



**Rajiv Gandhi Cancer Institute  
and Research Centre**

A Unit of Indraprastha Cancer Society  
Registered under "Societies Registration Act 1860"

# Insight

Internal Newsletter  
April - June 2020



- **Best of SABCS 2020**
- **Nurses Week 2020**
- **Welcome to RGCIRC Family**
- **RGCIRC - Star Employee**
- **RGCIRC in News**

## BEST OF SABCS 2020

RGCIRC in association with the organizing committee of San Antonio Breast Cancer Symposium and the Oncology Forum organized a conference 'Best of SABCS India' managed by Encore Medical Education on 7<sup>th</sup> & 8<sup>th</sup> March 2020 at Hotel Radisson Blu, Mahipalpur, New Delhi.



The conference offered two days of intense academic activities spanning lectures, live workshops, panel discussion and abstract presentations.

The conference was inaugurated by Dr. D. C. Doval, Chair – Medical Oncology & Chief of Breast & Thoracic Services & Organizing Chairman of Best of SABCS, Dr. Sudhir Rawal, Medical Director, RGCIRC, Delhi and national and international faculties



The conference was marked with esteemed presence of international faculty: Dr. Ismail Jatoi, Professor and Chief of the Division of Surgical Oncology at the University of Texas Health Science Center in San Antonio, Texas, Professor Ian Kunkler, Consultant and Honorary Professor in Clinical Oncology at the Edinburgh Cancer Centre, University of Edinburgh, Dr. Shaheenah Dawood, Head of Medical Oncology and Head of the Breast Cancer Program at Dubai Hospital in the United Arab Emirates and Dr. Stanley Lipkowitz, Chief Women's Malignancies Branch Senior Investigator.



The conference was carried out through different sessions in which the discussions were held on the following: Immunotherapy in Breast Cancer: New Directions, Acquired Endocrine Therapy Resistance Beyond ESR1 Mutations, Breast Cell Fate Control and Plasticity, Endocrine Therapy 2020, Implementation of Genetic Testing in Breast Cancer Patients, Multidisciplinary Approach to Optimizing Local Regional Therapy in Hormone Receptor Positive Breast Cancer, Evolving Opportunities to Personalize Radiation Decision, Conversations on Tough Topics Surrounding Cancer Care.

This conference was also marked with multiple one day workshops of Breast cancer Genetics, psycho-oncology and Physiotherapy workshop.

## BREAST CANCER ON GENETIC TESTING FOR HEREDITARY BREAST CANCER: WHO SHOULD BE TESTED?

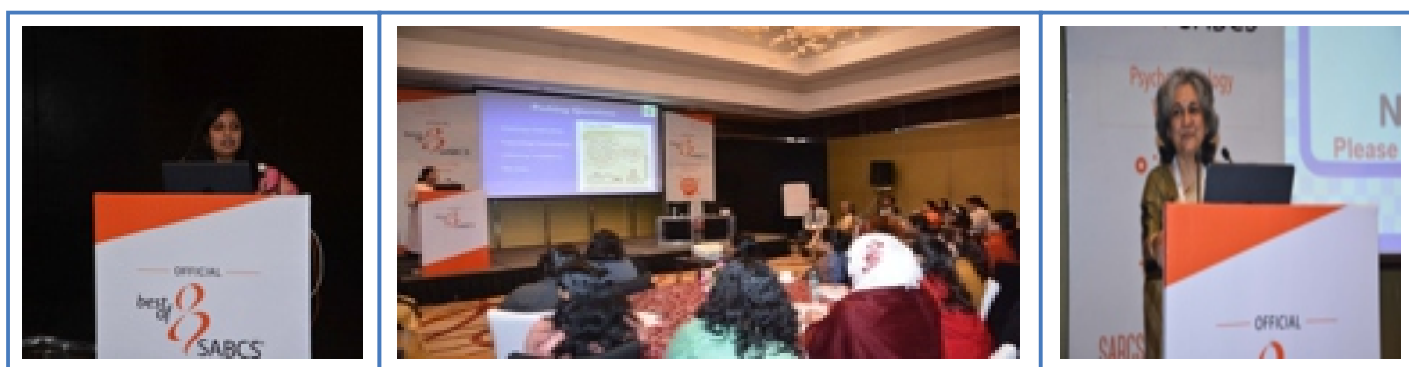
The workshop was organized by Dr. Chaturbhuj Agrawal, Consultant - Medical Oncology, RGCIRC.

"This workshop provided an opportunity for young oncologists to learn more about how cancer genetics impact the patients across the care continuum and where to find screening tools to collect a complete family history of patients, It included hands on patient experience, counseling experience in different practical clinical scenarios including most common hereditary cancer syndromes."

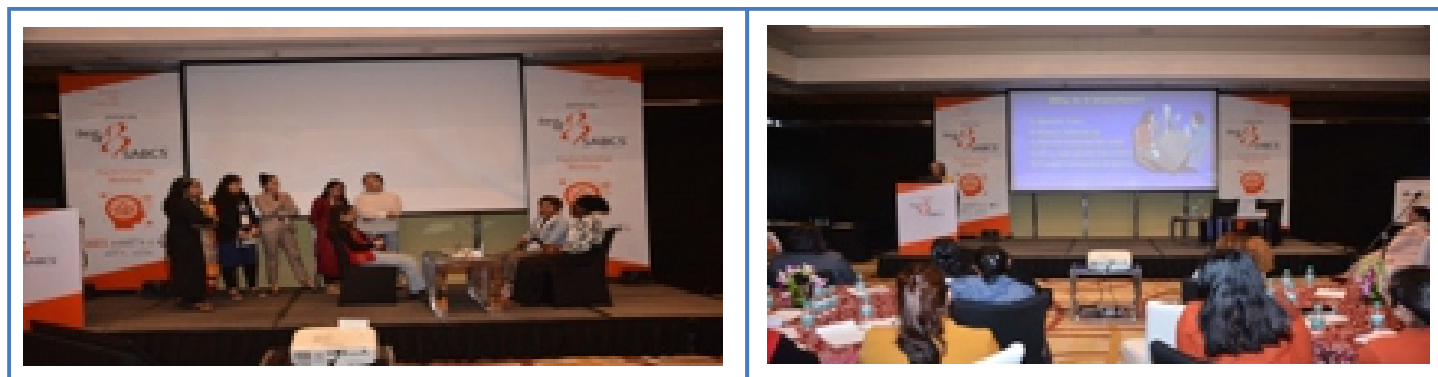


## PSYCHO-ONCOLOGY WORKSHOP ON THE ART & SCIENCE OF CANCER PSYCHOSOCIAL CARE: A PRACTICAL APPROACH

The workshop was organized by Dr. Harsha Agarwal, Head - Psycho Oncology and her team on 7<sup>th</sup> March 2020. Workshop was facilitated by Dr. Brindha Sitaram, Founder Director, Centre of Psycho-Oncology for Education & Research (COPER) An Aegis of Health Care Global (HCG) & Group Director, Psycho-Oncology Service, HCG Enterprises, Bengaluru; Dr. Venkatesh Babu, Consultant - Psychiatrist, Fortis Hospital, Bengaluru and Ms. Akanksha Pandey, Consultant - Clinical Psychologist, Fortis Hospital, Bengaluru.

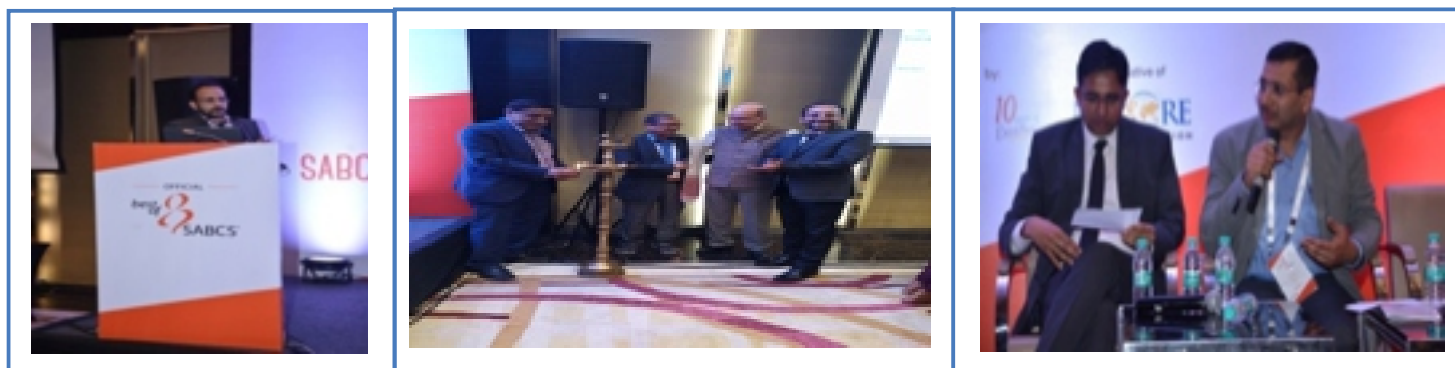


This one-day workshop was aimed to sensitize & meet the professional needs of Psycho-Oncologists, Psychiatrists, Oncologists, Clinical Psychologists, Counseling Psychologists, Nurses & Medical & Psychiatric Social Workers. The workshop was geared to empower them with knowledge and clinical skills to meet the day-to-day challenges in dealing with the psychosocial distress of patients and their families. This workshop was designed to facilitate communication unique to oncology setting, Observing Demonstrations on Interactions with patients and their families in various cancer contexts and role play by the participants on their understanding as a take away message.

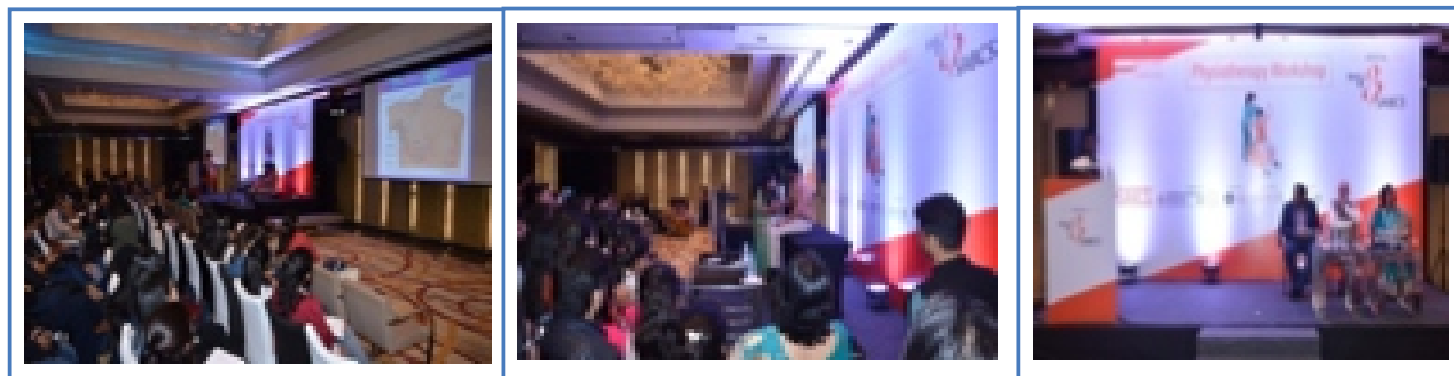


## PHYSIOTHERAPY WORKSHOP: HANDS ON WORKSHOP ON LYMPHEDEMA MANAGEMENT AND BREAST CANCER REHABILITATION

The workshop was organized by Dr Navneet Singh (PT) Head - Physiotherapist, RGCIRC and his team on 8<sup>th</sup> March 2020.



The workshop was chaired by national and international faculties including faculties of RGCIRC; Dr. D. C. Doval, Chair - Medical Oncology & Chief of Breast & Thoracic Services, Dr. A. K. Dewan, Director - Surgical Oncology, Dr. Sumit Goyal, Sr. Consultant - Medical Oncology, Dr. Anjali Pahuja, Consultant - Radiation Oncology, Dr. Sunil Khetarpal, Chief Transformation Officer, Dr. Vikas Sangwan, Deputy Medical Superintendent. The one-day workshop aims to provide the combined inputs of surgical, medical and radiation oncology with rehabilitation evidence to the participants.

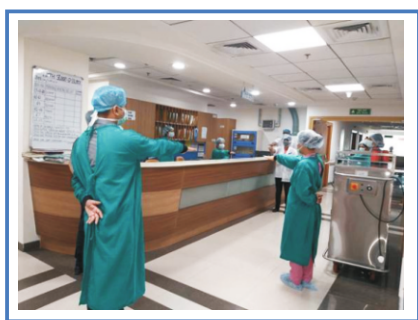


The highlight of the event was lectures and hands on training on physiotherapy protocol after breast cancer surgery, Lymphedema prevention strategies, management of shoulder complications after breast cancer treatment and complex decongestive therapy (CDT): multi-layered Lymphedema bandaging, manual lymphatic drainage etc.

The hands on training aim to provide the skills, role and advances in the management of Breast cancer Rehabilitation for the physiotherapists and occupational therapists.

The conference was appreciated by all stakeholders and it was a huge success with an enthusiastic participation of national and international delegates. The event provided the platform for delegates to interact with esteemed faculty and refined their knowledge in all the respective fields of breast oncology.

## INTERNATIONAL NURSES WEEK CELEBRATION



Nurses are those unsung heroes who always remain behind the scene and silently work towards improving the condition of the patients. As a community they have a vital role in keeping our country healthy. In cancer treatment, the role of nurses is all the more critical and procedures such as chemotherapy need proper care and handling. To celebrate the contribution of Nursing community, Rajiv Gandhi Cancer Institute and Research Centre (RGCIRC) conducted 'International Nurses Week'.

The week-long program celebrated the work and contribution of nurses through various activities including webinars, discussions, talks, presentations, quiz & number of competitions such as Cake making , Poem , Appreciation Card along with slogan writing – which witnessed overwhelming participation from the entire nursing team. Of special importance were the events such as a Panel Discussion on “Cancer Patients vs Covid-19” and a discussion on “Nursing the World to Health” as a part of Nurses Week. All the nurses across the hospital took Florence Nightingale oath.

This year Nurses Week was organized online following the Covid-19 guidelines issued by the Government. During the sessions, various challenges and solutions were also discussed to encourage nurses to lead more meaningful lives. To encourage & motivate them in these tough times, the senior management of RGCIRC shared messages for positive mindset & thought processes.



## NURSES DAY MESSAGES

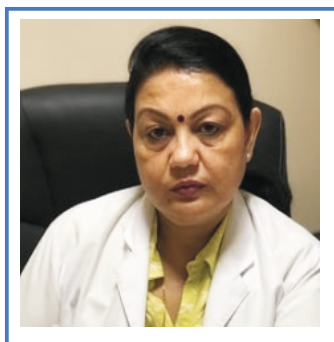


At the very one I would like to thank and congratulate our great Nursing Warriors, once again for rising to the occasion to help fight coronavirus, the deadly enemy which the humanity not encountered in its recent memory.

I am happy to be a witness to the delication and the valiant role being played byour Nurses in order to alleviate the suffering of the humanity be a Covid or non Covid categories they may belong to. Their selfless bothphysical and mental will surely be in the ultimate analysis be rewarded by the almighty Happy Nurses Day, May God bless you all.

**Mr. D. S. Negi**

Chief Executive Officer - RGCIRC



International Nurses Day is celebrated around the world every May 12, Anniversary of Florence Nightingales birth. This year the theme for Nurses week is “Nurses: A voice to lead – Nursing the world to Health” WHO has declared 2020 as “Year of the Nurse and Midwife” in honor of the 200<sup>th</sup> Birth Anniversary of Florence Nightingale.

As we honor and celebrate International Nurses Day, I would like to extend my sincere gratitude to all the Nurses of RGCIRC. Dear Nurses, Your hard work, skill, compassion, dedication, empathy never go unnoticed. No matterhow hard things get, you nurses always give your best shot.

In addition to the work you do each day, you have gone above and beyond your duty in responding to COVID 19. In this time of crisis, you all have shown immense courage and selflessness. You are a valued member of the health care team.

I appreciate all that you do for your patients. Thank you for being an Amazing Nurse.

**Lt Col Madhumita Dhall**

Director of Nursing - RGCIRC

## WELCOME TO THE RGCIRC FAMILY



**Dr. Parveen Kaur**  
Consultant & Head  
Medical ICU



**Mr. Brij Mohan Uperti**  
AGM  
Maintenance

## RGCIRC - STAR EMPLOYEES

### March



**Ms. Deepika Sachdeva**  
OPD Coordinator  
Patient Care Services



**Ms. Shruti Negi**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Sheena John**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Ebina Joseph**  
Staff Nurse  
Nursing Department

### April



**Ms. Shweta Sharma**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Liby Achankunju**  
Senior Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Deepshikha**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Mr. Balam Adhikari**  
Executive  
Patient Care Services



**Mr. Katua Lal**  
Transport Coordinator  
Security Department

## RGCIIRC - STAR EMPLOYEES

### May



**Ms. Tenzin Lhamo**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Dr. Dhiraj Kumar**  
SMO & Chief Coordinator  
Day Care



**Ms. Mansi Rahi**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Madhvi Kumari**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Mr. Santosh Kumar**  
Housekeeping Supervisor  
Housekeeping Department

### June



**Mr. Aadarsh Singh**  
Assistant Manager  
Security Department



**Mr. Sanjay Kumar**  
G.D.A  
Housekeeping Department



**Ms. Reshma Raju**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Sonu**  
Staff Nurse  
Nursing Department



**Ms. Josmy Varghese**  
Staff Nurse  
Nursing Department

## RGCIRC IN NEWS - WORLD HEALTH DAY

## दैनिक भास्कर

Dainik Bhaskar | Noida NCR | 9 April 2020

## जांच और जागरूकता ही है कैंसर के खिलाफ अचूक हथियार



भास्कर न्यूज

**नई दिल्ली।** प्रदूषण और बदलती लाइफस्टाइल ने देश में कैंसर के मामलों को बढ़ाने में भूमिका निभाई है। पर्यावरण की सुरक्षा करना और स्वास्थ्यप्रद यानी हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाकर कैंसर से बचाव में मदद मिल सकती है। अगर समय पर जांच हो जाए और पर्याप्त इलाज मिले तो बच्चों और बड़ों दोनों में कैंसर ठीक हो सकता है। कैंसर के इलाज में नई तकनीकों पर बात करते हुए नई दिल्ली स्थित राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर

### नई तकनीकों से कैंसर के इलाज में आ रहे क्रांतिकारी बदलाव

(आरजीसीआईआरसी) के हेड एंड नेक (सिर एवं गला) सर्जिकल ऑन्कोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मुदित अग्रवाल ने कहा, "रोबोटिक सर्जरी जैसी नई तकनीकों से कैंसर के इलाज में क्रांतिकारी बदलाव आया है, क्योंकि रोबोट ऐसे किसी भी हिस्से में बने ट्यूमर तक पहुंच सकता है, जहां इलाज के पारंपरिक तरीके में पहुंचना मुश्किल है। इससे अंगों की हिफाजत करना संभव होता है। आरजीसीआईआरसी भारत का एकमात्र संस्थान है, जहां हेड एंड नेक सर्जरी के लिए तीन रोबोट हैं।" आरजीसीआईआरसी के मेडिकल ऑन्कोलॉजी डायरेक्टर डॉ. विनीत तलवार ने कहा, "मोटापा, बैठे रहने वाली लाइफस्टाइल, रेड मीट जैसे कम रेशो वाले आहार अलग-अलग प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ा रहे हैं। इसके साथ धूम्रपान, वायु प्रदूषण, डीजल का धुआं भी कैंसर के मामलों के बढ़ने के अहम कारण हैं।" जल्दी जांच की जरूरत पर बात करते हुए आरजीसीआईआरसी के रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. जसकरन सिंह सेठी ने कहा, "अगर समय पर पता चल जाए तो कैंसर का इलाज संभव है। दुर्भाग्य से दो तिहाई मरीज एडवांस्ड स्टेज पर जांच के लिए आते हैं। गले में गांठ, मुंह में किसी तरह का अल्सर जो ठीक नहीं हो रहा हो, आवाज में अचानक किसी तरह का बदलाव, कुछ गटकने में परेशानी होना हेड एंड नेक कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।" हेड एंड नेक कैंसर देश में चौथा सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर है। तंबाकू चबाना मुंह के कैंसर का अहम कारण है।



परीचर, नई दिल्ली, समाचार और समुदाय के प्रकाशन

## पायनियर

www.pioneerhindi.com

Pioneer | 7 April 2020

## कैंसर : जांच और जागरूकता ही है कैंसर के खिलाफ अचूक हथियार

### नई तकनीकों से कैंसर के इलाज में आ रहे क्रांतिकारी बदलाव

पायनियर समाचार सेवा। नई दिल्ली

**पर्यावरण** में बढ़ते प्रदूषण और बदलती लाइफस्टाइल ने देश में कैंसर के मामलों को बढ़ाने में भूमिका निभाई है। पर्यावरण की सुरक्षा करना और स्वास्थ्यप्रद यानी हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाकर कैंसर से बचाव में मदद मिल सकती है। अगर समय पर जांच हो जाए और पर्याप्त इलाज मिले तो बच्चों और बड़ों दोनों में कैंसर इलाज से ठीक हो सकने वाली बीमारी है।

कैंसर इलाज में नई तकनीकों पर बात करते हुए नई दिल्ली स्थित



राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के हेड एंड नेक (सिर एवं गला) सर्जिकल ऑन्कोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मुदित अग्रवाल ने कहा, रोबोटिक सर्जरी जैसी नई तकनीकों से कैंसर के इलाज में क्रांतिकारी बदलाव आया है, क्योंकि रोबोट ऐसे किसी भी हिस्से में बने ट्यूमर तक पहुंच सकता है, जहां इलाज के पारंपरिक तरीके में पहुंचना मुश्किल है। इससे अंगों की हिफाजत करना संभव होता है।

रोबोटिक सर्जरी में सर्जन को 10 गुना बड़ा 3डी व्यू दिखाता है, जिससे गलती की आशंका कम होती है और ज्यादा सटीक तरीके से इलाज हो पाता है। इससे मरीज की जल्दी रिकवरी में मदद मिलती है।

डॉ. मुदित अग्रवाल ने बताया, कैंसर के इलाज के दौरान अंगों का खराब हो जाना या दाग पड़ जाना सामान्य बात होती थी, लेकिन रोबोटिक सर्जरी ने अंगों को सुरक्षित बनाए रखने में बड़ी भूमिका निभाई है। इससे न केवल मरीज का बेहतर इलाज होता है, बल्कि प्रभावित अंग भी सुचारु तरीके से काम करते रह पाते हैं। उन्होंने कहा, उदाहरण के तौर पर थायरॉयड कैंसर के इलाज में दाग पड़ जाता है। रोबोटिक सर्जरी के जरिये हम अंग में किसी भी तरह की खराबी और दाग से मरीज को बचा सकते हैं। विशेष तौर पर युवाओं के लिए यह काफी महत्वपूर्ण होता है।

## The Statesman

www.thestatesman.com

PEOPLE'S PARLIAMENT, ALWAYS IN SESSION

8 April 2020

## THUMBNAILS

**'Screening, awareness help to cure cancer':** Degradation of environment and changing lifestyle is leading to an increase in cancer cases in the country. "Protecting the environment and adopting a healthy lifestyle can help prevent cancer. It is a curable disease in both adults and children if it is diagnosed early and proper treatment is being taken. More than half of the cancers can be prevented in the early stages through screening," said Dr Mudit Agarwal, Sr. consultant head & neck surgical oncology at Rajiv Gandhi Cancer Institute & Research Centre (RGCIRC), Delhi, on the occasion of World Health Day.

SNS

## देशबन्धु

Influencing Public Opinion Since 1959

Deshbandhu | 8 April 2020

## जांच और जागरूकता से हो सकता है कैंसर से बचाव



नई दिल्ली, 7 अप्रैल (एजेंसियों)।

बढ़ते प्रदूषण और बदलती लाइफस्टाइल ने देश में कैंसर के मामलों को बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाई है लेकिन हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाकर कैंसर से बचाव में मदद मिल सकती है।

विश्व स्वास्थ्य दिवस के मौके पर राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर के मेडिकल ऑन्कोलॉजी निदेशक डॉ. विनीत तलवार ने कहा कि एक हेल्दी लाइफस्टाइल कैंसर से बचाव में मददगार हो सकती है। मोटापा, बैठे रहने वाली लाइफस्टाइल, लाल मांस जैसे आहार अलग-अलग प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ा रहे हैं। इसके साथ धूम्रपान, वायु प्रदूषण, डीजल का धुआं कैंसर के मामलों के बढ़ने के अहम कारण हैं।

आधुनिक जीवन की जरूरतों से बचा नहीं जा सकता है, लेकिन अपनी सुरक्षा के लिए लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए। हम जो करते हैं, वही हमारे पास लौटकर आता है। अगर हम पर्यावरण को प्रदूषित करेंगे तो वह हमें भी प्रदूषित पहुंचाएगा। इसलिए हम बचने में शिकायत करने से बेहतर है कि हम बचाव का रास्ता अपनाएं और जहां तक संभव हो पर्यावरण को प्रदूषित करने में भूमिका न निभाएं।

**जल्दी जांच की जरूरत**  
आरजीसीआईआरसी के रेडिएशन ऑन्कोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. जसकरन सिंह सेठी ने कहा कि अगर समय

- धूम्रपान, वायु प्रदूषण के मामलों के बढ़ने के अहम कारण
- सिर एवं गला कैंसर देश में चौथा सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर

पर पता चल जाए तो कैंसर काफ़ी हद तक इलाज से ठीक हो जाने वाली बीमारी है, इसलिए जल्दी जांच जरूरी है। दुर्भाग्य से दो तिहाई मरीज एडवांस्ड स्टेज पर जांच के लिए आते हैं। गले में गांठ, मुंह में किसी तरह का अल्सर जो ठीक नहीं हो रहा हो, आवाज में अचानक किसी तरह का बदलाव, कुछ गटकने में परेशानी होना हेड एंड नेक कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि सिर एवं गला कैंसर देश में चौथा सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर है। तंबाकू चबाना मुंह के कैंसर का अहम कारण है। मुंह में लंबे समय तक कोई दूदा हुआ नुकीला दांत बने रहना भी मुंह के कैंसर का कारण बन सकता है। रेडिएशन की नई तकनीकों से कैंसर का इलाज आसान हुआ है। अब आर्आईएमएआई और आर्आईआईआई जैसी रेडिएशन की तकनीकों में ट्यूमर को सटीक तरीके से निशाना बनाया जा सकता है। साथ ही इन तकनीकों की मदद से ट्यूमर के आसपास के अंगों के सामान्य हिस्सों को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है, जिससे इलाज के अधिकतम प्रभाव के साथ अंगों में न्यूनतम खामी आती है।

**रोबोटिक सर्जरी से क्रांतिकारी बदलाव**  
कैंसर के इलाज में नई तकनीकों पर बात

करते हुए आरजीसीआईआरसी के सिर एवं गला, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी के चरित्र सलाहकार डॉ. मुदित अग्रवाल ने कहा कि रोबोटिक सर्जरी जैसी नई तकनीकों से कैंसर के इलाज में क्रांतिकारी बदलाव आया है, क्योंकि रोबोट ऐसे किसी भी हिस्से में बने ट्यूमर तक पहुंच सकता है, जहां इलाज के पारंपरिक तरीके में पहुंचना मुश्किल है। इससे अंगों की हिफाजत करना संभव होता है। रोबोटिक सर्जरी में सर्जन को 10 गुना बड़ा 3डी व्यू दिखाता है, जिससे गलती की आशंका कम होती है और ज्यादा सटीक तरीके से इलाज हो पाता है। इससे मरीज की जल्दी रिकवरी में मदद मिलती है।

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि कैंसर के इलाज के दौरान अंगों का खराब हो जाना या दाग पड़ जाना सामान्य बात होती थी, लेकिन रोबोटिक सर्जरी ने अंगों को सुरक्षित बनाए रखने में बड़ी भूमिका निभाई है। इससे न केवल मरीज का बेहतर इलाज होता है, बल्कि प्रभावित अंग भी सुचारु तरीके से काम करते रह पाते हैं। उन्होंने कहा कि थायरॉयड कैंसर के इलाज में दाग पड़ जाता है। रोबोटिक सर्जरी के जरिये हम अंग में किसी भी तरह की खराबी और दाग से मरीज को बचा सकते हैं। विशेष तौर पर युवाओं के लिए यह काफी महत्वपूर्ण होता है। आरजीसीआईआरसी भारत का एकमात्र संस्थान है, जहां हेड एंड नेक सर्जरी के लिए तीन रोबोट हैं।

# INTERVIEW OF DR RAWAL REGARDING “PRECAUTIONS THAT CANCER PATIENTS NEED TO TAKE IN THE TIMES OF COVID”

**दैनिक भास्कर**

28 April 2020

**डॉक्टरों सलाह...**

## मरीज सोशल डिस्टेंसिंग का सख्ती से करें पालन : डॉ. सुधीर रावल

नई दिल्ली। कोरोना का संक्रमण इम्युनिटी कमजोर वाले लोगों पर जल्दी होता है। कैंसर के मरीजों का इम्यून सिस्टम सामान्य व्यक्ति के मुकाबले कमजोर ही होता है। ऐसे में कैंसर के मरीज और इससे ठीक हो चुके मरीजों को कोरोना संक्रमण से बचने के लिए ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुधीर रावल ने बताया कि कैंसर के मरीजों को फिजिकल डिस्टेंसिंग के मानकों का सख्ती से पालन करना चाहिए। लॉकडाउन के दौरान मरीज को अपना इलाज कर रहे ऑनकोलॉजिस्ट से बात करनी चाहिए, ताकि अगर इलाज से समझौता किए बिना अस्पताल की कोई विजिट टाली जा सकती है, तो उसे टाल दिया जाए। उदाहरण के तौर पर इस समय कैंसर से ठीक हो चुके लोगों की रूटीन जांच को आसानी से कुछ दिन के लिए टाला जा सकता है। अगर कैंसर के मरीज में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तब भी बिना बात किए सीधे अस्पताल पहुंचने के बजाय उन्हें अपना इलाज करने वाले ऑनकोलॉजिस्ट से फोन पर बात करनी चाहिए। कैंसर का इलाज नहीं टाला जा सकता है, लेकिन सावधानी बरतनी चाहिए।



डॉ. रावल

परीचाबाद, नई दिल्ली, लखनऊ और रायपुर से प्रकाशित

**प्रायनियर**

www.pioneerhindi.com

24 April 2020

## कोविड-19 संकट के दौरान कैंसर के मरीजों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत

प्रायनियर समाचार सेवा। नई दिल्ली

आमतौर पर कैंसर के मरीजों की इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कमजोर होती है और ऐसे लोगों में संक्रमण जैसे कोविड-19 की आशंका ज्यादा रहती है।

राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुधीर रावल ने कहा कि इस बात को ध्यान में रखते हुए कैंसर के मरीजों को फिजिकल डिस्टेंसिंग के मानकों का सख्ती से पालन करना चाहिए, जहां तक संभव हो बाहर नहीं निकलना चाहिए, संतुलित आहार लेना चाहिए और सकारात्मक विचार रखना चाहिए। कैंसर के मरीजों को यदि कोविड-19 संक्रमण हो जाए तो उनकी स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है, क्योंकि कैंसर के इलाज के दौरान आमतौर पर उनका इम्यून सिस्टम



कमजोर हो जाता है। इसलिए कैंसर के मरीजों और कैंसर से ठीक हो चुके लोगों (कैंसर सर्वाइवर) के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने आप को इस संक्रमण से बचाकर रखें। लॉकडाउन के दौरान मरीज को अपना इलाज कर रहे ऑनकोलॉजिस्ट से बात करनी चाहिए, ताकि अगर इलाज से समझौता किए बिना अस्पताल की कोई विजिट टाली जा सकती है, तो उसे टाल दिया जाए।

उदाहरण के तौर पर, इस समय कैंसर से ठीक हो चुके लोगों की रूटीन जांच को आसानी से कुछ दिन के लिए टाला जा सकता है। अगर कैंसर के मरीज में कोविड-19 के

लक्षण दिखाई देते हैं, तब भी बिना बात किए सीधे अस्पताल पहुंचने के बजाय उन्हें अपना इलाज करने वाले ऑनकोलॉजिस्ट से फोन पर बात करनी चाहिए। कैंसर का इलाज नहीं टाला जा सकता है, लेकिन सावधानी बरतनी चाहिए।

उदाहरण के तौर पर, कोमोथेरेपी और सर्जरी को तब तक के लिए टाला जा सकता है, जब तक व्यक्ति संक्रमण से मुक्त नहीं हो जाता। यहां तक कि जब तक संक्रमण ठीक नहीं हो जाए, तब तक बोन मैरो ट्रांसप्लांट (बोएमटी) भी नहीं किया जा सकता है। अस्पताल में आने के कारण कोविड का संक्रमण होने के खतरे को देखते हुए इलाज टालने के सवाल पर डॉ. रावल ने बताया कि आरजीसीआईआरसी जैसे सुपर स्पेशियलिटी अस्पतालों में संक्रमण का प्रसार रोकने के लिए सभी जरूरी सावधानियां बरती जाती हैं।

**नवोदय टाइम्स**

## ‘कैंसर मरीजों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत’

नई दिल्ली, 24 अप्रैल (नवोदय टाइम्स) : इलाज के दौरान कैंसर के मरीजों की इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कमजोर हो जाती है। ऐसे में कोरोना का संक्रमण होने पर कैंसर रोगियों की स्थिति सामान्य लोगों से ज्यादा गंभीर हो सकती है। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुधीर रावल ने बताया कि कैंसर के मरीज और कैंसर से ठीक हो चुके लोगों के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे आम लोगों से ज्यादा सावधानी बरतें और बाहर बिल्कुल नहीं निकलें। कैंसर रोगियों को सलाह दी जाती है कि वह डॉक्टर से बात करें और अगर बिना अस्पताल जाए काम चल सकता है तो बाहर निकलने से बचें। यदि रूटीन की जांच है तो उसे कुछ समय के लिए टाला जा सकता है। अगर कैंसर के किसी मरीज में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तब सीधे अस्पताल पहुंचने के बजाय पहले डॉक्टर से बात करनी चाहिए।



डॉ. सुधीर रावल

सलाह के अनुसार ही कदम आगे बढ़ाना चाहिए। डॉ. रावल ने कहा कि कैंसर का इलाज टाला नहीं जा सकता है, लेकिन सावधानी बरतनी चाहिए। कोमोथेरेपी और सर्जरी को तब तक के लिए टाला जा सकता है, जब तक कोरोना का संक्रमण खत्म नहीं हो जाता। बोन मैरो ट्रांसप्लांट (बोएमटी) भी टाला जा सकता है।

## पंजाब केसरी

26 April 2020

**संक्षिप्त समाचार...**

## कैंसर के मरीजों को सावधानी की जरूरत

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी) : आमतौर पर कैंसर के मरीजों की इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कमजोर होती है और ऐसे लोगों में संक्रमण जैसे कोविड-19 की आशंका ज्यादा है। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुधीर रावल ने कहा कि कैंसर के मरीजों को यदि कोविड-19 संक्रमण हो जाए तो उनकी स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है, क्योंकि कैंसर के इलाज के दौरान आमतौर पर उनका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है। इसलिए कैंसर के मरीजों और कैंसर से ठीक हो चुके लोगों (कैंसर सर्वाइवर) के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने आप को इस संक्रमण से बचाकर रखें। लॉकडाउन के दौरान मरीज को अपना इलाज कर रहे ऑनकोलॉजिस्ट से बात करनी चाहिए।

**दैनिक भास्कर**

25 April 2020

## कोविड-19 के संकट के दौरान कैंसर के मरीजों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत

नई दिल्ली। आमतौर पर कैंसर के मरीजों की इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कमजोर होती है और ऐसे लोगों में संक्रमण जैसे कोविड-19 की आशंका ज्यादा रहती है। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुधीर रावल ने कहा कि इस बात को ध्यान में रखते हुए कैंसर के मरीजों को फिजिकल डिस्टेंसिंग के मानकों का सख्ती से पालन करना चाहिए, जहां तक संभव हो बाहर नहीं निकलना चाहिए, संतुलित आहार लेना चाहिए और सकारात्मक विचार रखना चाहिए। कैंसर के

मरीजों को यदि कोविड-19 संक्रमण हो जाए तो उनकी स्थिति ज्यादा गंभीर हो सकती है, क्योंकि कैंसर के इलाज के दौरान आमतौर पर उनका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है। इसलिए कैंसर के मरीजों और कैंसर से ठीक हो चुके लोगों (कैंसर सर्वाइवर) के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने आप को इस संक्रमण से बचाकर रखें।

लॉकडाउन के दौरान मरीज को अपना इलाज कर रहे ऑनकोलॉजिस्ट से बात करनी चाहिए, ताकि अगर इलाज से समझौता किए बिना अस्पताल की कोई विजिट टाली जा सकती है, तो उसे टाल दिया जाए।

## NURSES WEEK 2020

# राष्ट्रीय सहारा

Rashtriya Sahara | 20 May 2020

## ‘नर्स स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की जीवन रेखा हैं’

नई दिल्ली (एसएनबी)। राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंव रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) ने ‘अंतरराष्ट्रीय नर्स वीक’ का आयोजन किया। सप्ताहभर चले कार्यक्रम में नर्सों के काम और योगदान को विभिन्न गतिविधियों, वेबिनार, विचार-विमर्श, वार्ता, प्रस्तुतिकरण, प्रश्नोत्तरी आदि के माध्यम से मनाया गया। नर्स वीक के दौरान अस्पताल की सभी नर्सों ने फ्लोरेन्स नाइटिंगेल की शपथ ली। आरजीसीआईआरसी की नर्सिंग निदेशक कर्नल मधुमिता डल ने नर्सों के महत्वपूर्ण योगदान की सराहना की। उन्होंने कहा कि नर्स स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की जीवन रेखा हैं। एक समुदाय के रूप में, नर्सों ने देश को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, गंभीर बीमारी से लड़ने में रोगियों की मदद की है। हम इन नर्सों को सलाम करते हैं, जो चौबीसों घंटे काम करते हैं।

# The Statesman

18 May 2020

## THUMBNAILS

**RGCIRC celebrates 'International Nurses Week':** Rajiv Gandhi Cancer Institute and Research Centre (RGCIRC) has celebrated 'International Nurses Week' in Delhi and applauds contribution of nursing community. This year 'Nurses Week' was organised online following the Covid-19 guidelines issued by the government. During the sessions, various challenges and solutions were also discussed to encourage nurses to lead more meaningful lives, according to a Press release.

SNS

# TOP STORY

19 May 2020

## 'Contribution of nurses is unparalleled'

New Delhi

Nurses are those unsung heroes who always remain behind the scene and silently work towards improving the condition of the patients. As a community they have a vital role in keeping our country healthy. In cancer treatment, the role of nurses is all the more critical and procedures such as chemotherapy need proper care and handling. To celebrate the contribution of Nursing community, Rajiv Gandhi Cancer Institute and Research Centre (RGCIRC) conducted 'International Nurses Week'.

The week-long program celebrated the work and contribution of nurses through various activities

including webinars, discussions, talks, presentations, quiz etc which witnessed overwhelming participation from the entire nursing team. Of special importance were the events such as a Panel Discussion on "Cancer Patients vs Covid-19" and a discussion session on "Nursing the World to Health". As a part of Nurses Week, all the nurses across the hospital took Florence Nightingale oath.

This year Nurses Week was organized online following the Covid-19 guidelines issued by the Government. During the sessions, various challenges and solutions were also discussed to encourage nurses to lead more mean-

ingful lives.

D.S. Negi (CEO, RGCIRC) said, "It's amazing to be part of such an activity to celebrate the contribution of one of the most important segments of the healthcare world, without whom one can't think of smooth execution of any treatment".

Colonel Madhumita Dhall, Director Nursing, RGCIRC appreciated the key contribution of nurses. Speaking on the occasion, she said, 'Nurses are the lifeline of healthcare system. As a community, nurses have played an important role in keeping the country healthy, helping the patients in fighting critical illness. We salute these nurses who work untiringly round the clock'

# Indian Horizon

19 May 2020

## Contribution of Nurses is unparalleled: Madhumita Dhall RGCIRC celebrates International Nurses Week

New Delhi, 18 May. 20 Nurses are those unsung heroes who always remain behind the scene and silently work towards improving the condition of the patients. As a community they have a vital role in keeping our country healthy. In cancer treatment, the role of nurses is all the more critical and procedures such as chemotherapy need proper care and handling. To celebrate the contribution of Nursing community, Rajiv Gandhi Cancer Institute and Research Centre (RGCIRC) conducted 'International Nurses Week'.

The week-long program celebrated the work and contribution of nurses through various activities including webinars, discussions, talks, pre-

sentations, quiz etc which witnessed overwhelming participation from the entire nursing team. Of special importance were the events such as a Panel Discussion on "Cancer Patients vs Covid-19" and a discussion session on "Nursing the World to Health". As a part of Nurses Week, all the nurses across the hospital took Florence Nightingale oath.

This year Nurses Week was organized online following the Covid-19 guidelines issued by the Government. During the sessions, various challenges and solutions were also discussed to encourage nurses to lead more meaningful lives. To encourage & motivate them in these tough times, the

senior management of RGCIRC shared messages for positive mindset & thought processes.

Talking about the initiatives, Mr D.S. Negi (CEO, RGCIRC) said, "It's amazing to be part of such an activity to celebrate the contribution of one of the most important segments of the healthcare world, without whom one can't think of smooth execution of any treatment". Mr. Negi emphasized on the need for strengthening the nursing sector through proper health education and improvement in the standards of living of nurses.

Colonel Madhumita Dhall, Director Nursing, RGCIRC appreciated the key contribution of nurses.

## WORLD NO TOBACCO DAY

**ET Healthworld.com**  
From The Economic Times

## Smokers more vulnerable to severe Covid-19 infection: RGCIRC

**Besides being the leading risk factor for oral cancer, chewing tobacco could play its part in spread of Covid-19.**

ETHealthWorld | May 31, 2020, 06:09 IST

New Delhi, 30th May 2020; Covid-19 is a disease of the respiratory system in human beings. Since lungs and respiratory tract in tobacco smokers are already compromised, the severity of Covid-19 infection in smokers, such as difficulty in breathing, is far higher than the non-smokers, said Dr A K Dewan, Director Surgical Oncology, Rajiv Gandhi Cancer Institute & Research Centre (RGCIRC).

The World Health Organization (WHO) has also stated that tobacco use may increase the risk of suffering from serious symptoms due to COVID-19 illness. Compared to non-smokers, having a history of smoking may substantially increase the chance of adverse health outcomes for COVID-19 patients.

According to Dr L M Darlong, Head of Thoracic Oncosurgery at RGCIRC, tobacco is the single leading cause of cancer in India. About 40% of the cancers in males and 20% of the cancers in females are related to tobacco. These include Lung cancer, Head & Neck Cancer and Oral cancer which are directly related to tobacco consumption. In case of lung cancer, smoking is the leading risk factor and accounts for 80% of lung cancer incidence.

Smoking is also a key reason for co-morbidities in a person such as cardiovascular disease, diabetes, hypertension, chronic respiratory disease and cancer. It has been noticed that mortality rates of Covid-19 are higher among patients with co-morbidities which are directly related to smoking. So it is all the more important to quit smoking during these times of health crisis, stated Dr Dewan.

Besides being the leading risk factor for oral cancer, chewing tobacco could play its part in spread of Covid-19. The use of chewing tobacco leads to increased production of saliva and thus the urge to spit at public places. Indian Council of Medical Research (ICMR) has already warned that "Spitting in public places could enhance the spread of the COVID-19 virus". As a result, spitting in public places has been banned by the Government, Dr Dewan added.

As per the Global Adult Tobacco Survey (GATS): India 2016-17, nearly 267 million, or 29% Indians aged 15 and above used tobacco in different forms. This makes the tobacco consumption in India as one of the highest in the world.

According to WHO, tobacco kills more than 8 million people each year. More than 7 million of those deaths are the result of direct tobacco use while around 1.2 million are the result of non-smokers being exposed to second-hand smoke. Over 80% of the world's 1.3 billion tobacco users live in low- and middle-income countries.



Representative image

**दैनिक भास्कर**

देश का सबसे विश्वसनीय अखबार

Dainik Bhaskar | 31 May 2020

## धूम्रपान करने वालों में कोविड-19 का संक्रमण ज्यादा गंभीर

नई दिल्ली। कोविड-19 श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारी है। क्योंकि धूम्रपान करने वालों के फेफड़े और श्वसन तंत्र में पहले से ही दिक्कत रहती है, इस कारण से धूम्रपान करने वालों में कोविड-19 संक्रमण के गंभीर होने का खतरा अन्य लोगों की तुलना में बढ़ जाता है। ऐसे लोगों को



स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी कहा है कि तंबाकू का इस्तेमाल कोविड-19 बीमारी के लक्षणों के गंभीर होने का खतरा बढ़ा देता है। धूम्रपान नहीं करने वालों की तुलना में, धूम्रपान करने वाले मरीजों पर कोविड-19 के दुष्प्रभाव का खतरा ज्यादा रहता है। डॉ. एल.एम. डारलॉग, हेड ऑफ थोरैसिक ओंकोसर्जरी, आरजीसीआईआरसी के मुताबिक, तंबाकू भारत में कैंसर का सबसे बड़ा कारण है। पुरुषों में होने वाले करीब 40 प्रतिशत और महिलाओं में होने वाले 20 प्रतिशत कैंसर का संबंध तंबाकू से है।

## TOP STORY

21 May 2020

## Smokers more vulnerable to severe Covid-19 infection: RGCIRC

New Delhi

Covid-19 is a disease of the respiratory system in human beings. Since lungs and respiratory tract in tobacco smokers are already compromised, the severity of Covid-19 infection in smokers, such as difficulty in breathing, is far higher than the non-smokers, said Dr A K Dewan, Director Surgical Oncology, Rajiv Gandhi Cancer Institute & Research Centre (RGCIRC).

The World Health Organ-

ization (WHO) has also stated that tobacco use may increase the risk of suffering from serious symptoms due to COVID-19 illness. Compared to non-smokers, having a history of smoking may substantially increase the chance of adverse health outcomes for COVID-19 patients.

According to Dr L M Darlong, Head of Thoracic Oncosurgery at RGCIRC, tobacco is the single leading cause of cancer in India.

About 40% of the cancers in males and 20% of the cancers in females are related to tobacco. These include Lung cancer, Head & Neck Cancer and Oral cancer which are directly related to tobacco consumption. In case of lung cancer, smoking is the leading risk factor and accounts for 80% of lung cancer incidence.

Smoking is also a key reason for co-morbidities in a person such as cardiovascular disease, diabetes, hyper-

tension, chronic respiratory disease and cancer. It has been noticed that mortality rates of Covid-19 are higher among patients with co-morbidities which are directly related to smoking. So it is all the more important to quit smoking during these times of health crisis, stated Dr Dewan.

Besides being the leading risk factor for oral cancer, chewing tobacco could play its part in spread of Covid-19. The use of chewing tobacco

leads to increased production of saliva and thus the urge to spit at public places. Indian Council of Medical Research (ICMR) has already warned that "Spitting in public places could enhance the spread of the COVID-19 virus". As a result, spitting in public places has been banned by the Government, Dr Dewan added.

As per the Global Adult Tobacco Survey (GATS): India 2016-17, nearly 267 million, or 29% Indians aged 15 and above used tobacco in differ-

ent forms. This makes the tobacco consumption in India as one of the highest in the world.

According to WHO, tobacco kills more than 8 million people each year. More than 7 million of those deaths are the result of direct tobacco use while around 1.2 million are the result of non-smokers being exposed to second-hand smoke. Over 80% of the world's 1.3 billion tobacco users live in low- and middle-income countries.

## स्मोकिंग करने वालों में कोविड-19 का संक्रमण ज्यादा गंभीर: RGCIRC

यह भी देखने में आया है कि कोविड-19 के कारण जान गंवाने वालों में ऐसे लोग ज्यादा हैं, जिनका धूम्रपान से सीधा संबंध रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि धूम्रपान से दिल, डायबिटीज, हाइपरटेंशन, क्रोनिक रेस्पिरेटरी डिजीज या कैंसर जैसी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है और ऐसे मरीज कोविड-19 के गंभीर लक्षणों को सहन नहीं कर पाते।

नवभारतटाइम्स.कॉम | Updated: 31 May 2020, 02:21:00 PM IST

### हाइलाइट्स

- विशेषज्ञों के मुताबिक धूम्रपान करने वालों में कोविड-19 का संक्रमण दिख रहा ज्यादा गंभीर
- राजीव गांधी कैंसर इंस्टिट्यूट एंड रिसर्च सेंटर के डायरेक्टर (ओनकोलॉजी) डॉ. ए. के. दीवान की चेतावनी इस स्वास्थ्य संकट के वक्त भी स्मोकिंग करने वालों के लिए कोरोना का खतरा ज्यादा
- इस स्वास्थ्य संकट के वक्त भी स्मोकिंग करने वालों के लिए कोरोना का खतरा ज्यादा

### नई दिल्ली

कोविड-19 मुख्य रूप से सांस से जुड़ी बीमारी है। स्मोकिंग करने वालों के फेफड़ों और रेस्पिरेटरी सिस्टम में पहले से ही दिक्कतें रहती हैं, इस वजह से धूम्रपान करने वालों में कोविड-19 संक्रमण के गंभीर होने का खतरा अन्य लोगों की तुलना में बढ़ जाता है। ऐसे लोगों को सांस लेने में ज्यादा दिक्कत का सामना करना पड़ता है। यह कहना है राजीव गांधी कैंसर इंस्टिट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के डायरेक्टर सर्जिकल ओनकोलॉजी डॉ. ए. के. दीवान का।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी कहा है कि तंबाकू का इस्तेमाल कोविड-19 बीमारी के लक्षणों के गंभीर होने का खतरा बढ़ा देता है। धूम्रपान नहीं करने वालों की तुलना में, धूम्रपान करने वाले मरीजों पर कोविड-19 के दुष्प्रभाव का खतरा ज्यादा रहता है। ऐसे लोगों को आईसीयू में भर्ती करने, वेंटिलेटर पर रखने की जरूरत ज्यादा होती है। ऐसे लोगों को स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

डॉ. दीवान ने कहा कि यह भी देखने में आया है कि कोविड-19 के कारण जान गंवाने वालों में ऐसे लोग ज्यादा हैं, जिनका धूम्रपान से सीधा संबंध रहा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि धूम्रपान से दिल, डायबिटीज, हाइपरटेंशन, क्रोनिक रेस्पिरेटरी डिजीज या कैंसर जैसी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।



और ऐसे मरीज कोविड-19 के गंभीर लक्षणों को सहन नहीं कर पाते। इसलिए इस स्वास्थ्य संकट के दौरान धूम्रपान छोड़ना बहुत जरूरी है।

डॉ. दीवान ने आगे कहा कि मुंह के कैंसर का अहम रिस्क फैक्टर होने के साथ ही चबाने वाले तंबाकू कोविड-19 के प्रसार में भी भूमिका निभाते हैं। तंबाकू चबाने से ज्यादा लार बनती है और लोग सार्वजनिक स्थानों पर थूकते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) ने भी लोगों को इस बारे में चेतावनी दी है कि सार्वजनिक स्थानों पर थूकने से कोविड-19 वायरस के संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। इसी कारण से सरकार ने सार्वजनिक स्थानों पर थूकना प्रतिबंधित किया है।

ग्लोबल एडल्ट टबैको सर्वे (जीएटीएस) इंडिया 2016-17 के मुताबिक करीब 26.7 करोड़ लोग या 15 साल या इससे ज्यादा उम्र के 29 प्रतिशत भारतीय किसी ना किसी रूप में तंबाकू का सेवन कर रहे थे। इस कारण से दुनिया के अन्य देशों की तुलना में भारत में सबसे ज्यादा तंबाकू का सेवन होता है।

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, तंबाकू हर साल 80 लाख से ज्यादा लोगों की जान लेता है। इनमें से 70 लाख मौत सीधे तंबाकू के सेवन से होती है और करीब 12 लाख लोग ऐसे होते हैं जो धूम्रपान नहीं करते हैं, लेकिन सेकंड हैंड स्मोक का शिकार होते हैं। दुनिया के 1.3 अरब तंबाकू प्रयोग करने वालों में से 80 प्रतिशत लोग कम एवं मध्यम आय वाले देशों के हैं।

## WORLD ENVIRONMENT DAY



BW BUSINESSWORLD

## Environment degradation leading to increase in cancer incidence: RGCIRC

*Smoking, air pollution, diesel fumes are leading to an increase in incidence of lung cancer. Those working in plastic factories where benzene compounds are used are at risk of cancer of urinary bladder.*

05 June, 2020  
by BW Online Bureau

Environment degradation and faulty lifestyles are leading to an increase in the cancer incidence in the country. Protecting the environment and adopting a healthy lifestyle can help prevent cancer. This was stated by Dr Vineet Talwar, Director – Medical Oncology at Rajiv Gandhi Cancer Institute & Research Centre (RGCIRC) New Delhi, India's premier cancer care centre.

Smoking, air pollution, diesel fumes are leading to an increase in incidence of lung cancer. Those working in plastic factories where benzene compounds are used are at risk of cancer of urinary bladder. Similarly those exposed to fungal toxins have high risk of liver cancer.

"Realities of modern-day life can't be avoided but one needs to take precaution so as to protect oneself", said Dr Vineet Talwar.

Life completes a full circle. What goes around comes around. If we pollute the environment, it comes back & hurts us as seen in rise in global warming. We need to take precaution and try not to contribute to further deterioration of environment, added Dr Talwar.

A healthy lifestyle is a life saver against cancer. Obesity, sedentary lifestyle, low roughage diet are all making us vulnerable to different kinds of cancer, added Dr Talwar.



## पर्यावरण में गिरावट कैंसर बड़ा कारण : डॉ. विनीत

Publish Date: Fri, 05 Jun 2020 10:55 PM (IST)

जागरण संवाददाता, बाहरी दिल्ली : पर्यावरण में गिरावट और बदलती जीवन शैली कैंसर के मामलों के बढ़ने का बड़ा कारण है। पर्यावरण संरक्षण और स्वस्थ जीवन शैली के जरिये कैंसर से बचना संभव है। देश के प्रमुख कैंसर केयर सेंटर राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) के मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के निदेशक डॉ. विनीत तलवार ने विश्व पर्यावरण दिवस पर यह बात कही। उन्होंने कहा कि धूमपान, वायु प्रदूषण व डीजल का धुआं कुछ ऐसे अहम कारण हैं, जिनसे फेफड़े में कैंसर के मामले बढ़े हैं। जो लोग ऐसे प्लास्टिक के कारखानों में काम

करते हैं, जहां बेजीन कंपाउंड का इस्तेमाल होता है, उनमें यूरेनरी ब्लेडर के कैंसर का खतरा रहता है। इसी तरह फंगल टॉक्सिंस के संपर्क में आने वालों में लीवर के कैंसर का खतरा ज्यादा रहता है। उन्होंने कहा कि हम जैसा करते हैं, वैसा ही भरते हैं। अगर हम पर्यावरण को प्रदूषित करेंगे तो पलटकर यह हमें भी नुकसान पहुंचाता है, जो ग्लोबल वार्मिंग में वृद्धि से पता चलता है। डॉ. तलवार ने कहा कि हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति ध्यान देते हुए पर्यावरण के संरक्षण में योगदान करना चाहिए।

## INTERNATIONAL YOGA DAY 2020

**NBT**  
नवभारत टाइम्स

## International Yoga Day 2020: कैंसर से लड़ने की ताकत दे सकता है योग

योग करना शरीर के लिए फायदेमंद है। डॉ. हर्षा अग्रवाल मानती हैं कि कैंसर से लड़ने में भी योग मदद कर सकता है। हालांकि, वह साफ कहती हैं कि योग करते वक्त कुछ सावधानियां बरतनी बेहद जरूरी हैं।

नवभारत टाइम्स कॉम | Updated: 21 Jun 2020, 12:45:00 PM IST

नई दिल्ली

योग बेशक मानवजाति को हमारी प्राचीन परंपरा से मिली महान धरोहर है। तन और मन को स्वस्थ रखने में योग की भूमिका बहुत बार सामने आ चुकी है। यही वजह है कि आज पूरी दुनिया योग की मुरीद होकर योग दिवस मना रही है। योग दिवस से एक दिन पहले ही राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) की साइको ऑकोलॉजी प्रमुख डॉ. हर्षा अग्रवाल ने कहा कि योग कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाने और लड़ने में भी कारगर साबित हो सकता है। उन्होंने कहा कि इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण भते ही नहीं मिले हैं, लेकिन कई बार देखा गया है कि योग और ध्यान से कैंसर के मरीजों को तनाव, अवसाद और थकान से राहत मिलती है।

हर्षा अग्रवाल मानती हैं कि इससे जीवनस्तर सुधरता है और मरीज के शरीर का इम्यून सिस्टम भी बेहतर होता है। यह भी देखा गया है कि योग से कैंसर मरीज की इच्छाशक्ति मजबूत होती है और वह बीमारी से ज्यादा बेहतर तरीके से लड़ने में सक्षम होता है।

डॉ. अग्रवाल का कहना है कि कैंसर के इलाज के दौरान मरीजों में कुछ साइड इफेक्ट देखने को मिलते हैं। ऐसा पाया गया है कि योग इनसे बचने में मदद करता है। प्राणायाम सांसों को नियमित करने में मदद करता है तो कई अलग-अलग आसन शरीर की क्षमता और लचीलापन बढ़ाते हैं। इनसे मरीज की थकान भी मिटती है। इन सबसे बड़ी बात, कि योग मानसिक रूप से मजबूती देता है। योग की ये सभी खूबियां मिलकर उसे कैंसर मरीजों के लिए बेहतर बना देती हैं। कैंसर के कई मरीज योग से फायदा होने की बात कह चुके हैं।

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि योग के अलग-अलग प्रकार अलग-अलग तरीके से असर डालते हैं। पवनमुक्तसना और उतान पादासन के साथ शीतली, शीतकारी और सदनत प्राणायाम को कीमोथेरेपी के कारण आने वाले चक्कर और उल्टी की समस्या से निजात दिलाने वाला पाया गया है। कुछ सामान्य आसन और सुदर्शन क्रिया आदि से थकान, दर्द और नींद की समस्या से राहत मिल सकती है। वहीं ओंकार के मंत्रोच्चार और ध्यान से भय और अवसाद खत्म होता है और मन शांत होता है।

**योग करते वक्त कुछ बातों का रखें ध्यान**

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि वैसे तो योग सेफ है, लेकिन किसी प्रशिक्षक की मदद से ही इसे करना चाहिए। किसी तरह की दिक्कत नहीं हो, इसके लिए जरूरी है कि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए। उदाहरण के तौर पर खाने के कम से कम दो घंटे बाद ही योग की कोई क्रिया करनी चाहिए। किसी प्रशिक्षक से सीखे बिना ही घर पर कोशिश नहीं करनी चाहिए। प्रशिक्षक को अपने स्वास्थ्य एवं बीमारियों के बारे में सारी बात बता देनी चाहिए। अगर पीठ या जोड़ों में दर्द जैसी कोई समस्या है तो उससे भी प्रशिक्षक को अवगत कराएं। बिना प्रशिक्षण के कोई जटिल आसन करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। गर्भावस्था या मासिक धर्म के दौरान भी कुछ योग क्रियाओं की मनाही है, उनके बारे में भी प्रशिक्षक से जानकारी लेनी चाहिए। डॉक्टर अग्रवाल ने कहा कि इन बातों को ध्यान में रखते हुए कैंसर के मरीज योग से बहुत लाभ ले सकते हैं।



भारत तिब्बत सीमा पुलिस (ITBP) के करीब 2,000 अतिरिक्त जवानों को तद्वक्ष में भारत-चीन बॉर्डर (India China Border) पर अभियम स्थलों पर अवर्तमान बढ़ाने के लिए तैनात किया गया है। यहां पर माइनस जूलन के तापमान में 18,000 फीट की ऊंचाई पर योग जवान योग करते नजर आए।

**पायनियर**  
Pioneer | 21 June 2020

## कैंसर से लड़ने की ताकत देता है योग

इलाज के साइड इफेक्ट से बचाने में कारगर हैं योग की कुछ क्रियाएं

प्राणायाम से मिलती है मानसिक शांति और मजबूत होती है इच्छाशक्ति

पायनियर समाचार सेवा। नई दिल्ली

योग निसंदेह मानवजाति को हमारी प्राचीन परंपरा से मिली महान धरोहर है। तन और मन को स्वस्थ रखने में योग की भूमिका बहुत बार सामने आ चुकी है। यही कारण है कि आज पूरी दुनिया योग की मुरीद होकर योग दिवस मना रही है। योग दिवस की पूर्व संघा पर राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) की साइको ऑकोलॉजी प्रमुख डॉ. हर्षा अग्रवाल ने कहा कि योग कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाने और लड़ने में भी कारगर साबित हो सकता है। उन्होंने



ऐसा पाया गया है कि योग इनसे बचने में मदद करता है। प्राणायाम सांसों को नियमित करने में मदद करता है तो कई अलग-अलग आसन शरीर की क्षमता और लचीलापन बढ़ाते हैं। इनसे मरीज की थकान भी मिटती है। इन सबसे बड़ी बात, कि योग मानसिक रूप से मजबूती देता है। योग की ये सभी खूबियां मिलकर उसे कैंसर मरीजों के लिए बेहतर बना देती हैं। कैंसर के कई मरीज योग से फायदा होने की बात कह चुके हैं।

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि योग के अलग-अलग प्रकार अलग-अलग तरीके से असर डालते हैं। पवनमुक्तसना और उतान पादासन के साथ शीतली, शीतकारी और सदनत प्राणायाम को कीमोथेरेपी के कारण आने वाले चक्कर और उल्टी की समस्या से निजात दिलाने वाला पाया गया है। कुछ सामान्य आसन और सुदर्शन क्रिया आदि से थकान, दर्द और नींद की समस्या से राहत मिल सकती है। वहीं ओंकार के मंत्रोच्चार और ध्यान से भय और अवसाद खत्म होता है और मन शांत होता है। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि वैसे तो योग सुरक्षित है, लेकिन किसी प्रशिक्षक की मदद से ही इसे करना चाहिए।

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि वैसे तो योग सुरक्षित है, लेकिन किसी प्रशिक्षक की मदद से ही इसे करना चाहिए।

**Live**  
**हिन्दुस्तान**  
.com

## International Yoga Day: कैंसर से लड़ने की ताकत दे सकता है योग

नई दिल्ली, एंजेसी

Last updated: Sat, 20 Jun 2020 04:28 PM

राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर (आरजीसीआईआरसी) ने कहा है कि वैज्ञानिक प्रमाण नहीं मिलने बावजूद योग कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाने और लड़ने में भी कारगर साबित हो सकता है क्योंकि योग एवं ध्यान से कैंसर के मरीजों को तनाव, अवसाद और थकान से राहत मिलती है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर आरजीसीआईआरसी की साइको ऑकोलॉजी प्रमुख डॉ. हर्षा अग्रवाल ने कहा कि योग कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाने और लड़ने में भी कारगर साबित हो सकता है। उन्होंने कहा कि इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण भते ही नहीं मिले हैं, लेकिन कई बार देखा गया है कि योग एवं ध्यान से कैंसर के मरीजों को तनाव, अवसाद और थकान से राहत मिलती है। इनसे जीवन स्तर सुधरता है और मरीज का रोग प्रतिरोधक बेहतर होता है। यह भी देखा गया है कि योग से कैंसर मरीज की इच्छाशक्ति मजबूत होती है और वह बीमारी से ज्यादा बेहतर तरीके से लड़ने में सक्षम होता है।

डॉ. अग्रवाल का कहना है कि कैंसर के इलाज के दौरान मरीजों में कुछ साइड इफेक्ट देखने को मिलते हैं। ऐसा पाया गया है कि योग इनसे बचने में मदद करता है। प्राणायाम सांसों को नियमित करने में मदद करता है तो कई अलग-अलग आसन शरीर की क्षमता और लचीलापन बढ़ाते हैं। इनसे मरीज की थकान भी मिटती है। इन सबसे बड़ी बात, कि योग मानसिक रूप से मजबूती देता है। योग की ये सभी खूबियां मिलकर उसे कैंसर मरीजों के लिए बेहतर बना देती हैं। कैंसर के कई मरीज योग से फायदा होने की बात कह चुके हैं।

उन्होंने कहा कि योग के अलग-अलग प्रकार अलग-अलग तरीके से असर डालते हैं। पवनमुक्तसना और उतान पादासन के साथ शीतली, शीतकारी और सदनत प्राणायाम को कीमोथेरेपी के कारण आने वाले चक्कर और उल्टी की समस्या से निजात दिलाने वाला पाया गया है। कुछ सामान्य आसन और सुदर्शन क्रिया आदि से थकान, दर्द और नींद की समस्या से राहत मिल सकती है। वहीं ओंकार के मंत्रोच्चार और ध्यान से भय और अवसाद खत्म होता है और मन शांत होता है।

डॉ. अग्रवाल ने कहा कि वैसे तो योग सुरक्षित है, लेकिन किसी प्रशिक्षक की मदद से ही इसे करना चाहिए। किसी तरह की दिक्कत नहीं हो, इसके लिए जरूरी है कि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए। खाने के कम से कम दो घंटे बाद ही योग की कोई क्रिया करनी चाहिए। किसी प्रशिक्षक से सीखे बिना ही घर पर प्रयास नहीं करना चाहिए। प्रशिक्षक को अपने स्वास्थ्य एवं बीमारियों के बारे में सारी बात बता देनी चाहिए। यदि पीठ या जोड़ों में दर्द जैसी कोई समस्या है तो उससे भी प्रशिक्षक को अवगत कराएं। बिना प्रशिक्षण के कोई जटिल आसन करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। गर्भावस्था या मासिक धर्म के दौरान भी कुछ योग क्रियाएं निषेध हैं, उनके बारे में भी प्रशिक्षक से जानकारी लेनी चाहिए।





## COVER STORY

# Yoga in cancer treatment

June 21, 2020

Yoga is an ancient Indian practice and has evolved over thousands of years. It deals with the physical, mental, moral, and spiritual well-being of an individual. It has been observed that, when practiced daily, yoga and meditation significantly helps in reducing stress, anxiety, depression, sleep disturbances, loss of appetite and fatigue in some cancer patients and in addition to enhancing quality of life, immune status and will to fight among patients as well, say experts.

Yoga helps patients with cancer to cope up with symptoms and side effects induced due to treatment they are receiving. Relaxation can be attained through yoga by using different breathing exercises, different body postures, and relaxation techniques. Pranayam helps in regulating breathing patterns, asana improves strength and flexibility. Deep relaxation is earned with regular meditation practices. These yoga interventions help by increasing perceived control, decreasing the potential stigma associated with cancer and having a "psychiatric problem," and provide a supportive environment where patients can fight with their fears and concerns.

Stress management techniques that have been proven helpful include progressive muscle relaxation, diaphragmatic breathing, guided imagery, and social support. Yoga is especially attractive as it combines many of these techniques with simple stretching exercises, breathing, and relaxation techniques that could be useful for patients with cancer.

Yoga may be calming for post treatment effects.

Patients with cancer have revealed that yoga helped them in calming their mind to cope better with their cancer and its treatment. Few other revealed, it helped in reducing symptoms and side effects such as pain, tiredness, sleep problems and depression. Yoga can sometimes help you to move around more quickly and easily after surgery for cancer, says Dr Harsha Agarwal, Head Psycho Oncology, Rajiv Gandhi Cancer Institute & Research Centre (RGCIRC).

The effects of yoga intervention have been moderate to large in various settings. Cooling effects of Pranayama such as Sheetal, Sheetakari, and Sadanta have been useful in managing chemotherapy-induced nausea and vomiting (CINV) along with Pawanmuktasana (supine knee-chest) and Uttana padasana (straight leg raise).

Loosening exercises, gentle stretches, Yoga Asanas (stretching postures), Sudarshan Kriya, and relaxation techniques have been shown to be effective in managing fatigue, pain, and sleep problems. Techniques that use postures in variable intervals with relaxation techniques (cyclic meditation/movement meditation) have been found to be useful in reducing stress and improving sleep. Mind sound resonance technique that involves chanting and meditating on sound "a," "u," and "m," and mantras have been shown to reduce fear, anxiety, and instill restful state of mind.

It is advisable to perform yoga under the supervision of a qualified practitioner trained by a professional.

Safety measures to be adhered to while practising the yoga poses are as follows:

- Allow at least 2 hours after eating before doing yoga.
- Don't do yoga alone at home until you've practised it with a qualified teacher.
- Tell your teacher about any medical problems you have, including back and joint problems, before you begin.
- Stop and tell your teacher if any posture is painful for you.
- Never try difficult postures, such as head and shoulder stands, without first being shown how to do this by a qualified teacher.
- Women who are pregnant, or have their period, shouldn't practice certain postures (your teacher will advise you about which these are).
- Drink plenty of water after every class.



Patients with cancer have revealed that yoga helped them in calming their mind to cope better with their cancer and its treatment, including reducing symptoms and side effects such as pain, tiredness, sleep problems and depression



## RGCIRC, Rohini

Sector - 5, Rohini, Delhi - 110085  
 Tel.: +91 - 11 - 4702 2222  
 Appointment: +91 - 11 - 4702 2070 / 71  
 Email: [info@rgcirc.org](mailto:info@rgcirc.org)  
 Website: [www.rgcirc.org](http://www.rgcirc.org)

RGCIRC, Niti Bagh



## RGCIRC, Niti Bagh South Delhi

Mahendra Kumar Jain Marg, Niti Bagh,  
 New Delhi - 110049  
 Tel.: +91 - 11 - 4582 2222, 4582 2200  
 Email: [infosouthdelhi@rgcirc.org](mailto:infosouthdelhi@rgcirc.org)  
 Website: [www.rgcirc.org](http://www.rgcirc.org)