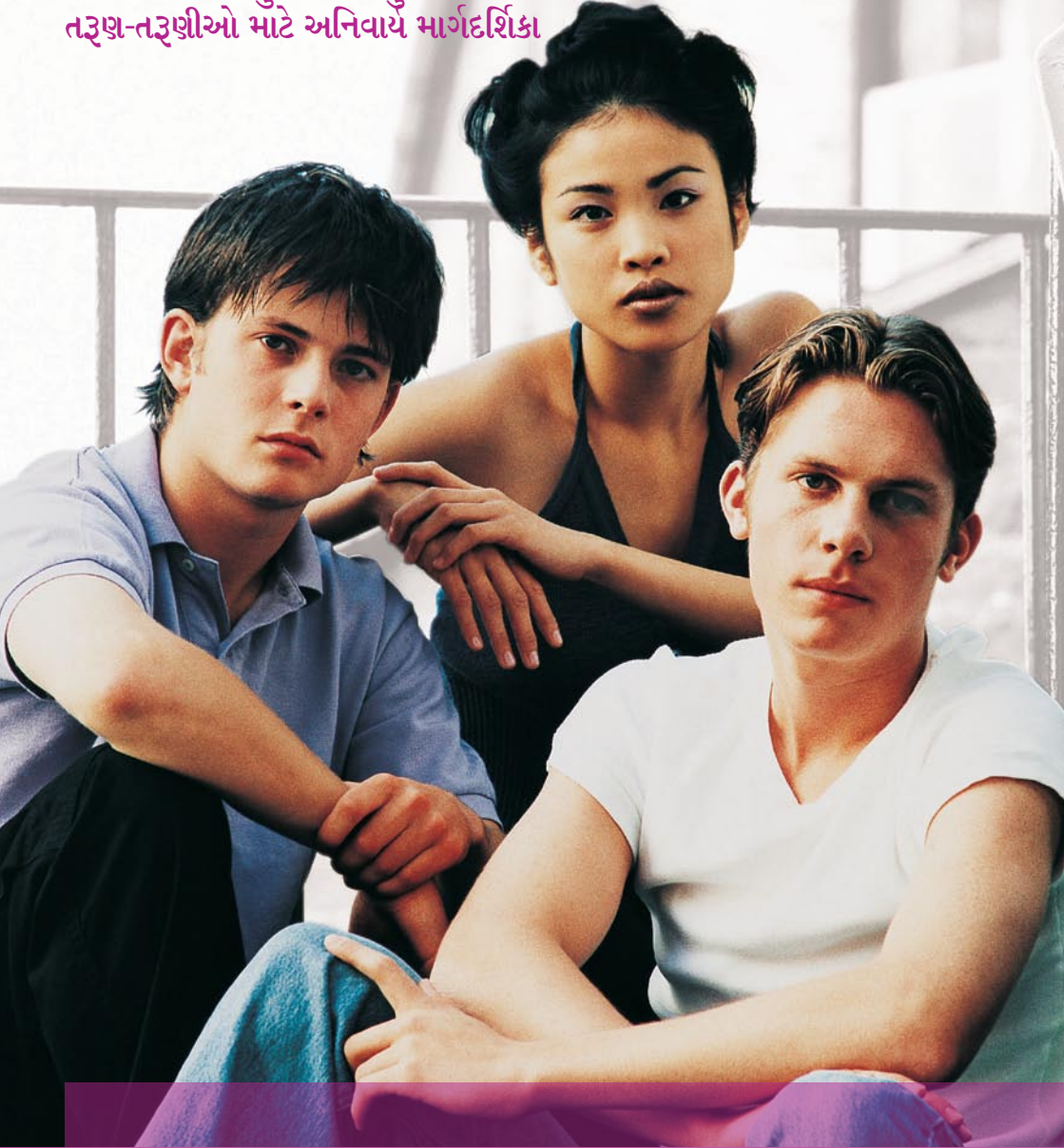


# કેન્સર...ક્યાં સુધી પહોંચ્યા?

હાલમાં જ કેન્સરનું નિદાન થયું હોય એવાં  
તરુણ-તરુણીઓ માટે અનિવાર્ય માર્ગદર્શિકા



The social care  
provider for young people



Caring for Young People with Cancer



પ્રાસ્તાવિક	3
કેન્સર શું છે?	4 - 7
તમારા દેખાવ અને ભાવનાઓનો ઉપાય	8 - 11
સામાન્ય રીતે જીવન જીવવું	12 - 13
કંટાળાજનક પરંતુ મહત્વપૂર્ણ	14 - 17
વધારે માહિતી જોઈએ?	18 - 21
શી વાત કરો છો તમે?	22 - 23

# કેન્સર, મને છે કેન્સર.

હું તો એમ સમજું છું કે પસંદગી તમારા સમક્ષ છે. તમે તમારું જીવન સામાન્યપણે જીવી શકો અને કેન્સર માત્ર એનો બહુ નાનો ભાગ બની રહે એવું કરી શકો. અથવા તો કેન્સરને તમારા પર છવાઈ જવા દઈ શકો.

## તમારી પસંદગી, જિંદગી તમારી છે.

18 વર્ષનો તરૂણ

હાલમાં જ કેન્સરનું નિદાન થયું છે? 'હું જ શા માટે' એવો વિચાર આવે છે? ગુસ્સો આવે, મન ભારે થઈ જાય, ડર લાગે... આ બધું સ્વાભાવિક છે. એટલા માટે જ, CLIC સાર્જન્ટે આ માર્ગદર્શિકા લખી છે.

તમારે હમણાં જ શું જાણવું જોઈએ તે એમાં કહેલું છે, જેમ કે, તમારા શરીરની અંદર શું થાય છે અને તમારી સારવાર શા પ્રકારની હશે. એમાં તમારી સામે આવી શકે તેવા 'મૂંઝવનારા' મુદ્દાઓની પણ ચર્ચા છે, જેમ કે, તમારા સંબંધો, કામવૃત્તિ અને જનનશક્તિ પર કેન્સરની શી અસર થશે?

તમારા પર શું વીતે છે તે સમજવાનું તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનોને કદાચ મુશ્કેલ જણાશે. એ લોકો તમને મદદ કરવાની કોશિશ કરશે, પરંતુ એમના માટે પણ આ સ્થિતિ નવી હશે. CLIC સાર્જન્ટ છેલ્લાં 20 વર્ષથી તરૂણો વચ્ચે રહીને કામ કરે છે, એટલે આ માર્ગદર્શિકામાં બીજાં તરૂણ-તરૂણીઓને - જે તમારા જેવી જ સ્થિતિમાં હોય - પણ, જે કંઈ ઉપયોગી જણાયું તે બધું આ માર્ગદર્શિકામાં છે. એમાં વેબસાઈટો પણ દર્શાવેલી છે, જેના પર તમે વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરી શકશો અને ઢગલાબંધ હકીકતો પણ મેળવી શકશો.

અમારી માર્ગદર્શિકા તમને હોસ્પિટલમાંથી મળતી માહિતીને ટેકો મળે એ રીતે બનાવેલી છે. તમારા પાસે જેટલી વધારે હકીકતો હશે, તેટલો જ, કેન્સરનો સામનો કરવાનો તમારો વિશ્વાસ પણ વધશે. માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરવા પાછળ આ જ વિચાર છે... હવે માર્ગદર્શિકા વાંચો.

# કેન્સર શું છે?

તમારું શરીર અબજો કોશોનું બનેલું છે. બધા કોશો જુદાં જુદાં કામ કરે છે અને જુદી જુદી રીતે વર્તે છે. આ કોશોનું વિભાજન થાય છે અને નવાં તંદુરસ્ત કોશો બને છે. કેન્સરના આ કોશો અસામાન્ય પ્રકારના છે અને સામાન્ય કોશો કરતાં વધારે ઝડપથી વધે છે. એમનો ઉપચાર ન થાય તો એ શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ ફેલાઈ શકે છે

- નક્કર કેન્સર - હાડકાં કે મગજમાં ગઠો બને તે નક્કર કેન્સર ગણાય
- લ્યૂકેમિયા અથવા લિમ્ફોમા - એમાં રક્તકોશોનું અસામાન્યપણે વિભાજન અને વૃદ્ધિ થાય છે

## કેન્સર તો વૃદ્ધોની બીમારી છે, ખરું ને?

સ્પષ્ટ છે કે આ ખોટું છે. કેન્સર કંઈ માત્ર એક બીમારી નથી. એ ઘણા બધા પ્રકારની બીમારીઓ છે અને બાળકો, કિશોરો કે તરૂણો અને પુખ્ત ઉંમરના લોકોને સમાનપણે અસર કરે છે. પરંતુ, તરૂણોને થતાં કેન્સરો પુખ્ત વયની વ્યક્તિને થતાં કેન્સરો કરતાં જુદાં હોય છે. એમની અસરો જુદા પ્રકારની હોય છે અને સારવારની એમના પર સારી અસર થવાનું વલણ હોય છે. આથી, કોઈ પોતાની વૃદ્ધ કાકી-માસીને થયેલા કેન્સર સાથે તમારા કેન્સરને સરખાવે તેવું ન થવા દેશો.

## કેન્સરની સારવાર શી રીતે થાય છે?

તમારા કેન્સરના પ્રકાર પ્રમાણે તમને સારવાર અપાશે. કેન્સર ક્યાં છે અને ક્યા તબક્કામાં છે તે જોવાશે. તમને કદાચ એક જ સારવાર અપાશે (સારવારની યોજનાને 'પ્રોટોકોલ' કહે છે) અથવા નીચે જણાવેલી સારવારોનું સંયોજન હશે:

## કેમોથેરપી (ટૂંકમાં, કેમો)

એમાં કેન્સરના કોશોનો નાશ કરવા માટે સાયટોક્સિક ઔષધો (રસાયણો)નો ઉપયોગ થાય છે. સાંભળવામાં આ ઉપચાર બીક લાગે તેવો છે, પરંતુ ખરેખર એવું નથી - તમને ઔષધો, એની શક્ય આડઅસરો, કેટલી વાર આ ઔષધો તમને અપાશે અને શી રીતે અપાશે - એ બધું કહેવામાં આવશે.

## શસ્ત્રક્રિયા

તમને જનરલ એનેસ્થેટિક (ધેનની દવા) અપાશે એટલે તમે બેભાન હશો. ગઠા માટે કદાચ તમારી બાયોપ્સી કરાશે. (એમાં ગાંઠનો સૂક્ષ્મ ભાગ કાઢીને એ ખરેખર શું છે તે જાણવા માટે એનું પરીક્ષણ કરાશે). શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં ડૉક્ટરો અને નર્સો તમને આખી કાર્યવાહી સમજાવશે.

## રેડિયોથેરપી

આમાં સામાન્ય કોશો બચી જાય તે રીતે કેન્સરના કોશો પર ભારે શક્તિશાળી કિરણોનો મારો કરવામાં આવે છે. એમાં દરદ નથી થતું અને દરેક સેશનમાં માત્ર થોડી મિનિટ માટે ચાલે છે. એ અમુક અંશે એક્સ-રે કરાવવા જેવું છે. ડૉક્ટર અને નર્સો, આ સારવાર દરમિયાન શું થશે અને એ કેટલી લાંબી ચાલશે તે કહેશે.

## બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

તમારું બોન મેરો (અસ્થિમજ્જા) તમારા રક્તકોશો બનાવે છે. તમને નવું બોન મેરો (કોઈ દાતા તરફથી અથવા તમારું પોતાનું જ ‘સાફ કરેલું’ મેરો) મળે તેને બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (નવી અસ્થિમજ્જા આપવાની ક્રિયા) કહે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમને લોહી બનાવનારું અને રોગ સામે રક્ષણ આપે તેવું નવું વ્યવસ્થાતંત્ર મળશે. આમાં શું થશે અને તમારે કેટલો વખત હોસ્પિટલમાં રહેવું પડશે તે ડૉક્ટર અને નર્સો તમને કહેશે.

## સારવાર પછી મારી સ્થિતિ બગડશે?

કેટલાક લોકોને થોડી તકલીફ થાય છે, અથવા કંઈ નથી થતું. પણ - હા - તમને બીમારી જેવું

લાગે અથવા બીમાર પડો એ શક્ય છે. એનું

કારણ એ કે તમારું શરીર કેમો કાઢી નાખવા માગે છે, પણ કાઢી શકતું નથી, કારણ કે એ તમારી નસો વાટે આવે છે. આથી, એને બદલે તમારું શરીર જે કંઈ કાઢી શકાય તેમ હોય તેને કાઢી નાખવા માગે છે, ખાસ કરીને તમારા પેટમાં જે કંઈ હોય તે.

કેમોથેરપીની આડઅસરોના ઉપાય તરીકે તમને આપવામાં આવેલી દવાઓને કારણે પણ તમે બીમાર પડી શકો છો (અથવા તમને કબજિયાત અને ઝાડા થઈ જાય). વિકિરણ પણ જો નાના આં તરડા, પેટ કે મગજ પાસે અપાય તો, એમાં પણ એવું જ બની શકે છે. પુષ્કળ પ્રવાહી લો, પરંતુ કેફિન લેવાનું ટાળશો. ઝાડા વધી જાય કે બીમારી વણસે તો તમારો ડૉક્ટર કે નર્સ કદાચ તમને નસ વાટે (IV) ડ્રિપ પણ આપે એ શક્ય છે.

મૂંગે મોઢે સહન ન કરશો, નર્સો અને ડૉક્ટરોને કહો. બીમારી અને બીજી આડઅસરોનો શી રીતે સામનો કરવો તેની એમને બરાબર ખબર છે અને આ તકલીફો પર કાબૂ મેળવવા માટે અનેક દવાઓ મળે છે.

# કેન્સર શું છે?

ચાલુ

## અગત્યની 'સિક ટિપ્સ'

- તમારા મનને એના પરથી હટાવી લો - DVD, કૉમ્પ્યુટર ગેમ્સ કે પુસ્તકમાં મન પરોવો; હળવાશની અમુક કસરતો કરો (આના વિશેનું લીફ્લેટ માગી લો); અથવા તમારા કોઈ મિત્ર સાથે વાતો કરો, કોઈ સાથે ફોન પર ઘૂસપૂસ કરો કે ગપ્પાં મારો!
- ટેબ્લેટો લો - તમને માંદગીને દબાવવાની દવાઓ આપેલી હોય તો તે કેમો અથવા રેડિયોથેરાપી પહેલાં લેશો. 'સી-બેન્ડ' વાપરી જૂઓ, માંદગીને રોકનારી આ રિસ્ટ બેન્ડ (કાંડા પર બાંધવાની પટ્ટી) તમે ક'મિસ્ટ પાસેથી ખરીદી શકો છો.
- ખાવાનું બંધ ન કરશો - કારણ કે તમારે શક્તિ ટકાવી રાખવાની છે (સાંભળેલું હોય એવું લાગે છે?!). હળવું ભોજન લો અને તળેલા આહાર, દૂધની પેદાશો અને સંતરાના રસ જેવી ખટાશવાળી (એસિડિક) વસ્તુઓ ન લો (એ પચવામાં ભારે હોય છે!). પરંતુ સારવારથી તરત પહેલાં ન ખાશો - થોડા કલાક પહેલાં ખાઈ લો. પુષ્કળ પ્રવાહી લેવાનું યાદ રાખશો.

- મન હળવું રાખો - તાજી હવા લો, ગરમી ન લાગે તે માટે પંખો ચલાવો અથવા ઊંઘ ખેંચી કાઢો. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી પણ ચિંતાઓ અને મોળને રોકી શકાય છે... કરી જૂઓ!

## મોઢું ખરાબ સ્વાદથી ભરાઈ જાય!

કેમોને કારણે તમારું મોઢું ખરેખર બેસ્વાદથી ભરાઈ જાય તે શક્ય છે! કેમોના ખરાબ સ્વાદને દબાવી દેવા માટે ભારે મીઠી વાનગી કે ચ્યૂઈંગ ગમ ખાઈ જૂઓ અને કેમો મોઢામાં ધાતુ જેવો સ્વાદ છોડી જાય તો પ્લાસ્ટિકના છરીકાંટા વાપરો.

## મારા કેન્સરના પ્રકાર વિશે કંઈ વધારે માહિતી મળી છે?

ઉપયોગી વેબસાઈટો માટે જૂઓ પૃષ્ઠ 19

## શી વાત કરો છો તમે?

તબીબી શબ્દોના સરળ અર્થ પૃષ્ઠ 22 પર



# તમારા દેખાવ અને ભાવનાઓનો ઉપાય



કેન્સર તમારા દેખાવ અને તમારી લાગણીઓ પર અસર કરશે. એક કડવું સત્ય... આનો સામનો કરવાનું બહુ અઘરું બની શકે છે.

અમુક બાબતો થોડા વખત માટે હોય છે. જેમ કે, તમારા વાળ, ખરી જાય. પરંતુ ડાઘ જેવી કેટલીક બાબતો કાયમી બની જાય તે શક્ય છે. અથવા એવું બને કે તમે દેખાવમાં તો જેવા હતા તેવા જ રહો પરંતુ આંતરિક રીતે ખળભળી ગયા હો અને ગૂંચવાડામાં પડી ગયા હો. આવી બાબતોથી

ટેવાવામાં થોડો સમય લાગે છે અને ચિંતા થાય તે સ્વાભાવિક છે.

તમારાં માતાપિતા સાથે વાત કરવાનું કદાચ અઘરું જણાશે પણ તમારી લાગણીઓને મનમાં ભરી રાખો તેને બદલે બીજાં સમક્ષ વ્યક્ત કરવાની તમારે કોશિશ કરવી જોઈએ. પછી એ તમારો મિત્ર હોય, નર્સ કે મનોવૈજ્ઞાનિક ટેકો આપતી ટીમનો સભ્ય હોય... તમને સાંભળવા તૈયાર હોય તેવી કોઈને કોઈ વ્યક્તિ હંમેશાં મળી જશે.

## તો, તમારી ગુપ્ત ચિંતાઓ શી છે?

“મદદ કરો, મારા વાળ ખરી જશે!”

બધાના વાળ ખરતા નથી, પરંતુ ઘણા લોકોના વાળ ખરતા હોય છે. સામાન્ય રીતે સારવારનાં શરૂઆતનાં થોડાં અઠવાડિયાંમાં જ વાળ ખરી જાય છે. તે તમે તમારા ઓશીકા પર, હેરબ્રશમાં, શૌંવરમાં જોઈ શકશો અને તમને માથામાં ખંજવાળ પણ થાય. તમારા શરીરના વાળ પણ ખરી જાય, એવું બને - ભ્રમર, પાંપણ, છાતી, બગલ, પગ અને ગુપ્તાંગના વાળ ખરી જતા હોય છે. પરંતુ યાદ રાખો, સારવાર પછીના 3-6 મહિનામાં તમારા બધા વાળ ફરી ઊગી આવ્યા હશે!

બીજા લોકોની પ્રતિક્રિયાને પહોંચી વળવાનું સહેવું નથી. લોકો શું કહેવું તે સમજી ન શકે એ શક્ય છે, કારણ કે તેઓ તમને દૂભવવા નથી માગતા હોતા. આથી તમે પોતે જ પહેલ કરો એ સારો વિચાર છે! ઘણા લોકો તમને ટેકો આપવા માગતા હશે પણ શું કહેવું તે જ એમને ખબર નહિ હોય.

“અરે ભગવાન! મારું તો વજન બહુ વધી ગયું છે!”

તમારા વજનમાં પણ ઘણો વધારો કે ઘટાડો થઈ શકે છે. અને માણસોને કેન્સર હોય કે ન હોય, એમને આ બાબતમાં ચિંતા થતી જ હોય છે! પરંતુ અમે જાણીએ છીએ કે એની અસર તમારા આત્મવિશ્વાસ પર પણ પડી શકે છે. કેટલાંક વ્યવહારૂ પગલાં લેવાં એ આનો સારામાં સારો

ઉપાય છે. તમારી હોસ્પિટલના ડાયેટિશિયનનો સંપર્ક કરાવી આપવા કહો. ડાયેટિશિયન તમને સમજાવશે કે તમે ક્યો આહાર લઈ શકો છો, ક્યો આહાર તમારા માટે સર્વોત્તમ ગણાય અને તમને મદદરૂપ થાય તેવા પૂરક આહારોની પણ સલાહ આપી શકશે. ડાયેટિશિયન તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં લેશે અને તમને માફક આવે તેવું કઈક કરવાનો એ પ્રયાસ કરશે.

તમને લાગે કે કસરત કરી શકશો, ત્યારે થોડી કસરત પણ કરો. કસરત એટલે, બસ, પલંગ પરથી ઊઠીને ખુરશીમાં બેસવું, અથવા તો તમને અનુકૂળ જણાય તો ઝડપભેર ચાલો અથવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટે સૂચવેલી થોડી કસરતો કરો. તમને મઝા આવે એવું કઈક શોધી કાઢો, પરંતુ એ કરતાં પહેલાં તમારા ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેશો.

તમારી નર્સને પૂછી જૂઓ, એ તમારા જેવી સ્થિતિમાં હોય તેવાં ઘણાં તરૂણ-તરૂણીઓને મળી હોય છે. બીજા લોકોએ આ પરિસ્થિતિમાં શું કર્યું એ બાબતમાં તે કે તેણી તમને સલાહ આપી શકે છે અને કેટલાંક વ્યવહારૂ સૂચનો પણ આપી શકે છે.

# તમારા દેખાવ અને ભાવનાઓનો ઉપાય

ચાલુ

“મને બીક છે કે મારા મિત્રોને ખોઈ બેસીશ”

તમે તમારા મિત્રોની ટોળીમાં નહિ હો તો કંઈ ખોઈ બેસવા જેવું લાગશે. તમારા મિત્રો શોપિંગ કરતા હશે, ફુટબોલ રમતા હશે, પાર્ટીઓ ગોઠવવાનું વિચારતા હશે અને તમને બોલાવશે નહિ. તમે શું એમ ધારો છો કે લોકો તમારી પીઠ પાછળ બધું કરે છે? શક્ય તો એ છે કે તેઓ તમે દુઃખી થશો એની ચિંતા કરતા હશે, પોતે આ બધું કરી શકે છે તેનો અપરાધભાવ પણ એમને હશે અને તમારા સ્વાસ્થ્યની ચિંતા હશે.

તમે પોતે જ પહેલ કરો અને એમની સાથે સંપર્ક જાળવી રાખવાના રસ્તા શોધી કાઢો. એમને આમંત્રણ આપો, એમએસએન મેસેન્જર (msn messenger) ડાઉનલોડ કરો અથવા મિત્રો સાથે ચેટ કરવા માટે દિવસમાં ગમે ત્યારે હોસ્પિટલના કોમ્પ્યુટર પર લૉગ ઓન કરો. એમને ટેક્સ્ટ, ઈ-મેઈલ મોકલો - અરે, પત્ર પણ! એમને હોસ્પિટલમાં આમંત્રણ આપો, પણ એમને શું જોવા મળશે તેની પહેલાં જ ચેતવણી આપી દેશો.

મિત્રો ખોઈ બેસવાની ચિંતા ન કરતા - કારણ કે તમને સંપૂર્ણ રીતે સમજી શકે એવા અનેક મિત્રો તમે હોસ્પિટલમાં બનાવી શકશો. ઓનલાઈન મેસેજ બોર્ડ અને ડિસ્કશન ફોરમો મારફતે આખા દેશમાં બીજા લોકો સાથે વાત કરો. એકબીજાને સલાહ આપો, સૂચનોની આપ-લે કરો અને એકબીજાને ખુશ રાખો.

“કોઈ મને ફરી વાર યાદ કરશે?”

ગતમે કોઈને મળશો તો તમારા મનમાં ઘણાં વિચારો આવશે: તમે બીમાર છો તો હવે તમને એ પડતા મૂકી દેશે? એ લોકોને તમારા માટે દુઃખ છે, એ જ કારણસર તમને મળે છે? હવે તમે અનાકર્ષક છો? તમને જરૂર છે એવો ટેકો એ લોકો આપી શકશે?

મિત્રો સાથે નિખાલસપણે વાત કરો, તમારી લાગણીઓ એમને જણાવો તે જ એકમાત્ર રસ્તો છે. તમે જે પ્રતિક્રિયા ઈચ્છતા હો તે કદાચ ન મળે પરંતુ સંપર્ક સ્થાપવા માટે એ સારી શરૂઆત નીવડે એવી આશા રાખી શકાય.

તમારી સારવાર શરૂ થાય ત્યારે તમારા બોયફ્રેન્ડ/ ગર્લફ્રેન્ડ ન હોય તો કદાચ તમને થશે કે નવા લોકોને તમારા કેન્સર વિશે કેમ અને ક્યારે કહેવું. એમનો પ્રતિભાવ શો હશે? એ લોકો સાંભળીને નિરાશ થઈ જશે? તમે શું એટલા બધા વખતથી બીમાર છો કે તમે જેને પસંદ કરતા હો તેની સાથે શી રીતે વાત કરવી તે પણ ભૂલી ગયા હો?

બસ, એક વાર પ્રયત્ન કરી જૂઓ. એ લોકો તમને સમજે નહિ, તેનો અર્થ એ કે એ તમારા માટે કોઈ રીતે લાયક નથી!

આ બાબતમાં વધારે માહિતી મળી છે? બીજી ઢગલાબંધ માહિતી માટે પૃષ્ઠ 18 થી 21 વાંચો.

“કોઈએ કહ્યું કે મને બાળક થઈ શકશે નહિ - આ સાચું છે?”

અમે જાણીએ છીએ ત્યાં સુધી, ક'ન્સરની બીમારી ભોગવી ચૂકેલાં મોટા ભાગનાં તરૂણ-તરૂણીઓ પોતાની પ્રજનન ક્ષમતા ગુમાવતાં નથી. એનો આધાર ઘણી બાબતો પર છે - તમને ક્યા ભાગમાં ક'ન્સર થયું છે, તમે ક્યા પ્રકારની સારવાર લો છો, તમારી ઉંમર શી છે, તમે પુરૂષ છો કે સ્ત્રી, વગેરે.

અત્યારે તો બાળક પેદા કરવા વિશેનો વિચાર પણ તમને માંડ આવતો હશે. પરંતુ, એ બાબતમાં તમારે અત્યારે જ વિચાર કરવાની જરૂર છે. શા માટે? કારણ કે તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં તમારી પ્રજનન ક્ષમતાને બચાવી લેવા માટે કઈક કરી શકાય છે. આ વાતથી તમને અત્યારે કદાચ શરમ આવશે પણ મોટાં થશો ત્યારે તમને થશે કે, બોલી દીધું તે સારું કર્યું.

માત્ર છોકરાઓ - તમને સારવાર પહેલાં શુક્રાણુ જમા કરવાની તક મળશે. આનો અર્થ એ કે તમે શુક્રાણુનો નમૂનો આપશો, જેને તમે બાળક માટે ઈચ્છા કરશો ત્યાં સુધી થીજવીને રાખી મુકાશે.

ચેતવણી: તમે વંધ્યા છો એવું માનીને કદી ન ચાલશો! તમે જાતીય સંબંધ રાખતાં હો તો સારવાર દરમિયાન અને તે પછી જન્મનિરોધની રીતોનો ઉપયોગ કરો એ બહુ અગત્યનું છે. ક્યારેક લોકોને ચિંતા હોય છે કે કેન્સર હમણાં અથવા ભવિષ્યમાં કામવૃત્તિને અસર કરશે.

તમારી ઉંમર ૧૬ વર્ષથી નીચે હશે તો આના માટે તમારાં માતાપિતાની પરવાનગી જરૂરી છે.

માત્ર છોકરીઓ - તમારે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવું જોઈએ કે ભવિષ્યમાં તમારી પ્રજનન ક્ષમતાને લગતી કોઈ સમસ્યા તમારે ભોગવવી પડશે કે કેમ (આવું માત્ર અમુક જ છોકરીઓ સાથે બને છે) તમારી પ્રજનન ક્ષમતા સચવાઈ રહે તેવું કંઈ થઈ શકે કેમ, તે પણ તમે પૂછી શકો છો - ક્યારેક એ શક્ય બને છે કે તમારા અંડાશયની એક પેશી સાચવી શકાય, પરંતુ દરેક માટે આ યોગ્ય કે શક્ય નથી હોતું.

આ ક્ષેત્રમાં સતત પ્રગતિ થતી રહે છે અને આવતાં 20 વર્ષોમાં શું શક્ય બનશે તે કોણ જાણે છે? સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પ્રજનન ક્ષમતા સંબંધી વિકલ્પો વિશે વધારે માહિતી માટે [www.fertilehope.org](http://www.fertilehope.org) ઉપયોગી વેબસાઈટ છે.

પરંતુ ચિંતા ન કરશો. શક્યતા તો એવી છે કે જાતીય સંબંધ રાખવા અને એનો આનંદ લેવાની તમારી શારીરિક ક્ષમતા કરતાં તમારી લાગણીઓ પર એની અસર વધારે પડશે. અને એમાંથી બહાર આવવામાં અમે તમારી મદદ કરી શકીએ છીએ... જો એ મદદરૂપ બને તો.

# સામાન્ય રીતે જીવન જીવવું

તમારા અભ્યાસમાં મહત્વનો સમય હોય ત્યારે તમે સારવાર લેતા હો તો તમને ટેકો અને સલાહ આપી શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે ચર્ચા કરવાનું ઉપયોગી થશે. આવી વ્યક્તિ નીચેના પૈકી કોઈ પણ હોઈ શકે:

- સ્થાનિકનો હોસ્પિટલ સ્કૂલ શિક્ષક
- સ્થાનિકની કનેક્શન્સ(Connexions) સેવા
- સ્થાનિકનો સ્પેશ્યલ એજ્યુકેશનલ નીડ્ઝ કેરીઅર એડવાઈઝર (શિક્ષણ ક્ષેત્રની ખાસ જરૂરિયાતોની વ્યવસ્થાનો કારકિર્દી સલાહકાર)

આ લોકોનો સંપર્ક શી રીતે કરવો તેની વિગત સ્થાનિકના શિક્ષણ તંત્ર પાસેથી મળી શકશે.

## તમે 10, 11, 12 કે 13 વર્ષનાં છો?

તમારી સારવાર ચાલતી હશે તો તમને તમારી ઝલ્લ અથવા ધખ્ખ લેવલની પરીક્ષામાં અમુક 'ખાસ છૂટછાટ' મળી શકે છે:

- પરીક્ષામાં રપુ વધારાનો સમય
- જરૂર પડે તો લેપટોપનો ઉપયોગ
- જરૂર પડે તો ખાસ પ્રકારનું ઉપકરણ
- ખવાંચનાર કે લખનારની સેવાનો ઉપયોગ
- ખપરીક્ષા અલગ ખંડમાં બેસીને આપવાની છૂટ
- આરામ માટે વચ્ચેથી સમય મળે

તમે પરીક્ષામાં બેસી ન શકો એટલા બીમાર હો તો 'મૉક એક્ઝામ રિઝલ્ટ' (દિખાવની પરીક્ષાનાં પરિણામો) જેવા પુરાવાના આધારે તમે ગ્રેડ મેળવી શકો છો. આટલી સુવિધાની વાત કર્યા પછી એ યાદ રાખવું જોઈએ કે પરીક્ષા બોર્ડો બહુ કડક છે અને વિદ્યાર્થી GCSE પરીક્ષામાં ઓછામાં ઓછા 35% અને ધખ્ખ લેવલની પરીક્ષામાં 50% લઈ આવે એવો આગ્રહ રાખે છે. આમાં કંઈ વાદવિવાદ ન થઈ શકે, પરંતુ તમે અભ્યાસક્રમ પૂરો કર્યો હોય તેના પૂરતું એ મર્યાદિત રહે છે.

## સ્કૂલ/કૉલેજમાં ફરી પાછા ફરવું હોય તો?

ફરીથી સ્કૂલ જવાનો ઉત્સાહ પણ હોય અને બીક પણ લાગે. તમને કામ અને મિત્રોની બાબતમાં ચિંતા થાય, તેવું બની શકે. આથી અહીં જણાવ્યા પ્રમાણે કરીને સ્કૂલમાં પાછા ફરવાનો દિવસ સહેલો બનાવો:

- આખી સારવાર દરમિયાન શક્ય હોય તેટલી વાર સ્કૂલે જાઓ... સંપર્ક જાળવી રાખવાના શક્ય તમામ પ્રયત્નો કરો પરંતુ, દેખીતી રીતે જ, વધારેપડતું ન કરો
- તમારી સારવાર અને પ્રગતિ વિશે સ્કૂલને માહિતગાર રાખવાની કોશિશ કરો... આથી તમે સ્કૂલમાં પાછા ફરો ત્યારે, તમે શું ભોગવ્યું છે તેની તેમને થોડીઘણી ખબર હોય



- તમારા મિત્રો સાથે મુક્ત મને અને નિખાલસતાથી વાત કરો અને તમે આ બાબતમાં શું અનુભવો છો તે કહો... પણ એમાં વધારેપડતું ન કરશો. તમારા નિદાનથી પહેલાં તમને કેન્સર વિશે કેટલી જાણકારી હતી તેનો જરા અટકીને વિચાર કરી જૂઓ?
- તમારા મિત્રો તમને સ્કૂલમાં શું ચાલે છે તે કહે તેનો આગ્રહ રાખો... માત્ર કામ નહિ, પરંતુ કોણે કોને શું કહ્યું, છેલ્લામાં છેલ્લી ફ'શન વિશે 'કરવું, ન કરવું' વગેરે પણ. તમે ફરી સ્કૂલે જવાનું શરૂ કરો તે પહેલાં એમને મળો અને એમને તમારી સાથે આવવા કહો.
- તમે બહુ ઘણું કરી લેશો એવી આશા ન રાખશો... તમે ઘણી તકલીફ ભોગવી છે અને સ્કૂલનું કામ કદાચ આકરૂં લાગશે - શરમાશો નહિ, ભોંટપ અનુભવશો નહિ અને ગભરાશો નહિ.
- તમારાં માતાપિતા, શિક્ષક સાથે વાત કરો અને મદદ માગો. તમારી સમસ્યાઓ વિશે કહો; તમે જોઈ શકશો કે તમને સમજાવવામાં થોડો વધારાનો સમય ખર્ચવા માટે લોકો તત્પર હોય છે.

મને મદદ કરી શકે એવી કોઈ વેબસાઈટ છે? હા, આની વિગતો પૃષ્ઠ 18 પરથી મળશે.

# કંટાળાજનક - પરંતુ મહત્વપૂર્ણ

## સારવાર અને સવલતો

તમે સારવાર લેતા હો તો હોસ્પિટલ જવું અને પાછા ફરવું, એ બહુ મહત્વનું છે. આથી, તમને મદદરૂપ થાય તેવા કેટલાક લાભો અને રાહત મળી શકે છે.

## તથ્યો

- તમને ડિસેબિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સ (DLA- વિકલાંગતા માટેનું આજીવન ભથ્થું) હેઠળ હલનચલનની તકલીફના ઊંચા આંક મળે તો તમને ૧૬ વર્ષની (17 નહિ) ઉંમરે જ ડ્રાઈવિંગ લાયસન્સ મળી શકે છે અને તમે કાર ચલાવવાનું શીખવાની શરૂઆત કરી શકો છો.
- મોટેબિલિટી સ્કીમ (જૂનાં વાહનોનું પ્રદૂષણ વગેરે બાબતો માટેનું પરીક્ષણ કરવાની યોજના) હેઠળ તમને કાર ચલાવવાનું શીખવા માટેના ખર્ચમાં થોડી મદદ મળે છે. તમે મોટેબિલિટી સ્કીમમાં મળતી કોઈ કાર લીઝ પર રાખો (અથવા તમારી ટેસ્ટ પાસ કરો તે પછી રાખવા માગતા હો) તો આ લાભ મળે છે. વાહન ચલાવતાં શીખવા વિશેની માહિતી મેળવવા અથવા એના માટે મદદ માટે અરજી કરવી હોય તો, 0845 456 4566 પર ઉપલોક્તા સેવાઓને ફોન કરો અથવા આ સરનામે પત્ર લખો: Driving Lessons, Motability, Goodman House, Station Approach, Harlow, Essex CM20 2ET
- મોટેબિલિટીમાં બીજી પણ યોજનાઓ છે, જેમાં તમને કાર ખરીદવાની કિંમત અને ભાડે રાખવાના ખર્ચમાં અથવા બહાર જવા-આવવા માટે વ્હીલચેરનું વીજળીકરણ કરવાના ખર્ચમાં મદદ મળે છે. એમનો સંપર્ક ઉપરોક્ત સરનામે કરો. વ્હીલચેર અને સ્કૂટર યોજનાઓનાં પ્રકાશનો માટે route2mobility (રૂટર મોબિલિટી)ને 01264 384480 પર ફોન કરો.
- તમને DLA હેઠળના મોબિલિટી ઘટકનો ઊંચો આંક મળે તો તમને કાર ટેક્સમાં પણ મદદ મળી શકે છે. આ મદદ શી રીતે માગવી તેની વિગતો તમને બેનીફિટનો અધિકાર હોવાનું જણાવતો પત્ર મળશે, તેની સાથે મોકલાશે.
- DLA માં મોબિલિટી ઘટકનો આંક ઊંચો આવે તેનો અર્થ એ કે તમને વાદળી રંગનો કાર બેંજ પણ મળશે. આના માટે અરજી કરવી હોય તો ફોર્મ માટે સ્થાનિકના સામાજિક સેવા વિભાગનો સંપર્ક કરો અથવા સ્થાનિકની ટેલીફોન ડાયરેક્ટરીમાંથી એમનો નંબર મેળવી લો. તમને ઊંચા આંક ન મળે, પરંતુ ચાલવામાં બહુ તકલીફ પડતી હોય અને તમારું ડૉક્ટરી મૂલ્યાંકન થયેલું હોય તો તમને બ'જ આપવા અંગે વિચાર થઈ શકે છે.

## વધારે પૈસા જોઈએ?

તમારી સારવાર ચાલતી હશે ત્યારે તમારે ઘણી જાતનો વધારાનો ખર્ચ કરવો પડશે આથી - તમારી સ્થિતિ પ્રમાણે - તમે કઈક મદદ મેળવી શકો છો.



### ઉંમર 16 વર્ષથી ઓછી?

16 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં કિશોર-કિશોરીઓને મળતા ડિસ'બિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સ (Disability Living Allowance) જેવા લાભ એનાં માતા/પિતા અથવા પરિચારકને આપવામાં આવે છે - જૂઓ 'પરિચારક' વિભાગ.

### ઉંમર 16 વર્ષથી વધારે?

અહીં તમને મળવાપાત્ર કેટલાક લાભો દર્શાવ્યા છે:

#### ડિસેબિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સ (DLA)

નીચે જણાવેલી પરિસ્થિતિમાં તમને તમારી બીમારી કે શારીરિક અક્ષમતાને કારણે ડિસેબિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સ (DLA) મળી શકે છે:

- રાંધવામાં મદદની જરૂર હોય, અથવા કપડાં ધોવાં કે ટ્રેસિંગ કરવું વગેરે વધારે અઘરું જણાતું હોય તો
- તમારી સુરક્ષા માટે તમારા પર નજર રાખી શકે તેવા કોઈની જરૂર હોય તો

- ઘરની બહાર હો ત્યારે ચાલવામાં તકલીફ હોય તો

તમને ત્રણ મહિનાથી મદદની જરૂર પડી હોય અને હજી ઓછામાં ઓછા બીજા 6 મહિના સુધી મદદની જરૂર પડશે એવી ધારણા હોય તો જ તમે DLA માટે પાત્ર ઠરો છો. DLA મીન્સ ટેસ્ટેડ બેનીફિટ (આર્થિક સાધનો પ્રમાણે વધે કે ઘટે તેવો બેનીફિટ) નથી એટલે તમારી બીજી કોઈ બચત હોય અથવા બીજી કોઈ આવક તમને મળતી હોય તેની અસર DLA પર પડતી નથી.

તમને તમારી નજીકની DWP ઓફિસમાંથી ક્લેમ ફોર્મ મળી જશે. ટેલીફોન બુકના બિઝનેસ સેક્શનમાં DWP અથવા બેનીફિટ એજન્સીની જાહેરખબર જૂઓ અથવા 0800 882200 પર બેનીફિટ ઈકવાયરી લાઈનને ફોન કરો અને DLA ક્લેમ પેક વિશે પૂછો.

# કંટાળાજનક - પરંતુ મહત્વપૂર્ણ

ચાલુ

તરૂણો માટે ઈન્ક'પેસિટી બેનીફિટ (અક્ષમતાનો બેનીફિટ)

જે તરૂણ-તરૂણીઓ એમની બીમારી અથવા અક્ષમતાને કારણે કામ ન કરી શકતાં હોય અથવા ઈન્ક'પેસિટી બેનીફિટ મેળવવા માટે સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે નેશનલ ઈશ્યોરન્સમાં જેટલો ફાળો આપવાનો થાય તેટલો આપી ન શક્યાં હોય તેમના માટે આ વ્યવસ્થા છે. તમે એના હકદાર છો? ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે DWP નો સંપર્ક કરો.

ઈન્કમ સપોર્ટ (આવકમાં ટેકો)

જે લોકોની કંઈ આવક ન હોય અથવા સરકારે નક્કી કરેલી ન્યૂનતમ સપાટી કરતાં પણ જેની આવક ઓછી હોય તેવી વ્યક્તિઓને આ બેનીફિટ મળે છે. આ બેનીફિટ માટે, તમારી બચત કેટલી છે તે જોવામાં આવશે. જેમની બચત 8000 પૌંડ કરતાં વધારે હોય તેમને આ બેનીફિટ મળતો નથી. જેમની બચત 3000 પૌંડ અને 8000 પૌંડની વચ્ચે હોય તેમને ઓછો બેનીફિટ મળે છે. 3000 પૌંડથી ઓછી બચત હોય તેને ધ્યાનમાં લેવાતી નથી.

તમને ઈન્કમ સપોર્ટ બેનીફિટ મળતો હોય તો ભાડું અને કાઉન્સિલના વેરા ચૂકવવામાં અને મફત પ્રિસ્ક્રિપ્શન અને આંખના પરીક્ષણ મફત કરાવવા જેવા હેલ્થ બેનીફિટ્સ મેળવવામાં પણ એ કામ લાગે છે. ઈન્કમ સપોર્ટ (આવકમાં ટેકો) માટે અરજી કરવા સ્થાનિકની DWP ઓફિસનો સંપર્ક કરો.

પ્રિસ્ક્રિપ્શન અને બીજા આરોગ્ય સંબંધિત ખર્ચમાં મદદ 16 વર્ષથી નાની વયનાં કિશોર-કિશોરીઓ અને 19 વર્ષથી નાની વયનાં તરૂણ-તરૂણીઓ પૂરા સમયનું શિક્ષણ લેતાં હોય તો ફરજ માંથી આટલી સેવાઓ મફત મળે છે: પ્રિસ્ક્રિપ્શનો, દાંતની સંભાળ, દષ્ટિનું પરીક્ષણ, વિગ. પૂરા સમયનું શિક્ષણ ન લેતાં હોય તેમને યશ્મા બનાવડાવવાનો ખર્ચ અને હોસ્પિટલની મુલાકાતો માટે આવવા-જવાનું ભાડું પણ NHS તરફથી ચૂકવવામાં આવે છે.

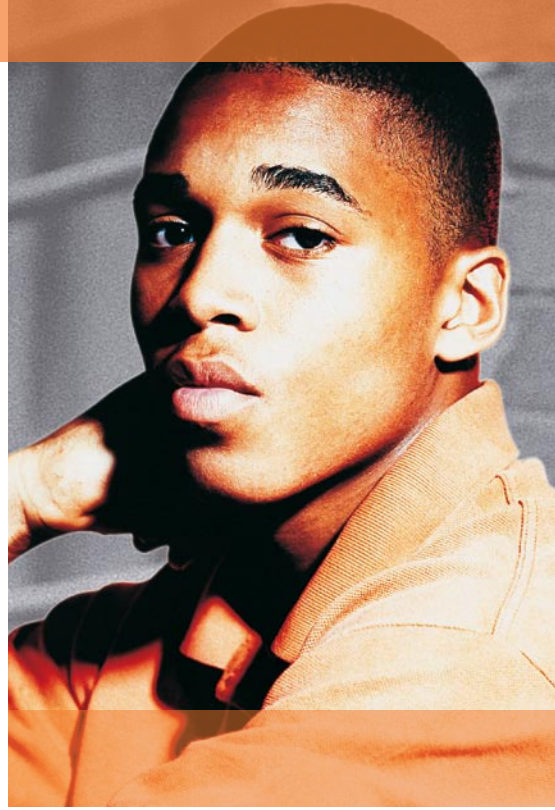
તમારી આવક ઓછી હોવાને કારણે મદદ લેવી હોય તો સ્થાનિકની DWP ઓફિસમાં HC1 ફોર્મ માગો.

સામાજિક ભંડોળ

આ ભંડોળ એક વારના ખર્ચ માટે ગ્રાન્ટ અને/અથવા લોન આપે છે - જેમ કે, ગ્રાન્ટ, લોન, અણધાર્યા સંકટમાં મદદ, લોન પૂરેપૂરી ભરપાઈ ન થાય ત્યાં સુધી તમે બીજો કોઈ બેનીફિટ લેતા હશો તેમાંથી રકમ કાપી લેવાશે.

હાઉસિંગ બેનીફિટ

ઓછી આવકવાળા લોકો પોતાનાં ઘરભાડાં ભરી શકે તેમાં આ બેનીફિટ મદદ કરે છે. એમાં મળતી રકમ તમારા સંયોગોને ધ્યાનમાં લઈને આપવામાં આવે છે, એટલે કે, તમારા પર આધારિત કેટલા લોકો છે, તમારે ક્યા સ્તરનું ભાડું આપવું પડે છે વગેરે. આના માટે તમારી આવક અને બચત, બન્ને, ધ્યાનમાં લેવાય છે. તમારી બચત 16,000 પૌંડ કરતાં વધારે હોય તો તમે આ બેનીફિટ માગી ન શકો. તમને તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલના હાઉસિંગ બેનીફિટ ડિપાર્ટમેન્ટમાંથી આના માટેનું ફોર્મ મળી શકશે.



## કાઉસિલ ટેક્સ બેનીફિટ

આમાં મળતી રકમ તમારા અંગત સંયોગો અને કાઉસિલ ટેક્સના પ્રમાણ પર આધારિત છે. તમારી આવક અને બચત, બંને, ધ્યાનમાં લેવાય છે. તમારી બચત 16,000 પૌંડ કરતાં વધારે હોય તો તમને આ બેનીફિટ મળી ન શકે. કાઉસિલ ટેક્સ બેનીફિટ માટે અરજી કરવા તમારી કાઉસિલની ઓફિસનો સંપર્ક કરો.

## વર્કિંગ ટેક્સ ક્રેડિટ (WTC)

અઠવાડિયામાં 16 કલાક કે તેથી વધારે કામ કરતી હોય તેવી અપરિણીત કે પરિણીત, સંતાનવાળી કે નિઃસંતાન વ્યક્તિઓ, 50 વર્ષની ઉંમર વટાવ્યા પછી ફરી કામે લાગી હોય તેવી અને વિકલાંગ કે અક્ષમ વ્યક્તિઓ (અક્ષમતા વિશેનાં પરીક્ષણો વિશે નીચે વાંચો)ને આ બેનીફિટ મદદરૂપ બને છે. એમાં એક વ્યક્તિ માટેના પ્રાથમિક દરમાં વધારાનાં ભથ્થાં ઉમેરીને અરજદાર(રો)નાં પ્રાથમિક ભથ્થાં નક્કી કરવામાં આવે છે. તમે રજિસ્ટર્ડ ચાઈલ્ડ માઈડર (નોંધણી થઈ હોય તેવી, બાળકની સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ) દ્વારા મળતી ચાઈલ્ડકેર (બાળસંભાળ)ના ખર્ચ પેટે ભથ્થાં મેળવી શકો છો. સ્થાનિક ઓથોરિટીનાં રજિસ્ટર્ડ મકાનોમાં ચાલતી આફ્ટર-સ્કૂલ ક્લબો (સ્કૂલના સમય પછી બાળકોની સંભાળ રાખતી ક્લબો)ના ખર્ચ સામે પણ ભથ્થાં મળે છે.

## WTC માં અક્ષમતાની કસોટી

આ વધારાની લોન મેળવવા માટે તમારામાં “નોકરી મેળવવામાં નુકસાનની સ્થિતિમાં રહો એ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક અક્ષમતા” હોવી જોઈએ. અને તમે શી રીતે નુકસાન થવાની સ્થિતિમાં છો તેનો પુરાવો આપી શકે એવી વ્યાવસાયિક વ્યક્તિની વિગતો પણ તમારે આપવાની રહે છે. એમાં બીજી શરતો પણ છે - એટલે DWP (ઉપર પ્રમાણે)નો સંપર્ક કરીને તમે આના માટે પાત્ર છો કે નહિ તેની જાણકારી મેળવો.

## ચાઈલ્ડ ટેક્સ ક્રેડિટ (Child Tax Credit)

તમારા આશ્રિત બાળકની ઉંમર 16 વર્ષ કરતાં ઓછી હોય તો તમને આ ધીરાણ મળી શકે છે. તમારી આવક અને અંગત સંયોગોને ધ્યાનમાં લઈને પૈસા અપાય છે. બાળકની જવાબદારી હોય તેવી એકલી વ્યક્તિઓ અને દંપતીઓની વાર્ષિક કરપાત્ર આવક 58,000 પૌંડ સુધીની હોય તો તેઓ આ ધીરાણ મેળવવાને પાત્ર ઠરે એવી શક્યતા છે. તમારું બાળક એક વર્ષથી નાનું હોય તો આવકની આ મર્યાદા ઊંચી હોઈ શકે છે. ચાઈલ્ડ મેન્ટેનન્સ (બાળકનો નિભાવ) તમારી આવકનો ભાગ ગણાશે નહિ.

## • બીજા કોઈ ઉપયોગી સંપર્કો છે?

આ પુસ્તિકાનું પૃષ્ઠ 21 વાંચો

# વધારે માહિતી જોઈએ છે?

પ્રારંભ બિંદુ

**મારી ઉંમરના લોકો માટે સારામાં સારી વેબસાઈટ કઈ છે?**

[www.click4tic.org.uk](http://www.click4tic.org.uk) - હોજકિન્સ લિમ્ફોમા (Hodgkin's Lymphoma)માંથી ઊગરી ગયેલા ડેલ્ટા ગૂડરેમ (Delta Goodrem)એ શરૂ કરેલી આ વેબસાઈટ પરથી કિશોરોને થતા કેન્સર વિશે માહિતી મળે છે, તમે કેન્સરના બીજા દરદીઓ સાથે અનુભવોની આપ-લે કરી શકો છો કારણ કે એમાં તમને તમારી વાત અને સૂચનો રજૂ કરવાની સગવડ મળે છે અને તમારી પોતાની ખાસ જગ્યા (વેબસ્પેસ) પણ વેબસાઈટ પર બનાવી શકો છો.

[www.teenagecancertrust.org](http://www.teenagecancertrust.org) - આ વેબસાઈટ પરથી આરોગ્ય સંબંધી હકીકતો, કેન્સરના કિશોર વયના દરદીઓ માટે સમાચાર અને સલાહ, ઉપલબ્ધ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો વિશે માહિતી મળે છે. અને બંદના (bandana) તેમ જ રિસ્ટબેન્ડ વગેરે માટે ઑનલાઈન શોપ પણ ઉપલબ્ધ છે.

[www.teenslivingwithcancer.org](http://www.teenslivingwithcancer.org) - કેન્સરને લગતી કિશોરો માટેની વેબસાઈટ. આ બીમારી સાથે જીવતાં 'વાસ્તવિક' કિશોર-કિશોરીઓની તસવીરો જૂઓ અને એમની વાતો જાણો. સ્વસ્થ કેમ રહેવું તે વિશેની હકીકતો અને સૂચનાઓ પણ મળશે અને તમે ઑન-લાઈન સર્વેક્ષણો અને મતદાનોમાં ભાગ લઈને તમારા વિચારો રજૂ કરી શકો છો.

[www.2bme.org](http://www.2bme.org) - 13 થી 17 વર્ષનાં કિશોર-કિશોરીઓ માટેની આ વેબસાઈટ કેન્સરની સારવારને કારણે તમારા દેખાવ, સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને અને સામાજિક આડઅસરોને પહોંચી વળવામાં મદદ કરે છે. વાળ અને મેકઅપ માટે ઉપયોગી સૂચનો આપે છે!

[www.grouploop.org](http://www.grouploop.org) - આ વેબસાઈટ કિશોર-કિશોરીઓને 'લૂપ'માં આવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, જ્યાંથી તેઓ ઑન-લાઈન ચર્ચા જૂથો, સપોર્ટ બોર્ડ્સ અને ટ્રૂપ લૂપ ડેટા બેઝ સુધી પહોંચી શકે છે અને ઉંમર, સ્થળ અને નિદાન પ્રમાણે બીજાં કિશોર-કિશોરી સાથે વાત કરી શકે છે.

[www.planetcancer.com](http://www.planetcancer.com) - આ અમેરિકન સાઈટ પરથી કેન્સરની બીમારી સાથે શી રીતે જીવવું તેના વિશેનાં સૂચનો મળે છે, જેમાં હોસ્પિટલનાં રોકાણો અને ફંડેશન અંગેનાં સૂચનોનો પણ સમાવેશ થાય છે. કિશોર-કિશોરીઓના કેન્સર વિશેના હાલમાં જ પ્રસિદ્ધ થયેલા લેખો પણ અહીં વાંચી શકશો.

**ભોઠપ અનુભવવી પડે એવી બાબતોનું શું?**

**માંદગી અને મોળમાં મદદ**

[www.click4tic.org.uk/dealwith/notfeelingwell/feelingsick](http://www.click4tic.org.uk/dealwith/notfeelingwell/feelingsick)

[www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/plumbing/nausea.asp](http://www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/plumbing/nausea.asp)

[www.mayoclinic.com/health/cancer/CA00030](http://www.mayoclinic.com/health/cancer/CA00030)

[www.nci.nih.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/Patient](http://www.nci.nih.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/Patient)

**હુટ અને હેડગિઅર (પાઘડીઓ) ક્યાં મળે**

[www.hats4heads.co.uk](http://www.hats4heads.co.uk), [www.headcovers.com](http://www.headcovers.com), [www.cover-hats.com](http://www.cover-hats.com)

[www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/mirror/hair.asp](http://www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/mirror/hair.asp)

[www.mayoclinic.com/health/hair-loss/CA00037](http://www.mayoclinic.com/health/hair-loss/CA00037)

**આહાર અને કસરત વિશેનાં સૂચનો**

[www.canceralternatives.mednet.ucla.edu/tipseat.html](http://www.canceralternatives.mednet.ucla.edu/tipseat.html)

[www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints](http://www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints)

[www.teenslivingwithcancer.org/dealing/healthy/nutrition.asp](http://www.teenslivingwithcancer.org/dealing/healthy/nutrition.asp)

## સમસ્યામાં સાથી...

તમારા જેવી જ સ્થિતિમાં હોય તેવાં કિશોર-કિશોરીઓ સાથે ઘનિષ્ઠ સંપર્ક કેળવવા માટે [www.grouploop.org](http://www.grouploop.org) અજમાવી જૂઓ.

[www.teenslivingwithcancer.org/dealing/stand/deal/default.asp](http://www.teenslivingwithcancer.org/dealing/stand/deal/default.asp)

[www.plwc.org](http://www.plwc.org) – (coping section)

[www.teenagecancertrust.org](http://www.teenagecancertrust.org) – (forum)

## જાતીય પ્રવૃત્તિ અને પ્રજનન ક્ષમતાને લગતા પ્રશ્નો?

ઉપયોગી વેબસાઈટ: [www.cancerbackup.org.uk](http://www.cancerbackup.org.uk) અને એનાં પ્રકાશનો માટે આગળ વાંચો.

## મને મદદરૂપ થઈ શકે એવાં પુસ્તકો છે?

મહારાક્ષસ ધણૂપ નો મુકાબલો - કેન્સર અને એની સારવાર વિશે સમજવામાં તરુણો અને એમનાં કુટુંબો માટે માર્ગદર્શિકા (1994/2003 પુન:મુદ્રિત) સારાહ જે. પાલ્મર (Sarah J Palmer). CLIC ISBN 0951587625.

(મફત નકલ મેળવવા માટે 0845 301 0031 પર ફોન કરો અથવા [info@clicsargent.org.uk](mailto:info@clicsargent.org.uk) પર ઈ-મેઈલ કરો).

આપણે કરી શકીએ! (We can make it!) કેન્સરને હરાવવા માટે કિશોરીની માર્ગદર્શિકા. સૂઝી ડટ્ટન એટ અલ (Susie Dutton et al) વેસેક્સ કેન્સર ટ્રસ્ટ (Wessex cancer Trust). (મફત નકલ મેળવવા માટે 023 8067 2200 પર ફોન કરો અથવા [wct@wessexcancer.org](mailto:wct@wessexcancer.org) પર ઈ-મેઈલ કરો).

કેન્સર પીડિત તરુણો માટે સંબંધો, કામેચ્છા અને પ્રજનન ક્ષમતા (Relationships, Sex & Fertility) પ્રકાશક -કેન્સર બેકઅપ, [www.cancerbackup.org.uk](http://www.cancerbackup.org.uk) - ISBN 1-904370-97-7

વેડેક ટૂ ધી ફ્યૂચર (શુકાણુ બેક વિશેની DVD). પ્રકાશક -TCT - 020 7387 1000

## તરુણોને મદદ કરે એવી જનહિતાર્થે ચાલતી કેન્સર સંસ્થાઓ કઈ છે?

[www.clicsargent.org.uk](http://www.clicsargent.org.uk) - CLICઅને સાર્જન્ટ કેન્સર કેર ફોર ચિલ્ડ્રન (Sargent Cancer Care for Children) આ બન્ને સંસ્થાઓના એડીકરણથી બનેલી યુકેની અગ્રગણ્ય, બાળકોના કેન્સર માટે કામ કરતી જનહિતાર્થ સંસ્થાની આ વેબસાઈટ છે. એના

પરથી સલાહસૂચનો મેળવો તેમ જ આખા દેશમાં બનતા બનાવોની માહિતી, CLIC સાર્જન્ટ હોલીડેઝ (રજાઓ ગાળવાની વ્યવસ્થા) અને તમારા અને તમારા કુટુંબ માટે નાણાકીય મદદની વિગતો જાણો.

[www.cancerbackup.org.uk](http://www.cancerbackup.org.uk) - કેન્સર વિશે છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી આપતી જનહિતાર્થે સંસ્થા. એના દ્વારા સલાહ મળે છે અને કેન્સરના જુદા જુદા પ્રકારો અને એમના ઈલાજો વિશે દરદીઓ અને કુટુંબો માટે સારી, માહિતીસભર પુસ્તિકાઓ પણ ઉપલબ્ધ છે. ફ્રી ફોન યુકે હેલ્પલાઈન નંબર પણ મળી શકે છે. સહલાઈથી પહોંચી શકો એવી સારી વેબસાઈટ જેમાં જુદાં જુદાં કેન્સરો વિશેનો સારો તથ્યપૂર્ણ વિભાગ પણ છે.

[www.teenagecancertrust.org](http://www.teenagecancertrust.org) - ટીનેજ કેન્સર ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલોમાં સ્પેશ્યલિસ્ટ ટીનેજ યુનિટો પૂરાં પાડવા સંકલ્પબદ્ધ છે. એ કિશોરો અને તરુણોને માહિતી, શિક્ષણ અને સલાહ આપે છે અને વાતચીત તેમ જ ચર્ચાનું એક ફોરમ પણ પૂરું પાડે છે.

[www.acscsn.org](http://www.acscsn.org) - અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી સર્વાઈવર્સ નેટવર્ક. આ વેબસાઈટ ક'ન્સર સામે જીતી જનારા લોકોનો મહિમા પ્રસ્તુત કરે છે. કિશોરાવસ્થામાં કેન્સર થયું હોય તેમાંથી પાર આવીને પુખ્ત વયે પહોંચેલા લોકોના અનુભવો વાંચો. અને સારવારની લાંબા ગાળાની અસરો, સારવાર પછીની સંભાળ, અને લગ્ન તેમ જ ડેટિંગને લગતા મુદ્દાઓ પરની માહિતી મેળવો.

[www.yourcancerguide.com](http://www.yourcancerguide.com) - એ માત્ર પુરુષો અથવા માત્ર સ્ત્રીઓને થતાં જુદાં જુદાં પ્રકારનાં કેન્સરોની છણાવટ કરે છે. બીજી ઉપયોગી સાઈટો સાથેની લિંક હોવાથી ખૂબ જ માહિતીપૂર્ણ.

## મારા કેન્સર વિશે વધારે માહિતી છે?

### બ્રેન ટ્યૂમર (મગજની ગાંઠ)

[www.braintumour.org](http://www.braintumour.org) - નેશનલ બ્રેન ટ્યૂમર ફાઉન્ડેશન. ખાસ બાળરોગ વિશેની માહિતીનો વિભાગ. સારવાર અને તે પછીની સ્થિતિ વિશેની માહિતી મેળવો. કેન્સરમાંથી ઊગરી જનારાઓની વાતો વાંચીને પ્રેરણા મેળવો.

[www.cbtf.org](http://www.cbtf.org) - ચિલ્ડ્રન્સ બ્રેન ટ્યૂમર ફાઉન્ડેશન હોસ્પિટલમાં રોકાણ, ઘરે જવાનો સમય આવે ત્યારે શું થાય છે અને સ્કૂલને લગતી બાબતો વિશે માહિતી આપેલી છે. સમર કેમ્પો વિશેની માહિતી માટેની લિંકો અને ઓન-લાઈન ટેકો.

# વધારે માહિતી જોઈએ છે?

ચાલુ

## જર્મ સેલ ટ્યૂમરો (Germ Cell Tumours)

[www.teenslivingwithcancer.org/cancerFacts/whats/germCell.asp](http://www.teenslivingwithcancer.org/cancerFacts/whats/germCell.asp) - ટીન્સ લિવિંગ વિથ કેન્સરની વેબસાઈટનો પેટા વિભાગ આ પ્રકારના કેન્સરનો પ્રભાવ કિશોરો અને કિશોરીઓ પર શો પડે છે તેનો સ્પષ્ટ ચિતાર આપે છે અને એના માટે જરૂરી ખાસ સારવારોની વિગતો જણાવે છે.

[www.musckids.com/health\\_library/oncology/gct.htm](http://www.musckids.com/health_library/oncology/gct.htm) - જર્મ સેલ ટ્યૂમરો વિશેનું ઓન-લાઈન ફેક્ટ પેજ. એમાં કેન્સરનાં કારણો, લક્ષણો, નિદાન અને જુદાં-જુદાં પ્રકારો અને એની સારવારના વિકલ્પો અને લાંબા ગાળાની સ્થિતિ વગેરે બધું અહીં ચર્ચાયું છે.

## વૃષણનું કેન્સર

[www.tc-cancer.com](http://www.tc-cancer.com) - વૃષણના કેન્સર વિશે માહિતી અને ટેકો. વૃષણના કેન્સર બાબતમાં ઓન-લાઈન સપોર્ટ ફોરમો, વૃષણના કેન્સરની પ્રાથમિક ચકાસણી માટે માર્ગદર્શન, રોગનું નિદાન અને જુદા જુદા તબક્કા. કામેચ્છા તેમ જ શુકાણુ બેંકના વિકલ્પો વિશેની માહિતી સાથે.

[www.dontbeaschmuck.org](http://www.dontbeaschmuck.org) - નવી પેઢીને ઉદ્દેશીને બનાવેલી વેબસાઈટ. વૃષણના કેન્સર, એની ભાળ, નિદાન, સારવાર અને જીવનરક્ષણ વિશે બધી માહિતી મેળવો. સમવયસ્ક કિશોરો માટે ઓન-લાઈન ફોરમ જેમાં એકબીજા સાથે પ્રશ્નોત્તર અને સલાહનું આદાનપ્રદાન થઈ શકે.

## અંડાશયનું કેન્સર

[www.ovarian.org](http://www.ovarian.org) - નેશનલ ઓવેરિયન કેન્સર કોએલિશન. અંડાશયનું કેન્સર શું છે, તેની વિગતો, એનાં જોખમો, લક્ષણો, રોગનો સામનો શી રીતે કરવો વગેરે માહિતી. બીજી ઉપયોગી વેબ માહિતી માટેનાં સંસાધનો અને લિંકો.

[www.ovariancancer.jhmi.edu](http://www.ovariancancer.jhmi.edu) - જહોન હોપકિન્સ ઓવેરિયન કેન્સર (John Hopkins Ovarian Cancer) વેબસાઈટ. આ પ્રકારના કેન્સરથી પીડાતા દરદીઓ માટે માહિતી અને પ્રેરણા તેમ જ એમને

સમર્પિત સમુદાય. બીજી અંગત વીતક કથાઓ વાંચો, ઓનલાઈન ગેસ્ટબુક અથવા ડિસ્ક્શન બોર્ડ પર સંદેશા લખો અને મેળવો અને ઓન-લાઈન ન્યૂઝલેટર દ્વારા મદદ અને ટેકો પ્રાપ્ત કરો.

## લિમ્ફોમા(Lymphomas)

[www.lymphomainfo.net](http://www.lymphomainfo.net) - હોજકિન્સ (Hodgkin's) અને નોન-હોજકિન્સ (Non-Hodgkin's) લિમ્ફોમા વિશેની સંપૂર્ણ ઓનલાઈન માર્ગદર્શિકા. લિમ્ફોમા સામે સંઘર્ષ અને ટકી રહેવા સંબંધી વિગતો બીજી ઉપયોગી વેબ માહિતી માટે લિંકો પણ ઉપલબ્ધ છે.

[www.leukemia-lymphoma.org](http://www.leukemia-lymphoma.org) - લ્યૂકેમિયા એન્ડ લિમ્ફોમા સોસાયટી. હાલમાં જ નિદાન થયું હોય તેવા દરદીઓ માટે માહિતી, ટેકો મેળવો, પ્રશ્નો અને ઉત્તરો વાંચો, ઓન-લાઈન ડિસ્ક્શન બોર્ડમાં જોડાઓ. રોગલક્ષી માહિતી અને તબીબી ક્ષેત્રના છેલ્લામાં છેલ્લા સમાચાર અહીં મળે છે.

## સાર્કોમા(Sarcomas)

[www.cureourchildren.org](http://www.cureourchildren.org) - એવિંગ્સ સાર્કોમા અને પેડિયાટ્રિક કેન્સર સપોર્ટ ગ્રુપનું રિસોર્સિઝ પેજ. નિદાન, સારવાર, પોષણ અને સામાજિક જરૂરિયાતો વિશે ખૂબ જ વ્યવહારૂ સલાહ આપવામાં આવી છે.

<http://iucc.iu.edu/osteosarcoma> - ઓસ્ટિઓસાર્કોમા ઓન-લાઈન. ઓસ્ટિઓસાર્કોમાનો શિકાર બનેલાં કિશોરો અને તરૂણોનું જીવન સુધારે છે. દરદીઓ, કુટુંબો અને મિત્રો માટે માહિતી, સારવાર સંબંધી નિર્ણયો વિશે સલાહ મેળવો અને આ રોગ સામે સંઘર્ષ કરતા બીજા લોકોની અનુભવ કથાઓ વાંચો.

## હું ફરીથી અભ્યાસ અથવા કામ શરૂ કરું તેમાં કોણ મદદ કરી શકે?

### કામ

[www.connexions-direct.org](http://www.connexions-direct.org)  
[www.cancerbacup.org.uk/ResourceSupport/PracticalIssues/Workcancer](http://www.cancerbacup.org.uk/ResourceSupport/PracticalIssues/Workcancer)  
[www.livestrong.org](http://www.livestrong.org)

### અભ્યાસ

[www.plwc.org](http://www.plwc.org) – ‘કોપિંગ’ વિભાગમાં, ‘કેન્સર ઈન ટીનેજર્સ’ (કિશોરવયમાં કેન્સર)માં જાઓ. ‘લાઈફ આફ્ટર ટ્રીટમેન્ટ’ (સારવાર પછી જીવન) પેટા વિભાગમાં ‘રિટર્નિંગ ટુ સ્કૂલ આફ્ટર ટ્રીટમેન્ટ (સારવાર પછી, સ્કૂલમાં આવવું) લેખ છે.

[www.click4tic.org.uk/dealwithit/education](http://www.click4tic.org.uk/dealwithit/education)  
- click4ticનો પેટાવિભાગ

## મને કોઈ પૈસા કે બેનીફિટની બાબતમાં મદદ કરી શકે?

તમારા પર કે તમારા કુટુંબ પર વધારાના ખર્ચનો ભાર પડે તેમાં મદદરૂપ થાય તેવી ઘણી સંસ્થાઓ છે. ઘણીખરી જનહિતાર્થ સંસ્થાઓ કહે છે કે તમારા વતી, તમારી અરજીને કોઈ સોશ્યલ વર્કર અથવા તમારી સંભાળ સાથે સંબંધિત વ્યાવસાયિક વ્યક્તિ ટેકો આપે અને એને લગતી કાર્યવાહી કરે - આનો અર્થ એ કે તમારે એને તમારી /તમારા કુટુંબની આવકજાવકની વિગતો આપવી પડે.

તરૂણ-તરૂણીઓને ગ્રાન્ટ આપનારી મુખ્ય સંસ્થાઓ આ પ્રમાણે છે:

### CLIC સાર્જન્ટ

CLIC સાર્જન્ટ બાળકો અને 21 વર્ષ કે તેથી ઓછી ઉંમરના તરૂણો માટે સારવાર સંબંધી ખર્ચમાં મદદરૂપ બને તેવી નાણાકીય ગ્રાન્ટ આપી શકે છે. વધારે માહિતી માટે CLIC સાર્જન્ટના સોશ્યલ વર્કર સાથે UKCCSG નાં કોઈ કેન્દ્રમાં વાત કરો અથવા આ સરનામે સંપર્ક કરો:

CLIC Sargent, 161 Hammersmith Road, London W6 8SG ફોન: 020 8752 2800

વેબસાઈટ: [www.clicsargent.org.uk](http://www.clicsargent.org.uk)

### લ્યૂકેમિયા કેર (Leukaemia CARE)

અમુક સંયોગોમાં લ્યૂકેમિયા કેર પોતાના સભ્યોને મર્યાદિત નાણાકીય સહાય આપી શકે છે. આમાં પ્રવાસ ખર્ચ, આવશ્યક બિલોની ચૂકવણી, ફૂડ વાઉચરો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે અથવા આવશ્યક ઘરઘથ્થુ ઉપકરણ ખરીદવામાં મદદ કરે છે. વધારે માહિતી માટે 0845 767 3203 પર મેમ્બરશિપ લાઈનનો સંપર્ક કરો.

વેબસાઈટ: [www.leukaemicare.org](http://www.leukaemicare.org)

### રીએક્ટ (REACT)

બાળકો તેમ જ 18 વર્ષથી નાની વયનાં તરૂણ-તરૂણીઓને નાણાકીય ગ્રાન્ટ મળી શકે છે. વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો:

REACT,  
St Luke's House,  
270 Sandycombe Road,  
Kew, Richmond,  
Surrey TW9 3NP ફોન: 020 8940 2575.

વેબસાઈટ: [www.reactcharity.org](http://www.reactcharity.org)

### ટેનોવસ (Tenovus)

સારવાર દરમિયાન દરદીએ થતા અનેક પ્રકારના ખર્ચ માટે ગ્રાન્ટ મળી શકે છે. અરજીઓ સોશ્યલ વર્કર મારફતે કરવાની છે અને એ મળ્યા પછીના 15 દિવસની અંદર એના પર કાર્યવાહી પૂરી થશે. વધારે માહિતી માટે સંપર્ક કરો: 029 2019 6100

વેબસાઈટ: [www.tenovus.com](http://www.tenovus.com)

### બીજા ઉપયોગી સંપર્કો

બેનીફિટ્સ માટે પૂછપરછની લાઈન: ફોન - 0800 882200 શ્રવણશક્તિની તકલીફ હોય તેમના માટે ટેક સ્ટફોન: 0800 243355

વેબસાઈટ: [www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk)

**CLIC Sargent Helpline**  
**0800.197.0068**

એલોપીસિયા (Alopecia)	વાળ ખરવા
એનિમિક (Anaemic)	રક્તકણોની ઓછી સંખ્યા
બીનાઈન (Benign)	કેન્સર ન હોય તેવું
બાયોપ્સી (Biopsy)	શરીરમાંથી પેશીનો નમૂનો કાઢીને માઈકોસ્કોપ હેઠળ એની પરીક્ષા
બ્લડ કાઉન્ટ (Blood Count)	લોહીમાં જુદા જુદા પ્રકારના કોશાની સંખ્યા
બોન મેરો (Bone Marrow)	હાડકાંના કેન્દ્રમાં મૂળતો છિદ્રાળ પદાર્થ - અ રક્તકોશો બનાવે છે
કેન્સર (Cancer)	કોશોની અસાધારણ વૃદ્ધિ
કાર્સિનોજેન (Carcinogen)	કેન્સર ફેલાવનાર એજન્ટ કે પરિબળ
કાર્ડિયો (Cardio)	હૃદય સંબંધી
કેથેટર (Catheter)	શરીરમાં પ્રવાહી દાખલ કરવા અથવા બહાર કાઢવા માટે વપરાતી પાતળી લવચીક ટ્યૂબ. (દા.ત.યૂરીનરી કેથેટર, સેન્ટ્રલ વીનસ કેથેટર (કેન્દ્રીય નસની કેથેટર) (લોંગ લાઈન/લિક્કમેન લાઈન/પોર્ટકિથ).
સેરિબ્રોસ્પાઈનલ ફ્લૂઈડ (Cerebrospinal Fluid (CSF)	મગજમાં પેદા થતું પ્રવાહી, જે આખા મગજ અને કરોડરજજીને ઘેરી રાખે છે.
કેમોથેરાપી (Chemotherapy)	કેન્સરના કોશો માટે દવાઓનો ઉપયોગ
સાઈટોટોક્સિક ડ્રગ્સ (Cytotoxic Drugs)	કેન્સર - પ્રતિરોધી દવાઓ.
ડાયગ્નોસિસ (Diagnosis)	લક્ષણો, પરીક્ષણો અને તપાસ દરમિયાન રોગનો ખરેખર પ્રકાર ઓળખવો.
હિમોગ્લોબિન (Haemoglobin)	(hb) રક્તકણનો ભાગ, એમાં લોહ હોય છે અને આખા શરીરમાં ઓક્સીજન લઈ જવામાં મદદ કરે છે.
ઈન્ટ્રાવિનસ (Intravenous-IV)	સીધા નસમાં જ દવા અથવા કોઈ પ્રવાહી આપવું
લ્યૂકેમિયા (Leukaemia)	રક્તકોશોનું કેન્સર
લિમ્ફોમા (Lymphoma)	લિમ્ફની ગાંઠો અને ગ્રંથિઓથી બનેલા આખા લિમ્ફ તંત્રનું કેન્સર
મેલિગ્નન્ટ (Malignant)	કેન્સરવાળું - સારવાર ન થાય તો અસામાન્ય/કેન્સરવાળા કોશો શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ ફેલાઈ શકે છે.

<b>મેટાસ્ટેસિસ (Metastases)</b>	કેન્સરના કોશો એના મૂળ સ્થાન (પ્રાથમિક)થી ફેલાઈને શરીરના બીજા ભાગોમાં પહોંચે (ગોણ).
<b>નોશિયા (Nausea)</b>	મોળ ચડે (તમને માંદા પડવા જેવું લાગે).
<b>ન્યૂટ્રોફિલ (Neutrophil)</b>	ચેપ સામે લડતા એક પ્રકારના શ્વેતકણ.
<b>ન્યૂટ્રોપેનિક (Neutropenic)</b>	ન્યૂટ્રોફિલ/શ્વેતકણોની ઓછી સંખ્યા.
<b>ઑન્કોલોજી (Oncology)</b>	કેન્સરનો અભ્યાસ અને ઉપચાર.
<b>પેટેશિયા (Petechiae)</b>	ત્વચાની નીચેની સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓમાંથી નાના, સોય ભોંકાઈ હોય તેવા ઊઝરડા.
<b>પ્લેટલેટ્સ (Platelets)</b>	લોહીના સૂક્ષ્મ કણ, જે ઊઝરડા ન પડે કે લોહી વહી ન જાય તે માટે એને ગંઠાવામાં મદદ કરે છે.
<b>પ્રોગ્નોસિસ (Prognosis)</b>	કૃત્રિમ અંગપરિવર્તન, દા.ત.હાડકું.
<b>પ્રોટોકોલ (Protocol)</b>	સારવારની યોજના.
<b>રેડિયોથેરાપી (Radiotherapy)</b>	વિકિરણની અથવા ભારે ઊર્જાવાળા કિરણોનો ઉપયોગ જેના પરિણામે કેન્સરના કોશોનો નાશ થાય છે, પરંતુ બીજા સામાન્ય કોશોને શક્ય તેટલું ઓછું નુકસાન થાય છે
<b>રેડ બ્લડ સેલ્સ (Red Blood Cells)</b>	રક્તકણો એ આખા શરીરમાં ઑક્સિજનનું વહન કરે છે અને એમાં લોહ હોય છે
<b>રીલેપ્સ (Relapse)</b>	લક્ષણો અદૃશ્ય થઈ ગયાં હોય અથવા ઓછાં થઈ ગયાં હોય તે પછી અમુક સમયના ગાળે રોગ ફરી ઊથલો મારે
<b>રેમિશન (Remission)</b>	અસામાન્ય કોશો મળી ન શકે એવી સ્વસ્થ સ્થિતિ
<b>સ્ટેમ સેલ (Stem Cell)</b>	બહુ શરૂઆતનો (અપરિપક્વ) રક્તકોશ
<b>સબક્યુટેનિયસ (Subcutaneous)</b>	ત્વચાની નીચે
<b>સર્જરી (Surgery)</b>	શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી
<b>ટ્રાન્સફ્યૂઝન (Transfusion)</b>	ડ્રિપ વાટે નસમાં પ્રવાહી અથવા લોહીના ઘટકો આપવાની પ્રક્રિયા
<b>થ્રોમ્બોસાઈટોપેનિક (Thrombocytopenic)</b>	લોહીમાં પ્લેટલેટ્સની સંખ્યા ઓછી
<b>ટ્યૂમર (Tumour)</b>	અસામાન્ય પેશીઓની ગાંઠ. આ પેશીઓ સામાન્ય પેશીઓ કરતાં વધારે ઝડપભેર વૃદ્ધિ પામે છે અને એનો બીનાઈન હોય કે મેલિગનન્ટ હોય કશો ઉપયોગી હેતુ નથી
<b>વ્હાઈટ બ્લડ સેલ્સ (White Blood Cells)</b>	શ્વેતકણો. ચેપ સામે લડતા મુખ્ય કણો

આ વાંચવા વિનંતી: આ પુસ્તિકાની બધી માહિતી અમે કાળજીપૂર્વક તૈયાર કરી છે અને અમે માનીએ છીએ કે પુસ્તિકા છપાવાના સમય સુધી બધી માહિતી ખરી છે. છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી માટે જે એજન્સીઓનાં નામ આપ્યાં છે તેમનો સીધો જ સંપર્ક કરો તે યોગ્ય છે.

[લંડન (રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ)]

સામાન્ય પૂછપરછ (General Enquiries)

Griffin House,  
161 Hammersmith Road,  
London W6 8SG

ફોન: 020 8752 2800

બ્રિસ્ટોલ (BRISTOL)

Abbey Wood Business Park,  
Filton,  
Bristol BS34 7JU

ફોન: 0117 311 2600

ગ્લાસગો (GLASGOW)

5th Floor,  
Mercantile Chambers,  
53 Bothwell Street,  
Glasgow G2 6TS

ફોન: 0141 572 5700

બેલફાસ્ટ (BELFAST)

3rd Floor, 31 Bruce Street,  
Belfast BT2 7JD

ફોન: 028 9072 5780

CLIC સાર્જન્ટ હેલ્પલાઇન

ફોન: 0800 197 0068

સોમથી શુક્ર: સવારના 9 થી સાંજના 5

ઈ-મેઈલ: [helpline@clicsargent.org.uk](mailto:helpline@clicsargent.org.uk)

ડોનેશન (Donations)

ફોન: 0845 301 0031

મીડિયા વિશે પૂછપરછ

ફોન: 0117 314 8621

ઈ-મેઈલ: [mediarelations@clicsargent.org.uk](mailto:mediarelations@clicsargent.org.uk)

કામકાજના કલાકો સિવાય: 07795 560 446

રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર: 1107328

CS/7/06