरक निकलता है, जो इन कोशिकाओं की बढ़त पर रोक लगा देता है। क्योंकि, यह एक प्राकृतिक पदार्थ होता है अतः इसके दूसरी सभी चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में संभावति दुष्प्रभाव भी बहुत कम होंगे। किन्तु अभी तक यह केवल सोच, सिद्धांतों व परिकल्पनाओं तक ही सीमित है। अभी तक बड़े पैमाने पर इन्टरफैरोन पर ज्यादा जांच व शोध सम्भव नहीं हो पाया है क्योंकि, बहुत खर्चे के बाद भी यह, बहुत ही थोड़ी मात्रा में, शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं से निकाला जा सकता है। परन्तु हाल में ही विकसित Recombinant DNA रीकॉम्बिनेंट डीएनए तकनीक द्वारा, जिसमें सामान्य जीवाणुओं का अनुवांशिक प्रोग्राम (Common Bacteria can be Programmed Genetically) किया जा सकता है, जिससे वे वांछित प्रोटीन का उत्पादन करने लगते हैं। इस तकनीक से कैंसर पर शोध व अनुसंधान करने के लिए काफी मात्रा में इन्टरफैरोन मिलना सम्भव हो गया है।

न्यू इंग्लैंड जनरल ऑफ मैडिसिन ने, 5 दिसम्बर 1985 में डा० स्टीव रोजनबर्ग द्वारा LAK कोशिकाओं और Interluken- II इन्टरल्यूकेन-II के संयोग द्वारा कैंसर चिकित्सा पद्धति पर एक लेख छपा था। यह लेख 1985-86 में जबरदस्त चर्चा का विषय रहा था। इस लेख में बताया गया था कि, इस चिकित्सा पद्धति में मरीज के रक्त में से स्वभाविक विनाशक कोशिकाओं को निकालकर उनको IL-II के साथ मिलाया गया और उन्हें पुनः कुछ और IL-II के साथ मरीज के शरीर के अन्दर पहुंचा दिया गया। यह IL-II श्वेत रक्त कोशिकाओं के साथ मिलकर LAK अथवा Lymphokine Activated "Killer Cell" के नाम से जाना जाता है। यह LAK शरीर के अन्दर जाने के कई महीने बाद तक भी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करता रहता है और कई बार तो उनके पूर्णरूप से नष्ट हो जाने तक सक्रिय रहता है। इसके परीक्षण के लिए केवल उन्ही मरीजों में से कुछ का चयन किया गया था, जिनके कैंसर का किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति से भी पूर्णतया लाइलाज था। इनमें से कई मरीजों में यह पाया गया कि, उनका कैंसर जो खतरनाक हद तक फैला हुआ था, इस चिकित्सा के बाद 50 प्रतिशत से भी ज्यादा हद तक कम हो गया था। डा० स्टीव रोजनबर्ग इस चिकित्सा पद्धति द्वारा कम विस्तृत कैंसर वाले मरीजों को सौ प्रतिशत (6 में से 6) और खतरनाक हद तक विस्तृत रूप से बढ़े मिलेनिन कोशिका कैंसर (Advance Malignant Melanoma) के, 50 प्रतिशत (10 में से 5) मरीजों का पूर्णतया इलाज करने में सफलता प्राप्त की गई। इन दोनों ही प्रकार के कैंसरों का यदि ऑपरेशन असफल हो जाता है तो, किसी भी ज्ञात अन्य चिकित्सा प्रणाली से इलाज संभव नहीं था। इन परिणामों को और प्रमाणित व पुष्टी के लिए व इन पर और ज्यादा विस्तृत शोध व परीक्षण की दिशा में और भी कदम उठाए जा रहे हैं।

मेरी दृष्टि में सबसे उत्तेजक व अद्भुत पहलू यह है कि, IL -II का उद्देश्य कैंसर की कोशिकाओं को दवाओं से मारना या नुकसान पहुंचाना नहीं होता। परन्तु मरीज के शरीर की रोग-प्रतिरक्षण क्षमता को ही प्रेरित और उत्तेजित करके उनके द्वारा ही कैंसर का नाश कराना होता है। अन्य सभी चिकित्सा प्रणालियों का, चाहे वह सर्जरी हो, या किमोथैरेपी की दवाएँ, या रेडियोथैरेपी की रेडियोधर्मी किरणें, जो ज्यादातर कैंसर मरीजों के इलाज में उपयोग की जाती हैं, उद्देश्य अपने-अपने तरीके से कैंसर कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाना या नाश करना होता है। परन्तु IL-II की परिकल्पना ही, मरीज के रोग प्रतिरक्षण प्रक्रिया को ही केन्द्र मानकर, उसे और ज्यादा शक्तिशाली व सक्रिय बनाना होता है। यह विचार अपने आप में बड़ा ही अद्भुत है, जो कैंसर की चिकित्सा के लिए बहुत से क्षेत्र खोल देता है। ऐसा लगता है कि, मानव शरीर में बहुत से ऐसे पदार्थ हैं, जो प्राकृतिक रूप में ही शरीर में उत्पन्न होकर शरीर के व उसके उत्तकों के सामान्य विकास प्रक्रिया को बनाये रखने में सहायक होते हैं, इनका प्रयोग शरीर की स्वाभाविक प्रतिरक्षण प्रक्रिया को मजबूत करके उसे कैंसर के विरुद्ध इस्तेमाल किया जा सकता है।





दि नैशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने इस क्षेत्र में एक विशेष अनुसंधान कार्यक्रम के अंतर्गत, इन प्राकृतिक उत्पन्न होने वाले पदार्थों (जिनको **Biological Response modifiers** कहते हैं) का प्रयोग, इस चिकित्सा पद्धति और गहन व विस्तृत शोध में हो रहा है। IL-II और इन्टरफैरोन के अतिरिक्त इस शोध कार्य में **Thymosin, bombesin and tumor necrosis factor TNF** भी शामिल है।

**Hyperthermia-हाइपरथेरमिया**— इसमें कैंसर की गांठ को लगभग 10 Degree Fahrenheit तक गरम किया जाता है। यह साधारणतया एक माइक्रोवेव जैसे यंत्र के द्वारा किया जाता है। यह अपने आप में ही कई प्रजाती के कैंसरो का नाश करने में सक्षम है। परन्तु इसका उद्देश्य मात्र यहीं तक सीमित नहीं है। यह पाया गया है कि, हाइपरथेरमिया, किमोथैरेपी या रेडियोथैरेपी की प्रभाव क्षमता व इनसे होने वाले लाभों को कई गुना ज्यादा बढ़ा देता है और इसके कुछ भी दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। इसमें विशेष सावधानी कैंसर की गांठ व उसके आसपास की सामान्य कोशिकाओं व उतकों के तापमान पर नियंत्रण रखना होता है। इस कारण से पहले इसका प्रयोग केवल तभी किया जाता था जब कैंसर की गांठ तुलनात्मक रूप में शरीर की उपरी सतह के पास ही होती थी। परन्तु अब इसमें काफी सुधार हो चुका है और इसका सफल प्रयोग कई किस्म के कैंसरों की चिकित्सा में किया जाता है। यदि तापमान थोड़ा बढ़ भी जाए तो भी, सामान्य कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं होता और ना ही मरीज को कुछ विशेष असुविधा होती है। कई अन्य कैंसरो के इलाज में भी इसका इस्तेमाल अभी प्रयोगात्मक स्तर पर है। इससे बहुत अच्छी संभावनाएँ व अपेक्षाएँ हैं।

### **Hormonal Manipulation-हारमोनिक प्रक्रिया में फेरबदल**

कैंसर की चिकित्सा में सभी पद्धतियों में यह प्रणाली तुलनात्मक तौर पर सबसे ज्यादा सुविधाजनक है। इसके कोई विषैले कुप्रभाव भी नहीं होते व दुष्प्रभाव भी बहुत ही कम होते हैं। इस चिकित्सा प्रणाली में, हारमोनो (अतः स्त्रावी उतक द्वारा बनाएँ गये कार्बनिक पदार्थ जो जीव के उपाचन व अन्य कार्यों को नियंत्रित करते हैं) के कार्यतन्त्र में फेरबदल कर दिया जाता है, और जिसकी कैंसर की कोशिकाओं को जीवित रहने की आवश्यकता होती है, उनकी आपूर्ति बन्द कर दी जाती है और वे स्वयं ही मर जाती हैं। स्तन कैंसर की चिकित्सा में इसका प्रयोग लगभग नियमित तौर से किया जाता है। अगर यह आपके कैंसर की स्थिति को देखते हुए, उपयुक्त पाई जाती है, तो शायद यह आपकी मनपंसद चिकित्सा प्रणाली है। जिसका इस्तेमाल स्वतन्त्र रूप के अतिरिक्त अन्य प्रणालियों के साथ-साथ सहयोगी चिकित्सा के रूप में भी किया जा सकता है। कैंसर की कोशिकाओं का परीक्षण किया जाता है और यदि, वे **estrogen** स्त्रीलिंगी हारमोन या **Progesteron Positive** पाये जाते हैं, तो इसका अर्थ है कि, ये जीवित रहने के लिए उन पदार्थों पर निर्भर होते हैं। प्रत्येक कैंसर कोशिका के दोनो सिरों पर द्वार होते हैं जिनसे ये पदार्थ उनमें जाते हैं और उनको जीवित रखते हैं। कुछ गोलियों के प्रभाव से कैंसर कोशिकाओं के छिद्र या द्वार बन्द हो जाते हैं। जिससे इन कैंसर कोशिकाओं को जीवित रहने व विघटन क्रिया के लिए जीवनदायक हारमोन की आपूर्ति बन्द हो जाती है और ये स्वतः स्वयं ही जाती हैं।

**Die-Laser-डाई लेजर** : इसको फोटोडायनामिक थैरेपी भी कहते हैं। इसकी खोज 1970 में रोजवेल पार्क मैमोरियल इंस्टीट्यूट, बुफैलो, न्यूयार्क में हुई। एक गैर विषैली दवा **Hpd** शरीर में घुसाई जाती है जिसको केवल कैंसर की कोशिकाएँ ही चूस सकती है। ये दवा इन कैंसर की कोशिकाओं को प्रकाश के प्रति अतिसंवेदनशील (सुग्राही **Sensitize**) बना देती हैं। इसके लगभग तीन दिनों के बाद कैंसर के फोड़े पर लेजर लाइट 8-10 मिनट तक डाली जाती हैं। ये दवाईयाँ, उन कैंसर कोशिकाओं की भीतरी ऑक्सीजन के साथ प्रतिक्रिया करके उनको इतना प्रतिक्रियाशील बनाकर उनको जला देती है और इस प्रकार कैंसर का बढ़ना बन्द हो जाता है। क्योंकि, अन्दर प्रकाश शरीर में केवल 5-10 मिलीमीटर तक ही अन्दर घुस सकता है, अतः यह चिकित्सा प्रणाली बहुत मोटे अथवा घुसे हुए कैंसर के फोड़ों के इलाज के लिए इतनी प्रभावशाली नहीं रहती। यह फेफड़ो, श्वासनली, जिगर के मध्यम स्तर के कैंसरो के लिए जयादा उपयुक्त व प्रभावी रहती है। **Die-Laser** प्रणाली का इस्तेमाल कई जगह तो बहुत ही नाटकीय रूप से बढ़ गया है। अभी भी यह प्रयोगात्मक चिकित्सा थैरेपी के रूप में ही ज्यादा जानी जाती है।



## MONOCLONAL ANTIBODIES-

**CYTO-DIFFERENTIATORS-** एक नई श्रेणी की दवा जो अविषैली है और कैंसर की कोशिकाओं को मारने के बजाय, उनको सामान्य कोशिकाओं जैसा ही शालीन बना देती है। हाल के वर्षों में ही, शोधकर्ताओं ने इस बात की शोध की, है कि, सामान्य कोशिका भी अपनी युवावस्था में कैंसर की कोशिकाओं की तरह ही होती है। वे भी निर्धारित होकर बड़ी तेजी से फैलती है और पूर्णतया अभिन्न होती है जैसे त्वचा या रक्त कोशिकाएँ वगैरा। परन्तु यदि इन युवा कोशिकाओं का, जब विघटित होकर ज्यादा परिपक्व अवस्था की ओर अग्रसर हो रही होती हैं तो यदि, इस क्रिया में कोई अवरोध **disrupted** आ जाएँ (शायद किसी **Carcinogen** के द्वारा) तो ये नाबालिग कोशिकाएँ अपरिपक्वता अवस्था में ही अटक जाती हैं और उनकी बढ़त अनियंत्रित होकर बढ़ने लगती है। अंततः वे कैंसर के फोड़े में परिवर्तित हो जाती है।

हॉलाकि शोधकर्ता ने यह स्पष्ट कर दिया है कि, एक दवा **HMBA**, जानवरों के बहुत किस्म की कैंसर कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं में परिवर्तित कर देती है। परन्तु यह कैसे कार्य करती है इसकी जानकारी उनको हाल में ही पता चल पाई है। **HMBA** का प्रत्येक अणु किसी बैटरी की तरह बहुत चार्ज रहता है जिसके विपरीत सिरे पोजिटिव और निगेटिव होते हैं। जैसे ही **HMBA** के अणु कैंसर की कोशिकाओं के अंदर जाते हैं, दवाओं के अणुओं का बिजली का चार्ज एक **Bio-Chemical** की श्रृंखला शुरू कर देता है जो अंततः कोशिकाओं के जीन्स को निष्क्रिय कर देता है। इससे इन कोशिकाओं को अपने जीन्स से अंतहीन रूप से फैल कर अपनी वंशावली बढ़ाने का निर्देश नहीं मिलता। ऐसा होने से यह क्रिया समाप्त हो जाती है और ये कैंसर की कोशिकाओं से सामान्य कोशिकाओं में परिवर्तित हो जाती है और अपनी निर्धारित उम्र पूरी करके मर जाती है।

कैटरिंग कैंसर न्यूयार्क, मैमोनल सोलन, के प्रेजीडेन्ट डॉ० पाल मार्क्स नें, जिन्होंने 10 साल पहले इस दवा की खोज में सालाना सम्मेलन में घोषणा की थी कि, उनका संस्थान बाल्टीमोर यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल और याले यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन, सयुक्त रूप से मानव शरीर पर मूत्राशय के कैंसर (**Bladder Cancer**) और एक रक्त कैंसर की प्रजाति पर प्रयोग कर रहे हैं। यदि प्रारम्भिक प्रयोगशाला के परिणाम, कैंसर के मरीजों पर भी सफल रहते हैं तो ये दवाएँ कैंसर के इलाज में प्रयोग की जाने वाली दवाओं की तुलना में काफी कम विषैली और संभवतया काफी ज्यादा प्रभावशाली होंगी। ऐसा विश्वास किया जाता है कि, ये दवाएँ जब प्रचलित किमोथैरेपी की दवाओं के साथ इस्तेमाल की जाएगी, तो सबसे ज्यादा असरदार रहेगी।

## सामान्य भाषा में शब्द ज्ञान

**Adjuvant Treatment** – एडजुवेन्ट ट्रीटमेंट – सहायक चिकित्सा – वे कैंसर की चिकित्साएं जो उपरी तौर से कैंसर के समाप्त हो जाने के बाद भी की जाती हैं।

**Benign** – बेनीन – कोशिकाओं द्वारा एक फोड़े का निर्माण जो लगातार बढ़ता नहीं है, हाल फिलहाल कैंसर का भी नहीं है।

**Biopsy** - बायोप्सी – शरीर के उत्तको की जाँच, यह पता करने के लिए कि, कैंसर है या नहीं, शरीर के उत्तको की जाँच।

**Cancer** – कैंसर – विद्रोही कोशिकाओं द्वारा अनियंत्रित बढ़त।

**Carcinogen** – कार्सिनोजन – कैंसर उत्पन्न करने का एक तत्व।

**Carcinoma** – कार्सिनोमा – शरीर के अन्दर एक कैंसर ग्रसित फोड़े की गांठ।

**Chemotherapy** – कीमोथैरेपी–रसायनों द्वारा इलाज।

**Immunization Therapy** - इम्यूनाईजेशन थैरेपी – शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरक्षण तंत्र को सक्रिय करके इलाज करने की पद्धति।

**Leukemia** – ल्यूकेमिया– रक्त बनाने वाली अस्थिमज्जा की कोशिकाओं का कैंसर।

**Lymphoma** – लिम्फोमा– लसीका ग्रन्थि का कैंसर।

**Malignant** – मैलीगेंट– कैंसर कोशिकाएँ जो गुणात्मक रूप से बढ़ती रहती हैं।

**Metastasize** – मैटास्टेसाइज – मूल स्थान से कैंसर की कोशिकाओं का स्थानान्तर होकर शरीर के अन्य भाग में स्थापित होकर एक नये कैंसर के फोड़े का निर्माण होना।

**Nuclear Medicine** – न्यूक्लीयर मैडीसिन– स्केनिंग और टोमोग्राम जाँच का एक दूसरा नाम।

**Oncologist** – ऑनक्लोजिस्ट – कैंसर विशेषज्ञ।

**Palliative treatment** – पैलेएटीव ट्रीटमेंट – वह कैंसर से सम्बन्धित दूसरे क्षेत्रों में भी जैसे चिकित्सा, रेडिएशन और सर्जरी में भी विशेषज्ञ हो सकता है।

**Pathology** – पैथोलोजी – शरीर के उत्तकों के द्रव्यों की जाँच प्रक्रिया जिससे कैंसर और उसकी जाति का पता चलता है।

**Prognosis** – प्रोगनोसिस – बिमारी के भविष्य के बारे में आंकलन।

**Protocol** – प्रोटोकॉल – कैंसर का इलाज करने के लिए प्रयोग में लाने वाली कोई भी विशेष चिकित्साओं की श्रृंखला।

**Radiotherapy** – रेडियोथैरेपी – रेडिएशन और एक्स-रे द्वारा कैंसर का इलाज।

**Remission** – रैमिसन – जब कैंसर स्वतः ही लुप्त हो जाता है, परन्तु ठीक भी नहीं होता।

**Sarcoma** – सरकोमा – शरीर के सहायक तंत्रों जैसे कि, रेशेदार उत्तक या रक्त कोशिकाओं का कैंसर।

**Scan** – स्कैन – शरीर में रेडियोधर्मिक पदार्थ डालकर किसी विशेष अंग जैसे— मस्तिष्क, जिगर या हड्डियों का चित्र लेना। स्कैनिंग द्वारा शरीर के अंगों का बहुत सूक्ष्मता से चित्र लिया जा सकता है।

**Tomogram** – टोमोग्राम – कम्प्यूटर द्वारा निर्धारित, एक खड़ी एक्स-रे प्रक्रिया, शरीर के विभिन्न अंगों का सीधे टुकड़ों में चित्र लेना।

**Tumor** – ट्यूमर – कोशिकाओं का जमावड़ा जो निर्दोष भी हो सकता है और कैंसर ग्रसित भी।



## एक समय पर एक ही दिन

प्रत्येक सप्ताह में कम से कम दो ही दिन ऐसे होते हैं जिसके बारे में आपको बिल्कुल भी चिंता नहीं करनी चाहिए। उन दो दिनों को किसी भी प्रकार के डर व आंशका से मुक्त रखे।

इनमें से एक है—बीता हुआ कल। जिसमें शायद आपने कुछ, कई बहुत बड़ी भंयकर काफी सारी चिन्ताएँ— दर्द व परेशानियों रही होगी। वह कल अब बीत चुका है और आप उसका कुछ कर भी नहीं सकते,। ना ही जो हो गया उसे बदल सकते हैं। वह पूर्णतया आपके नियंत्रण से बाहर है। संसार का सारा धन देकर भी, अगर आप उस कल को वापिस लाना चाहें, तो भी नहीं ला सकते। हम कल किये हुए किसी भी काम को पलट नहीं सकते, ना ही, एक भी मुँह से निकाले हुए शब्द को।

दूसरा दिन, जिसके बारे में हमें बिल्कुल भी सोचना या फिक्र नहीं होना चाहिए वह है—आने वाला कल। जिसमें शायद कुछ सम्भावित परेशानियों का बोझ हो या कुछ बहुत अच्छे परिणामों की खुशी या बुरे परिणामों का डर। यह कल भी फिलहाल अभी तो, आपके नियंत्रण से दूर है। कल का सूरज चाहे बादलो से ढका हो या खुले आकाश में चमके, पर यह निश्चित है कि, उगेगा अवश्य। पर जब तक सूर्य नहीं उगता, तब तक तो हमारा उस आने वाले कल पर कुछ भी दाव पर नहीं लगा है। क्योंकि अभी तो सूर्य उगा ही नहीं है।

अब हमारे पास एक ही दिन बचता है, और वह है— आज। कोई भी व्यक्ति केवल अपने आज की जंग लड़ सकता है, किन्तु जब भी मैं और आप अपने बीते हुए कल और आने वाले कल, (दोनों ही शायद दर्द व वेदना भरे झणों के अहसास की अंतिम सीमा हो सकते है), के बोझ के बारे में सोचते है तो— हम टूट जाते है।

आदमी को मानसिक रूप से परेशान कर पागल कर देने वाला कभी भी आज का अनुभव नहीं होता। वह या तो बीते हुए कल की कड़वी या वेदना पूर्ण यादें होती है या फिर आने वाले कल की संभावनाएँ या आंशकाओं का डर।

इसलिए, आइये, हम सब जीये—एक वक्त में केवल एक ही दिन।

## सकारात्मक मनोदशा—14 मार्गदर्शक चिन्ह

(रिचर्ड एण्ड ऐनेटी ब्लॉच कैंसर सरवाईवर पार्क)

1. सभी खतरनाक बीमारियों में कैंसर सबसे ज्यादा इलाज के योग्य बीमारी है।
2. सभी तरह के कैंसरों के इलाज उपलब्ध है।
3. सभी तरह के कैंसरों से कुछ ना कुछ मरीज अवश्य ही ठीक हो चुके हैं।
4. उन 80 लाख अमरिकावासियों में से जिनको कभी कैंसर का निदान हुआ था, आज 40 लाख कैंसर मुक्त हो चुके हैं।
5. इसे स्वीकार करें, कि कैंसर एक प्राणघातक बीमारी है। पर हममें से कुछ इस पर अवश्य ही विजय पाने में सफल हुए हैं।
6. ऐसा कोई योग्य और प्रशिक्षित डॉक्टर ढूंढें जिसमें आपको विश्वास हो कि वह आपको सफलतापूर्वक ठीक कर देगा।
7. स्वयं अपने से ही वचनबद्ध होकर अपनी पूरी ताकत लगाकर अपने कैंसर से जंग करें।
8. अपने इलाज के प्रति की गई किसी भी भविष्यवाणी को नजरअंदाज करते हुए किसी योग्य अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ से दूसरा परामर्श ले।
9. अपने कैंसर का एक सकारात्मक मनोदशा के साथ तुरन्त, सही और सम्पूर्ण इलाज कराएं।
10. 1-800-4-CANCER (केवल अमेरिका के लिए लागू) या किसी अन्य साधन से अपने इलाज के सभी विश्वसनीय और वैज्ञानिक तौर से प्रमाणित से सभी विकल्पों को जाने व समझें। ज्ञान से ही इलाज होता है।
11. मदद मांगने और स्वीकार करने में संकोच ना करें।
12. अपने भविष्य के लिए सुखद योजनाएं और लक्ष्य बनाकर रखें।
13. फाईटिंग कैंसर—कैंसर से जंग को पढ़ें, समझें और पालन करें।
14. अपने दिलो-दिमाग में निश्चय करे कि, इस कैंसर से जंग को जीतने के बाद आप पीछे मुड़कर नहीं देखेंगे।

## स्वास्थ्य लाभ—मार्गदर्शक

कैंसर— कैंसर कोशिकाओं की अनियंत्रित बढ़त की प्रक्रिया है। हांलाकि इससे मरने वालों की संख्या अन्य खतरनाक बीमारियों से ज्यादा नहीं है। फिर भी, अमरिका और सभी देशों में इसको एक सबसे ज्यादा बीमारी के रूप में जाना माना जाता है। इसका कारण केवल इतना है कि हम इसको हम समझ नहीं पाते हैं। यदि हम कैंसर को अच्छी तरह से समझ लें तो जितना आज इससे डरते हैं, शायद उतना नहीं डरते। ऐसा अनुमान है कि, एक सामान्य मनुष्य के शरीर में दिन में 6 बार कोशिकाओं की उग्र अनियंत्रित विभाजन क्रिया होती है। पर क्योंकि शरीर का रोग प्रतिरक्षण तंत्र इसको जान लेता है, वह इनको मार भी देता है। हमको इस सारे घटनाक्रम का पता भी नहीं चलता है। परन्तु किसी भी कारण से जब यह रोग प्रतिरक्षण तंत्र, भले ही थोड़े समय के लिए, कमजोर पड़ जाता है तो ये अनियंत्रित विभाजित कोशिकाएँ शरीर में उस सीमा तक स्थापित होकर जड़ पकड़ लेती हैं कि, शरीर का तंत्र उनको मारने में सक्षम नहीं हो पाता। यह वह समय होता है, जब हममें कैंसर का पहला निदान हो सकता है।

वचन प्रतिबद्धता— सबसे बड़ा और कठिन कार्य जो आपको अपने कैंसर की जंग जीतने के लिए करना पड़ेगा, वह है अपने मस्तिष्क में दृढ़ निश्चय करना कि आपको वास्तव में ही यह कठिन जंग लड़नी और जीतनी है। आपको स्वयं, स्वयं से ही यह वचनबद्धता करनी पड़ेगी कि आप इस बीमारी के लड़ने के लिए अपनी यथा शक्ति सर्वश्रेष्ठ प्रयास करेंगे। ना ही कोई बहाना ना अपवाद। ना ही कोई आधा-अधूरा कार्य और ना ही कोई सुविधा-असुविधा की बात। केवल शत-प्रतिशत और इससे कम कुछ भी नहीं। एक बार यदि आपने यह कर लिया, तब आप अपने भविष्य की पूरी चिकित्सा प्रक्रिया के दौरान आने वाली सभी प्रकार की कठिनाईयों, बाधाओं में से सबसे मुश्किल को सफलता पूर्वक पार कर चुके होंगे। इस जंग में शुरू से अंत तक सबसे कठिन कार्य केवल यही ही है। यही आपके जीवन की सबसे बड़ी और कठिन जंग का आधार सिद्ध होने वाला है।

ज्ञान—जानकारी— ज्ञान और जानकारी एक कैंसर मरीज का सबसे अच्छा और विश्वसनीय मित्र है, जितना भी आप अपने शत्रु-बीमारी के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानते हैं। उतने ही ज्यादा आपके पास अपने शत्रु कैंसर पर विजय प्राप्त करने के मौके होते हैं। ज्ञान मित्र है, जो ठीक करता है, अज्ञान शत्रु है, मारता है। पढ़ें, फाईटिंग कैंसर—कैंसर से जंग।

चिकित्साएँ— अपने लिए कोई ऐसा डॉक्टर ढूँढें, जिसे यह विश्वास हो कि वह सफलतापूर्वक आपका इलाज कर देगा। एक निष्पक्ष और विश्वसनीय दूसरी डॉक्टरी सलाह भी ले ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि, जो भी आप कर रहे हैं। वह एकदम सही है और सही दिशा में है। आपका डॉक्टर जो भी कहें उसका पूर्णरूप से तन मन से पालन करें और वह सब भी करें जिसके बारे में भी आप सोचते हैं कि, यह आपकी सहायता कर सकता है। याद रखें, आप पर केवल आपका ही अधिकार है। यह जिन्दगी केवल आप ही की है।

शारीरिक रखरखाव— अपने शरीर के रोग प्रतिरक्षण तंत्र को सुदृढ़ और सक्रिय रखने के लिए एक सतुलित-पौष्टिक आहार लें। केवल पेट भरने के लिए कुछ भी ना खाएँ जितना भी आप कर सकें नियमित तौर पर व्यायाम करें। अपने मामले में पूर्णतया स्वार्थपूर्ण दृष्टिकोण रखते हुए केवल अपने बारे में ही सोचें और अपनी क्षमता से ज्यादा कुछ भी ना करें।

मानसिक रखरखाव— कुछ ऐसी मानसिक कसरतें हैं, जिनके द्वारा आप अपने ठीक होने की प्रक्रिया में और अच्छा सुधार कर सकते हैं। और ये आपको हानि तो किसी भी प्रकार से नहीं पहुंचा सकते। रिलेक्शंसन-शिथिल विश्राम आपको विशेष तौर पर सुझाया जाता है क्योंकि, मानसिक तनाव आपके कैंसर के बढ़ने के क्रिया को और भी उग्र बनाता है। कल्पनीय इमेजरी चिकित्सा पद्धति के द्वारा भी आपके स्वस्थ होने की प्रक्रिया को और अच्छा करने की संभावनाओं के भी वैज्ञानिक प्रमाण है। वैज्ञानिक शोधो द्वारा यह भी सिद्ध हो गया है कि प्रार्थनाएँ, प्रेयर्स, अरदास, दुआएँ भी मरीज के स्वस्थ



होने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं, जिनके बारे में उनको पता भी नहीं होता। इसलिए मरीज के स्वयं से भी यह सब करने से तो उनको निश्चित तौर पर और भी ज्यादा सहायता मिल सकती है और नुकसान तो बिल्कुल भी नहीं। सुनिश्चित करे कि आप एक सकारात्मक मनोदशा के दृष्टिकोण के साथ अपनी सफल चिकित्सा को अपने दिलो-दिमाग से स्वीकार कर रहे हैं। एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखे।

सारांश— कैंसर पर विजय प्राप्त करना, केवल सकारात्मक सोच एवं मनोदशा के साथ अपने डॉक्टर से यह कहना कि, “डॉक्टर मेरा इलाज कर दे।” जैसा आसान का आसान सा कार्य नहीं है। यह कार्य तो अपने आपको अपने रोग और उसके इलाज से सम्बंधित सभी प्रकार की जानकारियों का जानकार बनाकर, अपने सारे संसाधनों को जुटाकर, अपनी पूरी ताकत के साथ, इन सबको इस्तेमाल करते हुए अपनी जंग लड़ने का है। इन सभी बहुमूल्य संसाधनों का, अपनी पूरी शक्ति की एक-एक बूंद को बड़े ही सुनियोजित ढंग से सदुपयोग करते हुए अपने शत्रु को हराने और मारने का है। ज्यादातर कैंसरों का सफलतापूर्वक इलाज हो सकता है। परन्तु इसके लिए आपके पास केवल एक ही मौका होता है। यदि आप अपने उस पहले मौके में चूक गए और यदि आपने वह कुछ भी जो आप कर सकते थे पर आपने नहीं किया तो फिर शायद आपके पास दुसरा मौका ही नहीं होता है। इसलिए कैंसर मरीज के पास इस बात की शाही सुविधा नहीं होती कि वह पीछे मुड़कर देखे और कह सके, “काश! मैंने यह..... होता।” पीछे मत देखो और ना भविष्य को। केवल वर्तमान और वर्तमान में ही, इसी पल, इसी समय जो भी आपकी शक्ति और सीमा में है, कर डालों। नीचे गिरने का कोई खतरा नहीं है। केवल और केवल आज ही आपके पास आखिरी मौका है।





## भाग-तृतीय

### मुख्य सहायकों के लिए- अनियमित सहायकों के लिए

इस पुस्तक का यह भाग विशेष तौर से मरीज के मुख्य सहायकों के अतिरिक्त उनके अनियमित सहायकों जैसे उनके मित्र, पड़ोसी, सहकर्मी, सहव्यापारिक तथा अन्य और जो यदा कदा मरीज का हाल पूछने आते हैं, के बारे में लिखा गया है।

लगभग हर एक को अपने साधारण जान पहचान वाले की भी कैंसर होने की खबर मिलने से एक सदमा सा लगता है। उस वक्त जो सबसे सामान्य पहली प्रतिक्रिया होती है, वह होती है, बेबसी की। “पता नहीं ऐसे में उनको इस परिस्थिति में पाकर मैं क्या कहूँ? क्या करूँ?” नीचे दिए गए सुझावों को पढ़ने के बाद आपको स्वयं को सहज रचनात्मक मानसिक स्थिति में रखते हुए उनके प्रति अपना प्यार और परवाह कैसे प्रदर्शित करे यह जानने और समझने में काफी सहायता मिलेगी।

मरीज को यह जानने और महसूस करने दे कि, आप इस वक्त केवल उनके बारे में ही सोच रहे हैं। उनसे मिलने में विलम्ब ना करे। किसी बहाने से इसको टालें ना। जिन्दगी कोई नाटक का रिहर्सल नहीं होती है, इसमें तो पहली बार में ही मुख्य भूमिका होती है, जिसमें गलती होने पर उसको दुबारा सुधारने का कोई मौका नहीं होता। जैसे ही मरीज को पता चलता है, उसको कैंसर है तभी और केवल उस वक्त ही मरीज को आपके प्यार चिन्ता व सहायता के आश्वासन की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। भले ही आपको इसमें कुछ असुविधा महसूस हो रही हो, मरीज से तुरन्त मिले।

याद रखें, मरीज के इलाज के भविष्य के बारे में भले ही कुछ भी भविष्यवाणीयां की गई हो, परन्तु आज भी वे पहले वाले ही इन्सान हैं। आज भी उनकी पसन्द और ना पसन्द पहले जैसी ही है। जैसी उनके कैंसर निदान और इन भविष्यवाणियों से पहले हुआ करती थी। आज भी उनके मन की गहराईयों में अपने पहले वाले शोक दबे हैं। उनको किसी कोढ़ या किसी छूत के रोग ग्रसित की तरह ना देखें और सोचें। किसी भी तरह से उनको या उनकी भावनाएँ संवेदनाओं को अनदेखा करके नजरअंदाज ना करें।

उनसे मिलने का तरीका यह है कि, उनसे बिल्कुल सामान्य होकर मिलें। उनसे बातचीत के दौरान पूर्णतया ईमानदार और पारदर्शक रहें। खुलकर उनकी बीमारी के बारे में बातें करे, बिल्कुल वैसे ही सहज और सामान्य अंदाज में जैसे आप पहले मिलकर किसी अन्य विषय के बारे में बातें करते थे। मुख्य विषय से हटकर, गोल-मोल घुमाफिराकर बातें करने से मरीज और उनके मुख्य सहायकों के मानसिक तनाव को और भी ज्यादा बढ़ा देता है। बातचीत के दौरान आवश्यकता पढ़ने पर कैंसर का शब्द का ही इस्तेमाल करे और जो यह है, उसे उसी नाम से पुकारे।

पूरी बातचीत के दौरान केवल दिखावे के लिए उपरी मन से कोई बात ना करें, झूठ ना बोलें और कुछ भी ऐसा ना कहें जो वास्तविकता पर आधारित ना हो। उदाहरण के लिए ऐसा कभी ना कहें, “मैं जानता हूँ आप ठीक होने ही वाले हैं।” यह आप भी जानते हैं, और वे भी जानते हैं कि यह आप कैसे कह सकते हैं। दूसरी तरफ ऐसा भी ना मानकर चले कि मरीज और उनके सहायक बिल्कुल निराश होकर नाउम्मीद ही हो चुके हैं। आपकी भावनाएँ भी आपके अन्दर से बाहर निकलकर दिखने का मार्ग जानती हैं। उनसे बातचीत के दौरान, उनकी बीमारी और उनके इलाज के भविष्य के बारे में ज्यादा से ज्यादा उम्मीदें और आशात्मक बातें ही करें। उदाहरण के लिए, “मैंने पढ़ा है कि आजकल तो कैंसर के इलाज के क्षेत्र में बहुत महत्वपूर्ण सुधार और प्रगति हो रही है। काफी सारे नए इलाज और दवाईयां भी खोजी जा रही है। यह सब कहना कि इससे तो, “कैंसर तो भयानक और प्राणघातक बीमारी है, भगवान किसी दुश्मन को भी ऐसी बीमारी ना दे इत्यादि” से तो कहीं ज्यादा उत्साहवर्द्धक और नई उम्मीदें जगाने वाला होता है।



मरीज की किसी दूसरे मरीज से तुलना ना करें। उनको किसी नए इलाज की सफलता या असफलताओं के बारे में अपने सुझाव ना दे और ना ही किसी विकल्पीय चिकित्सा के बारे में जो उनकी सामान्य डॉक्टर की चिकित्सा के विकल्प के रूप में हो। जैसे-लैक्टूल, माइक्रोबॉयोटिक डॉइटस इत्यादि। कैंसर के कोई भी दो मामले एक जैसे नहीं हो सकते और इसी प्रकार दो मरीज भी एक जैसे नहीं हो सकते हैं। इलाज और दवाईयों के दुष्प्रभाव भी एक मरीज पर कुछ हो सकते हैं, और दूसरे मरीज पर बिल्कुल अलग, मरीज के साथ उनकी पुरानी यादगार घटनाओं और उनके अतीत की सुखमय और शानदार उपब्लिधयों व घटनाओं की बाते करे। उनको एहसास दिलाएँ कि आपका उनकी जिन्दगी में कितना महत्वपूर्ण और विशिष्ट स्थान रहा है और आज भी है। उनके साथ हँसी मजाक करने से भी परहेज ना करे। हँसना अपने आप में एक बहुत असरदार चिकित्सा है। मरीज और उनके परिवार के साथ मिलकर रोने से भी ना डरे। यह सब करना एक बहुत ही सार्थक वार्तालाप को जन्म दे सकता है। शायद बहुत ही महत्वपूर्ण शब्द है, सुनना। ऐसा करने से बातचीत का सारा बोझ केवल आपके कन्धों पर ही नहीं रहेगा। ध्यान से सुनें कि, मरीज वास्तव में क्या कह रहे हैं, और उनकी बातों को समझें। उनकी चिन्ता के साथ अपनी भावनाओं और संवदेनाओं को बांटे।

नीचे कुछ सुझावों की सूची है:-

- ❖ मरीज से तुरन्त मिलें।
- ❖ उनके लिए कुछ घरेलू सामान की खरीदारी करें।
- ❖ उनसे पूछे कि आप उनकी क्या सहायता कर सकते हैं।
- ❖ मरीज के साथ रहने का प्रस्ताव करें, ताकि उनके सहायक कुछ समय के लिए बाहर जा सके।
- ❖ उनको, उनकी रुचि के अनुसार छोटी-छोटी कहानियों की किताबें, धार्मिक पुस्तकें, पत्रिकाएँ, सीडी इत्यादि दें।
- ❖ चाहे वे ना भी आ सकें, फिर भी उनको अपने विशेष कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए निमंत्रित करें। इससे वे अपने आपको कम अकेला महसूस करके आपके साथ महसूस करेंगे। मरीज और उनके सहायकों को भी अपने कार्यक्रमों में शामिल करें।
- ❖ यदि आपको नजला जुकाम या कोई अन्य छूत की बीमारी है तो उनसे ना मिले। बीमारी और उनकी दवाईयों के कारण उनके शरीर का रोग प्रतिरक्षण तंत्र कमजोर होने के कारण वे आपके रोग से प्रभावित हो सकते हैं।
- ❖ कैंसर का नाम लेने से डरे नहीं, इसको इसके नाम से ही पुकारे।
- ❖ यह स्पष्ट कर दें कि, आप केवल मरीज की सहायता के लिए ही है, ना कि उनके प्रति सहानुभूति जताने के लिए।
- ❖ अपने आपको शांत चित्त रखकर उनके साथ रहें।
- ❖ एक अच्छे श्रोता बनें।
- ❖ यदि मरीज को लगता है कि, वे आप पर या दूसरों पर एक बोझ की तरह है, तो उन्हे विश्वास दिलाएँ कि आप केवल अपनी मर्जी और मन से ही उनकी सहायता करने का कार्य कर रहे हैं।
- ❖ मरीज को यह अहसास दिलाते रहें कि, आप चाहते हैं कि वे जीवित रहें। आपको यह विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है कि वे भी इस पर विश्वास करें। आवश्यकता इस बात कि है की आपको विश्वास होना चाहिए कि वे ठीक हो सकते हैं, और ठीक हो जाएंगे।
- ❖ धैर्य रखें, हर कोई किसी सूचना को सबसे पहले नहीं सुनता। मरीज और उनके परिवार के साथ उनकी संवेदनाओं को बाटते हुए रोने से भी ना डरें। यह अपने आप में एक सार्थक और विश्वसनीय परिचर्चा को जन्म दे सकता है।
- ❖ हमेशा उनको हँसते और मुस्कराते रहने के लिए ही ना कहते रहें। ऐसा करना मुश्किल होता है, और जबरदस्ती करने से मरीज को डराने वाला भी हो सकता है।
- ❖ उनको अपना तनाव कम करने के लिए अपना गुस्सा और अपनी भड़ास निकालने का भी मौका दें। उनके प्रति अपना प्यार, चिन्ता और परवाह आपके द्वारा बोले हुए शब्दों और की गई हरकतों से दर्शाएँ। कार्ड, फूलों के गुलदस्ते इत्यादि केवल दिखावा मात्र होता है।

- ❖ कैंसर कोई छूत की बीमारी नहीं है, मरीज को छूना, गले लगाना, चूमना, शारीरिक स्पर्श आपके प्यार और चिन्ता दर्शाने का एक बहुत प्रभावशाली साधन होता है।
- ❖ मरीज को लगातार आपका यह भरोसा चाहिए कि, बीमारी के कारण उनके बदसूरत या अपंग होने से आपके उनके प्रति प्यार और परवाह में कोई अन्तर नहीं पड़ा है ना पड़ेगा।
- ❖ उनको कुछ विशेष उपहार खरीद कर दें जिसे शायद वे स्वयं अपने लिए नहीं खरीदना चाहेंगे।
- ❖ खाने और दूसरे उपयुक्त अवसरों पर मरीज का साथ दें।
- ❖ जब भी आप मरीज के साथ या आस-पास हो, हमेशा खुश रहें, मुस्कराते रहें। आपके चेहरे की निराशा-हताशा या दुःख को मरीज तुरन्त भाँप सकते हैं।
- ❖ मरीज के साथ रहते हुए हमेशा एक सकारात्मक उम्मीदों भरा नजरिया रखते हुए पूर्णतया: ईमानदार रहें।
- ❖ मरीज के सामने दूसरों से कानाफूसी में बातें ना करें।
- ❖ मरीज को केवल एक व्यक्तित्व, अनूठे मानवीय जीव के रूप में ही देखें, ना कि किसी आंकड़े या संख्या के रूप में।
- ❖ मरीज के साथ उन सभी बातों के बारे में सामान्य रूप से बात करें जिनमें उनके कैंसर निदान से पहले उनकी रुचि और शौक थे।
- ❖ हांलाकी कैंसर आज उनकी जिन्दगी का एक दुर्भाग्यपूर्ण अंश बन गया है, परन्तु इससे उनके शौक तो नहीं बदले हैं ना। उनको इस बात का लगातार विश्वास दिलाते रहें कि, उनके द्वारा किया जाने वाला हर काम उनकी जीवन स्तर को और जिन्दगी को और ज्यादा अच्छा बनाने में सहायता करेगा।
- ❖ उनके बारे में कोई भी भविष्यवाणी ना करें। इससे केवल आपकी विश्वसनीयता पर उनका संदेह बढ़ेगा।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, मरीज कम से कम जबानी तौर से तो आपको अपने कैंसर के विरुद्ध लड़ने के लिए, अपनी यथाशक्ति सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने का वचन दें।
- ❖ मरीज को प्रेरित करें कि वे अपने कैंसर के बारे में और उस पर विजय प्राप्त करने के लिए क्या कुछ कर सकते हैं, इसके बारे में सब कुछ जान और समझ लें।
- ❖ उनको अपने सभी कार्य जैसे- टेलीफोन करना, समान और अपने कार्यक्रमों की सूची बनाना इत्यादि स्वयं करने दें।
- ❖ सुनिश्चित करे कि, वे अपने कैंसर का इलाज शीघ्र, सही और अच्छी तरह पूर्ण रूप से कराएँ।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, जो डॉक्टर उनके कैंसर का इलाज कर रहा है, वह एक योग्य, अनुभवी कैंसर विशेषज्ञ है और जिसे अपने पर विश्वास है कि, वे उन्हे ठीक ही कर देंगे।
- ❖ सुनिश्चित करें कि, उन्होंने अपने डॉक्टर से मिलने से पहले, उनसे पूछे जाने वाले सभी प्रश्नों की सूची बना ली है और वे अपने डॉक्टर से अच्छी तरह से बात करके उनके जवाबों को सही तरीके से समझे।
- ❖ यदि वे अपनी दवाओं या चिकित्सा के दुष्प्रभावों से परेशान है तो उन्हे याद दिलाए कि इन चिकित्सा और दवाओं ने उनके शरीर की छोटी-छोटी कमजोर कैंसर कोशिकाओं का क्या हाल-बेहाल कर रखा होगा।
- ❖ उनके भविष्य के लिए उनके साथ मिलकर, सुन्दर योजनाएँ बनाकर रखें।
- ❖ सच्चे प्यार में-आई एम सॉरी का कोई स्थान नहीं होता, इसे भूल जाऐ। उनके साथ सहानुभूति रखे ना कि उनके लिए।
- ❖ मरीज को बताकर उनके लिए रोज प्रार्थना करें और आग्रह करें कि वे स्वयं भी अपने लिए प्रार्थना करें।
- ❖ मन में यह मानकर ना चलें कि, वे अपने कैंसर से मरने वाले हैं। उनके जैसे काफी ठीक हो चुके हैं।
- ❖ अपनी भावनाएँ, घर के बच्चों के साथ भी बाँटे। उनको भी मरीज की सेवा-सहायता और उनके बारे में चर्चा में शामिल करें। उनको भी मरीज और उनके सहायकों की सहायता करने दें।
- ❖ मरीज को शारीरिक और मानसिक तौर पर, जितना वे कर सकें, व्यस्त रखें।



- ❖ उनसे मजाक करने और उनके साथ हँसने से परहेज ना करें। हँसना अपने आप में ही एक चिकित्सा है।
- ❖ दूसरे मरीजों की कैंसर चिकित्सा के अनुभवों की डरावनी कहानियां ना सुनाए।
- ❖ उनसे उनके अतीत की पुरानी सुखद घटनाओं के बारे में बातें करें, उनको अहसास दिलाएँ कि, कैसे उनका आपके जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान था और आज भी है, और भविष्य में भी रहेगा।
- ❖ किसी की उम्मीद की किरण को नजरअंदाज ना करें।
- ❖ उनके शारीरिक रख-रखाव और सौंदर्य प्रसाधन पर विशेष ध्यान दें। पाद चिकित्सा, नख प्रसाधन, केश प्रसाधन इत्यादि से भी मरीज के आत्म विश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाने में बहुत सहायता मिलती है।
- ❖ किसी दूसरे चिकित्सीय परामर्श को प्रोत्साहन दें।
- ❖ अपनी चिकित्सा पद्धति को चिकित्सक को बार-बार बदलने के लिए प्रेरित ना करें।

आप मरीज और उनके भविष्य के बारे में बहुत चिंतित हैं, और उनकी बहुत परवाह भी करते हैं, यह इसी बात से स्पष्ट हो जाता है कि, आप उनके लिए यह पुस्तक पढ़ रहे हैं। मरीज को भी यह बात जानने और महसूस करने दें कि, आप उनके बारे में सोचते हैं और बहुत चिंतित भी हैं। जितना भी आप इसको टालेंगे उतना ही यह आपके लिए उनसे मिलने के लिए झिझक बढ़ती जाएगी। कैंसर का निदान होते ही इतना जबरदस्त मानसिक आघात लगता है कि, उस वक्त मरीज को आपके प्यार, आपके साथ और सहायता की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है जो उसके अपने इस जिन्दगी के सबसे कठिन दौर से गुजरने में बहुत सहायक होती है। बस इतना याद रखें कि, आपको बिल्कुल सामान्य रूप से अपने सम्बन्धों को पहले की तरह ही बनाए रखना है। ये आपके लिए वही तो है, जो कैंसर निदान से पहले थे। उनको जानने और महसूस करने दें कि आप उनकी सहायता के लिए हमेशा हर वक्त उपलब्ध हैं। इससे आप दोनों को ही अच्छा महसूस होगा।



## धन्यवाद

इस पुस्तक को पढ़ने के लिए अपना बहुमूल्य समय निकालने के लिए आपका बहुत धन्यवाद। कृपया इसमें दी गई जानकारी को अपने मित्रों, सहयोगियों, सहकर्मियों के साथ बांटे। इस पुस्तक के बारे में आप हमको अपने बहुमूल्य विचारों से अवगत कराए।

ऐनेटी और रिचर्ड ब्लॉच

एस0 के0 शर्मा

आर. ए. ब्लॉच कैंसर फाउंडेशन

email – sks16348 @yahoo.co.in

ए नोट फोर प्रोफ़ीट कॉरपोरेशन

Cell - + 91 9818805904

दा कैंसर हॉटलाइनस्

वन एच एण्ड आर ब्लॉक वे  
कन्सास सिटी, मिसोउरी-64105  
816-854-5050 एण्ड 800-433-0464  
Blochcancer.org  
hotline@blohcancer.org

## लेखकों के बारे में

रिचर्ड ए (डिक) ब्लॉच का जन्म फरवरी 15, 1926 को कन्सास शहर में हुआ था। वे अपने तीनों भाईयों में सबसे छोटे हैं। डिक शुरू से ही एक उद्योगपति मनोप्रवृत्ति के थे। उन्होंने 9 साल की उम्र में ही हाथ से छपाई की मशीने खरीदी और अपना व्यवसाय शुरू कर दिया। वे इसमें इतने सफल हुए की 25 साल की उम्र में ही उन्होंने तीन स्वचालित मशीने कर ली। और कन्सास शहर के ज्यादातर स्कूलों की पुस्तकें छापने लगे। हाई स्कूल के बाद उन्होंने अपना व्यापारिक हक, लोवा के एक कॉलेज को, एक आदर्श दुकान के रूप में बेच दिया।

डिक ने 19 साल की उम्र में पेनेस्यलवानिया यूनिवर्सिटी के वार्टन स्कूल ऑफ फाईनेंस से बीएससी इकॉनॉमिक्स की डिग्री प्राप्त की। अपने कॉलेज के दौरान ही उन्होंने कारें खरीदी और अपने कॉलेज के खर्च पूरे करने के लिए उन्हें बेच भी दिया। ग्रेजुएशन के बाद उन्होंने अपने बड़े भाई हेनरी के साथ मिलकर एक बुक किपिंग और कर निर्धारण की कम्पनी शुरू की। 1955 में उन्होंने एक नई कम्पनी एच एण्ड आर ब्लॉक इंक के नाम से बनाई। यह कम्पनी केवल कर निर्धारण में वरीयता प्राप्त थी। आज भी इस कम्पनी के पूरे विश्व में नौ हजार से भी ज्यादा ऑफिस हैं और सालाना लगभग एक करोड़ से भी ज्यादा इन्कम टैक्स रिटर्न भरते हैं।

सन् 1978 में डिक में खतरनाक किस्म के फेफड़ों के कैंसर का निदान किया गया और उन्हें बताया गया कि, उनके पास केवल तीन महिने की ही जिंदगी है। उन्होंने इस भविष्यवाणी को पूर्णतया नकार दिया और एक जाने माने व बड़े कैंसर अस्पताल में दो साल तक गहन चिकित्सा के बाद उनको पूर्णतया कैंसर मुक्त घोषित कर दिया गया। अपनी कैंसर से जंग और उसको सफलता पूर्वक परास्त करने के बाद से ही, उन्होंने अपना पूरा ध्यान हर उस आदमी पर केन्द्रित कर दिया, जिसे कैंसर है। उन्होंने एच एण्ड आर ब्लॉक इंक का अपना व्यापारिक हक बेच दिया और 1982 में अपने व्यापार से सेवा मुक्त होकर अपने आप को पूर्णरूप से कैंसर पीड़ितों के लिए ही समर्पित कर दिया। रिचर्ड और ऐनीटी ब्लॉच कैंसर हॉट लाइन-कन्सास के संस्थापक हैं। यह एक स्वयं सेवी संस्था है, जिससे दौ सौ से भी ज्यादा कैंसर मरीज स्वयं सेवक के रूप में जुड़े हैं। इन्होंने 1980 में इस कैंसर हॉट लाइन की स्थापना के बाद, पच्चीस हजार से भी ज्यादा कैंसर मरीजों की टेलीफोन द्वारा उनके प्रश्नों व समस्याओं का निदान किया है। ये ज्यादातर वो लोग थे जिनमें हॉल में ही कैंसर का निदान हुआ था। बहुत से अन्य शहरों में भी इस हॉट लाइन की शाखाएँ फैली हैं।

ये मिसौरी विश्वविद्यालय, कन्सास, के आर ए ब्लॉच कैंसर मैनेजमेंट सेंटर के भी स्थापक हैं। इसमें 1988 में इसके स्थापन के बाद से ही सौ से भी ज्यादा चिकित्सक अपनी निशुल्क सेवाएँ प्रदान करते हैं। यहाँ निशुल्क मल्टी डिसीपलनरी परामर्श की सेवाएँ भी 250 से भी ज्यादा कैंसर मरीजों को प्रदान की जाती हैं। जिसमें उनको इस बात की जानकारी दी जाती है कि क्या उनको उनके इलाज के लिए सर्वोत्तम व सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा मिल रही है या नहीं। यह जरूरी नहीं है कि 20 से भी ज्यादा दूसरे शहरों में भी यह सेवा निशुल्क ही हो।

मई 1, 1988 को, मिसौरी विश्वविद्यालय, कन्सास, की भूमि पर, आर ए ब्लॉच कैंसर सर्पोर्ट के भवन को भी, इस विश्वविद्यालय को समर्पित कर दिया गया। यह भवन कैंसर मरीजों व उनके परिजन मित्रों व सहायकों के लिए एक मिलन स्थल है। यहाँ वे एक साथ बैठकर अपने अनुभव, अपनी भावनाएँ व अपना ज्ञान आपस में बाँटते हैं। इस प्रोगाम का संचालन पेशेवर विशेषज्ञों द्वारा किया जाता है और ब्लॉच के दूसरे प्रोगामों की तरह यह भी पूर्णतया निशुल्क है। समय-समय पर इस सेंटर में नये-नये सहायक प्रोगाम तैयार किये जाते हैं और, उनको समाज के परमार्थ के लिए समाजिक केन्द्रों में भेज दिया जाता था। जब यह महसूस किया जाता है कि ये प्रोगाम पूरी तरह से प्रचलित व मान्य हो चुके थे, तब इस सेवा को बंद कर दिया जाता था। इस सर्पोर्ट सेंटर को 2001 में बंद कर दिया गया था।

डिक ने दिमाग में एक कम्प्यूटर प्रोगाम की रूपरेखा बनाई जिसको, नेशनल कैंसर इस्टीमेट्स ने तैयार करके पीडीक्यू (फिजिकल डेटा क्योरी) के नाम से शुरू किया। इसमें कैंसर की प्रत्येक जाति व प्रजाति



के कैंसरों से सम्बंधित हर प्रकार की ताजा-तरीन व आधुनिकतम जानकारी जैसे उस कैंसर विशेष से सम्बंधित, चिकित्सा सुविधा के विभिन्न विकल्पों, प्रयोगात्मक पद्धतियों व उस पर होने वाले शोध कार्य इत्यादि। यह जानकारी अमेरिका के सभी कैंसर सेंटरों व बाईस विदेशों के कैंसर सेंटरों से भी एकत्रित की जाती है और बाईस शोधकर्ताओं द्वारा इसे लगातार ताजा किया जाता है। एक सरकारी विज्ञप्ति में यह माना गया है कि, यदि सभी कैंसर चिकित्सक पीडीक्यू द्वारा उपलब्ध जानकारी व सेवाओं का पूरा लाभ उठाते हैं तो, नैशनल कैंसर इस्टीमेट के अनुमान के अनुसार, कैंसर से मुक्त होकर उसे हराने वालों की संख्या में, कम से कम दस प्रतिशत की बढ़ोतरी हो जाएगी। अर्थात् चालीस हजार से भी ज्यादा लोगों को नया जीवनदान। ज्यादातर सरकारी कैंसर संबंधित सूचनाएँ इसी आर ए ब्लॉक कैंसर इनफॉर्मेशन सेंटर से ही निकलती है।

इन्होंने तीन पुस्तके लिखी हैं, “कैंसर देयर इज होप” (“कैंसर.....उम्मीद अभी है”) रिचर्ड और ऐनेटी द्वारा उनके खतरनाक फैफड़ों के कैंसर से जंग व उस पर विजय की कहानी है। यह कोई कहानी नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य दूसरों को यह बतलाना है कि, वे अपनी बीमारी से जंग के लिए क्या-क्या कर सकते हैं और करना चाहिए। “फाईटिंग कैंसर” (“कैंसर से जंग”) कैंसर मरीजों के लिए एक कदम-दर-कदम मार्गदर्शिका है। इसमें उनको अपने कैंसर की जंग जीतने में क्या-क्या कदम उठाने चाहिए, एक-एक बिन्दु के रूप में, विस्तार से बताती है। ये दोनों ही किसी भी पब्लिक लाईब्रेरी में उपलब्ध हैं। और इनकी कॉपी 1-800-4-CANCER पर कॉल करके भी निशुल्क प्राप्त की जा सकती है। “हैल्पिंग ए फ्रेंड ओर रिलेटिव विद कैंसर” विशेष तौर से कैंसर मरीजों उनको मित्रों, परिजनो व उनके सहायक दल के सदस्यों के लिए विशेष तौर पर एक बहुत ही उपयोगी मार्गदर्शिका है। 1998 में एनलेन्डर ने फाईटिंग कैंसर पुस्तक को अपने अखबार के लेखों में छापा था। इसके बाद, पहले दिन ही, हमारे पास आने वाली फोन कॉलों की संख्या में बहुत तेजी से बढ़ोतरी आई और हमने पहले ही दिन 4,23,000 टेलीफोन कॉलों का उत्तर दिया। केवल मरीजों के सहायकों की मदद और उनका मार्गदर्शन करने के लिए एक पुस्तक-गाइड फॉर कैंसर सर्पोटस लिखी गई है। यह हमारे कैंसर केन्द्र हॉटलाइन सेवाओं पर निशुल्क उपलब्ध है।

उन्होंने, सन् 1986 में कैंसर से जंग सम्मेलन-फाइट कैंसर रैली की शुरुआत की। जिसका उद्देश्य लोगों को और विशेष रूप से कैंसर मरीजों को यह समझाना था कि, कैंसर या मृत्यु एक दूसरे के पर्यायवाची शब्द नहीं है। उनके कैंसर के निदान के बाद भी उनके भविष्य के जीवन व जीवन स्तर में सुधार के बहुत सी सम्भावनाएँ हैं। हर साल जून के पहले रविवार को पूरे देश में इस प्रकार की रैलियाँ की जाती हैं।

जून 1990 में कॅन्सास शहर की एक ऐसी ही रैली में, आर ए ब्लॉक कैंसर सरवाईवर पार्क को, 8 लाख जीवित अमेरिका वासियों को समर्पित किया गया। इन सब में कैंसर का निदान किया गया था। और उनमें से उस वक्त तक चार लाख लोग अपने कैंसर पर विजय प्राप्त करके उससे मुक्त हो चुके थे। अन्य दूसरे शहरों के लिए भी ऐसे ही पार्क बनाने की योजना है। आज की तारीख में, यह संख्या बढ़कर दुगुनी से भी ज्यादा हो गई है। कन्सास सिटी के अलावा, इस प्रकार के पार्क, बेकरफिल्ड-सी ए, बाल्टीमोर-एम डी, शिकागो-आई एल, क्लेवलैंड-ओ एच, कोलम्बिया-एस सी, कोलम्बस-ओ एस, डालास-टी एक्स, हाउसटन-टी एक्स, इंडियाना पोलिस- आई एन, जैक्सन विले-एफ एल, मिनीया पोलिस-एम एन, न्यू ओरलिनस-एल ए, ओमाहा-एन ई, फोनिक्स-ए जेड, रैंको मिराज-सी ए, साक्रामिन्टो-सी ऐ, सैन डीगो-सी ए, सान्टा रोजा- सी ए, टक्सन- ए जेड, टाम्पा-एफ एल और मिसीसाउंगा, ओन्टारियों-कैनेडा जैसे विभिन्न जगहों पर बनाए जा चुके हैं। अन्य बड़ों शहरों के लिए भी और पार्क बनाने की योजना चल रही है।

ऐनेटी और डिक साल में एक हजार से भी ज्यादा कैंसर मरीजों से निजी तौर पर बात करते हैं, उनकी समस्याएँ सुनते हैं, उनकी व उनके परिजनों की हर समस्याओं को सुनकर, उनकी हर सम्भव सहायता करने का प्रयास करते हैं। वे पूरे देश में घूमकर, कैंसर संबंधित विभिन्न दलों व संस्थाओं से मिलकर बात करते हैं। उनके लेख बहुत सी पत्रिकाओं जैसे फॅमिली सर्किल, मेडिकल वर्ड न्यूज, प्यूपिल्स, कॉसमोप्लिसन, वोग्य और रिडर्स डाइजेस्ट इत्यादि में, अक्सर चर्चा का विषय रहते हैं। वे बहुत से



कार्यक्रमों में बहुत से बड़े-बड़े टीवी नेटवर्क में भी आते रहते हैं। उनको विभिन्न संस्थाओं द्वारा— जैसे अमेरिकन कैंसर सोसाइटी, सरटोमा क्लब, दा डिपार्टमेंट ऑफ हैल्थ एण्ड ह्यूमन सर्विसेज, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, चर्च ऑफ जीसस क्रिराइस्ट और लेटर डे सेन्टस इत्यादि, उनको साइस्टिक फाइब्रोसिस द्वारा “मेन काइन्ड अवार्ड” से भी सम्मानित किया जा चुका है। सन् 1982 में राष्ट्रपति रीगन द्वारा छः साल के लिए उनको नैशनल कैंसर एडवाइजरी बोर्ड में नियुक्त किया गया था। सन् 1989 में उनको, वांशिगटन के केयरिंग इस्टीट्यूट ने, चार हजार उम्मीदवारों में से “मोस्ट केयरिंग इंडीज्यूवल” के रूप में चुना था। वे प्रैसीडेन्ट सर्किल ऑफ दा नैशनल अकेडमी आफ दा साइंस, दा इस्टीट्यूट ऑफ मैडिसन के भी सदस्य हैं। वे एन आई एच के ऑफिस ऑफ अलटरनेटिव मैडीसन में भी दो साल सदस्य के रूप में रह चुके हैं। 1994 में डिक को, उनकी कैंसर और कैंसर मरीजों के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान के लिए, “अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल ओनकोलॉजी पब्लिक सर्विसेज” के पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया था। 1995 में उनको सोसाइटी ऑफ सर्जिकल ओनकोलोजी द्वारा “लैमेन अवार्ड” द्वारा भी सम्मानित किया गया था। 2003 में, अमेरिकन-ईटेलियन कैंसर फाउंडेशन द्वारा, डिक को “ऐलीसेन्ड्रोडी मोन्टेजमोलो लाइफ टाइम एचीवमेंट अवार्ड” से सम्मानित किया गया था। यह पुरस्कार उनको कैंसर मरीजों के लिए समर्पण और विशेषकर पीडीक्यू प्रोग्राम तैयार करने के लिए दिया गया था।

ऐनेटी मॉडल ब्लॉच का जन्म फिलाडेल्फिया में हुआ था। जहाँ वह 1946 में डिक के साथ अपनी शादी के समय तक रही। उनके और डिक के, तीन बेटियाँ—बारबरा, नेनसी और लिन्डा और सात नवासे—नवासिया हैं। उनका परिवार ही उनके लिए सबसे उँची प्राथमिकता है। ऐनीटी ने बहुत से सामाजिक कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लिया है और आजकल डिक के साथ मिलकर उसके सभी तरह के कैंसर से जुड़े हुए कार्यक्रमों व विभिन्न दलों के चर्चा में, पूर्णरूप से सहयोग देती है। डिक और ऐनेटी को, 1995 में कारपिंग मैंगीन्स का “हीरो अवार्ड फोर लाइफ टाइम एचीवमेंट अवार्ड” द्वारा सम्मानित किया गया था।





# Cancer Support Groups

## भारत में कैंसर सहायता दल / संस्थाएँ

आभार :- JASCAP INDIA

### MUMBAI

1) Sahayata

www.indiacancer.org

2) COU RAGE INDIA The Cancer Aid Foundation,

Mr. Venkat Iyer (Founder President)

Prithvi Palace, Ocean Wing,

Link Road, Dahisar (W). Mumbai 400 068.

Website: <http://www.courageindia.org/contact.htm>

3) Cancer Aid & Research Foundation

Admin Office: Byculla Municipal School Bldg,

Ground Floor, Room No. 15 18, Near 'S' Bridge, Byculla(W),

N.M.Joshi Marg,

Mumbai 400 011. INDIA Phone: 091 22 2300 5000/2300 7000/2300 8000

Phone: 091 22 3953 8800/2301 6000

### DELHI

1) CanSupport Kanak Durga Basti Vikas Kendra

Sector 12, R. K. Puram

New Delhi 110022

Ph 011 26102851/69

Email: cansup\_india@hotmail.com

### CHENNAI

1) Cancer Support Group Cancer Institute

Adyar, Chennai 600 020.

Email: anitachandra@yahoo.co.in

2) Sanctuary

Adyar Cancer Institute

Chennai 600 020.

Mobile: 91 9841094282

3) SAHAAYIKA Mrs. Girija Sudhrendran

AH 60, New 32, 5th Street

Anna Nagar

Chennai 600036 Tel: 044 42171217/Mobile: 91 9840053520

4) Lakshmi Pain and Palliative Care Clinic

Dr Mallika Tiruvadanan

Sundaravadanan Nursing Home

136, Poonamallee High Road

Chennai 600 084  
Tel: 044 2641 1597  
Email: m\_tiruvadanan@hotmail.com

5) DEAN Foundation  
Hospice and Palliative Care Center  
Deepa Muthaiya  
59/73, II Street  
Aspirin Garden Colony  
Kilpauk  
Chennai 600 010  
Tel: 91 44 26454949  
Fax: 91 44 26260552  
E mail:deanf@vsnl.com

6) Jeevodaya Hospice  
1/86 Kamraj Road, Mathur,  
Manali Post,  
Chennai 600 068.  
Tel: 044 25555565

7) CANSTOP  
AC 64 Annanagar West  
Chennai 600 040  
Phone: 044 26220108  
E mail: canstop@vsnl.com  
Website: www.canstop.org

8) Atma Sanjivini Foundation  
Chennai, India.  
Mobile: 91 9840241444  
Email: atmasanjivini@yahoo.co.in

9) Coimbatore Cancer Foundation  
GKNM Hospital,  
Pappanaicken Palayam,  
Coimbatore 641 037.  
Tamilnadu, India.  
Tel: 91 422 216211  
Fax: 91 422 211611  
Email: cancerfdn@coimbatore.com



## LIST OF NONPROFIT ORGANIZATIONS NGO (INDIA)

**List of Non Profit Organizations working in field of Cancer. The various activities are:**

1) Cancer Aid Foundation  
Email: [canceraidfoundation@yahoo.com](mailto:canceraidfoundation@yahoo.com)

Notes: Helps poor cancer patients. Provide medicines free of cost. Also assists them financially. Accommodation provided to outstation patients. Provides travel expense to the patient to return home. Awareness programme of cancer films is shown free of cost in schools and institutions.

Notes: Helps poor cancer patients. Provide medicines free of cost. Also assists them financially. Accommodation provided to outstation patients. Provides travel expense to the patient to return home. Awareness programme of cancer films is shown free of cost in schools and institutions.

2) Cancer Information Centre  
Dr. Balabhai Nanavati Hospital  
S.V Road  
Vile Parla (W)  
Mumbai 400056  
Tel: 26182225  
Category: Cancer

Notes: A voluntary services conducted by the department of oncology, Dr. Balabhai Nanavati Hospital, Bombay which answers questions from patients and their families. Specialists associated with the services provide information and booklets on all aspects of cancer.

3) Cancer Patients Aid Association  
Address 1:  
Cancer Management Centre,  
Anand Niketan,  
King George V Memorial Infirmary,  
Dr. E. Moses Road, Mahalaxmi,  
Mumbai 400 011,  
INDIA Tel: 24924000 / 24928775  
Fax: 2497 3599

Email: [Shubha.Maudgal@cpaaindia.org](mailto:Shubha.Maudgal@cpaaindia.org)  
Notes: Aid and support to cancer patients, early detection, rehabilitation, insurance

Address 2:  
5 Malhotra House,  
First floor, Opp GPO,  
Mumbai 400001.  
Phone: 22656509 (10 am to 5 pm)  
Fax: 22697255  
Email: [kavitakulkarni@indiatimes.com](mailto:kavitakulkarni@indiatimes.com)  
website: [www.cpaaindia.org](http://www.cpaaindia.org)

4) Crusade Against Tobacco  
Dilip Kumar Cancer Trust  
Ms. Sudha Prasad  
34 B Pali Hill  
Bandra (W), Mumbai

5) Dr Das Hospital  
Tel: 25282101  
Mobile: 9820013421

Note: Dr Das Hospital and ICCU has started a counseling programme for people who have survived breast cancer. The meetings are held at the seminar hall of the hospital every Thursday between 2 to 4 pm.

6) DREAM FOUNDATION  
107, Municipal Industrial Estate  
Dr. E Moses Road, Gandhi Nagar, Worli  
Mumbai 400 018  
Tel: 24973412  
Mobile: 9820626210  
Fax: 24973413  
Email: dfcc@dreamfoundationcancercare.org  
aarif@kmac.info  
Website: www.dreamfoundationcancercare.org

Dream Foundation is a charitable institution, which provides support services to cancer patients undergoing treatment at the major oncology centers in Mumbai. The services include guidance for medical treatment, emotional support and counseling, funds to subsidize rehabilitation expenses and scholarships for children's education.

7) Dr Reddy's Helpline  
Tel: 9820356667  
Karmayogi: Dr. Advani (Head of Department)  
Mobile: 9821157706

Dr Reddy's Laboratories launched its fifth Breast Cancer Helpline, at Jaslok Hospital, in association with Helping Hand, a Mumbai based NGO

8) Hinduja Oncology Volunteers  
P.D. Hinduja Hospital  
202, Veer Savarkar Rd, Mahim  
Mumbai 400 008  
Karmayogi: Dr. Asha Kapadia (Head of Department)  
Tel: 24451515 / 24452222 x 8004  
Mobile: 98214 02182  
Fax: 24440425  
Email: jyotsnagda@yahoo.com  
Website: www.hinduja.com

9) Indian Cancer Society  
Lady Ratan Tata Medical and Research Centre  
M. Karve Road  
Cooperage  
Mumbai 400 021.  
Karmayogi: Suryanarayan,CEO  
Tel.: 22047642 / 22029941/2  
Fax: 22872745  
Email: info@indiancancersociety.org  
Website: www.indiancancersociety.org

10) Indian Cancer Society  
Dr. E. Borges Marg,  
Parel,  
MUMBAI 400 012.  
TEL: 2412 5238  
E MAIL: bcrics@vsnl.com

Notes: Comprehensive campaigning against cancer , leading to adequate diagnostic and treatment facilities.

REGISTRATION NO: F 402 BOM YEAR INC: 1951

11) Jagannath Cancer Aid  
521 Loha Bhavan,  
P. D'Mello Rd, Masjid (E)  
Mumbai 400 009.  
Karmayogi:  
Tel.: 23423845, 2341472

12) JASCAP Jeet Assoc for Support to Cancer Patients  
Akhand Jyoti No. 1, 3rd floor  
8th Road  
Santacruz (E)  
Mumbai 400 055  
Tel: 26182771 / 26181664  
Fax: 26186162  
Email: jascap@vsnl.com  
Website: www.jascap.com

13) Jeevan Jyot Cancer Relief and Care Trust  
C/O Jain Fast Food 8 Amritwar Bldg.  
Sanapati Bapat Road  
Mumbai 400 013.  
Tel: 24928599  
Email: pvsavla@yahoo.com  
Website: www.jeevanjyot.org

Notes: Takes care of the people who are suffering from cancer & provides them with free medicines and food.

14. Indore Cancer Foundation Charitable Trust  
"Raj Tilak", Manishpuri, Saket,  
Indore 452018

14) Mastectomees Association Of India  
C 7, Bhagya Nagar Shivaji Park,  
Mumbai 400 016.  
Maharashtra  
Tel: 26056899, 26057959  
Mobile: +91 (0) 9820140371

## 15) Nargis Dutt Cancer Foundation

Email: [info@ndcfglobal.org](mailto:info@ndcfglobal.org)

The NDCF Chapters around the world have sponsored and completed several projects in India.

[www.ndcfglobal.org/list\\_projects.htm](http://www.ndcfglobal.org/list_projects.htm)

(i) [info@ndcfglobal.org](mailto:info@ndcfglobal.org)(ii) [losangeles@ndcfglobal.org](mailto:losangeles@ndcfglobal.org)(iii) [sv@ndcfglobal.org](mailto:sv@ndcfglobal.org)(iv) [uk@ndcfglobal.org](mailto:uk@ndcfglobal.org)(v) [sydney@ndcfglobal.org](mailto:sydney@ndcfglobal.org)

(Each chapter operates independently &amp; autonomously)

## 16) Prince Aly Khan Hospital

Aga Hall

Nesbit Road

Mazgaon

Mumbai 400 010.

Tel: 23754342/43

Fax: 23743820

Email: [pakh@123india.com](mailto:pakh@123india.com)

## 17) Sangeeta Darvekar Charitable Trust

602/A, Sealand Tower,

Jesal Park,

Bhayandar (East)

Mumbai 401 105.

Karmayogi: Dr Suwas Darvekar

Tel: 28162440 (Residence) / 28149233 (Clinic)

Mobile: 9869368937

Email: [sndarvekar@rediffmail.com](mailto:sndarvekar@rediffmail.com)Website: [www.oralcancerawareness.org](http://www.oralcancerawareness.org)

Notes: Sangeeta Darvekar Charitable Trust has launched a documentary in VCD form and has named it TOBACCO KILLS. It has interviews of the topmost oncologist of India talking about association of tobacco and mouth cancer and interviews of patients suffering from mouth cancer.

## 18) Shanti Avedana Ashram

216 Mount Mary Road

Bandra (W)

Mumbai 400 050. Karmayogi: Sis. Norien

Tel: 26427464/ Fax: 26421889

Email: [shantiavedana@hotmail.com](mailto:shantiavedana@hotmail.com)

## 19) VCARE

Tata Memorial Hospital

R. no, 183, Golden Jubilee Block,

Parel

Mumbai 400 012.

Tel: 2414 6750 x 4511

20) Vasantha Memorial Trust  
 Veena Co operative, Housing Society,  
 Flat no. 15, Nester Compound Road,  
 Kalina, Santa Cruz (E),  
 Mumbai 400 029.  
 Working in the area of: Cancer Support

21) Cancer Sahyog  
 C/o Indian Cancer Society,  
 Q5A Jangpura Extn.,  
 New Delhi 110014  
 Phone number: 4319572, 4314907

Note: The organization has been set up to provide emotional support to people living with cancer. Cancer Sahyog also provides cancer drugs to needy patients.

22) Cancer Patients Aid Association (Faridabad)  
 C 1 Mayfair Tower,  
 Charmwood Village,  
 Distt. Faridabad 12009  
 Phone number: 8 252881

Note: The CPAA provides referral services and counseling to the poor and needy patients. It organizes picnics and outings to the patients.

23) Mastectomee Association  
 Sahi Hospital Building,  
 1A Jangpura Mathura Road,  
 New Delhi 110024  
 Phone number: 6410962, 6121856, 3019328

Note: The organization provides support services for cancer patients and their families. A major activity of the organization is the procurement and provision of breast prosthesis for women to have undergone breast removal surgery.

24) Tej Ram Memorial Cancer Society  
 28/1, East Punjabi Bagh,  
 New Delhi

Note: In addition to creating awareness about the disease, the organization also undertakes research in that area. They run a breast clinic that provides prostheses and guides patients who require cosmetic surgery.

25) Global Cancer Concern India (GCCCI)  
 S 18/4, DLF Phase III  
 Gurgaon 122002, Haryana  
 Phone: 0124 2564473 75  
 Fax: 0124 2564476  
 Email: gccci@vsnl.com  
 Website: www.globalcancer.org



Note: Awareness Programs, Palliative Care at Homes and Hospitals, Referral Services, Sponsorship for Education for Children from cancer families, Rehabilitation, Research and Monitoring, GCCI helps a number of NGOs, Hospitals and Cancer related establishments for execution of projects/programmes for effective management of cancer. It has setup six Regional Centers across the country Delhi (NCR), Chandigarh, Bhopal, Mumbai, Bangalore and Kolkata. The other sub centers/branches are located at Jalandhar, Ludhiana, Pathankot, Guwahati, Chennai, Nagpur, Pune, Ahmedabad, Vadodara and Raipur. (There are many other NGOs working for cancer patients that may not be included in this list; patients are requested to consult their Health professionals or Health Institute to find more NGOs in their city)

[DISCLAIMER: This information has been compiled from Internet resources. By listing these sites, NIC and NICS are not endorsing their contents]

