

लिम्फोडीमा

अनुवादक :
श्री. विनायक अनंत वाकणकर

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा,
७वां रास्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुंबई-४०० ०५५. (भारत)

दूरभाष: ९१-२२-२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३

फैक्स: ९१-२२-२६१८ ६१६२

ई-मेल: abhay@abhaybhagat.com / pkrjascap@gmail.com

“जासकॅप” एक सेवाभावी संस्था है, जो कॅन्सर के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करती है, जो मरीज एवं उसके परिवार को बीमारी एवं चिकित्सा समझने में सहायता देती है ताकी वो इस बीमारी के साथ मुकाबला कर सकें।

सोसायटीज पंजीयन (रजिस्ट्रेशन) कानून १८६० क्र. ७३३९/७९६६ जी.बी.बी.एस.डी, मुंबई एवं बॉम्बे पब्लिक ट्रस्ट अक्ट १९५० क्र. १८७५१ (मुंबई) तहत पंजीकृत (रजिस्टर्ड)। ‘जासकॅप’ को दिये गये अनुदान, आयकर अधिनियम ८०जी (१) के अंतर्गत आयकर से वंचित है। इनकम टैक्स अक्ट १९६१ वाईड सर्टिफिकेट क्र. डीआईटी (ई) बीसी/८०जी/१३८३/९६-९७ दिनांक २८-०२-९७ जो बाद में रीन्यू किया है।

संपर्क : श्री प्रभाकर के. राव या श्रीमती नीरा प्र. राव

- ❖ अनुदान मूल्य ₹ २०/-
- ❖ © कॅन्सर बॅकअप, २०१०
- ❖ यह पुस्तिका “लिम्फोडीमा” जो अंग्रेजी भाषा में कॅन्सर बॅकअप द्वारा प्रकाशित है उसका हिन्दी अनुवाद उनकी अनुमती से उपलब्ध किया है।
- ❖ ‘जासकॅप’ उनकी अनुमती का साभार ऋणनिर्देश करता है।

लिम्फोडीमा

ये पुस्तिका आपके या आपके कोई निकटतम व्यक्ति जिसे लिम्फोडीमा हो गया हो उसके लिये है।

ये पुस्तिका कॅन्सर के डॉक्टरों द्वारा तथा अन्य संबंधित विशेषज्ञों द्वारा, नर्सस एवं मरीजों द्वारा बनाई और परखी गई है। इन सबके कॅन्सर के बारे में सम्मिलित विचार, उसका निदान तथा उपचार पद्धति एक समान है, जैसे ही कॅन्सर के साथ जीवन कैसे बिताया जाय, इस बारे में भी ये सब सहमत हैं।

यदि आप रोगी हैं तो शायद आपके डॉक्टर तथा नर्सस ये पुस्तिका आपके साथ पढ़ना चाहेंगे तथा जो परिच्छेद आपके लिये महत्त्वपूर्ण है उनपर निशान लगायेंगे, ताकि आप उनपर ज्यादा ध्यान दें। आप नीचे दिये स्थानपर तत्काल उपयोग के लिये जानकारी लिख सकते हैं।

विशेषज्ञ-नर्स-सम्पर्क का नाम

परिवार का डॉक्टर

.....

.....

.....

.....

अस्पताल :

सर्जन (शल्यक) का पता

.....

.....

.....

.....

.....

.....

फोन :

अपेक्षित हो तो दे सकते हैं-

उपचार

आपका नाम

.....

पता

.....

.....

अनुक्रम

	पृष्ठ संख्या
लिम्फोडीमा क्या पीड़ा है?	३
शरीर की लसिका प्रणाली (लिम्फैटिक सिस्टीम)	३
लिम्फोडीमा पीड़ा के कारण	५
कॅन्सर चिकित्सा पश्चात् लिम्फोडीमा	६
लिम्फोडीमा के परिणाम	७
लिम्फोडीमा पर प्रतिबंध	८
लिम्फोडीमा पर उपचार कहा होते हैं	८
लिम्फोडीमा चिकित्सा	८
लिम्फोडीमा पीड़ा तथा त्वचा की देखभाल	९
पकड़ देनेवाले पहनाव की उपयोग से लिम्फोडीमा पर नियंत्रण	१०
स्तन या छाती पर लिम्फोडीमा पीड़ा	२१
लिम्फोडीमा पीड़ा के लिए शल्यचिकित्सा	२३
लिम्फोडीमा तथा आहार	२३
चिकित्सा पश्चात् देखभाल	२३
लिम्फोडीमा के बारे में आपकी भावनाएं	२४
प्रश्न- समस्याएं जो आप डॉक्टर से पूछना चाहेंगे	२८

लिम्फोडीमा

लिम्फोडीमा का मतलब हाथ तथा पैरों में या शरीर के अन्य अंगों में असाधारण लसिका द्रव पदार्थ का संग्रह होने के कारण सूजन उभरता है उसकी जानकारी इस पुस्तिका में दी गई है।

पुस्तिका में वर्णन है चिकित्सा का तथा टिप्पणीयाँ एवं सुझाव है पीड़ा से शारीरिक तथा भावनिक मुकाबला करने का।

लिम्फोडीमा के बारे में

लिम्फोडीमा का अर्थ होता है हाथ में तथा पैरों में या शरीर के किसी अन्य अंग में लसिका (लिम्फ) द्रव का असाधारण संग्रह होने के कारण जो सूजन आती है।

यह संभव होता है यदी कॅन्सर की गांठ के कारण शरीर की लसिका प्रणाली की बहाव में बाधा निर्माण होने के कारण। यह अवस्था इस कारण भी संभव होती है यदी शल्यचिकित्सा दौरान, शल्यक (सर्जन) लसिका प्रणाली का कोई भाग हटा देता है या कॅन्सर चिकित्सा के जैसे किरणोपचारों (रेडियोथेरेपी) के कारण लसिका प्रणाली को क्षति पहुँचती है।

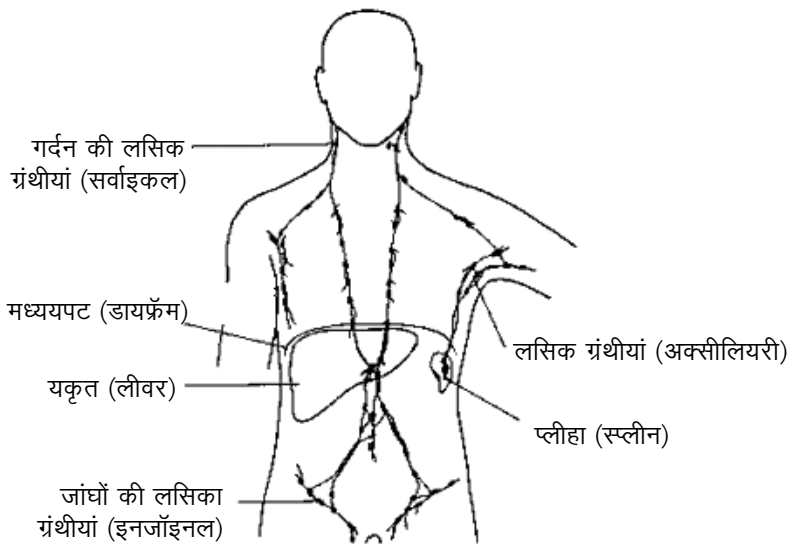
लसिका प्रणाली (लिम्फैटिक सिस्टम)

प्रणाली का कार्य

- यह प्रणाली शरीर के विभिन्न कोशस्तर (टिश्यूज) जो अवांछित पदार्थ पैदा करते हैं उन पदार्थों का निष्कासन कर उन्हें रक्तप्रवाह में प्रदान करने में बाधा निर्माण करती है।
- प्रणाली में ऐसे कोश होते हैं, लिम्फोसाइट्स जो जंतु संक्रमण से संघर्ष करते हैं।
- कोशों द्वारा निर्मित रक्षी पदार्थ (रसायन) इनका निष्कासन करती है।

लसिका प्रणाली पूरे शरीर में लसिका नोड्स के रूप में फैली होती है, जो लसिका वाहिनी के रूप में एक दूसरे से एक जाल बनकर जुड़ी होती है।

लसिका नोड्स को लसिकाग्रंथि (लिम्फ ग्लैन्ड्स) भी कहा जाता है।



लसिका द्रव (लिम्फ फ्लूइड)

लसिका वाहिनी तथा लसिका नोड्स में एक पतले दूध जैसा द्रवपदार्थ होता है जिसे लसिका (लिम्फ) कहा जाता है। यह लसिका निर्माण होती है जब शरीर के कोशस्तरों (टिश्यूज) के संपर्क में जो एक रंगविहीन द्रवपदार्थ होता है, ये पदार्थ लसिका वाहिनी में, जो कोशों के बीच में स्थित होता है, उसमें निष्कासित होता है।

लसिका वाहिनीयाँ

पतली लसिका वाहिनीयाँ एक-दूसरे से जुड़कर एक जाड़ी लसिका प्रवाहिनी बनती है, जो कई लसिका नोड्स को एक-दूसरे से जोड़ती है। लिम्फ नोड्स के अंदर विषाणू तथा हानिकारक पदार्थों का विच्छेदन किया जाता है, बाद में ये लसिका द्रव बड़ी प्रवाहिनी से प्रवाह कर रक्तप्रवाह में निष्कासित किया जाता है।

लसिका नोड्स

पूरे शरीर में लसिका नोड्स पाए जाते हैं, परंतु विशेषतः ये नोड्स गर्दन, बगल, जांघ तथा कटी भाग में स्थित होती हैं। ये नोड्स बनते हैं लसिका कोशस्तरों से (लिम्फॉइड टिश्यूज), इन कोशस्तरों में विशेष कोश होते हैं, जो संक्रमणों में तथा अन्य पीड़ाओं से, जैसेके कैंसर से, मुकाबला करने में सहाय्य करते हैं।

लसिका नोड्स का आकार अलग-अलग होता है, कुछ नोड्स सुईके अग्रभाग इतने छोटे होते हैं, तो कुछ नोड्स मुंगफली के दाने इतने बड़े। इन लसिका नोड्स की संख्या प्रत्येक व्यक्ति की शरीर में भिन्न होती है। शरीर के विभिन्न अंगों में भी नोड्स की संख्या अलग होती है, जैसे बघल में लगभग १५-३० छोटे नोड्स होते हैं। कटी भाग के पिछले भाग में कई बड़े आकार के नोड्स रहते हैं।

लसिका द्रव जब लसिका नोड्स से प्रवाहित होता है तब नोड्स शरीर को अनावश्यक वस्तुओं को छलनी कर उनका संग्रह कर लेता है या ऐसे पदार्थ जो शरीर को हानिकारक होते हैं। इनमें समावेश होगा किटाणू (बैक्टीरिया), विषाणू (वायरस) तथा अन्य संक्रमण पैदा करनेवाले पदार्थों का, ऐसे कोश (सेल्स) जो क्षतिग्रस्त हैं या कैंसर कोश।

लसिका नोड्स के अंदर स्थित, सफेद रक्त कोश (लिम्फोसाइट्स) इन किटाणूओं पर हानिकारक कोशों पर आक्रमण कर उनका विघटन करते हैं। अवांछित पदार्थ तथा नष्ट किए हुए किटाणू इनको लसिका द्वारा रक्तप्रवाह में मिलाया जाता है, जिसे शरीर के अन्य अनावश्यक चीजों के साथ शरीर से निष्कासित किया जाता है।

कभी लसिका नोड्स की पकड़ में ऐसे भी किटाणू या विषाणू आते हैं जिन्हें तुरन्त नष्ट करना उनके लिए संभव नहीं होता। इस अवस्था में नोड्स सूजते हैं तथा गरम हो जाते हैं, तथा हाथ लगाने पर दर्द पैदा करते हैं। इस परिस्थिती पर उपचार होते हैं अँन्टीबायोटिक दवाईयों से।

कभी-कभी लसिका नोड्स विकसित होकर कैंसर कोशों को पकड़ लेते हैं, जिन्हें वे नष्ट नहीं कर पाते। इस अवस्था में कैंसर कोश उसी जगह विभाजन कार्य शुरू करते हैं। इस परिस्थिति में सूजे हुए नोड्स स्पर्श होनेपर कोई दर्द पैदा नहीं करते। कुछ प्रकार के कैंसरों का आरंभ लसिका प्रणाली में होता है तब इस पीड़ा को लिम्फोमा कहा जाता है। कभी-कभी शरीर के किसी अन्य अंग में पैदा हुए कैंसर कोश, जैसे के स्तनों में, फेफड़ों में या अंतड़ीओं में, ये कोश भटक कर लसिका नोड्स में प्रवेश करते हैं।

महत्वपूर्ण है कि यदि आपको कोई दर्द विरहित लसिका नोड्स पर सूजन होनेपर अपने डॉक्टर से बातचीत करे, यद्यपि सूजन का कारण कैंसर से अलग हो सकता है।

लिम्फोडीमा पीड़ा के कारण

यदि लसिका वाहिनी के प्रवाह में कुछ बाधा निर्माण होती है, तो लसिका द्रव का प्रवाह बंद हो जाता है। सामान्य प्रकार से होनेवाला यह संग्रहित द्रव का प्रवाह बंद हो जाने के कारण यह उसी जगह संग्रहित होने लगता है और उस जगह सूजन पैदा होती है। इस सूजन को वैद्यकीय (मेडिकल) भाषा में **ईडीमा** कहा जाता है। जब यह सूजन लसिका प्रणाली की किसी समस्या के कारण होती है तब इस लिम्फोडीमा संबोधित किया जाता है। लिम्फोडीमा

संबंध सभी समय कैंसर से नहीं होता।

कैंसर के अलावा अन्य कारणों से संबंधित लिम्फोडीमा

इसे प्राथमिक (प्रायमरी) लिम्फोडीमा भी कहा जाता है। यह पीड़ा होती है कारण लसिका प्रणाली की रचना योग्य प्रकार से बनी नहीं है, परंतु ये अवस्था काफी विरले मामलों में देखी जाती है। इसका कारण लसिका प्रणाली में किसी अन्य वैद्यकीय समस्या पैदा होनेके वजह से भी हो सकती है।

कैंसर संबंधित लिम्फोडीमा

इसे सेकण्डरी लिम्फोडीमा भी कहा जाता है, पीड़ा का कारण होता है कैंसर या कैंसर चिकित्सा। यदी लसिका नोड्स में कैंसर पैदा होनेके कारण बाधा निर्माण होने से या शल्यचिकित्सा दौरान नोड्स हटाए जानेपर। किरणोपचारों के कारण लिम्फ नोड्स के अंदर की भाग में कुछ व्रण (स्कार) पैदा होने से द्रवपदार्थ संग्रहित होकर प्रवाह खंडीत होने से।

सभी मरीज जिनके लसिका भागों पर किरणोपचार किए गए हैं उन्हें लिम्फोडीमा संभव नहीं होता। लिम्फोडीमा संभव होता है जब शरीर के किसी अंगपर शल्यचिकित्सा तथा किरणोपचार ये दोनों ही उपचार प्रदान होनेपर, जैसेके स्तन कैंसर की पीड़ा के लिए बघल की लसिका नोड्स हटाई गई है और बादमें उसी जगह किरणोपचार भी दिए गए हैं।

शरीर के किसी भी अंगपर केवल शल्यचिकित्सा या केवल किरणोपचार होनेपर लिम्फोडीमा पीड़ा का संभव काफी कम होता है।

कैंसर चिकित्सा पश्चात् लिम्फोडीमा

कैंसर चिकित्सा पश्चात् लिम्फोडीमा से पीड़ित होने के सर्वाधिक अंग होते हैं:-

- स्तन कैंसर की चिकित्सा के पश्चात् निकट की बघल में।
- यदी कैंसर चिकित्सा का परिणाम पैरों की या जांघों की लसिका ग्रंथियों पर होनेपर।

जिसपर परिणाम हुआ है वह हाथ या पैरों में सूजन तथा अकड़ आनेपर अस्वस्थता तथा दैनिक कार्य करते हुए, जैसेके धोते समय, या कपड़े पहनते समय अड़चन पैदा होगी। लिम्फोडीमा की पीड़ा कैंसर चिकित्सा पश्चात् कई हफ्तों, महिनों या सालों बाद उभर सकती है तथा ये कठीन होता है की पीड़ा किस मरीज को होगी तथा पीड़ा की तीव्रता कितनी होगी।

ये सत्य है कि लिम्फोडीमा अधिकतर हाथों में या पैरों में देखा जाता है, फिर भी शरीर के अन्य अंगों में इस पीड़ा से सूजन उभर सकती है। छातीपर, शरीर के मध्य हिस्से में या जांघे सूज सकती है। स्तन या छाती के भाग में सूजन कभी-कभी स्तन बचाव शल्यचिकित्सा (ब्रेस्ट काँझरविंग सर्जरी) के पश्चात् संभव होती है। यदी गर्दन की लसिका नोड्स पर कॅन्सर का प्रभाव पड़ने पर उस जगह तथा चेहरे पर भी सूजन संभव होता है, परंतु विरले मामलों में।

हटाई गई लसिका नोड्स की उनकी पुनर्स्थापना करना संभव नहीं होता (या लसिका वाहिनी जिनको क्षति पहुंची है) परंतु लिम्फोडीमा पीड़ा से दूर रहने के अन्य मार्ग उपलब्ध है।

एकबार लिम्फोडीमा से पीड़ित होनेपर इससे हमेशा के लिए पीड़ामुक्ति संभव नहीं होती। किन्तु समस्या थोड़ी कम हो सकती है या नियंत्रण रखा जा सकता है।

लिम्फोडीमा के परिणाम

लिम्फोडीमा आपके लिए अलग-अलग समस्याएं खड़ी कर सकता है। आपके अस्पताल के डॉक्टर तथा नर्स आपके स्वास्थ्य के इतिहास से परिचित होते हैं। वे बेहतरीन व्यक्ति होते हैं, जो आपकी लिम्फोडीमा की कारण समस्या संबंधित है या किसी अन्य कारण से।

लिम्फोडीमा के कारण दूषित जगह पर निम्न लक्षण पैदा हो सकते हैं:-

- दूषित जगह मानो जैसे पूरी भर गई है या वजनदार हो गई है।
- त्वचा पर खिंचाव तथा करडापन।
- सूजन।
- जोड़ों की हलचल कम होने का अहसास।
- त्वचा पर सूखापन तथा मोटेपन का अहसास।
- दर्द या अस्वस्थता महसूस करना।

आपको सबसे पहले सूजन महसूस होगी पेहराव की कपड़ों से, जूतों से या गहनों से (जैसे अंगूठी या हाथ की घड़ी) जो अब सामान्य से थोड़ी चुस्त या कसी हुई लगती है।

तीव्र स्वरूप का लिम्फोडीमा होनेपर त्वचा फट सकती है तथा रंगविहीन लसिका द्रव इस फटे त्वचा से बाहरी पृष्ठभाग पर दिखाई दे सकता है। इसे **लिम्फोरीया** कहा जाता है। ये होता है जब काफी मात्रा में द्रवपदार्थ संग्रहित हो जाता है या जब त्वचा क्षतिग्रस्त हो जाती है। परंतु यह ध्यान में रखना आवश्यक है की लिम्फोडीमा से पीड़ित आम मरीज के लक्षण काफी सौम्य होते हैं।

लिम्फोडीमा पीड़ा पर रोक लगाना

यदी आपकी बघल पर या जांघों पर किरणोपचार किए गए हैं या शल्यचिकित्सा से आपके लसिका नोड्स हटाए गए होनेपर आपको लिम्फोडीमा से पीड़ित होनेका खतरा संभव होता है।

आप लिम्फोडीमा पीड़ा से दूर रह सकते हैं यदी आप अपनी लसिका प्रणाली पर दबाव कम डालें। मतलब संक्रमण या जलने से दूषित अंगको दूर रखें। यानि आप उस जगह कटाव, खरोंचे या कीड़ों की डंख से हो सके तो बचाव करें। त्वचा संरक्षण पर दिई सूचनाओं पर अमल करने से लिम्फोडीमा पीड़ा का खतरा कम हो सकता है।

थोड़ा व्यायाम से भी मदद मिलेगी किन्तु दूषित भाग पर ज्यादा जोर न डालें नहीं तो पीड़ा का खतरा बढ़ जाएगा। आपकी नर्स, या लिम्फोडीमा विशेषज्ञ या फिर भौतिकोपचार तज्ञ व्यायाम विषय पर अधिक जानकारी दे सकेंगे।

लिम्फोडीमा चिकित्सा के लिए कहां जाना होगा?

यदी आप लिम्फोडीमा के लक्षण महसूस कर रहे हैं तो आपने अपने परिवार के डॉक्टर, अस्पताल के डॉक्टर या स्तन कैंन्सर उपचार होनेपर आपके स्तन कैंन्सर देखभाल करनेवाली नर्स से संपर्क करें।

यू.के. देश में कुछ विशेष जगहों पर लिम्फोडीमा उपचार केंद्र हैं जहां उपचार तथा उनपर मार्गदर्शन किया जाता है। आपके डॉक्टर या नर्स इन केंद्रों की जानकारी आपको दे सकेंगे।

लिम्फोडीमा के लिए उपचार/चिकित्सा

लिम्फोडीमा उपचारों का उद्देश्य होता है की पीड़ा से होती हुई अस्वस्थता कम हो, सूजन कम हो तथा लसिका द्रव का संग्रह भी कम हो।

लिम्फोडीमा पर काबू पाने के लिए काफी कुछ करना संभव होता है किन्तु यह एक दीर्घकालीन समस्या होती है। यद्यपि सूजन कम की जा सकती है, किन्तु खतरा रहता है पीड़ा दुबारा लौटने का। कुछ प्रभाव हुआ है ये जानने के लिए कई हफ्तों की या महीनों की आवश्यकता होती है, किन्तु चिकित्सा के कारण पीड़ित जगह पर सूजन कम होती है, इस जगह की हलचल करना आसान होता है तथा वहां अस्वस्थता कम होती है।

उपचार के छह अलग-अलग पहलु हैं:-

- त्वचा की देखभाल तथा संक्रमण से बचाव।
- पीड़ित अंग की अवस्था (पोजिशन) एवं हलचल।

- तंग कपड़े (जैसे के मोजे, विशेष चोली या पकड़ करनेवाले पट्टीयां) पहनकर पीड़ित अंगको सहारा।
- व्यायाम।
- खास प्रकार की मालिश जिसे मानवीय लसिका निष्कासन (मॅन्यूअल लिम्फॅटिक ड्रेनेज-MLD) कहा जाता है।
- स्वयं मालिश करना।

उपर वर्णित उपचार रोज करना होगा, जिससे योग्य नतीजे दिखाई दें। आप खुद घर पर इन्हें किस प्रकार कार्यान्वित करे इसकी तालीम आपको दी जाएगी। काफी लोगों को इनकी आदत पड़ जाती है, जिससे लिम्फोडीमा का असर उनके रोज के कार्यमें कम तकलीफ देता है।

त्वचा की देखभाल तथा लिम्फोडीमा

लिम्फोडीमा की उपचार में त्वचा की सही देखभाल का अच्छा खासा स्थान होता है। लिम्फोडीमा की प्रभाव से त्वचा रूखी होना संभव होता है और खुजली जैसी संवेदना हो सकती है, त्वचा फट भी सकती है। त्वचा नमी रहने से लाभ होगा तथा समस्याएं कम होगी।

आप अपने केमिस्ट की दुकान से डॉक्टर की सलाह से योग्य मरहम (क्रीम) खरीद कर सकेंगे। आपके लिम्फोडीमा विशेषज्ञ आपको अधिक सलाह दे सकेंगे की त्वचा पर नमी कैसे रहे।

जरा-सी भी त्वचा फटने पर आप संक्रमित हो सकेंगे। यदि आप संक्रमित हो गए है (कभी-कभी इसे सेल्युलाइटिस कहा जाता है) तो पीड़ित सूजा हुआ भाग का रंग लाल, गरम एवं दर्दभरा हो जाता है। आपको बुखार (शरीर का तापमान) भी संभव होगा, भूख नहीं लगेगी तथा आप अस्वस्थता महसूस करेंगे। आपको अँन्टीबायोटिक औषधी दी जाएगी, जिससे संक्रमण पर काबू पाया जा सके, ये उपचार तुरन्त किए जाना चाहिए। आपको ये दवाईयां सामान्यतः दो सप्ताह लेनी होगी। महत्त्वपूर्ण है की आप डॉक्टर से तुरन्त संपर्क करें तथा लिम्फोडीमा उपचार बंद करें। पकड़ पैदा करनेवाले कपड़े या साधनों का उपयोग बंद करें तथा सूजे हुए अंगको विश्राम की अवस्था में रखे तथा पूरे अंगकी लम्बाई को सहारा दें।

त्वचा को क्षति ना पहुंचे तथा संक्रमण से बचाव के हेतु सुझाव

- किसी बगैर सुगंधवाली क्रीम या तेल से अपनी त्वचा को हररोज थोड़ी गीली रखे। इससे त्वचा मुलायम तथा सही अवस्था में रखना संभव होगा।

- पीड़ित भाग कोई सुई (अँक्यूंपंक्चर भी नहीं) या इंजेक्शन इनसे दूर रहे।
- ब्लड प्रेशर लेना होगा तो जिस जगह पीड़ा नहीं है, उस जगह पर ले।
- कपड़े धोते समय तथा घरकाम करते समय मोजे पहने, जिससे कटाव लगने का धोखा न हो।
- कीटक या किड़ानाशकों का उपयोग करें, जिससे किड़े-मकोड़ों का काटना संभव ना हो।
- सिलाई करते समय हाथकी अंगूठे पर अंगुछा पहने। बिजली के उपकरण का उपयोग (इलेक्ट्रीक रेंज़र) पीड़ित जगह के बाल काटते समय करें जिससे घांव लगने का संभव ना हो।
- हाथ के नाखून नेलकटर द्वारा करें तथा हाथपर क्रीम का उपयोग नियमित करें।
- नाखून की अंदरूनी चमड़ी से (क्यूटीकल) छेड़छाड़ ना करें या उसे काटे।
- हलका भी घांव या कटाव या खरोंच लगने पर तुरन्त उसका उपचार करें। उस भागको ठीक साफ करें, धोएँ और भागको संभव हो तो ढक कर रखे। घांव के आसपास संक्रमण, सूजन या लालरंग की आशंका होनेपर तुरन्त परिवार के डॉक्टर से संपर्क करें।
- गर्मी के कारण सूजन में वृद्धि होती है इसलिए नहाते समय या हाथ धोते समय ज्यादा गरम पानी का उपयोग ना करें। सौना (गरम वाफ) या गरम वाफ की कमरे में बैठना या सूरज की धूपके बिस्तरे या फिर जलती भाग के करीब बैठना ऐसी अन्य चीजों से दूर रहें।
- रसोई पकाते समय या भूनते समय लम्बे मोजे पहने तथा ओवन ग्लोव्हज का उपयोग करें।
- पीड़ीत भागपर सूरज कि किरणें सीधी ना केंद्रीत हो।
- अँन्टीफंगल (फफूंद विनाशक) पाउडर की उपयोग से अर्थलेटस् पैर का धोखा नहीं होगा।
- किसी पादचिकित्सक (चिरोपॉडिस्ट) की सलाह ले यदी पैरों की नाखून में या पैरों की लिम्फोडीमा के कारण कोई समस्या हो। ध्यान दें की आप ठीक प्रकार के जूते या चप्पल पहन रहे है, जूतों के कारण पैरों पर छाले की समस्या से दूर रहे।

दबावकारी कपड़ों की उपयोग से लिम्फोडीमा पर नियंत्रण

सूजन पर नियंत्रण करने का यह एक महत्त्वपूर्ण उपाय है। हाथों पर या पैरों पर दबावकारी मोजे (स्लीव) आप उपयोग कर सकते है। इन मोजों की उपयोग से सूजे हुए कोशस्तरों (टिश्यूज) से लसिक द्रव का संग्रहित होना बंद हो जाता है। उसी समय इनका कारण द्रव

का बहाव उसी तरफ जाने में सहाय्यक होता है, जहाँ से द्रव का वहन सही तरीके से हो रहा है। ऐसी सहाय्यता से मांसपेशी अधिक प्रभावित होकर द्रव को पम्प कर पाती है। इन कपड़ों की रचना ऐसी होती है की वे सही जगह पर अधिक दबाव पैदा कर द्रव का निष्कासन करने समर्थ होती है।

ये दबावकारी कपड़े पूरे दिन पहनना जरूरी होता है, परन्तु रात को सोते समय उन्हें निकाल सकते हैं। अगर आप हवाई जहाज में लंबा सफर कर रहे हो, तो आपके पूरे सफर समय इन कपड़ों को पहनना होगा, तथा सफर के बाद थोड़े अधिक समय।

ये दबावकारी कपड़े कहा प्राप्त होते हैं

आपके शल्यक (सर्जन) या लिम्फोडीमा विशेषज्ञ आपके लिए योग्य कपड़ों का सुझाव देंगे। कई अस्पतालों में ये उपलब्ध होते हैं, वहाँ के ब्रेस्ट केअर नर्स की सहाय्यता से या फिर सर्जिकल अप्लायन्स डिपार्टमेन्ट से।

ये कपड़े आपकी त्वचा से मिलजुल करनेवाले विभिन्न रंगों में उपलब्ध होते हैं तथा जिनकी त्वचा संवेदनात्मक है उनके लिए हायपोऑलर्जिक प्रकार के भी उपलब्ध होते हैं। कुछ कपड़े कभी भी तैयार मिलते हैं या फिर आपको अपनी माप के बनवाकर मिल सकेंगे। इंग्लैंड में ये कपड़े बनाने वालों की सूची हमसे प्राप्त की जा सकती है।

दबावकारी कपड़े पहनना

ये दबावकारी कपड़ों का नाप ठीक होना चाहिए जिससे वे शरीर पर ठीक दबाव पैदा कर सके। यदी कपड़े काफी तंग है तो वे रक्तप्रवाह में बाधा पैदा करेंगे।

यदी कपड़े पहनने के बाद झिनझिनी पैदा होती है या आपके हाथों के या पैरों के अंगुलियों की रंग में बदलाव लाते हैं, तो हकीगत में ये मोजे आपके लिए काफी तंग है। ऐसे लक्षण दिखाई देते ही मोजों को शरीर से तुरन्त हटा दें और जहाँ से ये मोजे प्राप्त हुए हैं उनकी सलाह ले।

काफी ढिली स्लीव, मोजे या चोली (ब्रा) सूजन पर नियंत्रण नहीं कर पाएंगे और उन्हें बदलना उचित होगा। लिम्फोडीमा विशेषज्ञ की सलाह लीजिए।

दबाव देनेवाले कपड़े पहनने हेतू कुछ सुझाव

- सुबह उठते ही सबसे पहले ये कपड़े पहनना ठीक होता है, उचित होगा आप बिस्तर से उठने के पूर्व ये करे या प्रतिदिन कार्य शुरू करने के पहले।
- मोजे या स्लीव (आस्तीन) उतारते समय उसे हाथकी कलाई तक या पैर की एडी तक बाहर से अंदर की दिशामें घुमाईए (रोल कर) फिर हाथों से हाथ-पैर से

आहिस्ता खींच ले। ध्यान में रखे की आप ये कपड़ा उपर से ना खींचे, आस्तीन या कपड़ा उपर से रोल ना करें, जिससे रक्तप्रवाह में बाधा निर्माण होकर सूजन में वृद्धि हो।

- घर पर उपयोग में आनेवाले रबर का दस्ताना जो जहाँ पीड़ा नहीं है ऐसे भागपर पहना होनेपर इससे दबाववाले दस्ताने पहनने में मदद होती है। इससे किसी चीज को पकड़ने में भी मदद मिलती है (जिससे आपको पेहराव खींचने में मदद होती है) जैसेके बांह पर आस्तीन खिंचना।
- अगर आस्तीन पहनना कठीन हो रहा है तो पहनने के पूर्व हाथ या पैर पर थोड़ी पाउडर लगाए।
- कपड़ा, मोजा या आस्तीन पहनने के बाद ध्यान दे की कपड़े पर कोई मोड या चुनट नहीं है (रीकल या क्रीज)।
- यदी हाथ पर सूजन है तो शायद आपको दस्ताने या मोजे उसपर आस्तीन पहनना होगा।
- नहाने के बाद तुरन्त आस्तीन चढ़ाने की कोशिश ना करें, कारण बदन गीला होने से उसपर आस्तीन चढ़ाना कठीन होता है।
- हररोज आपकी त्वचा पर नमी चढ़ाए। रात में ये कार्य करना आसान होता है जब आप शरीर से कपड़े उतारते है, तुलना सुबह में – कारण क्रीम के कारण दस्ताने या आस्तीन पहनना कठीन होता है।

आपके पास दो कपड़े होना चाहिए जिससे आप एक कपड़ा धोने के लिए दे सके। कपड़े वैसे धोना इसकी जानकारी कपड़े बनानेवाले की ओर से प्राप्त हो सकेगी। एक दिन छोड़ दूसरे दिन पहनने की क्रम से दबावकारी कपड़े आप छह महिनों तक उपयोग में ला सकते है। अगर आस्तीन या मोजे अब फिर नहीं हो रहे है तो नर्स या चिकित्सक से संपर्क करे।

दबावकारी कपड़ों का जब उपयोग नहीं किया जा रहा है

कुछ परिस्थितीओं में ये दबाव देनेवाले कपड़े पहनना ठीक नहीं होता है, जैसेके अगर त्वचा काफी मुलायम हो चुकी है या कोई संक्रमण है। इन परिस्थितियों के बारे में आपके डॉक्टर नर्स या लिम्फोडीमा विशेषज्ञ आपको ठीक सुझाव देंगे।

ये पकड़ रखनेवाले या दबाव देनेवाले कपड़ों का उपयोग काफी सूजन आयी हुई अंगपर या हादसे में टूटी हुई जगह पर या जिस जगह त्वचा पर कोई खरोंच आया है या त्वचा पर मोड आया है ऐसी स्थानों पर करना उचित नहीं होता। इन परिस्थितियों में इन कपड़ों की उपयोग से नुकसान हो सकता है सूजन कम होनेके कोई आसार नहीं होते। इन कपड़ों की उपयोग से त्वचापर एक तुंगाई का निशान तैयार होगा जिससे त्वचा को नुकसान संभव

होगा। कोई आशंका होनेपर अपने डॉक्टर से स्तनों की देखभाल करनेवाली नर्स से या लिम्फोडीमा चिकित्सक से बातचीत करे, सलाह ले।

चुस्त या पकड़ या दबाव देनेवाली पट्टियाँ (बैंडेजेज्)

यदी आपका हाथ या पैर पर काफी सूजन है या इनपर हादसे के कारण पट्टी बांधी गई है तो ऐसे समय चुस्त आस्तनी या दास्ताने पहनना कठीन होता है। इन अवस्था में सबसे पहले एक के उपर एक कसकर पट्टी बांधना ही मुमकीन हो सकता है, जो उपचार की प्रथम कड़ी होगी।

लिम्फोडीमा चिकित्सक, नर्स या भौतिकोपचार विशेषज्ञ (फिजिओथेरेपीस्ट) हररोज ये पट्टियाँ आपके पीड़ित अंगपर बाँधेंगे। ये पट्टियाँ संभवतः दो या तीन हफ्तों तक बांधने का कार्य होता रहेगा, इसके पश्चात् ही आस्तनी या दास्ताने पहनना संभव होगा। मानवीय लसिका निष्कासन मालीश या एक सीधी साधी निष्कासन मालीश और पट्टी बाँधना ये तथा व्यायाम सभी एक साथ करना तथा त्वचा की देखभाल करने से काफी सूजे हुए अंग की सूजन अवश्य कम होगी।

अंग को किस अवस्था में रखना तथा अंग की हलचल

सोते समय या बैठते समय ठीक प्रकार से पीड़ित अंगको रखने में अंग की और अधिक सूजन नहीं होगी। आप गुरुत्वाकर्षण की सहाय्यता से जरूरत से ज्यादा संग्रहित द्रवपदार्थ का निष्कासन कर सकेंगे। आप टांग नीचे छोड़कर ना बैठे कारण इससे द्रवपदार्थ आपकी पिण्डली में तथा पावों में संग्रहित होगा। आपके मांसपेशीयों की हलचल करने से द्रवपदार्थ शरीर में भ्रमण कर सकता है, इसलिए हल्के-हल्के हलचल करने से द्रव एक जगह संग्रहित नहीं होगा।

निम्न टिप्पणियाँ आपको अंग किस प्रकार रखे इसकी सहाय्यता करेगी:-

यदी आपकी भुजापर (आर्म) सूजन है

- नीचे बैठते समय पूरी भुजाकी लंबाई को कुर्सी की हाथपर मुलायम तकिया रखकर सहारा दें।
- कंधे से अधिक ऊंची भुजा ना उठाए – इससे आपकी भुजा में रक्तप्रवाह कम होकर आपकी अस्वस्थता में वृद्धि होगी।
- नीचे लेटी अवस्था में आपकी भुजा को थोड़ा उठाकर तकिए पर रखने से आराम मिलेगा।
- पीड़ित भुजा से कोई भी वजन की वस्तु ना उठाए।

- पीड़ित भुजा से यदी आप बार-बार खिंचाव का काम कर रहे है तो सावधान रहिए। कुछ लोगों का अनुभव है की ज्यादा काम करने से पीड़ित अंगकी सूजन में काफी वृद्धी होती है।
- तंग बैठने वाले कपड़े या गहने ना पहने।

यदी आपकी टांग में सूजन है

- आप जब बैठे हो तब पालथी या तिरछी टांगे रखकर ना बैठे।
- काफी समय तक टांगे नीचे छोड़कर ना बैठे – या तो सीटेपर टांगे उठा लीजिए या कोई स्टूल पर पैर रखे।
- काफी लम्बे समय तक पैरों पर खड़े ना रहे। अगर खड़े रहना आवश्यक है तो नीचे सुझाव दिए है उनकी तरह व्यायाम करने से पंप जैसी हलचल मांसपेशीयों पर होकर आराम मिलेगा।
- अपने शरीर को पैरों की उंगली पर बार-बार उठाए जिससे पीन्डरी की मांसपेशीयों पर तान पड़ेगा और वे ढिली भी होगी।
- अपने शरीर का वजन एक पैर से दूसरे पैर पर बदलते रहे मानो आप एकही जगह पर चल रहे है।

लिम्फोडीमा और व्यायाम

थोड़ी भी व्यायाम क्रिया करने से लिम्फोडीमा पीड़ा प्रतिबंध करने में कारगर होता है। व्यायाम करते समय दबावकारी कपड़े पहनने से अधिक प्रभावी लाभ होंगे।

व्यायाम के बारे में

व्यायाम तीन प्रकार से लाभदायक होता है:-

- लसिका निष्कासन में मदद होती है और सूजन कम होती है।
- हड्डियों की जोड़ों की हलचल में और उन्हें चुस्त रखने में मदद मिलती है।
- आपकी शरीरावस्था में सुधार होता है।

किन्तु काफी ज्यादा व्यायाम करने से सूजन में वृद्धी होगी। बहुत ज्यादा व्यायाम से आपकी त्वचा लाल, चिकनी तथा गरम हो सकती है। लिम्फोडीमा की कारण करने का व्यायाम काफी सौम्य होना चाहिए, जिससे आपको आराम प्रतीत हो। आपकी व्यायाम में बढ़ोत्तरी धीरे-धीरे एवं नियमित रूप से होनी चाहिए। ऐसेही व्यायाम करें जिनसे आपको आनंद मिले।

याद रखे की हररोज के कई काम व्यायाम हो रहे। पीड़ित भुजा से काफी वजन उठाने पर सूजन बढ़ेगी, इसकी हर समय ख्याल रखे जब आप सामान या बाजार से थैली उठा रहे हैं। काफी लम्बे समय तक व्यायाम या हलचल करने से भी सूजन बढ़ेगी। यदि आपको पूरे दिन काम से व्यस्त रहना ही होगा तो बीच-बीच में थोड़ा विश्राम करें, जिसे पीड़ित अंगको सहारा मिले।

कितना व्यायाम या हलचल योग्य मात्रा में होना चाहिए ये निर्भर होगा व्यक्ति विशेष पर। व्यायाम करते समय या रोजमर्रा काम करते समय सूजन पर ध्यान देना अच्छा रहेगा। इससे आप ऐसा काम करना बंद करेंगे, जिससे सूजन बढ़ती है।

किस प्रकार के व्यायाम करना चाहिए इसका विचार-विनिमय अपने लिम्फोडीमा चिकित्सक, भौतिकोपचार विशेषज्ञ या नर्स से करने से मदद मिलेगी। अगर ऐसे कोई व्यायाम प्रकार से आपको हांफने की समस्या होती है, या अस्वस्थता महसूस होती है या सूजन में वृद्धि होती है तो तुरन्त इस प्रकार का व्यायाम बंद करे और व्यावसायिक सलाह ले।

भुजा पर सूजन

सूजन कम करने के लिए नीचे कुछ व्यायामों का सुझाव है:-

- आराम से बैठकर कंधे के स्तर पर भुजा को तकियों की सहारे रखे।
- हाथ की मुट्टी बांध ले और फिर उंगलीयाँ बाहर खोले।
- उपर की कसरत बार-बार करे जबतक आप आराम अनुभव कर रहे हैं।
- भुजा को सहारा देकर कोहनी से हाथ को मोड़े और सीधा करे।
- आपकी शरीरावस्था पर नजर रखे और आईने में देखे की आपके दोनों कंधे समान स्तर पर हैं।
- कोशिश करे कंधे उचकाने की और फिर नीचे आस्ते-आस्ते गिराने की मन में पांच अंकों की गिनती करे।
- अपने कंधे को आस्ते से एक दिशा में घुमाईए, फिर दुसरी दिशा में।

टांगपर सूजन

इस सूजन के लिए टांग का घुटने के पीछे के भाग को सहारा देकर टांग उठाकर बैठने की कोशिश कीजिए। इस अवस्था में जब आप हैं तब नीचे लिखे व्यायाम थोड़े-थोड़े समय के पश्चात् नियमित रूप से कीजिए जब आप आराम कर रहे हैं।

- आपका पैर टंखनी से हिलाईए जिससे पैर की उंगलीयाँ उपर तथा नीचे दिशा में हो सके।

- घुटने से टांग को मोड़े तथा सीधा करे।

अन्य भी कई व्यायाम है जिनसे मदद मिल सकती है। आपके लिए क्या बेहतर है ये निर्भर करता है आपका शरीर कितना लचीला है इसपर तथा आपके शरीर स्वास्थ्य पर।

यदी आप लिम्फोडीमा से पीड़ित है, तो महत्वपूर्ण है कि आप किसी लिम्फोडीमा चिकित्सक या विशेषज्ञ की सलाह लेकर ही कोई व्यायाम शुरू करें।

मानवीय लसिका द्रव निष्कासन (मॅन्यूअल लिम्फॅटिक ड्रेनेज-MLD)

- एम्. एल्. डी. (MLD) के बारे में

एक विशेष प्रकार की मालिश जिसे मॅन्यूअल लिम्फॅटिक ड्रेनेज (MLD) कहा जाता है, ये लिम्फोडीमा उपचारों का महत्वपूर्ण भाग होता है। उपचार प्रभावी होनेके लिए महत्वपूर्ण होता है कि योग्य तकनिक उपयोग में लाए जाए। मालिश का उद्देश्य होता है की सूजे हुए अंग से आवश्यक से अधिक द्रव पीड़ित भाग से निष्कासित होने के साथ उत्साहित करे, जिससे निष्कासन सामान्यरूप से होने लगे। मालिश के कारण स्वस्थ लसिका द्रव को भी निष्कासित होने में प्रोत्साहित करता है (जिससे सूजन अंग से लसिका द्रव दूर रहता है)।

सामान्य मालिश से मानवीय लसिकाद्रव निष्कासन पद्धती अलग होती है। ये पद्धती काफी सौम्य होती है और इसका उद्देश्य होता है। द्रव पदार्थ सूजे हुए अंग से बाहर निकलने में द्रव को प्रोत्साहित किया जाए MLD विशेषकर उपयोगी होती है यदी सूजन चेहरेपर, स्तनोंपर, पेटपर प्रजनन के अंगों पर या धड़के किसी भागपर होने से।

कारण की यह एक विशेष व्यायाम पद्धती है, इसे उपयोग में केवल इसमें शिक्षित चिकित्सक ने करना चाहिए। अन्य कुछ तकनीक भी उपयोग है जैसे वॉडर, फोल्डी, लेड्यूक या कॅस्ले स्मिथ पद्धती, इनमें से चिकित्सक किसी भी कम से कम एक में शिक्षित हो।

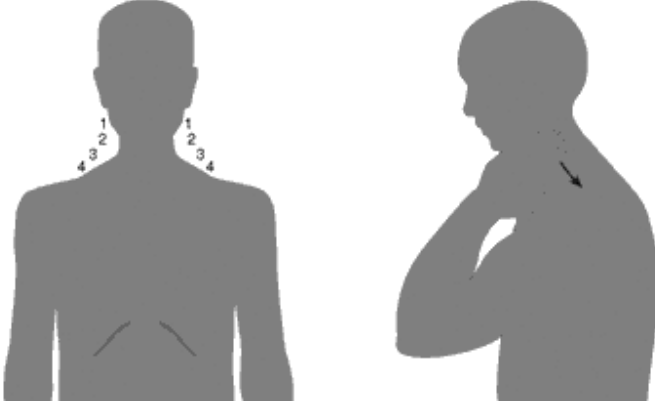
सरल लसिका द्रव निष्कासन पद्धती (स्वयं मालिश करना) SLD

एकबार आपको ये तकनीक सीखा खाने के बाद आप इस MLD का सरल उपयोग स्वयं घर पर कर सकेंगे। इसेही कभी-कभी **सरल लसिका पद्धती (SLD)** कहा जाता है। आप अपने हाथों को हल्के से विशेष दिशा में त्वचा पर कार्यान्वित करते है। इस समय कोई भी तेल या क्रीम का उपयोग नहीं किया जाता है। यदी आपकी त्वचा थोड़ी चिपक रही है जिस कारण हाथ ठीक खिसकता नहीं हो तो किसी टाल्कम पाउडर की उपयोग से मदद होगी। यदी ऐसे खुदकी मालिश के बाद उस जगह का रंग लाल हो रहा है ऐसा आप महसूस करते है इसका मतलब आप की हाथों से मालिश करते समय काफी जोर दिया जा रहा है।

अच्छा होगा यदि आपका जीवनसाथी या निकटका दोस्त/सहेली भी ये तकनीक सिख ले जिससे आपके शरीर के ऐसे अंग जिस जगह आपका हाथ पहुंच नहीं सकता उस जगह मालिश में वे आपकी मदद करें। आपके लिम्फोडीमा चिकित्सक, फिजियोथेरेपीस्ट या नर्स आपके इस तकनीक की शिक्षा आपके जीवनसाथी को या दोस्त/सहेली को दे सकेंगे।

नीचे पस्तुत की गई आकृतियाँ तथा जानकारी आपको सहाय्यता करेगी। इनका उद्देश्य केवल मार्गदर्शन का है जब आप स्वयं लसिका निष्कासन तकनीक का उपयोग कर रहे हैं। आरंभ करने पूर्व आपको सही तकनीक सीखना चाहिए।

मालिश तरीका-१ : भुजा या टांग दोनों ही सूजन के लिए



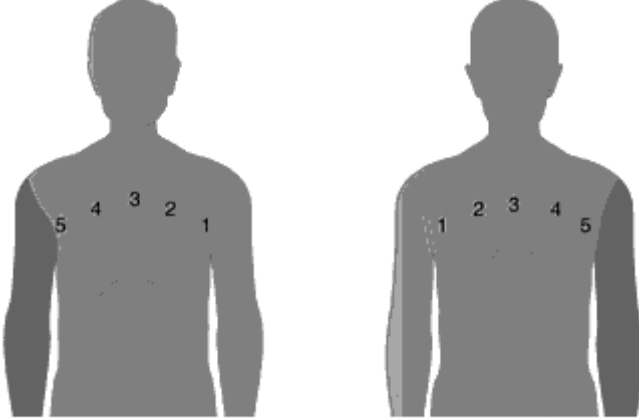
दो आकृतियाँ जो बता रही हैं गर्दन की जगह तथा आपके हाथ किस दिशा में घुमने चाहिए जब आप लिम्फोडीमा के लिए स्वयं मालिश कर रहे हैं।

मालिश का उद्देश्य होता है शरीर के लसिका प्रवाह को प्रोत्साहित करना।

- आपकी अंगुलियाँ शिथिल कर गर्दन की दोनों ओर क्र. १ पर रखें।
- धीरे से हल्के से त्वचा को नीचे की दिशा में पीठ की ओर खिसकाएँ।
- क्र. १, २ तथा ३ पर इसे १० बार दोहराईए।
- क्र. ४ की जगह (कंधे के ऊपर) हल्के से हाथों को गर्दन के आगे की तरफ यानि आपके छाती की उपरवाली हड्डी की ओर (जहाँ कॉलरबोन का मिलन होता है) खिसकाईए।
- ५ बार दोहराईए।
- यदि आपके गर्दन की ऊँचाई कम होनेपर आप गर्दन को ४ भागों में विभाजित नहीं कर सकेंगे, ऐसे मामलों में जगह क्र. ३ को बाद करें।

मालिश तरीका – २ : सूजन केवल एकही भुजापर है

इस मालिश का उद्देश्य होता है धड़ की लसिका वाहिनीओं को निष्कासन करने हेतु प्रोत्साहित करना, जिससे वाहिनीयाँ जरूरत से ज्यादा लसिका द्रव बाहर निकाल दिया जाए।



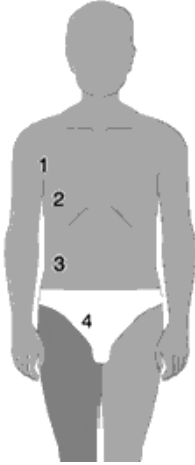
दो आकृतीयाँ जो छाती का तथा पीठ का भाग दिखा रही है। जहाँ लिम्फोडीमा के कारण एकही भुजा सूजन होनेपर स्वयं मालिश करें।

त्वचा हर समय सूजे हुए हाथ के विरुद्ध दिशा में सिखकाना चाहिए। आप एक हाथ से शुरुआत करें और फिर दूसरी ओर जाए जैसे आप शरीर की तिरछी ओर जाए जैसे आप शरीर की तिरछी ओर मालिश कर रहे है।

- जिस भुजा में सूजन नहीं है उस तरह की बघल से क्र. १ हल्का दबाव देते हुए दूसरी तरफ के बघल की ओर त्वचा को खींचे। आपका हाथ चपटा रहे, त्वचा पर से फिसले नहीं। ५ बार दोहराईए।
- इसके बाद क्र. २ की जगह से हल्का दबाव देते हुए पूरे हाथ से त्वचा सूजन नहीं है उस भुजा की ओर बढ़ाए, एक आहिस्ता लय निर्माण करे। इसी भागपर ये लयकारी ५ बार दोहराईए।
- उपर की क्रिया क्र. ३ की जगह पर करें।
- हाथ बदलकर उपर की क्रिया क्र. ३ की जगह ५ बार दोहराईए, लसिका निष्कासन हेतु ये जगह महत्वपूर्ण है। इस समय आपकी अंगुलीओं की क्रिया में त्वचा पर थोड़ी खेच होनी चाहिए यानि सूजन की दिशा से सूजन नहीं है उस ओर की बघल की तरफ।

- यही क्रिया जगह क्र. ४ और बादमें क्र. ५ पर ५ बार दोहराईए।
- यदि आपको किसी मित्र या साथी की मदद होनेपर उपर की क्रिया क्रमवार पीठपर करें। शुरुआत जो भुजा सूजी नहीं है उसकी तरफ से विरुद्ध दिशाकी ओर (क्र. १से)।

मालिश तरीका – ३ : एकही टांगपर सूजन है



लिम्फोडीमा के लिए स्वयं मसाज के लिए आकृती यदि एकही टांगपर सूजन है।

इस मालिश का उद्देश्य होता है पीड़ित टांग के आगे की लसिकावाहिनी का प्रवाह ठीक करना, जिससे पीड़ित टांग में लसिका द्रव का संग्रह न हो तथा द्रव निष्कासन हो सके।

- पीड़ित टांग के ही अर्धान्ग भाग की बघल से (क्र. १) से शुरुआत करें, हल्का दबाव देकर वहाँ की त्वचा थोड़ी उपर कर बघल में धीरे से ढकेले। आपका हाथ चपटा रहे और हल्के से त्वचा पर रहे खिसके नहीं। इस क्रिया को ५ बार दोहराईए।
- क्रमवार क्र. २ से छाती से फिर क्र. ३ से कमर से और फिर क्र. ४ पेट के नीचे का भाग। प्रत्येक जगह से त्वचा को आहिस्ते पीड़ित टांगके शरीर के अर्ध भागकी ओर के बघल तक खिसकाए, ये प्रत्येक कार्य ५ बार दोहराईए।

हाथ में पकड़ा मालिश का उपकरण (मसाजर)

ये उपकरण उपयोग में लाया जाता है ऐसे व्यक्तियों द्वारा जिसके हाथों की हलचल प्रतिबंधित हो, शायद आरथराइटिस (गठिया) की पीड़ा के कारण, ये उपकरण खरीदने के पहले अपने लिम्फोडीमा चिकित्सक से बातचीत करना अच्छा होगा।

गहरी सांस लेने के व्यायाम – पीठ से उपर

MLD तथा SLD दोनों ही मालिश के पहले सांस लेने के व्यायाम करने से लसिका द्रव निष्कासन के लिए प्रोत्साहन मिलता है। नीचे दर्शित सरल व्यायाम अपनाईए।

- आराम कुर्सी पर बिल्कुल सीधे बैठिए या बिस्तर पर शयन अवस्था में लेटे रहे घुटने थोड़े बाके रखें। अपने हाथ पसलियों पर रखें।
- गहरी सांस ले जिससे विश्राम प्राप्त हो।
- सांस जब अंदर खींच रहे हैं सांस को पेट की ओर जाने दे जिसे आप महसूस करेंगे हाथों के नीचे उठती हुई संवेदना से।
- आहिस्ते आहिस्ते सांस बाहर छोड़े। सांस बाहर छोड़ते समय आपका पेट पुनः शिथिल होगा।
- ये गहरी सांस लेने का व्यायाम ५ बार करें। उठने के पूर्व थोड़ा विश्राम करें, जिससे आपको चक्कर नहीं आयेंगे।

कॉम्प्रेसन (दबाव देनेवाले) पम्पस् तथा लिम्फोडीमा

लिम्फोडीमा से पीड़ित केवल चंद मरीजों को इन पम्पों की जरूरत होना संभव होता है। कुछ विशेष सूजनों के लिए चिकित्सा का एक भाग बनकर इन पम्पों का उपयोग हो सकता है, जिनसे सूजन कम करने में सहाय्यता प्राप्त हो सकती है। इन पम्पों का उपयोग किस प्रकार से होगा इसकी जानकारी भौतिकोपचार तज्ञ (फिजिओथेरेपिस्ट) या नर्स द्वारा आपको दी जाएगी और वे ही आपके इन पम्पों के बारे में सभी प्रश्नों का उत्तर दे सकेंगे।

यदी आपको कॉम्प्रेसन पम्प उपयोग करने का सुझाव दिया गया होनेपर कोशिश करे की आप ये पम्प किसी स्थानिक अस्पताल से उपयोग करने हेतू प्राप्त कर सकते है क्या? कारण ये पम्प काफी महंगे होते है।

इन पम्पों का उपयोग करने पहले, महत्वपूर्ण होता है कि आप अपने शरीर के घड़पर SLD या MLD तथा पीड़ित अंग के जड़पर प्रथम मालिश करे। इसका कारण आप इन भागों से लसिका द्रव थोड़ा निष्कासित कर ले फिर ये पम्प और अधिक द्रव पीड़ित अंग से बाहर निकाले।

पम्प आपके घर के बिजली पर चलता है, जिसके साथ एक उर्जा युनिट संलग्न रहता है और साथमें एक फूलनेवाली आस्तीन भी होती है जो आप अपने भुजा या टांगपर पहन सकते है। ये आस्तीन अलग-अलग साईज में उपलब्ध होती है। जब आप पम्प का स्वीच चालू करेंगे आस्तीन में धीरे-धीरे हवा थोड़े मिनटों तक भरी जाएगी फिर थोड़े मिनट हवा आस्तीन से निष्कासित होगी। हर समय हवा का दबाव काफी कम रहता है (४० एमएम

एचजी/पारे से कभी भी अधिक नहीं) इससे अधिक दबाव (प्रेसर) का उपयोग कभी ना करे कारण इससे सूजन कम होने में मदद नहीं होगी उल्टी समस्या बढ़ जाएगी।

जब आप इस पम्प का उपयोग कर रहे हैं उस समय दबाव देनेवाले कपड़े उतार दे, परंतु पम्प का काम पूरा होते ही कपड़े दोबारा पहन ले।

पम्प उपयोग करते समय कुछ सुझाव

- यदि आपके पीड़ित अंग पर कुछ संक्रमण है या जलन है तो पम्प का उपयोग न करे।
- पम्प का उपयोग करते समय अपने भुजा को या टांग को कुर्सी की हाथ का या लेटे होनेपर सेटी का सहारा अवश्य दे। इससे निष्कासन कार्य में मदद होगी।
- यदि पम्प उपयोग करते समय दर्द/वेदना हो रही है तो तुरन्त कार्य बंद करे और डॉक्टर की सलाह ले।
- आस्तीन की छोर के अंग की ओर ध्यान दे कही सूजन में बढ़त तो नहीं हो रही है या चमड़ी सख्त तो नहीं हो रही है। ऐसा होनेपर सलाह प्राप्त करे।

स्तन या छाती की लिम्फोडीमा पीड़ा

दबाव देनेवाली चोली तथा बंडी (कम्प्रेसन ब्राज एन्ड वेस्टस्)

(स्तन या छाती की लिम्फोडीमा पीड़ा के लिए दबाव देनेवाली चोली तथा विशेष बंडीयाँ उपलब्ध होती है। ये कपड़े योग्य प्रकार से आपके शरीर पर फिट बैठने के लिए अक्सर इन्हें नाप लेकर बनाया जाता है। आपके लिम्फोडीमा विशेषज्ञ आपके लिए सही कपड़े उपलब्ध करवाने हेतु आपको मदद करेंगे।

आपको दबाव देनेवाली आस्तीन भी पहनना आवश्यक हो सकता है, जिससे लसिका द्रव एक अंग से दूसरे अंग की ओर प्रवाहित ना हो और द्रव निष्कासन अधिक व्यापक हो। स्तन तथा छाती के लिम्फोडीमा पीड़ा के लिए अक्सर दबाव देनेवाली पट्टीयाँ (बॅन्डेज) का उपयोग नहीं होता।

ढीले कपड़े पहने

काफी तंग या शरीर को चिपक के बैठनेवाले कपड़े (जैसे के हॉर्निकेट) लसिका द्रव की प्रवाह में बाधा पैदा करना संभव होता है। यदि आपकी स्तन चोली स्तनों पर काफी तंग बैठ रही है या चोली की पट्टीयाँ आपके कंधों पर या भुजा के नीचे के भागपर गड रहे है तो इससे छाती के लसिका द्रव की प्रवाह में बाधा निर्माण हो सकती है। ऐसी स्तन चोली पहनने की कोशिश करे जिसकी पट्टीयाँ चौड़ी और लचिली हो। यही भी महत्वपूर्ण है की

चोली की कटोरीया तथा आप की स्तनों का नाप एक-दूसरे के समान हो। कमर पर तंग होनेवाले कपड़े ना पहने।

नकली बिठाए गए कुछ स्तन काफी वजन के होते हैं, जिससे वे छाती के भाग पर दबाव पैदा करते हैं इस कारण पहनी हुई स्तन चोली की कंधे की पट्टीयाँ त्वचा में गढ़ सकती हैं। यदी आपको नकली स्तन (प्रोस्थेसिस) बिठाना हो तो कोशिश करे की इन स्तनों का वजन कम है आपके लिम्फोडीमा चिकित्सक आपको नकली स्तनों के बारे में तथा स्तन चोली के बारे में योग्य सलाह दे सकेंगे।

मानवीय लसिका द्रव निष्कासन (ह्यूमन लिम्फैटिक ड्रेनेज)

मानवीय लसिका द्रव निष्कासन (या स्वयं मालिश करना) ये एक स्तन तथा छाती के लिम्फोडीमा पीड़ा के लिए एक महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है। आपके चिकित्सक आपको इस विषय में अधिक जानकारी दे सकेंगे।

कार्डीनोसियोटेप

कार्डीनोसियोटेप एक आधुनिक उपचार है। ये एक विशेष लचिला टेप होता है जो सीधा त्वचापर चिपकाया जाता है। ये टेप हल्के से त्वचा का उपरवाला संस्तर उपर उठाता है, जिससे पृष्ठीय लसिका द्रव को प्रवाहित होने में मदद मिलती है। टेप पर पानीका कोई असर नहीं होता और टेप को आप एक साथ कई दिनों तक लगा सकते हैं। आपके लिम्फोडीमा चिकित्सक इसके बारे में भी अधिक जानकारी दे सकेंगे।

शरीर के अन्य अंगों में लिम्फोडीमा पीड़ा

सिर तथा गर्दन का लिम्फोडीमा

चेहरा, गर्दन तथा सिर की लिम्फोडीमा पीड़ा को अक्सर मालिश द्वारा राहत मिल सकती है। दबाव देनेवाले कपड़ों का उपयोग अक्सर नहीं किया जाता। किन्तु चेहरे का एक दबाव देनेवाला मुखड़ा उपलब्ध है, जिसे रातमें पहना जा सकता है।

जननेंद्रिय (जेनीटल) लिम्फोडीमा

यदी आपके वृषण कोष में लिम्फोडीमा पीड़ा होनेपर वृषण को सहारा देनेवाली टोपी पहनने से वहाँ के सूजन पर नियंत्रण करने में मदद होगी। यदी आपका पुरुष लिंग सूजा है तो उसपर पट्टी (बैंन्डेजिंग) बांधने से सहाय्यता प्राप्त होगी। आप स्वयं इस पट्टी को कैसे बांध सकते हैं इसकी शिक्षा आपको दी जाएगी। अब काफी कंपनीयाँ जननेंद्रिय लिम्फोडीमा के लिए विशेष कपड़े उपलब्ध करवा रही हैं। आपके विशेषज्ञ आपके परिस्थिति के लिए कौनसे कपड़े योग्य होंगे इसका सुझाव दे सकेंगे।

लिम्फोडीमा उपचार हेतु शल्यचिकित्सा

दुर्लभ मामलों में लिम्फोडीमा के लिए शल्यचिकित्सा का उपयोग किया जाता है, यद्यपि कभी-कभी चेहरे पर या जननेंद्रिय सूजन होनेपर इसका उपयोग होता है।

पीड़ित भुजा या टांग पर शल्यचिकित्सा होने का मतलब ये नहीं होता की इस पुस्तिका में जिन अन्य प्रकार के उपचारों का विवरण किया गया है उनका उपयोग करना अयोग्य है। आपको ऑपरेशन के पश्चात् पुस्तिका में दिए हुए उपचार फिर से उपयोग में लाने होंगे।

आहार तथा लिम्फोडीमा

अगर आपके शरीर का वजन सामान्य से ज्यादा है तो आपके शरीर की सूजन से मुकाबला करना अधिक कठिन होता है। आप अनुभव करेंगे की यदी आपकी वजन में वृद्धि होनेपर पीड़ित अंग की सूजन कम करना समस्या होगी। आस्तीन दस्ताने अंगपर ठीक नहीं बैठेंगे और वे उतने प्रभावी भी नहीं होंगे।

इस कारण आपके ऊँचाई के लिए योग्य इतना शरीर का वजन हो सके तो कायम रखने से मदद मिलेगी। यदी आपको योग्य आहार तथा स्वास्थ्यवर्धक खानपान के विषय में सुझाव चाहिए है तो अस्पताल के आहारतज्ञ (डाएटीशियन) या देखभाल करनेवाली नर्स आपको दे सकेंगे।

कुछ लोगों का अनुभव होता है कि कुछ खाद्यान्न, जैसेके मसालेवाले या नमकीन खाद्यपदार्थ सेवन करने से उनकी सूजन बढ़ जाती है, ये ही अनुभव अन्य लोगों का शराब खासकर वार्इन के बारे में होता है।

लिम्फोडीमा की देखभाल – पश्चात् अनुसरण (फॉलोअप)

आपके लिम्फोडीमा चिकित्सक या डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाकर आपके लिम्फोडीमा की जांच करवा लेना चाहिए, जिससे आपको पता चले की आपकी पीड़ा कम हो रही है। वे आपकी भुजा या टांग का नाप लेकर उपचारों का क्या प्रभाव हो रहा है इसकी जानकारी ले सकेंगे।

आप स्वयं भी एक लिखित तक्ता पास में रखकर प्रगती की जानकारी रख सकेंगे। शुरुआत में प्रगती धीरे हो सकती है, परन्तु कुछ हफ्तों बाद सुधार काफी होगा। यदी आप चिकित्सा के बारे में आशंकित है तो डॉक्टर, नर्स या चिकित्सक से विचार विनिमय करे।

लिम्फोडीमा पीड़ा के बारे में आपकी भावनाएँ

लिम्फोडीमा से पीड़ित होने से आपके मन में कई भावनाएँ पैदा होंगी, केवल पीड़ा की अस्वस्थता के कारण ही नहीं परन्तु कॅन्सर तथा उसकी चिकित्सा के कारण भी, जिससे लिम्फोडीमा शुरू हुआ है।

व्याकुल तथा लज्जित होना

लिम्फोडीमा की सूजन के कारण आपको सदैव एहसास होगा की आप कॅन्सर से पीड़ित थे और उसपर चिकित्सा की गई थी जो आप संभव होनेपर बिल्कुल भूलना चाहते होंगे। यदी सूजन काफी दर्दनाक होनेपर आप लज्जित तथा आत्म केंद्रित भी हो सकते है।

लोगों से दूर ना रहे। हकीकत में सूजन आप जितनी ज्यादा दर्शनीय समझ रहे है उतनी अन्य लोगों को देखने में नहीं आती। यदी आपको समाज में मिलजुल करने में संकोच हो रहा है तो किसी दूसरे व्यक्ति को साथ में रहने का आग्रह करे। आपको शायद पता लगेगा की किसी का भी आपके लिम्फोडीमा की ओर ध्यान नहीं है।

जैसे-जैसे आपका लिम्फोडीमा नियंत्रित हो रहा है, तथा आपको इसकी आदत हो रही है, आप अनुभव करेंगे की व्याकुलता तथा लज्जा कम हो रही है। आपको पता चलेगा की आपके खास दोस्त आपकी व्यक्ति विशेषता के कारण आपका कितना ख्याल रखते है, आप कैसे दिखाई दे रहे है, इससे उन्हें कुछ भी लेना देना नहीं है। इससे आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी तथा आप अपना जीवन अधिक नियंत्रित कर सकेंगे।

अगर आपके शरीर के किसी अंगपर दर्शनीय सूजन होनेपर कुछ लोगों को कुतुहल होगा, खासकर बच्चों को। काफी लोग पहले से ही घर पर अभ्यास करते है की इस परिस्थिति में वे क्या कहेंगे। आपके लिम्फोडीमा चिकित्सक या नर्स आपको मदद करेंगे की आपका जवाब कैसा हो या आप किसी लिम्फोडीमा पीड़ित अन्य मरीज से बातचीत करे की वे मुकाबला किस प्रकार करते है।

आप खुदही निर्णय ले की आप अपनी पीड़ा के बारे में कितना बताना चाहते है, आपके कॅन्सर या कॅन्सर चिकित्सा संबंधी बताना है या नहीं। एकबार आपका जवाब तैयार होनेपर आपके सूजन के बारे में चर्चा होनेपर आपको संकोच नहीं होगा। उल्टा आप सक्रीयता से दूसरे लोगों की संकोच भावना दूर करने में सहाय्यता करेंगे।

गुस्सा-क्रोध

आपको अपने पर ही गुस्सा आयेगा की इस लिम्फोडीमा पीड़ा का बोझ उठाना पड़ रहा है। आप सोचते होंगे की चिकित्सा पश्चात् एकबार आप फिर तंदुरस्त होकर अपना सामान्य जीवन शुरू कर सकेंगे।

अगर आपकी लिम्फोडीमा पीड़ा कॅन्सर चिकित्सा के बाद तुरन्त शुरू हुई है तो आपको एहसास होगा की कॅन्सर की पीड़ा तथा उसके चिकित्सा की उलझन के बाद अब से आखरी झिल्ली है। आप क्रोधित होना काफी नैसर्गिक है और जैसे-जैसे आपको अपने दैनिक काम की आदत पड़ेगी आपका क्रोध कम होता जाएगा तथा चिकित्सा का प्रभाव सूजन पर होते दिखाई देगी।

नाराजगी (रिझेन्टमेन्ट)

लिम्फोडीमा से पीड़ित होनेका मतलब होगा खुदकी और अच्छी देखभाल करनी होगी। चिकित्सा उपरांत जीवनयापन शुरू करने में काफी समय लगेगा। आप नाराज होंगे जब खासकर आप देखेंगे की दूसरे लोगों को उनकी रोजमर्रा जीवन के लिए कुछ भी समस्या नहीं हो रही है।

इन भावनाओं को बोटल में बंद करके ना रखे, निकट के दोस्तों के साथ बात करे की आप क्या महसूस कर रहे हैं। आप एक-दूसरे से बात कर मदद कर सकेंगे। जैसेके कोई अन्य व्यक्ति आपको लसिका निष्कासन मालिश करने में मदद कर सकेगा, आपको अपने चिकित्सक को भेट देते समय साथ देगा, या आपका बाजार या खरेदी करने में मदद करेगा जिससे आपको भारी वजन उठाना नहीं पड़ेगा।

एक बार जब आपको अपने लिम्फोडीमा उपचारों की आदत हो जाएगी तथा पीड़ा पर नियंत्रण करने का अभ्यास हो जाएगा, आप पर पीड़ा का बोझ हल्का होगा और आप अपना दैनिक जीवन का मजा ले सकेंगे। कुछ लोगों की लिम्फोडीमा सूजन अल्प समय में ठीक हो जाती है, तो कुछ लोगों को इससे कई महिने संघर्ष करना पड़ता है, निराशा ना हो, उपचारों से सदैव परिस्थिती सुधरती है।

नैराश्य (डिप्रेशन)

लिम्फोडीमा एक दीर्घकालीन पीड़ा है कभी-कभी आप इसके कारण निराश होना संभव होता है। अन्य लोग जो इससे पीड़ित है उनसे बातचीत करने से मदद प्राप्त होगी। उसी प्रकार यू.के. परिसर में कॅन्सर बैंकअप की नर्सों से, जो आपको जानकारी देगी की आपके स्थान के पास ऐसे पीड़ितों का समूह किस जगह है। आपके डॉक्टर भी आपको सहाय्यता दे सकेंगे।

जासकॅप के पास “कॅन्सर के भावनिक परिणाम” पुस्तिका उपलब्ध है।

शरीर की प्रतिमा तथा यौन

लिम्फोडीमा के कारण आप अपने बारे में क्या सोच रहे है इसपर प्रभाव पड़ सकता है, जिसका असर आपके और अन्य लोगों के संबंधों पर हो रहा है। लोगों को अक्सर अपने

शरीर से प्रेम होना जरूरी होता है जिससे वे अपने यौन संबंधों का लाभ ले सके। अपना जीवनसाथी- काफी दीर्घकाल से साथ देनेवाला भी - लिम्फोडीमा के कारण शारीरिक संबंध करते समय उसके, मनमें भय/डर पैदा होता है। लिम्फोडीमा के कारण यौन समय शारीरिक समस्या पैदा होना भी संभव होता है।

अक्सर आप क्या महसूस कर रहे हैं इसके बारे में बातचीत करने से आपकी आशंकाएँ दूर हो सकती हैं। कुछ लोग अपनी शारीरिक प्रतिमा के बारे में अपने जीवनसाथी से विचार-विमर्श करने में सफल होते हैं, तो अन्य कुछ लोग अपने मार्गदर्शक से या यौन चिकित्सक से चर्चा करना पसंद करते हैं। आपकी नर्स या आपके डॉक्टर आप चाहते हैं तो किसी चिकित्सक से आपकी पहचान करवा सकेंगे।

जासकॅप प्रकाशित "यौन एवं कॅन्सर" पुस्तिका में इस विषय पर जानकारी दी गई है तथा विषय से कैसे मुकाबला करना होगा इसपर भी विस्तृत जानकारी उपलब्ध है।

इस लिम्फोडीमा पुस्तिका संबंधित संदर्भ

इस लिम्फोडीमा पुस्तिका में दी गई जानकारी यह एक हिन्दी में अनुवाद है, जो मुलतः अंग्रेजी भाषा में कॅन्सर बॅकअप यू.के. के द्वारा "अंडरस्टैंडिंग लिम्फोडीमा" इस प्रकाशित पुस्तिका में है, इस पुस्तिका का आधार है।

- ब्रेस्ट अॅन्ड ट्रन्क कॅन्सर आफ्टर ट्रीटमेन्ट फॉर ब्रेस्ट कॅन्सर - अॅन विलीयम्स। जरनल ऑफ लिम्फोडीमा, अक्टूबर २००६, वॉल्यूम १, नं. १।
- गाईड लाईन्स फॉर द यूस ऑफ मॅन्यूअल लिम्फॅटिक ड्रेनेज (MLD) अॅन्ड सिम्पल लिम्फॅटिक ड्रेनेज (SLD)। ब्रिटिश लिम्फालॉजी सोसायटी २००१।

टिप्पणियाँ

आप अपने डॉक्टर / सर्जन से क्या पूछना चाहते हैं?

आप ये प्रश्न पत्रिका डॉक्टर के पास जाने पूर्व तैयार रखें, ताकि उनके सामने भूल न जाये एवं उनके जवाब संक्षिप्त में नोट करें।

१.

उत्तर

.....

२.

उत्तर

.....

३.

उत्तर

.....

४.

उत्तर

.....

५.

उत्तर

.....

६.

उत्तर

.....

जासकैप : हमें आपकी मदद की जरूरत है

हमें आशा है, आपको यह पुस्तिका उपयुक्त लगी होगी। अन्य मरीजों व उनके परिजनों की मदद के लिए हम अपने "रोगी सूचना केन्द्र" का कई प्रकार से विस्तार करना चाहते हैं और इसकी जरूरत भी है। हमारा "ट्रस्ट" स्वैच्छिक दान पर निर्भर है। कृपया अपना अनुदान (डोनेशन) "जासकैप" के हित में मुंबई में भुगतान योग्य बैंक अथवा डीडी द्वारा भेजें।

पाठक कृपया नोट करें

यह 'जासकैप' पुस्तिका या तथ्य-पत्र (फॅक्टशीट) स्वास्थ्य या आरोग्यसंबंधी कोई भी वैद्यकीय / मेडीकल या व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सुझाव या सलाह प्रेषित नहीं करती। इसका उद्देश्य केवल पीड़ासंबंधी जानकारी देना ही है। इसमें प्रस्तुत की गई जानकारी किसी भी प्रकार की व्यावसायिक देखभाल करने के लिए नहीं दी गई है। इसमें प्रस्तुत जानकारी या सुझाव बिमारी की चिकित्सा या रोग-निदान करने में उपयुक्त नहीं है। आपको स्वास्थ्य / बिमारी / रोग संबंधी जो भी समस्या हो, आप सीधे अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

स्वर्गीय परमपूज्य पिता श्री मख्खनलालजी टिबरेवाल,
ममतामयी माँ भागीरथीदेवी टिबरेवाल और स्वर्गीय रवि जगदीशप्रसाद
की

-: पुण्य स्मृति में :-

❖ गुजरात डायस्टफ इन्डस्ट्रीज प्रा.ली.

बी-२१५, पॉप्युलर सेन्टर,
सेटेलाईट रोड,
अहमदाबाद - ३८० ०१५.

❖ पी. ओ. नूआं

जिला - झुंझुनु (राजस्थान)

सादर सप्रेम :-

श्री जगदीशप्रसाद टिबरेवाल
श्री संतकुमार टिबरेवाल
श्री बाबुलाल टिबरेवाल
श्री हरिप्रसाद टिबरेवाल
श्री श्यामसुन्दर टिबरेवाल

“जासकॅप”

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी,
ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वां रास्ता,
प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई-४०० ०५५. भारत.

दूरभाष : ९१-२२-२६१६ ०००७, २६१७ ७५४३
फैक्स : ९१-२२-२६१८ ६१६२
ई-मेल : abhay@abhaybhagat.com
pkrjascap@gmail.com

अहमदाबाद : श्री डी. के. गोस्वामी,
१००२, “लाभ”, शकुन टॉवर,
हाइकोर्ट जजों के बंगलों के पास,
अहमदाबाद-३८० ०१५.
मोबाईल : ९३२७०१०५२९
ई-मेल : dkgoswamy@sify.com

बंगलौर : श्रीमती सुप्रिया गोपी,
४५५, १ला क्रॉस,
एच्.ए.एल्. ३रा स्टेज,
बंगलौर-५६० ०७५.
दूरभाष : ९१-८०-२५२८ ०३०९
ई-मेल : supriyakgopi@yahoo.co.in

हैदराबाद : श्रीमती सुचिता दिनकर,
डॉ. एम्. दिनकर
जी-४, “स्टर्लिंग एलीगान्झा”
स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर,
सिकन्दराबाद-५०० ०२६.
दूरभाष : ९१-४०-२७८० ७२९५
ई-मेल : suchitadinaker@yahoo.co.in