



RISE AGAINST CANCER

Indian Cancer Society

advocacy | screening | training | support

Conquest of Cancer by Choice...not Chance



कैसर के बारे में
आपके सवालों के
100 जवाब

www.indiancancersocietydelhi.in

Help line : 9910516562

भारत का पहला संयुक्त कैंसर बीमा

इंडियन कैंसर सोसाइटी भारत में पहली बार पेश करती हैं - कैंसर बीमा। एक ऐसी अनूठी पॉलिसी जिसमें बिना अतिरिक्त खर्च के आप व आपके जीवन साथी दोनों को सुरक्षा मिलती है। कैंसर बीमा पॉलिसी पाने के लिए पहले इंडियन कैंसर सोसाइटी की सदस्यता लेनी होगी जिस के लिए ₹ 75/- केवल पहले वर्ष में ही देने होंगे। सदस्यता के बाद, बीमा पॉलिसी निम्न लिखित दरों पर ली जा सकती हैं।

	बीमा दर	बीमा मूल्य	प्रवेश मूल्य
स्लैब-1	₹ 0 425/-	₹ 0 50000/-	₹ 0 75/-
स्लैब-2	₹ 0 1099/-	₹ 0 200000/-	₹ 0 75/-

अब सदस्य के 20 वर्ष तक के दो आश्रित बच्चों के लिए ₹ 110/- अतिरिक्त प्रीमियम पर सुरक्षा मिल सकती है। उपर लिखित बीमा पॉलिसियों का लिखित मूल्य सालाना 5% की दर पर दस साल तक बढ़ सकता है, यदि कोई सदस्य बिमारी के इलाज का कोई खर्च वसूल नहीं करता है। ये मूल्य स्लैब-1 पर ₹ 75,000/- तक और स्लैब-2 पर ₹ 300,000/- तक बढ़ सकता है।

आज ही इंडियन कैंसर सोसाइटी
के सदस्य बनिए और
कैंसर बीमा का लाभ उठाइए।



इंडियन कैंसर सोसाइटी
(दिल्ली शाखा)

बी-63-64, बेसमेंट,
साउथ एक्सटेंशन पार्ट- ।।
नई दिल्ली - 110049

टेलीफोन : 011 - 49424723, 26259572, 26264907
ई-मेल : incansoc3_cancer@yahoo.co.in
वेबसाईट : www.indiancancersocietydelhi.in

यह क्या है?

1. कैसर क्या है?

कैसर शरीर की कोशिका अथवा कोशिकाओं के समूह की एक असामान्य वृद्धि है। यदि इस वृद्धि को नष्ट अथवा समाप्त नहीं किया जाता है तो कैसर बहुत तेजी से बढ़ सकता है और परिणामस्वरूप व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

2. सामान्य एवं कैसर युक्त वृद्धि में क्या अन्तर है?

मानव शरीर में करोड़ों कोशिकाएँ होती हैं। सामान्यतः ये व्यवस्थित तरीके से बढ़ती हैं जब कैसर प्रारंभ होता है तब एक कोशिका समूह अचानक असामान्य तरीके से बढ़ने लगता है और एक गाँठ अथवा ट्यूमर बन जाता है।



3. ट्यूमर कितने प्रकार के होते हैं?

ट्यूमर दो प्रकार के होते हैं - घातक और अघातक ट्यूमर। अधिकतर ट्यूमर अघातक होते हैं जो कि हानिकारक नहीं होते। ये ट्यूमर एक सीमा के बाद नहीं बढ़ते और शरीर के अन्य अंगों में नहीं फैलते हैं। दूसरी ओर घातक ट्यूमर बढ़ने से नहीं रुकता और शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है। शरीर में ऐसी घातक वृद्धि को ही कैसर का नाम दिया जाता है।

4. क्या कैसर संक्रामक अथवा छूत का रोग है?

नहीं, चूँकि कैसर किसी रोगाणु द्वारा उत्पन्न नहीं होता, इसलिए यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।

5. क्या कैसर एक रक्त संबंधी रोग है?

नहीं, यद्यपि कैसर की कोशिकाएँ रक्त प्रवाह द्वारा शरीर के अन्य अंगों में जाती हैं फिर भी, कैसर कुछ ऐसे ऊतकों (टिश्यू) में भी पनप सकता है जो रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं।

6. कैसर कैसे फैलता है?

कैसर तीन तरह से फैलता है :-



1. कैसर सैल रक्त नलिकाओं की दीवार से होकर बढ़ती हैं और रक्त प्रवाह द्वारा शरीर के अन्य अंगों तक फैल सकती है।
2. वे नोड्स प्रवाह में प्रवेश करती हैं और लसीका ग्रॉथियों तक पहुँच जाती हैं।
3. वे सीधे एक ऊतक से दूसरे ऊतक तक फैलती हैं।

7. कैसर कितनी तेजी से फैलता है?

कैसर ऊतकों की कोई निश्चित वृद्धि की अवधि नहीं है। कैसर के कुछ

प्रकार ऐसे हैं जो कुछ हफ्तों में भी अधिक बढ़ जाते हैं जबकि अन्य प्रकार के कैंसर को बढ़ने में बहुत वर्ष लगते हैं।

8. क्या कैंसर एक अकेला रोग है?

नहीं, 'कैंसर' शब्द में सभी प्रकार की घातक वृद्धि शामिल है। इसकी बहुत सी ज्ञात किस्में हैं। इन ज्ञात किस्मों की कई विशेषताएँ समान हैं, जैसे अनियंत्रित वृद्धि तथा शरीर में चारों तरफ फैलने की प्रवृत्ति यदि इसका बहुत जल्द और अच्छी तरह उपचार न किया जाए तो दुःखद अंत होता है। ये कई रूपों में भिन्न भी होते हैं जैसे शरीर में इनका स्थान, सूक्ष्म उपस्थिति और उपचार का प्रभाव। इनके विकास का इतिहास भी भिन्न हो सकता है और इसकी भी संभावना है कि इनकी पूर्ववर्ती परिस्थितियाँ भी अत्यधिक भिन्न हों।

9. कैसे पता चले कि आपको कैंसर है?

कैंसर के बारे में बहुत चिन्ता की बात यह है कि आरंभ में इसके बहुत थोड़े लक्षण प्रकट होते हैं। इसलिए ऐसा भी हो सकता है कि आपको कैंसर हो और आपको पता भी न चले। कैंसर का पता लगाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप नियमित रूप से वर्ष में एक बार अपनी जांच करवाएँ। इससे आपके शरीर में जैसे ही कोई असामान्य परिवर्तन होगा उसकी पहचान की जा सकेगी।

10. डॉक्टर कैसे यह कह सकता है कि कोई विकास कैंसरयुक्त है?

बायोप्सी करके - यानी सूक्ष्मदर्शक यंत्र के नीचे तन्तु के एक छोटे से हिस्से की जांच करके। अधिक बढ़ चुके मामलों में शरीर की जांच से ही सही पता चल सकता है। लेकिन इस स्थिति में ठीक होने के मौके बहुत ही कम होते हैं।



11. क्या कैंसर और कुष्ठ रोग संबंधित है?

नहीं, कुष्ठ रोग एक रोगाणु द्वारा उत्पन्न होता है। दोनों के लक्षण और उपचार पूरी तरह भिन्न हैं।

12. क्या कैंसर एक आधुनिक रोग है?

नहीं, मिस्र के इतिहासकारों ने इस रोग का जिक्र 3,000 ईसा पूर्व में "ट्यूमर और अल्सरों" के रूप में किया। गिज़ा पिरामिडों की ममी में हड्डी का कैंसर पाया गया।

13. क्या कुछ लोग किन्हीं विशेष कैंसरों की ओर उन्मुख होते हैं?

हाँ, आपकी जीवन शैली आपको कुछ कैंसरों के प्रति उन्मुख करती है। उदाहरण के लिए बृहदन्त्र फेफड़े और त्वचा के कैंसर ब्रिटेन और संयुक्त राज्य अमेरिका में काफी अधिक हैं जबकि सिर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर भारत में अधिक हैं। महिलाओं में स्तन एवं गर्भाशय के कैंसर सबसे ज्यादा

है।

14. आपमें कैंसर ग्रस्त होने की कितनी संभावनाएँ हैं?

प्रत्येक 8 भारतीयों में से एक कैंसर ग्रस्त हो सकता है। अन्य शब्दों में केवल भारत में, कैंसर के 15 से 18 लाख से अधिक रोगी हैं। यद्यपि कैंसर किसी भी अवस्था में हो सकता है, परन्तु 40 से 45 वर्ष की आयु के बाद इसकी संभावना अधिक होती है।

इस रोग के कौन-कौन से कारण है।

15. कैंसर किससे होता है?

यद्यपि किसी खास कारण का ठीक-ठीक बताना अत्यन्त कठिन है, फिर भी कार्सिनोजेन्स नामक विशेष पदार्थ से आपमें कैंसरग्रस्त होने की संभावनाएँ बढ़ अवश्य जाती है। उदाहरण के लिए, जो लोग धूम्रपान करते हैं अथवा तंबाकू चबाते हैं, वे मुँह, गले और फेफड़ों के कैंसर की ओर उम्मुख होते हैं। प्रचलित मत के विपरीत बात यह है कि बीड़ी पीना सिगरेट पीने से दुगुना हानिकारक है। पर्यावरणीय प्रदूषण, बासी या घटिया खाना, वसा का अधिक सेवन, अत्यधिक मसालेदार खाद्य डिब्बा बन्द खाद्य ऐसे अन्य कारण हैं जो कैंसर होने में योगदान देते हैं। अन्य ज्ञात कारणों में एस्वेस्टस, आर्सेनिक, पिच, तारकोल, Ultra Violet किरणे हैं। गले में लगातार ख़राश से भी कैंसर हो सकता है। कई वायरसों, जैसे-ई बी बीए एच पी वी. हेपेटाइट्स बी. से भी कैंसर हो सकता है।

16. क्या कैंसर किसी रोगाणु से होता है?

अभी तक कोई ऐसा वैज्ञानिक प्रमाण नहीं मिला है कि कैंसर किसी वायरस से होता है।

17. क्या कैंसर एक चोट से हो सकता है?

किसी गंभीर चोट से हड्डी का कैंसर कभी-कभी होता है। नरम ऊतक जैसे स्तन पर चोट लगने से कैंसर नहीं होता।

18. भोजन का कैंसर से क्या संबंध है?

अधिक फैट और कम रेशे वाले खाद्य लेने से आप वृहदन्त्र के कैंसर से ग्रस्त हो सकते हैं। अधिक पशु वसा से युक्त भोजन से स्तन, आँत और पित्ताशय में समस्या उत्पन्न हो सकती है। विटामिन बी, सी और कारोटोनॉयड्स की कमी से विशेष ऊतकों में परिवर्तन की संभावना होती है, विशेषतया मुँह और होठों में, जो परिणामस्वरूप कैंसर हो सकता है। सामान्यतया जहाँ तक ज्ञात है किसी भोजन अथवा भोजन के मिश्रण को कैंसर के उत्पन्न होने अथवा उपचार करने में कोई प्रभाव नहीं होता है, परन्तु धूमित और नमक

युक्त, बहुत अधिक तले हुए भोजन अथवा लाल गोश्त पर आज संदेह किया जा रहा है। हरी सब्जियाँ, बंदगोभी आदि कैंसर से बचने के कुछ मदद करते हैं। अदरक और टमाटर भी कैंसर से बचाव के अच्छे साधन हैं।

19. क्या खाने में अनियमितता से पेट का कैंसर होता है?

ऐसा कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं मिला है, क्योंकि पेट का कैंसर उन लोगों में भी हो सकता है जो अत्यन्त नियमित रूप से भोजन लेते हैं।

20. क्या गर्म खाना खाने से कैंसर होता है?

हाँ, गर्म पेय पीने से मुँह और भोजन नलिका का कैंसर होता है। जैसा कि उपलब्ध आँकड़ों से स्पष्ट है कि अत्यधिक मसालेदार भोजन से पेट का कैंसर हो सकता है।

21. क्या शराब के सेवन का पेट के कैंसर से कोई संबंध है?

हाँ, इससे पेट के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। शराब का सेवन भोजन नलिका, स्वर यंत्र, स्टमक और जिगर के कैंसर होने की पूर्व स्थिति को आमंत्रित करता है।



22. क्या कैंसर आनुवांशिक होता है?

संभवतः कुछ आनुवांशिक प्रवृत्तियाँ होती हैं जिनसे विभिन्न प्रकार के कैंसर हो सकते हैं। माता-पिता में से किसी एक अथवा दोनों में कैंसर होने पर व्यक्ति को अधिक सतर्क होना चाहिए और संदेहास्पद लक्षणों की पहचान करनी चाहिए। रेटिनोब्लास्टोमा नामक आँख के कैंसर की एक किस्म के अलावा कैंसर आनुवांशिक नहीं होता। 5 प्रतिशत कैंसर आनुवांशिक माने जाते हैं।

23. क्या चूमने अथवा व्यक्तियों के बीच अथवा व्यक्तियों और जानवरों (जैसे कि पालतू पशुओं) के बीच अनियमित संपर्क से कैंसर फैलता है?

नहीं, ऐसी कोई जानकारी नहीं है कि व्यक्तियों अथवा और पशुओं के चूमने अथवा किसी अन्य प्रकार के दुर्घटनावश अथवा अन्यथा हुए संपर्क से कैंसर होने की संभावना है। (प्रश्न 84 का उत्तर भी देखें)

24. क्या घट्टा (कार्न) से कैंसर हो सकता है?

कैंसर शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। लेकिन घट्टा अपने आप में कैंसर विकसित नहीं कर सकता।

25. क्या चक्कते कैंसर बन सकते हैं?

साधारण चक्कते नहीं। परन्तु नीलाभ-काले रंग के सपाट तिल जो गहरे चक्कते जैसे दिखते हैं कैंसर युक्त हो सकते हैं और समय-समय पर उनकी

जाँच की जानी चाहिए।

26. क्या बवासीर कैंसर बन जाता है?

नहीं, बवासीर मलाशय की दीवार में केवल बड़ी हो गई नसें होती हैं। यदा कदा कैंसर बवासीर के ऊपर स्थित ऊतक में पाया जाता है, इसलिए 'रक्त प्राव वाले बवासीर' की जाँच यह निर्धारित करने के लिए अवश्य की जानी चाहिए कि क्या उसमें कैंसर भी है। मलद्वार से रक्तप्राव कैंसर का कारण हो सकता है।

27. क्या किसी की मानसिक स्थिति कैंसर की अवधि को प्रभावित करती है?

कैंसर शरीर की कोशिकाओं का एक रोग है। किसी की मानसिक स्थिति इस रोग की अवधि पर कोई प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं डालती क्योंकि यह घातक परिवर्तन मानसिक प्रक्रिया के बजाय शरीरिक है। पौसिटिव दृष्टिकोण और स्वस्थ चिंतन शरीर को रोग से लड़ने की बेहतर क्षमता प्रदान करता है। मस्तिष्क-शरीर के संबंध में बहुत अनुसंधान की गुंजाइश है।



28. क्या विकिरण से कैंसर होता है? क्या सेल-फोन से कैंसर होता है?

एक्स-रे के अंधाधुँध प्रयोग से कैंसर होने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। ल्यूकेमिया और मस्तिष्क के ट्यूमर के अधिकांशतः मामले सेल-फोन प्रयोगकर्ताओं में पाए जाते परन्तु इस पर अभी और अनुसंधान की आवश्यकता है।

कैंसर से बचने के उपाय

29. कैंसर से कोई कैसे बच सकता है?

उपचार से बचाव बेहतर है। करीब 60 प्रतिशत कैंसर से बचाव हो सकता है। कुछ सावधानियाँ इस प्रकार हैं जिनका पालन करना बहुत सरल है :-



शरीर के किसी भी अंग में अधिक समय तक होने वाली खुजली/खराश को जहाँ तक संभव हो, रोका जाए।

धूप और तेज़ हवा में अधिक समय तक रहने से बचें।

जन्म के समय गर्भाशय की सभी चोटों का तत्काल इलाज कराया जाए। स्तनों की नियमित रूप से स्वतः जाँच करें।

टेढ़े-मेढ़े दाँतों का इलाज, ठीक से न बैठने वाले नकली दाँतों की पर्कितयों का उपचार कराना चाहिए।

किसी भी प्रकार के तंबाकू के सेवन से बचना।

पुराने कब्ज को दूर करना।

संक्षेप में, किसी भी ऊतक के दुरुपयोग को दूर करना कैंसर के विरुद्ध रक्षा करने का महत्वपूर्ण तरीका है।

30. “कैंसर पूर्व क्षति” से क्या तात्पर्य है?

यदि कोई असामान्य स्थिति निरंतर बनी रहती है तो समय बीतने पर वह कैंसर के रूप में विकसित हो सकती हैं। कोशिका सामान्य से असामान्य स्थितियों से गुजरकर कैंसर पूर्व की स्थिति बनाती है और अंत में कैंसर तक पहुँचती है।

31. कुछ महत्वपूर्ण कैंसरपूर्व क्षतियाँ क्या हैं?

मुँह की लेशमल झिल्ली पर सफेद धब्बे, त्वचा पर खुजलाहट वाले शुष्क और पपड़ीदार चकत्ते, विशेषतया चेहरे पर, टेढ़े-मेढ़े दाँतों और ठीक से न बैठने वाली नकली दन्त्य पंक्तियों से हुए ज़ख्म, गहरे रंग के खुजलाहट करने वाले तिल, शिशु जन्म के बहुत इलाज न करायी गई चोटें। इनकी किसी चिकित्सक द्वारा जाँच होनी चाहिए और पर्याप्त उपचार होना चाहिए। अधश्लेष्मल सूत्रण रोग के कारण मुँह खोलने में कठिनाई और भोजन नली से उल्टे प्रवाह की भी जाँच की आवश्यकता है।

32. मुँह के कैंसर से बचने के लिए कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए?

मुँह का कैंसर ठीक किया जा सकता है। किसी भी प्रकार के तंबाकू के सेवन से बचना चाहिए। मुँह का कोई भी ज़ख्म जो तीन हफ्तों तक नहीं भरता है, खतरनाक है। मुँह को साफ रखिए। टेढ़े-मेढ़े दाँतों को या तो ठीक करवाइए अथवा निकलवा दीजिए। ठीक से न बैठने वाले दाँतों का इस्तेमाल न करें जिससे मसूढ़ों अथवा गाल पर ज़ख्म हो जाए। यदि मुँह में अथवा जीभ पर सफेद धब्बे दिखाई दें तो तंबाकू का उपयोग बंद करके डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

33. त्वचा के कैंसर से बचने के लिए क्या सावधानियाँ की जानी चाहिए?

गहरे रंग के तिल और मस्सों में खुजली, रक्त प्राप्त अथवा ब्रण हो जाए तो उन्हें हटाया जाना चाहिए। इससे पहले कि त्वचा पर खुजली वाले, पपड़ीदार चकत्ते वाले ज़ख्म हो जाएँ, उनका इलाज होना चाहिए। विशेषतया गोरे वर्ण की त्वचा वाले लोगों को सूर्य की प्रत्यक्ष किरणों से बचना चाहिए। त्वचा को साफ रखें।

34. क्या सभी तिलों को हटाया जाना चाहिए ?

नहीं, एक सपाट बेरंग तिल संभवतः उतना ही हानि रहित है जितना कि एक चकता। नीले-काले बालरहित तिलों में विशेषतया जब खुजली होने लगे तो उन्हें हटाया जाना चाहिए। यदि किसी तिल अथवा मस्से के आकार रंग में परिवर्तन आ रहा है या रक्त स्राव हो रहा है तो उसे शीघ्र हटाया जाना चाहिए और उसके ऊतक की एक रोग विज्ञानी द्वारा जाँच करानी चाहिए, कि क्या कैंसर है?



35. डिप्टीरिया अथवा टाइफायड बुखार की तरह क्या कैंसर के प्रति इम्युनिटि प्राप्त की जा सकती है?

केवल उन्हीं रोगों में असंक्राम्यता विकसित होती है जो रोगाणुओं से होते हैं। चूँकि कैंसर रोगाणुओं द्वारा उत्पन्न नहीं होता, इसलिए अभी तक के ज्ञान के अनुसार इससे बचने के लिए असंक्राम्यता विकसित नहीं की जा सकती।

36. कुछ लोग कैंसर होने अथवा उसके संदेह की स्थिति में चिकित्सक से मिलने में देर क्यों करते हैं?

प्राथमिक तौर पर कैंसर के प्रति डर अथवा उसके लक्षणों के प्रति अज्ञानतावश लोग चिकित्सक से राय लेने में देर करते हैं। कुछ लोग यह भी सोचते हैं कि कैंसर होना एक सामाजिक कलंक है और इसलिए वे अपने चिकित्सकों से अधिकांशतः अपने मित्रों और संबंधियों से यह तथ्य छिपाते हैं। यह एक उचित रवैया नहीं है।

37. क्या तपेदिक से ग्रस्त व्यक्ति को कैंसर भी हो सकता है?

हाँ, हो सकता है। तपेदिक अथवा कोई अन्य रोग होने से ऐसा नहीं कहा जा सकता कि कैंसर नहीं हो सकता।

38. रक्त में श्वेताणु कैंसर को समाप्त क्यों नहीं कर पाते ?

रक्त के श्वेताणुओं का प्रमुख कार्य शरीर की बैकटीरिया अथवा रोगाणुओं से रक्षा करना है। वे रोगाणुओं को नष्ट करते हैं और संक्रमण से संघर्ष करते हैं। कैंसर शरीर की कोशिकाओं में परिवर्तन है और इसलिए वह श्वेत रक्ताणुओं को उससे लड़ने के लिए सतर्क नहीं कर पाते। श्वेत रक्ताणुओं की कुछ विशेष किसीं द्वारा इस प्रकार की गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए अनुसंधान आरंभ किये गये हैं।

39. हम कैंसर को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं?

- (क) जैसे ही संदेहजनक निशान अथवा लक्षण दिखाई दें, शीघ्र ही चिकित्सक के पास जाएँ। व्यक्ति समझदारी और सतर्कता से अपनी जान बचा सकता है।
- (ख) दिनर्चयों की तरह वर्ष में एक बार पूर्ण रूप से शारीरिक



जाँच कराकर। 35 वर्ष से अधिक आयु वाली महिलाओं को वर्ष में एक बार जाँच अवश्य करानी चाहिए।

- (ग) जितनी जल्दी हो सके जाँच कराएँ और उसके बाद पर्याप्त इलाज कराएँ।
- (घ) व्यापक ज्ञान द्वारा सामान्य जन और बुद्धिजीवी वर्ग को, कैंसर की प्रकृति, उसके कारण, फैलने के तरीके, और बचाव के माध्यमों के रूप में शीघ्र जाँच और पर्याप्त उपचार के महत्व से अवगत कराना।
- (ड.) सबसे महत्वपूर्ण है, रहन-सहन में परिवर्तन लाना और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देना।

कैंसर का पता कैसे लगाएं

40. डॉक्टर से मिले बगैर कैसे बता सकते हैं कि आपको कैंसर है?

आप नहीं बता सकते। कैंसर से बचने का सबसे अच्छा तरीका है सम्पूर्ण शारीरिक नियमित जाँच कराना और जैसे ही संकट के सात चिन्ह दिखाई दें अपनी जाँच कराना। कैंसर के खिलाफ आप स्वयं प्रथम रक्षा कवच हैं इसलिए केवल आप ही संकट चिन्ह की पहचान कर सकते हैं और उसकी चेतावनियों के प्रति सावधानी रख सकते हैं।



41. कैंसर के कुछ प्रारंभिक चिन्ह क्या हैं?

कैंसर के सात चिन्ह अत्यंत प्रचलित हैं। इन्हें प्रायः कैंसर के सात संकट चिन्ह कहा जाता है।

1. मल-मूत्र विसर्जन की सामान्य आदतों में परिवर्तन।
2. ऐसा घाव जो भर न रहा हो।
3. असामान्य रक्त बहना।
4. स्तन अथवा शरीर में कहीं भी गाँठ का होना।
5. बदहजमी अथवा भोजन निगलने में कठिनाई।
6. मस्से अथवा तिल में स्वतः परिवर्तन।
7. लगातार खांसी अथवा गले में खराश।

उपरोक्त किसी भी लक्षण के उभरते ही शीघ्र ही चिकित्सक से सलाह करें।

42. क्या दर्द कैंसर का पहला लक्षण है?

नहीं, यदि कैंसर हड्डी अथवा नस के ऊतक में नहीं हो तो। दर्द सामान्यतः अंतिम लक्षण होता है और जब दर्द होता है तो कैंसर अत्यधिक विकसित अवस्था में होता है।

43. कैंसर का निदान और उपचार शीघ्र क्यों कराना चाहिए?

जितनी जल्दी कैंसर का पता चल जाता है, शरीर के दूसरे अंगों में उसके

फैलने की संभावना कम हो जाती है। प्रारंभिक दशा में कैंसरों का उपचार किया जा सकता है।

44. चिकित्सक से परामर्श करने से पहले कितने समय तक प्रतीक्षा करना ठीक है?

किसी भी प्रकार की देरी खतरनाक हो सकती है। चिकित्सक के पास तुरन्त जाइए और संपूर्ण जाँच के लिए कहिए।



45. समय-समय पर जाँच क्यों आवश्यक है?

जितनी जल्दी कैंसर का उपचार होगा, ठीक होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। इससे पहले कि व्यक्ति किसी लक्षण अथवा चिन्ह की स्वयं पहचान करे, नियतकालिक जाँच द्वारा प्रारंभिक अवस्थाओं में ही कैंसर का पता लगाया जा सकता है।

46. आप कैंसर की जाँच कहाँ से करा सकते हैं?

भारतीय कैंसर संस्था एक कैंसर जाँच केन्द्र चलाती है, जो 48, बाबर रोड, बंगाली मार्किट, नई दिल्ली-110001 में स्थित है। टेलीफोन 23716941 (9.30 प्रातः से 12.30 दोपहर, सोमवार से शुक्रवार तक)

47. संपूर्ण कैंसर जाँच के अंतर्गत क्या-क्या आता है?

संपूर्ण शरीर सतह की जाँच, हृदय, रक्त नलिका और फैफड़ों की जाँच। अन्य अंगों जैसे - मुँह, नासिका, कान, गला, छाती, स्तनों, गर्भाशय और मलद्वार को देखकर तथा स्पर्श द्वारा जाँच। जब तक एक्स-रे और अल्ट्रा साउंड द्वारा पेट और आँत की जाँच, रक्त अथवा अन्य संदेहजनक ऊतक की सूक्ष्मदर्शी जाँच। महिलाओं में स्तनों और पैप स्मीयर की वार्षिक जाँच। जैसा कि बताया गया है, आँख, मूत्राशय, पुरस्थग्रन्थि आदि की उपयुक्त विधियों द्वारा जाँच।

48. क्या ये जाँच कष्ट दायक होती हैं?

नहीं, इस जाँच में आधा घंटा लगता है और यह पूरी तरह कष्ट रहित होती है आपको फोन करके समय लेने की भी आवश्यकता नहीं है।

49. मैमोग्राफी क्या होती है?

मैमोग्राफी स्तन ऊतकों की एक विशेष एक्स-रे जाँच को कहा जाता है।

50. पैप स्मीयर क्या है?

वास्तव में पैपेनिकोलो टेस्ट (अथवा पैप स्मीयर) गर्भाशय एवं गर्भाशय की ग्रीवा से निकली गई टिशु की एक सूक्ष्मदर्शी द्वारा जाँच होती है। चिकित्सक परीक्षा के लिए ऊतक सतह से एक नमूना लेता है। यदि एक सूई की नोंक भर भी कैंसर हुआ तो यह टेस्ट मरीजों को सतर्क कर देता है अथवा उस घाव का प्रमाण देता है जो कैंसर का एक पूर्वगामी लक्षण होता है।

51. क्या खून रिसना सदैव कैंसर का लक्षण होता है?

नहीं, परन्तु रक्तस्राव की शीघ्र एंव ध्यानपूर्वक जाँच की जानी चाहिए ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्य यह कैंसर के कारण हो रहा है। यदि स्तन के अग्रभाग में से थोड़ा सा भी रक्तस्राव होता है तो वह कैंसर के कारण हो सकता है। शरीर के अन्य खुले स्थानों जैसे मलद्वार अथवा मूत्राशय से यदि रक्तस्राव होता है तो उसकी ध्यानपूर्वक जाँच की जानी चाहिए जिससे कैंसर के शक को दूर किया जा सके। योनि से रक्तस्राव विशेषतया यदि महावारी के बाद हो, तो यह कैंसर का एक अत्यंत संदेहजनक लक्षण हो सकता है।

52. क्या मल त्याग में रक्त का होना कैंसर की ओर संकेत करता है?

मल में लाल रक्त की धारियाँ होने से अथवा काले रंग के मल की तुरन्त और पूर्ण जाँच करानी चाहिए। पूर्व मान्यता है कि केवल बवासीर अथवा मस्तों के कारण होने वाला रक्तस्राव सबसे खतरनाक है क्योंकि इस प्रकार के रक्तस्राव के कैंसर सहित बहुत से कारण हो सकते हैं जिन्हें शीघ्र उपचार की आवश्यकता होती है।

53. मूत्र में रक्त क्या कैंसर की ओर संकेत करता है?

हो सकता है, परन्तु ऐसा लक्षण कैंसर के अतिरिक्त अन्य कारणों से भी हो सकता है। ध्यानपूर्वक की गई जाँच कैंसर की संभावना को दूर करने के लिए आवश्यक है।

54. क्या यह सही है कि सामान्यतः कैंसर उन लोगों में पनपता है जिनकी सेहत अच्छी नहीं है?

व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति और कैंसर के विकास का कोई संबंध अभी तक ज्ञात नहीं है। नियमित जाँच कैंसर ही नहीं अन्य विभिन्न रोगों के प्रति एक सुरक्षा प्रदान करती है। जननांगों की उचित देखभाल में कमी व सही ढंग से मुँह की सफाई न होने से कैंसर को बढ़ावा मिलता है।

55. हम पेट के कैंसर का निदान कैसे कर सकते हैं?

सबसे अच्छा तरीका एक्स-रे परीक्षण होता है। पेट के अन्दरुनी भाग की बाह्य रेखा को जब बैरियम सल्फेट जैसे रेडियो-अपारदर्शी पदार्थ से भर दिया जाय तो कैंसर की उपस्थिति के संकेत मिल सकते हैं। पेट के पदार्थों का पैथोलिजी परीक्षण भी महत्वपूर्ण है। केवल बीमारी के अन्तिम चरण में पेट की बाहरी सतह के पास एक गांठ को महसूस किया जा सकता है। अपर जी-आर्ड एंडोस्कोपी आधुनिकतम तकनीक है। यदि कैंसर का लक्षण मिलता है तो बायोप्सी कराई जा सकती है।



56. मुँह और गले के कैंसर का निदान कैसे करते हैं?

हेडलाइट और शीशों से मुँह और गले की जाँच सबसे महत्वपूर्ण परीक्षण होता है जिससे म्यूकोसा कही जाने वाली लाइनिंग इलिल्यों पर अल्सर, वृद्धि और सफेद दागों की जाँच की जाती है। रोग विषयक निदान की पुष्टि करने के लिए बायोप्सी हमेशा की जाती है। उसके बाद प्रयोगशाला में इसकी जाँच एक अनुभवी ऊतक रोग विज्ञानी द्वारा की जाती है। भारत में करीबन 40 प्रतिशत पुरुषों के कैंसर इसी से संबंधित होते हैं।

57. कैंसर का पता लगाने के लिए कौन सी तकनीकों को प्रयोग किया जाता है?

अच्छे नैदानिक परीक्षण का कोई विकल्प नहीं है। अल्ट्रा साउंड, एक्सरे, सी टी स्कैन, एम आर आई और मैमोग्राफ्स आदि केवल जाँच करने वाले उपकरण हैं। किसी भी उपचार को आरंभ करने से पहले बायोप्सी/एफ एन ए सी जरूरी होता है।

इसका इलाज कैसे किया जाए

58. कैंसर का इलाज कैसे किया जाना चाहिए?

शल्य क्रिया, रेडियोथेरेपी, कोमोथेरेपी अथवा एक साथ इन सभी के प्रयोग से रोग का इलाज जितनी जल्दी हो सके, किया जाना चाहिए। ये सी विधियाँ भारत के अनेकों अस्पतालों में उपलब्ध हैं।

59. क्या सभी प्रकार के कैंसरों के लिए रेडियो थेरेपी इलाज अच्छे होते हैं?

नहीं, ट्यूमर के प्रकार और शरीर में उसकी स्थिति के अनुसार इलाज होता है। कुछ कैंसरों का इलाज विकिरण द्वारा नहीं होता है बल्कि शल्यक्रिया या हार्मोन के साथ या किमाथेरेपी द्वारा किया जाता है।

60. विकिरण कैसे कार्य करता है?

विकिरण कैंसर कोशिकाओं के सहित विभाजित होती हुई कोशिकाओं को भी नष्ट करता है। सामान्य कोशिकाएँ भी नष्ट होती हैं। पर अब परिष्कृत मशीनें उपलब्ध हैं जो सामान्य ऊतक को छोड़ कर बहुत अच्छे तरीके से केवल कैंसर ऊतकों को ही नष्ट करती हैं।

61. रेडियम अथवा रेडियोएक्टिव आइसोटोप्स का उपयोग कैसे किया जाता है?

खोखली सुईनुमा रेडियोएक्टिव आइसोटोप्स तारों में रेडियम कैंसर के विकास अथवा उसके आस पास के ऊतक में घुसाई जाती है और इलाज पूरा होने के बाद हटा दी जाती है। त्वचा अथवा गर्भाशय ग्रीवा के कैंसरों के इलाज के लिए रेडियम अथवा रेडियोएक्टिव आइसोटोप्स उपयुक्त पात्र में रखकर

रोगग्रस्त हिस्से के सम्पर्क में भी रखा जाता है। बड़ी मात्रा में उन्हें शरीर से एक निश्चित दूरी पर रखा जाता है और पात्र में एक खुली जगह से किरणें गुजरती हुई कैंसर प्रभावित हिस्से में जाती हैं।

62. शल्यक्रिया कितनी प्रभावशाली होती है?

प्रारंभिक अवस्थाओं में जब कैंसर बहुत अधिक नहीं फैला होता है, शल्यक्रिया सबसे प्रभावशाली होती है। प्लास्टिक और पुनर्निर्माण शल्य क्रिया और निश्चेतन-विज्ञान से सफलता की बहुत अधिक सम्भावना सुनिश्चित हुई है।



63. कीमोथेरेपी क्या है?

कीमोथेरेपी का अर्थ है कैंसर प्रतिरोधी दवाओं और टीकों से इलाज। आज हमारे पास कैंसर को नियंत्रित करने वाली बहुत अधिक प्रभावशाली दवाएँ हैं।



64. क्या कैंसर को फैलने से रोका जा सकता है अथवा उसकी गति कम की जा सकती है?

केवल, कुछ ही मामलों में। कुछ ऐसे कैंसर होते हैं जिनके ठीक होने की संभावना नहीं होती है, परन्तु उपयुक्त इलाज द्वारा अस्थायी रूप से उसे रोका जा सकता है। देर सबेर ऐसे कैंसर पर आगे के इलाज का प्रभाव नहीं पड़ता है।

65. यदि आप को लगता है कि आपको कैंसर हो सकता है तो आप को क्या करना चाहिए?

संपूर्ण जाँच के लिए तुरन्त जाना चाहिए।

66. क्या कैंसर का इलाज है?

यदि शीघ्र इलाज किया जाए तो 80 प्रतिशत से अधिक कैंसर पूर्णतया ठीक हो जाते हैं। कई बार लंबे समय तक रहने वाले कैंसर का भी इलाज हो जाता है। कैंसर का ठीक होना इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर किस प्रकार का है।

67. क्या यह कहना संभव है कि कोई कैंसर पूर्णतया ठीक हो गया है। यदि हाँ तो, पूर्णतया ठीक होने से पहले कितना वक्त गुजरना जरूरी है?

एक कैंसर रोगी के इलाज के बाद उसे रोग के पुनः दुहराने की स्थिति की जाँच के लिए पाँच वर्ष की अवधि तक स्वतंत्र छोड़ दिया जाता है तो ऐसे में कैंसर के पुनः उभरने की संभावना बहुत कम होती है। (कुछ दुर्लभ उदाहरणों में कैंसर दस अथवा बीस वर्ष के बाद पुनः लौटा आया है, इसलिए कैंसर रोगियों के लिए छमाही शारीरिक जाँच आवश्यक है)

68. यदि आपका कैंसर ठीक हो गया है तो क्या आपको दूसरा कैंसर हो सकता है? उसी स्थान में? शरीर के किसी अन्य अंग में?

मरीज़ की पिछली किसी बीमारी के इतिहास, जिससे कैंसर का सफल इलाज भी शामिल है, के बावजूद नियमित अन्तराल पर उसकी जाँच की जानी चाहिए। चूँकि कैंसर की यह प्रवृत्ति है कि वह अपनी पुरानी जगह पर या उसके आस पास फिर से उभर सकता है अतः मरीज को छह-छह महीने पर नियमित जाँच करवाते रहना चाहिए। नया कैंसर शरीर के किसी अन्य अंग में भी उभर सकता है।

69. क्या कैंसर के लिए कोई टीका है?

नहीं, टीका उसी रोग से लड़ने में उपयोगी होता है जो रोगाणु से उत्पन्न होता है। कैंसर रोगाणु से उत्पन्न नहीं होता इसलिए इस इलाज में टीके का कोई महत्व नहीं है।

70. क्या कैंसर के उपचार के लिए लेप या मरहम पर भरोसा करना सुरक्षित होता है?

नहीं, लेप अथवा मरहम गहराई में बैठी हुई कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए ऊतकों में बहुत अधिक प्रवेश नहीं कर पाते। ट्यूमर के टीके की खोज के लिए अनुसंधान जारी है।

71. क्या कोई ऐसा रसायन है जो कैंसरग्रस्त ऊतक को नष्ट कर सकता है?

ऐसा प्रमाण है कि कुछ रसायनिक पदार्थ जैसे नाइट्रोजन मस्टर्ड और अन्य रसायन कैंसर की कई किस्मों को नष्ट कर सकते हैं। इस प्रकार के इलाज को कीमोथेरेपी कहा जाता है।

72. क्या हारमोन से कैंसर का इलाज हो सकता है?

आज इस बात के प्रमाण हैं कि कुछ हारमोनों के साथ इलाज से जीवन को बढ़ाया जा सकता है और कुछ स्तन कैंसरों, गर्भाशय कैंसरों और प्रोस्टेट कैंसरों में पीड़ा को कम किया जा सकता है। अन्य इलाज के बाद सहायक उपचार के रूप में हारमोन का उपयोग किया जाता है।

73. इम्यूनोथेरेपी क्या है?

इम्यूनोथेरेपी एक नया विकास है जो इस सिद्धांत पर आधारित है कि मानव शरीर को कैंसर सहित अन्य रोगों से लड़ना सिखाया जाता है। इसका प्रयोग अक्सर मेलानोमा और रीनल सेल कैंसरों में होता है।

74. हाल ही के कैंसर उपचारों में कौन सा उपचार आधुनिकतम और सबसे सफल है?

यद्यपि प्रयोगशालाओं द्वारा बहुत से उपचारों का निरंतर मूल्यांकन किया जा रहा है, तथापि कैंसर के उपचार के लिए शल्य किया, रेडियेशन उपचार और कीमोथेरेपी चिकित्सकों के प्रमुख हथियार है। इस कार्य में कुछ हारमोन्स और आइसोटोप्स भी उन्हें कुछ सहायता प्रदान करते हैं परन्तु इतनी जल्दी यह दावा नहीं किया जा सकता कि उन्हें 'उपचार' कहा जा सके। इलाज में जीन थेरेपी और इम्यूनोथेरेपी का प्रयोग भी बढ़ रहा है।

75. क्या कैंसर रिसर्च के क्षेत्र में कोई वास्तविक प्रगति हो रही है? यदि हाँ तो किस रूप में?

कैंसर अनुसंधान के क्षेत्र में वास्तविक प्रगति हुई है जिसने सामान्य और असामान्य वृद्धि प्रक्रियाओं पर नयी रोशनी डाली है। परन्तु कैंसर के कारण को खोजने का लक्ष्य और उसका बचाव अभी भविष्य के गर्भ में छिपा है। हाल ही में खोजों के विभिन्न क्षेत्र खुल गए हैं : रसायनशास्त्र में हॉरमोन्स, एन्जाइम्स और रसायनों और कैंसर में उनकी जटिल भूमिका का अध्ययन, भौतिकी में रेडियोएक्टिव पदार्थों का उपयोग, शल्यक्रिया में ट्यूमर के उन्मूलन की दिशा में आमूल परिवर्तन और अनुवांशिकी, पोषण साइकोकैमिस्ट्री आदि का गहन अध्ययन। विभिन्न प्रकार के वैज्ञानिक अध्ययन क्षेत्रों का उपयोग कैंसर की जटिल प्रकृति के अध्ययन के लिए किया जा रहा है।

76. आपके ठीक होने की कितनी संभावना है?

प्रारंभिक अवस्थाओं में पर्याप्त रूप से इलाज होने से 80 प्रतिशत से अधिक रोगी ठीक हो सकते हैं। कैंसर के उभरते ही यदि आप बहुत जल्द इलाज के लिए जाते हैं तो आपके ठीक होने की संभावना बहुत अधिक होती है।



77. कैंसर से ठीक होने के बाद क्या आप एक सामान्य जीवन जी सकते हैं?

जितनी जल्दी आप इलाज के लिए आयेंगे, ठीक होने के बाद जीवन उतना ही बेहतर होगा। अधिकांशतः कैंसर रोगी इलाज के दौरान ही सामान्य जीवन जीने लगते हैं।

पुरुषों में कैंसर

78. क्या पुरुषों और महिलाओं में कैंसर भिन्न होते हैं?

पुरुषों और महिलाओं में उत्पन्न होने वाले कैंसर में कोई मूलभूत अंतर नहीं है।

79. ऐसे कौन से कैंसर हैं जो महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक प्रचलित हैं?

पुरुषों में मुँह, गले, गर्दन, स्वरयंत्र, फेफड़े, पेट, मलद्वार, गुर्दे, मूत्राशय, त्वचा और मस्तिष्क के कैंसर महिलाओं की अपेक्षा अधिक होते हैं।

80. क्या धूम्रपान अथवा पान और तम्बाकू खाने से कैंसर हो सकता है?

धूम्रपान तंबाकू और पान के सेवन को मुँह, गले और फेफड़ो आदि के कैंसर के कारण के रूप में जाना जाता है। इसलिए, इससे दूर रहना ही बेहतर है। यदि आप धूम्रपान करते हैं अथवा तम्बाकू खाते हैं तो उसे रोकने को हर संभव प्रयास करें।



81. क्या यौन संबंध से कैंसर हो सकता है?

नहीं, पुरुष अथवा स्त्री के बीच यौन संबंधों और कैंसर का कोई संबंध नहीं है। लेकिन जिन स्त्रियों के कई लोगों से यौन संबंध होते हैं उन्हें गर्भाशय का कैंसर होने का अधिक खतरा होता है।

82. क्या प्रोस्टेट ग्रन्थि का कैंसर बहुत प्रचलित है? यह सामान्यतः किस आयु में होता है?

हाँ! पुरुष स्थ ग्रन्थि का कैंसर बूढ़े पुरुषों में अधिकांशतः होने वाले कैंसरों में सबसे ज्यादा प्रचलित है। पुरुषों को इस कैंसर से बचना चाहिए विशेषतया जब वे 60 वर्ष की आयु तक पहुँच जाएँ। मलद्वार की जाँच और एक साधारण रक्त परीक्षण (पी एस ए) सहित सम्पूर्ण जाँच कराने से ही इस छिपे हुए कैंसर को जानकर जल्द से जल्द इलाज किया जा सकता है।

महिलाओं में कैंसर

83. क्या कैंसर से पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की मृत्यु अधिक होती है?

पुरुषों में कैंसर अक्सर शरीर के ऐसे अंगों में होता है जहाँ पहुँचना कठिन होता है और कई बार महिलाओं के कैंसर की अपेक्षा उनमें कैंसर का निदान और उपचार अधिक कठिन होता है।

84. क्या कैंसर विवाहित अथवा अविवाहित स्त्रियों में अधिक पाया जाता है?

मृत्यु प्रमाणपत्रों की रिपोर्ट यह दर्शाती है कि 40 वर्ष की आयु के बाद कैंसर से हुई मृत्यु दर समान आयु वाली महिलाओं में विवाहित महिलाओं की अपेक्षा अविवाहित महिलाओं में अधिक है। अविवाहित महिलाओं में स्तन के कैंसर से हुई मृत्यु की दरें अधिक हैं और विवाहित महिलाओं में गर्भाशय के कैंसर के कारण अधिक मृत्यु हुई है। चिकित्सकों का मानना है कि 20 वर्ष की आयु के आस-पास पहले बच्चे के होने से स्तन के कैंसर से बचा

जा सकता है और प्रसव के समय की चोट अथवा कई यौन साथियों के होने से गर्भाशय के कैंसर के खतरे बढ़ जाते हैं।

85. क्या स्तन में गाँठ के अनुभव से कोई खतरा है कि “ये क्या हो गया”?

हाँ, एक बहुत गंभीर खतरा है। कैंसर को नियंत्रित करने में समय बहुत बड़ा कारक है और “ये क्या हो गया” की प्रतीक्षा करने से एक आसान रोग, जिसे अन्य ऊतकों में फैलने से रोका जा सकता था, मुश्किल रोग बन सकता है।



86. क्या स्तन की सभी गाँठे कैंसरयुक्त होती हैं?

नहीं, केवल कुछ गाँठें ही कैंसर युक्त होती हैं। गाँठ का रोग विज्ञान संबंधी परीक्षण ही यह विश्वासपूर्वक निश्चित कर सकता है कि गाँठ कैंसर युक्त है अथवा नहीं।

87. स्तन कैंसर से बचने के लिए क्या-क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

ऐसे कपड़े न पहनें जो स्तन ऊतकों को छाती की दीवार से कसकर दबा दें। अपने भोजन में वसा कम कर दें। प्रत्येक महिला को वर्ष में एक बार अपने स्तनों की जाँच चिकित्सक द्वारा करवानी चाहिए। उन्हें अपने चिकित्सक से निवेदन करना चाहिए कि वे स्तनों की उठी हुई और झुकी हुई स्थितियों में सही तकनीक से जाँच करें। सलाह दी जाती है कि स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा वर्ष में एक बार जाँच और 40 वर्ष की आयु में मैमोग्राम स्क्रीनिंग और उसके बाद जैसी सलाह दी गई हो, वैसा ही करें।

88. आपको अपने स्तनों की जाँच कैसे करनी चाहिए?

महावारी के एक दिन बाद स्तनों की स्वतः जाँच की जानी चाहिए। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं को महीने में एक दिन चुनना चाहिए और उस तिथि पर स्तनों की स्वतः जाँच करनी चाहिए।



1. दर्पण के सामने हाथ बराबर में करके खड़े हो जाएँ और ध्यान से अपने स्तनों के माप और आकार की जाँच करें। किसी सिकुड़न अथवा गड्ढे को ढूँढें और स्तन के अगले हिस्से से किसी म्राव अथवा परिवर्तन की जाँच करें। एक स्तन की तुलना दूसरे से करें।
2. अपने दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाएँ और उनमें परिवर्तनों की तलाश करें। देखें कि स्तनों की पिछली जाँच के बाद क्या कोई परिवर्तन आया है।
3. निम्नलिखित प्रक्रिया द्वारा आपको स्तन ऊतकों में किसी गाँठ



अथवा मोटेपन का अनुभव करना है-

अपने विस्तर अथवा फर्श पर लेट जाएँ। अपने बायें कंधे के नीचे एक तकिया या नहाने का तौलिया रखें।



बायें हाथ को अपने सिर के नीचे रखें। दायीं हथेली को जिसकी उंगलियाँ सीधी और एकत्रित अवस्था में हों धीरे-धीरे परन्तु कड़ेपन से अपने बायें स्तन पर छोटे गोलाकार रूप में इस प्रकार धुमाएँ कि आप बायें स्तन के ऊपर के चौथाई अंश का अनुभव कर सकें। स्तन की हड्डी से आरंभ करके बाहर निपन रेखा की ओर निपल के आसपास के भाग को भी महसूस करें।

4. इसी प्रकार हल्के दबाव से अपने स्तन के निचले और आंतरिक अंगों को महसूस करें।
5. अब अपने बायें हाथ को अपने बराबर में ले आएँ और अपनी उंगलियों के सपाट हिस्से का प्रयोग करते हुए अपने बगल को महसूस करें।
6. इसी प्रकार हल्के दबाव से आप अपने स्तन के बाहरी चौथाई भाग को निपल लाईन से जहाँ आपकी बाजू है, वहाँ तक महसूस करें।
7. और अंत में निपल के बाहरी भाग से आरंभ करते हुए अपने स्तन के निचले और बाहरी भाग को महसूस करें।
8. संपूर्ण प्रक्रिया को दायें स्तन के लिए दोहराएँ।
9. अपनी बगलों की इसी प्रकार जाँच करना भूलें नहीं।

89. गर्भाशय (कोख) के कैंसर से बचने के लिए क्या-क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

प्रसव के समय लगी चोटों को तुरन्त ठीक कराएँ। यौनांग से होने वाले सभी अनचाहे ग्रावों की जाँच कराएँ। 35 वर्ष की आयु के बाद वर्ष में एक बार जाँच अवश्य कराएँ। रजोनिन्यूत्ति के बाद रक्त-ग्राव होने पर चिकित्सक से तुरन्त जाँच कराएँ। बहु यौन साथियों से बचें। किसी जाने माने केन्द्र से पैप स्मीयर कराने का प्रयास करें। नियमित जाँच से गर्भाशय के कैंसर को रोका जा सकता है।

90. क्या गर्भाशय की सूजन कभी कैंसरग्रस्त हो सकती है?

गर्भाशय की सूजन शायद ही कभी घातक होती है।

बच्चों में कैंसर

91. क्या बच्चों में कैंसर हो सकता है? किस आयु में?

कैंसर के लिए कोई आयु नहीं है। कुछ कैंसर विशेषतया आँख और रक्त कैंसर, अधिकतर छोटे बच्चों में पाये जाते हैं।

92. यदि माता या पिता की मृत्यु कैंसर से हुई है तो क्या बच्चों में कैंसर की संभावना अधिक होती है?

नहीं! बहुत से परिवारों में जहाँ माता या पिता को कैंसर होता है, बच्चों में यह रोग नहीं पाया गया। दूसरी ओर, ऐसे व्यक्ति को जिसके परिवार में कैंसर का कोई मामला नहीं हुआ, उसे कैंसर हो सकता है। फिर भी परिवारों में स्तन/अण्डाशय के कैंसर की प्रवृत्ति बनी रहती है। यहाँ तक कि यूपोवरी के कैंसर भी पारिवारिक होते हैं।

93. क्या बड़े लोगों की अपेक्षा बच्चों में कैंसर जल्दी विकसित होता है?

किसी भी आयु में कैंसर की वृद्धि कैंसर की किस्म पर निर्भर रहती है यद्यपि कैंसर कम आयु वालों में तेजी से बढ़ता है। परन्तु कम आयु वाले लोग उपचार को बेहतर रूप से सहन कर पाते हैं।

94. यदि समय पर कैंसर का पता लग जाए तो क्या एक बच्चे को एक वयस्क की तुलना में अधिक शीघ्रता से ठीक किया जा सकता है?

कैंसर के उपचार का रोगी की आयु से बहुत थोड़ा संबंध होता है। यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि किस स्तर पर कैंसर खोजा गया, उस समय वह किस सीमा तक बढ़ हुआ है और वह किस प्रकार का कैंसर है।

कैंसर और आप

95. कैंसर से होने वाली मौतों को रोका जा सकता है?

कैंसर से होने वाली मौतों को 4 तरीके से रोका जा सकता है :-

1. एक साधारण जीवन शैली अपनाएँ जिसमें तंबाकू का किसी भी प्रकार से सेवन न करें, अधिक हरी व रेशेदार सब्जियाँ खाएँ जिन में वसा कम हो। शराब का सेवन दिन में एक बार तक सीमित कर दें। 60 प्रतिशत कैंसरों को इस प्रकार नियंत्रित किया जा सकता है।
2. इससे पहले कि कैंसर के लक्षण उभरें नियमित जाँच कराएँ और जब कैंसर का निदान हो, तब शीघ्र और पूरा इलाज कराएँ।
3. इलाज के नए-नए और अधिक प्रभावशाली उपचारों की खोज की जाये।
4. कैंसर के कारणों की अंतिम खोज। ये दोनों अंतिम चीज़ें प्रयोगशालाओं की ओर से अवश्य आनी चाहिए। ऐसी ही उम्मीद क्लीनिकल खोजकर्ताओं से भी की जाती है।

इसी आधार पर कैंसर सोसायटी कैंसर नियंत्रण कार्यक्रम को संचालित करती है जहाँ शिक्षा, जागरूकता, जाँच और अनुसंधान का इन्तज़ाम है।

96. अन्य प्रमुख रोगों की अपेक्षा क्या कैंसर के उपचार में सामान्यतः अधिक लागत लगती है?

ऐसा अक्सर होता है। यह निर्भर करता है कि आपको कौन सा कैंसर है और उसके इलाज के लिए कितना कुछ किया जाना है। कई अस्पताल ऐसे लोगों को मुफ्त इलाज प्रदान करते हैं जो कि खर्च नहीं उठा सकते हैं।

97. नीम हकीम खतरनाक क्यों होते हैं?

निम्नलिखित कारणों से नीम हकीम खतरनाक होते हैं :-

1. कुछ नीम हकीमों को चिकित्सीय दृष्टि से प्रशिक्षित किया जाता है, परन्तु उन्हें कैंसर का मूलभूत ज्ञान नहीं होता है।
2. उनके कारण रोगी वह अमूल्य समय नष्ट होता है जिसका उपयोग सही इलाज कराने में होना चाहिए था।
3. नीम हकीमों द्वारा प्रयोग किए जाने वाले मरहमों और दवाओं का ठीक करने में कोई महत्व नहीं है।
4. नीम हकीम मिथ्याडम्बरों द्वारा प्रयोग रोगी से पैसा ले लेते हैं और उसे समय पर इलाज प्राप्त करने के साधनों से ठीक होने से वर्चित कर लेते हैं।

98. नीम हकीम और अच्छे चिकित्सक में अंतर कैसे किया जाए?

यदि कोई व्यक्ति उपचार का विज्ञापन देता है, उपचार की गारंटी देता है या निदान तथा उपचार के लिए ऐसी विधि अपनाता है जिसे सामान्यतः स्वीकार नहीं किया जाता, चिकित्सा विज्ञान द्वारा पुष्ट नहीं किया जाता, उसे नीम हकीम के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। कोई अच्छा चिकित्सक ऐसा कभी नहीं करता।

99. क्या कैंसर डरावना होता है?

केवल तभी, जब आप उसकी परवाह नहीं करते हैं। आप अधिक से अधिक लोग कैंसर से न केवल संघर्ष कर उसे जीत रहे हैं अपितु वे सामान्य और सक्रिय जीवन जीने में भी समर्थ हैं। कैंसर होने में कोई अपमान की बात नहीं है उसका इलाज कराने में आलस्य नहीं करना चाहिए।

100. कैंसर के इलाज के दौरान भोजन कैसा हो?

कैंसर के इलाज के दौरान स्वस्थ और संतुलित भोजन करना चाहिए, ताजे फल और सब्जियाँ लेनी चाहिए, जिससे शक्ति मिले और क्षतिपूर्ति हो सके।



कैंसर खतरे का संकेत है।

जब आप यह पढ़ रहे होंगे उस समय आपके शरीर में लाखों सेल नष्ट हो रहे होंगे और लाखों बन रहे होंगे। यह आप कैसे जान सकते हैं कि उनमें से एक भी सेल कैंसर का नहीं है? कैंसर काफी तेजी से फैलता है और यदि उपयुक्त समय पर इसकी जाँच नहीं की गयी तो यह जानलेवा भी हो सकता है। लगभग 60 प्रतिशत मामलों में कैंसर बिना किसी पूर्व लक्षण के आक्रमण करता है इसलिए कैंसर के किसी लक्षण की प्रतीक्षा करना मौत की प्रतीक्षा करने के समान है। सही समय पर कैंसर का पता चल जाने से इसके उपचार की संभावना 70 से 80 प्रतिशत तक होती है आरम्भिक अवस्था में ही जाँच करवा लेने से आप और आपका परिवार सुरक्षित रह सकता है। ज़रा सोचिए!

शीघ्र जाँच की सुविधा या इलाज की दुविधा?

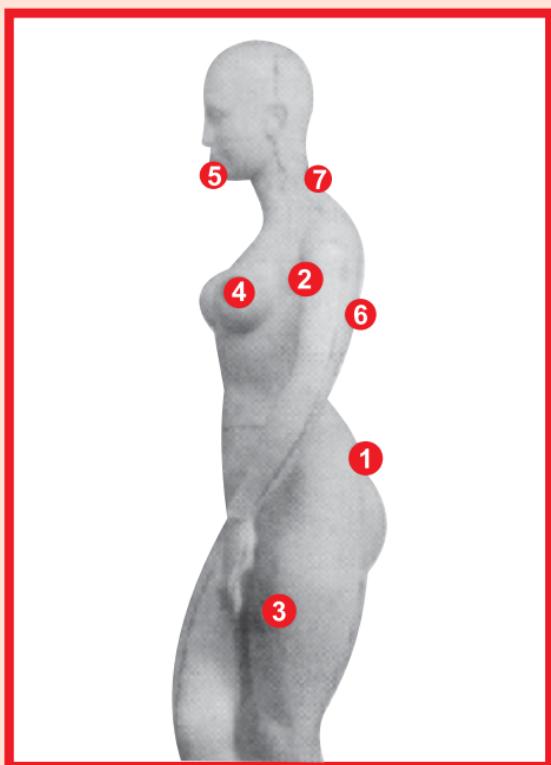
- चुनाव आपका

स्वस्थ कल के लिये
आज ही कैंसर जाँच करायें

कैंसर डिटेक्शन सेन्टर
बाबर रोड, बंगाली मार्किट,
नई दिल्ली-110001
फोन : 2371 6941

कैंसर के सात खतरनाक लक्षण

1. आंत की सामान्य आदतों में कोई परिवर्तन होना।
2. कोई भी धाव जो भरता न हो।
3. असमान्य रूप से रक्तस्राव होना या मवाद निकलना।
4. छाती में या कही अन्यत्र गांठ आ जाना।
5. लगातार कब्जियत रहना या निगलने में कठिनाई।
6. तिल या मस्से के आकार-प्रकार में कोई फर्क हो।
7. गले में लगातार खराश या खांसी आना।



क्या आप कैंसर मुक्त हैं?

प्रमाण-पत्र पायें और चैन की बंसी बजायें

कैंसर के शुरू
के कुछ
चिन्ह क्या हैं?

- +
- सामान्य बोल ब्लैडर की आदतों में कोई परिवर्तन
- +
- घाव जो न भरें
- +
- असमान्य रक्तस्त्राव या खून बहना
- +
- स्तन या और कहीं कोई लोथड़ा या मोटापन
- +
- लगातार अपच या निगलने में कठिनाई
- +
- मस्से या तिल में कोई परिवर्तन
- +
- लगातार रुखापन या खांसी

स्वस्थ कल के लिये
आज ही कैंसर जाँच करायें
इंडियन कैंसर सोसाइटी

और अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें:



इंडियन कैंसर सोसाइटी

बी-63-64, बेसमेंट,

साउथ एक्सटेंशन पार्ट- ।।

नई दिल्ली - 110049

टेलीफोन : 011 - 49424723, 26259572, 26264907

ई-मेल : incansoc3_cancer@yahoo.co.in

वेबसाईट : www.indiancancersocietydelhi.in

कैंसर डिटेक्शन सेन्टर

बाबर रोड, बंगली मार्किट,

नई दिल्ली-1, फोन : 2371 6941

जाँच के लिये तुरन्त आयें (पूर्वनियुक्ति आवश्यक नहीं)

समय : सोमवार से शुक्रवार : सुबह 9:00 से 12:30 बजे तक

Booklet Sponsored by :



Novartis Healthcare Pvt. Ltd.