कैंसर क्या है?

कैंसर के बारे में
आम जानकारी

कैनसपोर्ट
नई दिल्ली

कैनसपोर्ट पिछले 20 वर्षो से दिल्ली और उसके आस पास के क्षेत्रों में रहने वाले कैंसर रोगियों और उनके परिवारजनों की प्राथमिक सेवा में कार्यरत है। कैनसपोर्ट का उद्देश्य अग्रिम चरण में कैंसर के रोगियों और उनके परिवार जन को सोच समझ कर निर्णय लेने में सक्षम बनाना और उन्हें शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक व आध्यात्मिक मद्द पहुंचाना है ताकि वह हर चुनौती को पार कर सकने में सक्षम हो सकें और उनके जीवन की गुणवता बनी रहे। यह सेवा पूर्णतया निःशुल्क है।

इस पुस्तिका की सामग्री प्रिंसटन यूनिवर्सिटी की 2016 की इंटर्न निताशा सिद्दिकी द्वारा कैनसपोर्ट की पैलीएटिव केयर फील्ड सर्विसेज़ की मुखिया डॅा रीना शर्मा और कम्युनिकेशन टीम की स्वंयसेवी सदस्य रजनी बी अरोरा के निरिक्षण में संकलित की गई है।

चित्रः अनिता बैनर्जी

इस पुस्तिका में दी गयी जानकारी सार्वजनिक सूत्रों पर आधारित है, अगर आप कैंसर या कैंसर के इलाज व अन्य सेवाओं के बारे में कुछ और जानना चाहते हैं तो कैनसपोर्ट की टेलीफोन हेल्पलाइन पर फ़ोन कर सकते हैं।

कैनसपोर्ट हेल्पलाइन
011-26711212, 9899011212
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 बजे तक

विषय सूची

1. कैंसर क्या होता है?	4
2. कैंसर का असर	5
3. कैंसर से लड़ने के तरीके	6
4. कैंसर से बचने के लिए खुद को मजबूत कैसे बनाएं?	7
5. आइये डॉक्टर से पूछें!	8
6. कैंसर से एक कदम आगे रहें!	10
7. उम्मीद हमारा सबसे बड़ा हथियार है!	11
8. हमने क्या सीखा?	12
9. कैंसरः एक चुनौती – साँप और सीढ़ी खेल	14

कैंसर क्या होता है?

कैंसर एक ऐसी बीमारी है जो शरीर की कोशिकाओं के अनिश्चित या बेढंग तरीके से बढ़ने के कारण होती है। कुछ कोशिकाएं बेकाबू होकर जल्दी से बढ़ने लगती हैं और एक ट्यूमर (गांठ) की शक्ल ले लेती हैं।

ट्यूमर दो प्रकार के होते हैं – malignant या नुक्सान देह तथा benign याने कोई नुक्सान न पहुँचाने वाले।

कैंसर कई प्रकार के होते हैं और कैंसर किसी को भी हो सकता है – उम्र, लिंग, धर्म या जाति से कोई फर्क नहीं पड़ता।

भारतीय पुरुषों में फेफड़ों और मुहं का कैंसर और औरतों में स्तन और बच्चेदानी के मुहँ का कैंसर सबसे ज़्यादा आम है इसीलिए अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए इनके बारे में जानना ज़रूरी है।

डॉक्टर कहते हैं
कैंसर का कोई कीटाणु नहीं होता इसलिए यह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलता। यही वजह है कि किसी को छूने, हाथ मिलाने या कैंसर के मरीज़ के निकट जाने से कैंसर नहीं होता।

कैंसर का असर

कैंसर के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि शरीर के किस हिस्से में कैंसर है और यह कितना फैल चुका है।

कैंसर के कुछ सामान्य लक्षणः

– असामान्य बुखार
– थकान
– शरीर में दर्द
– अचानक वज़न का घटना
– चमड़ी का रंग बदलना

इनमें से किसी भी लक्षण के होने का यह अर्थ नहीं कि हमें कैंसर ही है, दूसरी बिमारियों में भी ऐसे लक्षण देखे जाते हैं पर अगर ये लंबे अरसे तक और काफी ज़्यादा हों तो डॉक्टर को दिखाना ज़रूरी है।

कैंसर के खास लक्षण (अगर इनमें से एक भी दिखे तो फौरन डॉक्टर को मिलना ज़रूरी है)

मुँहः मुँह में लंबे अरसे तक ज़ख्म जो ठीक ना हो रहा हो, जबड़े में सूजन।

फेफड़ेः ठीक न होने वाली खांसी, साँस लेने में तकलीफ, छाती में दर्द।

बच्चेदानी का मुँहः असाधारण तरीके से खून बहना, पेट के निचले हिस्से में दर्द रहना, सम्भोग के समय खून जाना या दर्द होना, मासिकधर्म ख़त्म होने के बाद भी खून बहना।

स्तनः स्तन के किसी भी हिस्से में गांठ, लाली, असाधारण रिसाव होना, या फिर स्तन के रंग या बनावट में बदलाव आना।

तथ्यः

भारत में हर साल सात लाख से भी ज़्यादा नए कैंसर के मरीज़ रजिस्टर किये जाते हैं। पुरुषों में मुँह और फेफड़े व औरतों में बच्चेदानी के मुँह और स्तन के कैंसर के कारण 50 प्रतिशत से ज़्यादा मरीजों की मौत हो जाती है।

डॉक्टर कहते हैं
कैंसर के सही इलाज के लिए और ठीक होने के लिए समय से जांच होना बहुत ज़रूरी है।

कैंसर से लड़ने के तरीके

कैंसर के कई इलाज हैं और कुछ कैंसर बिल्कुल ठीक हो सकते हैं खासकर अगर उनका इलाज समय से किया जाये, जैसे कि स्तन का कैंसर।

कीमोथैरेपीः ऐसी दवाईयाँ जिनसे कैंसर कोशिकाओं को ख़त्म किया जाता है।

रेडिएशन थैरेपी (सिकाई): इसमें कैंसर की कोशिकाओं को ख़त्म करने के लिए तरह–तरह की किरणों का इस्तेमाल किया जाता है जैसे कि एक्स रे, इलेक्ट्रान बीम और प्रोटोन।

सर्जरीः मरीज़ की हालत और कैंसर के प्रकार के आधार पर कैंसर के असर को कम करने के लिए या फिर पूरी तरह से ठीक करने के लिए कैंसर से प्रभावित गांठ या malignant tumor को ऑपरेशन द्वारा निकाल दिया जाता है।

हॉरमोन थैरेपीः इसमें ऐसे हॉरमोन को निशाना बनाया जाता है जो कैंसर को फैलने देते हैं। ऐसा गोलियों, इंजेक्शन्स या सर्जरी के द्वारा किया जाता है। हॉरमोन थैरेपी प्रॉस्ट्रेट और स्तन कैंसर में इस्तेमाल की जाती है।

डॉक्टर कहते हैं

कैंसर मौत की सजा नहीं है, इलाज पर नई रिसर्च के चलते अब कई मरीज़ कैंसर को हरा कर खुशहाल ज़िन्दगी जीने लगे हैं।

कैंसर से बचने के लिए खुद को मजबूत कैसे बनाएं ?

कैंसर से अपने आप को बचाने के लिए हमें अपनी जीवन शैली को ठीक करना होगा ताकि हमारा शरीर स्वस्थ और शक्तिवान हो।

कैंसर से खतरा होने के सामान्य कारण	
असंतुलित आहार	शारीरिक व्यायाम की कमी
मोटापा	सभी तरह का तम्बाकू
हानिकारक रसायन और अन्य नुकसान देने वाले पदार्थों से संपर्क	ज़्यादातर धूप और रेडिएशन के संपर्क में रहना
शराब का सेवन	बढ़ती उम्र या बुढ़ापा

तथ्यः
भारत में 40 प्रतिशत कैंसर की वजह तम्बाकू सेवन है।

कुछ बातें जो कैंसर का खतरा बढ़ाती हैं:

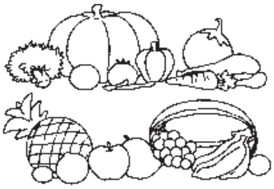
फेफड़ेः सिगरेट, बीड़ी या हुक्का पीना, संखिया, डीज़ल के धुंए या अन्य ज़हरीले पदार्थों वाली हवा में सांस लेना

मुँहः हर तरह का तम्बाकू, सुपारी, पान व शराब

बच्चेदानी का मुँहः कच्ची उम्र में शादी/सम्भोग, ज़्यादा गर्भ, कई लोगों से सम्भोग करना, जननांगों की साफ़–सफाई न रखना या HPV ह्यूमन पैपिलोमा वायरस

स्तनः छोटी उम्र में माहवारी की शुरुआत, देर से रजोनिवृति, बढ़ती उम्र में बच्चा होना, या बच्चा न होना, बुढापा, परिवार में कैंसर का इतिहास होना, मोटापा आदि।

अभी से स्वस्थ आदतें डालने की शुरूआत करें और फायदा उठाऐं।
सब्जियाँ और फल खायें और नियमित व्यायाम करें।



आइये डॉक्टर से पूछें!

क्या बालों को डाई करने अथवा रंगने से कैंसर हो सकता है?

वैज्ञानिकों के पास ऐसा कोई सबूत नहीं है जिससे यह साबित होता हो कि बाल रंगने से कैंसर होता है इसलिए घबराने की कोई बात नहीं।

मुझे मालूम है कि चीनी कम खानी चाहिए इसलिए मैं आर्टिफिशियल स्वीटनर लेती हूँ। क्या इनको लेने से कैंसर होता है?

नहीं, इनमे ऐसा कुछ नहीं है जिससे कैंसर हो सकता है। पर यह अच्छा है कि आप चीनी कम लेती हैं क्योंकि ज़्यादा चीनी से मोटापा, मधुमेह व अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं।

मेरी माँ मुझे सेलफ़ोन नहीं दिला रही क्योंकि उन्हें डर है कि इसके इस्तेमाल से कैंसर हो सकता है। मैं उन्हें क्या कह कर भरोसा दिला सकती हूँ?

सेलफ़ोन के इस्तेमाल से कैंसर नहीं होता, पर इस पर रिसर्च चल रही है।

क्या एंटी पर्सपिरैंट या परफ्यूम लगाने से मेरे स्तन पर कोई बुरा असर हो सकता है?

नहीं, एंटी पर्सपिरैंट लगाने से स्तन पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता जब तक कि इसमें कोई हानिकारक पदार्थ न हो।

अगर मेरे पति/पत्नी को कैंसर है तो क्या उनसे शारीरिक सम्बन्ध रखने से मुझे भी कैंसर हो सकता है?

नहीं। याद रखें, कैंसर छूत की बीमारी नहीं है, और यह किसी के पास आने, छूने या शारीरिक सम्भोग से नहीं फैलता।

अगर स्तन और बच्चेदानी का कैंसर औरतों की समस्या है तो इसके बारे में आदमियों को जानना क्यों ज़रूरी है?

हालाँकि स्तन का कैंसर औरतों में ज़्यादा होता है, एक प्रतिशत पुरुषों को भी स्तन का कैंसर हो सकता है। इसलिए इसके बारे में जानना पुरुषों के लिए भी उतना ज़रूरी है ताकि इसका जल्द से जल्द इलाज हो सके। बच्चेदानी का कैंसर औरतों को होता है पर कैंसर के बारे में सभी को जानने की ज़रुरत है ताकि हम परिवार वालों की मदद कर सकें।

जो कैंसर के लक्षण आपने बताये थे, उनमे से कुछ मुझे अपने में दिखाई देते हैं, पर मुझे दर्द नहीं है,क्या मुझे फिर भी अपने डॉक्टर को दिखाना चाहिए?

डॉक्टर को ज़रूर दिखाओ। अगर हम दर्द होने तक इंतज़ार करेंगे तो कैंसर फैल सकता है और इसका इलाज मुश्किल हो जाता है।

मैंने ऐसी कई आयुर्वेदिक और देसी दवाईयों के बारे में सुना है, जिनसे कैंसर को ठीक करने का दावा किया जाता हैं तो फिर हस्पताल में इलाज के लिए क्यों जाएँ?

ऐसा कोई वैज्ञानिक सबूत नही है कि आयुर्वेदिक या देसी दवाईयों से कैंसर ठीक हो सकता है जबकि एलोपैथिक दवाइयां पुख्ता सबूतों के आधार पर ही दी जाती हैं।

कैंसर से एक कदम आगे रहें!

जैसे किसी भी लड़ाई में शुरू से ही योजना के साथ तैयारी करना ज़रूरी होता है ताकि हम दुश्मन से एक कदम आगे रह सकें, उसी तरह कैंसर के खिलाफ लड़ाई में नियमित जांच और कैंसर के लिए स्क्रीनिंग ज़रूरी है।

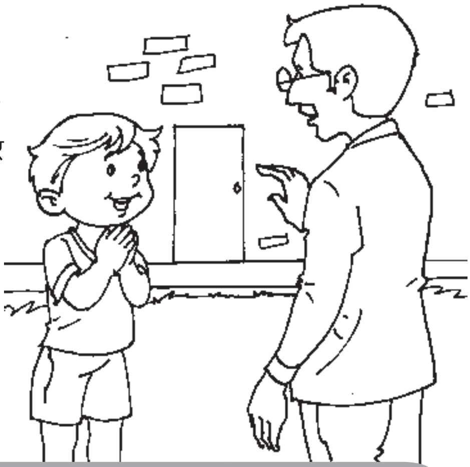
याद रखें जितनी जल्दी कैंसर की जांच होगी उसका इलाज उतना ही आसान होता है और ठीक होने की सम्भावना भी उतनी ज़्यादा होती है।

फेफड़ें – अगर खांसी ठीक न होती हो तो डॉक्टर के कहने पर CT करवाएं।

मुँह – मुँह में या उसके आसपास ज़ख्म या फोड़ा, चमड़ी या जुबान के रंग में फेर–बदल या फिर कोई असाधारण बदलाव पाएं तो डॉक्टर को दिखाएँ।

स्तन – हर महीने खुद अपनी जांच करें और 20 साल के बाद एक से तीन साल में डॉक्टर से जांच करवाएं, 40 साल के बाद हर साल और 50 साल की उम्र के बाद हर दो साल के बाद मेम्मोग्राम अथवा स्तन का अल्ट्रासाऊंड (USG) करवाएं। अगर आपके परिवार में किसी को स्तन कैंसर हो चुका है तो 40 साल से पहले भी मेम्मोग्राम करवाया जा सकता है।

बच्चेदानी के मुँह का कैंसर – 21 साल की उम्र के बाद 70 साल की उम्र तक हर तीन साल के अंतराल पर माहवारी होने से 10–20 दिन पहले डॉक्टर द्वारा पैप स्मीयर टेस्ट करवाना चाहिए। यह टेस्ट ओपीडी क्लिनिक में किया जा सकता है।



HPV वैक्सीनः यह वैक्सीन ह्यूमन पैपिलोमा वायरस से बचाती है। इस वायरस से, जो सम्भोग द्वारा फैलता है, बच्चेदानी के मुहँ का कैंसर हो सकता है।

डॉक्टर कहते हैं

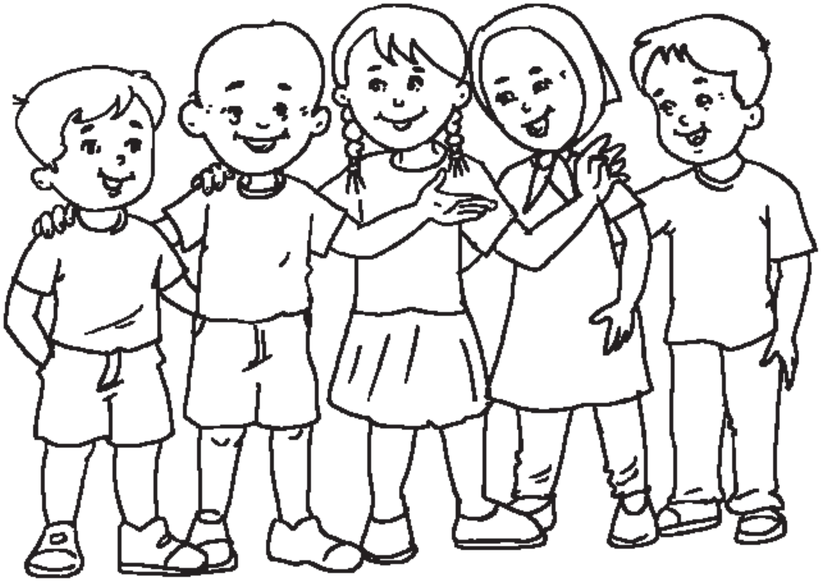
कैंसर किसी को भी हो सकता है. यह भगवान द्वारा सजा या हमारे गुनाहों का नतीजा नहीं है। बाकी बीमारियों की तरह यह भी ज़िन्दगी का हिस्सा है और हमें हिम्मत और उम्मीद के साथ इसका सामना करना चाहिए।

उम्मीद हमारा सबसे बड़ा हथियार है!

अगर आपको या आपके किसी परिवार जन को कैंसर हुआ है तो आप हताश न हों और न ही अपने आपको अकेला समझें। ऐसी बहुत सी संस्थाएं और लोग हैं जो आपकी मदद के लिए तैयार है। आप अपने परिवार और मित्रों का सहारा भी ले सकते हैं।

- → **कैंसर किसी को भी हो सकता है इसलिए सभी के लिए इसके बारे में जानना ज़रूरी है**
- → **कैंसर किसी चीज़ की सजा नहीं है न ही यह छूत की बीमारी है**
- → **स्वस्थ जीवन-शैली अपनाऐं**
- → **कैंसर के लक्षणों के बारे में सतर्क रहें और नुकसानदायक आदतें छोड़ दें।**

- → **नियमित रूप से जांच करवाऐं और दूसरों को भी चेकअप के लिए प्रोत्साहित करें**
- → **कैंसर का मतलब मौत नहीं है, समय से इलाज होने पर स्वस्थ होने की पूरी उम्मीद है**
- → **आशावान रहें**



हमने क्या सीखा?

1 कौन से कैंसर के लिए खुद जाँच करनी होती है ?

क) स्तन और बच्चेदानी के मुँह का कैंसर

ख) फेफड़े और मुँह

ग) स्तन और मुँह

घ) फेफड़े और बच्चेदानी का मुँह

2 निम्नलिखित में से किससे मुँह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है ?

क) च्युइंग गम

ख) मीठी गोली

ग) हर तरह का तम्बाकू

घ) दांतो को साफ़ न करना

3 हमारे शरीर में गाँठ होने की क्या वजह हो सकती है ?

क) रसायनिक पदार्थ या रेडिएशन से

ख) सेलफ़ोन के इस्तेमाल से

ग) बालों पर रंग लगाने से

घ) इनमें से कोई भी नहीं

उत्तर: 1 ग; 2 ग; 3 क

सही या गलत, अगर गलत है तो सही वाक्य लिखें

1. कैंसर बहुत असामान्य है, और सिर्फ कुछ लोगों को ही होता है

2. कैंसर छूने से फैलता है

3. समय से कैंसर की जांच होने से इसका इलाज आसान है और इसके ठीक होने की उम्मीद ज़्यादा होती है

4. सभी तरह के तम्बाकू और सिगरेट छोड़ने से हम कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं

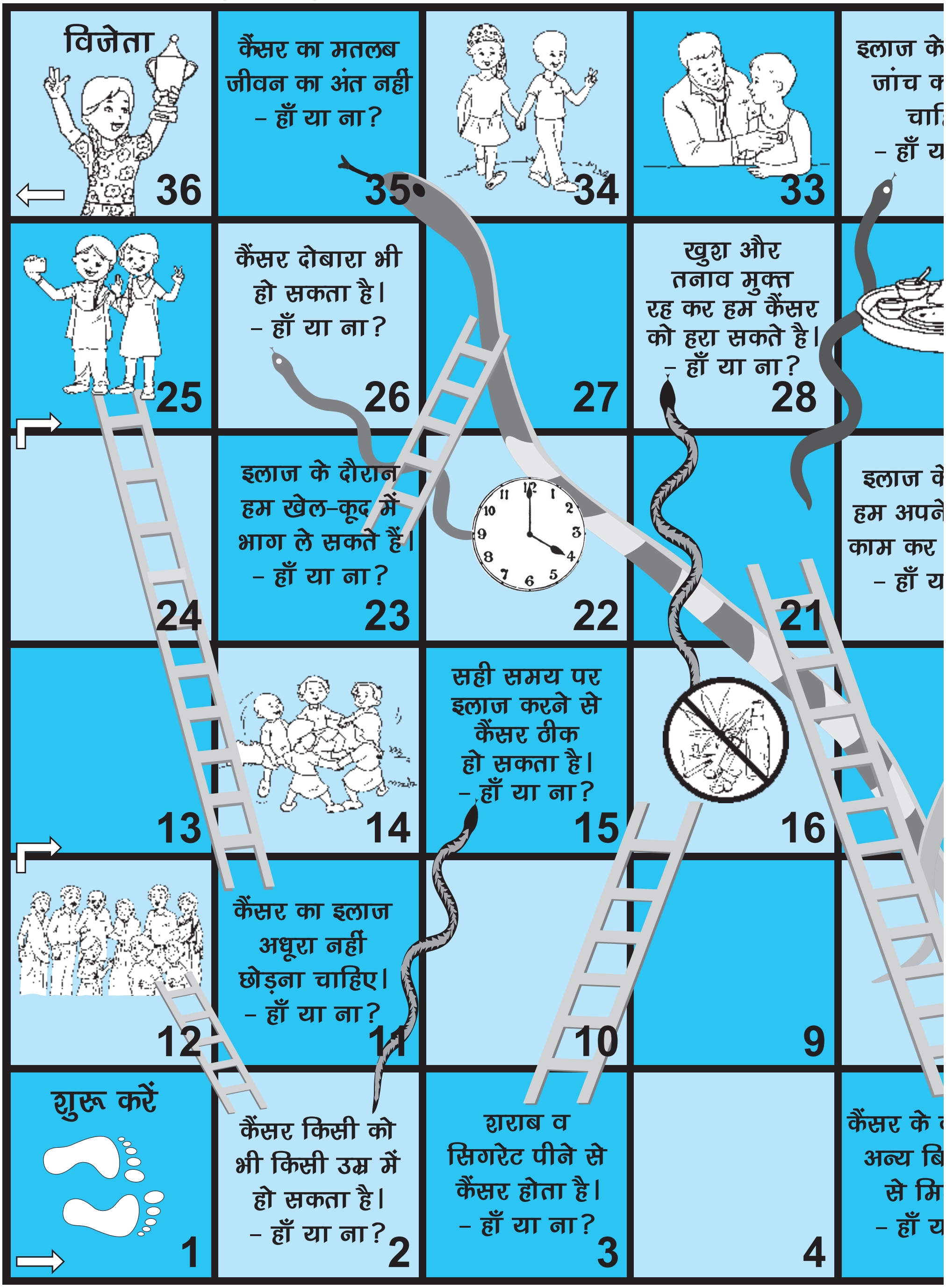
5. असुरक्षित सम्भोग और छोटी उम्र में शादी व बच्चे होने से बच्चेदानी के मुँह का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है

6. ह्यूमन पैपिलोमा वायरस वैक्सीन 9 से 26 साल की लड़कियों को दी जानी चाहिए

7. हमारे खाने–पीने और अन्य आदतों का कैंसर होने की सम्भावना पर काफी असर पड़ता है

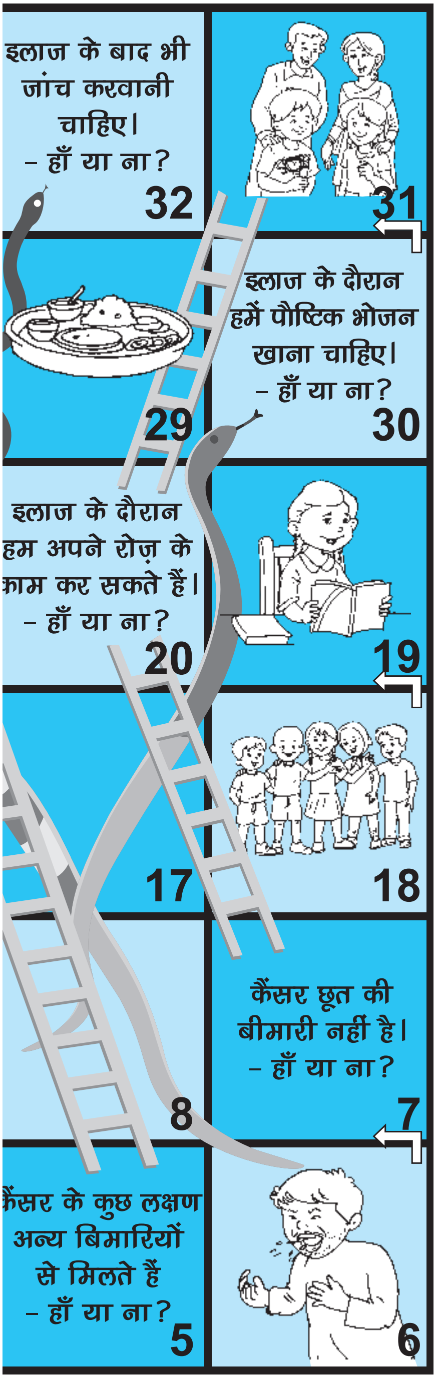
उत्तर: 1 गलत–कैंसर किसी को भी हो सकता है। ; 2 गलत–कैंसर छूत की बीमारी नही है।; 3 सही; 4 सही; 5 सही; 6 सही; 7 सही

कैंसरः एक चुनौती – साँप और सी



खेल रचना-डा. अपर्णा खन्ना, एसोसिएट प्रोफेसर, विकास संचार एवं विस्तार विभाग (लेडी इर्विन कालेज, दिल्ली विश्व

र सीढ़ी खेल



दिल्ली विश्वविधालय) और विनायक खन्ना

सभी उत्तर, 'हाँ', है।

कैंसर का इलाज हो सकता है।

टिप्पणी व प्रश्न

कैनसपोर्ट
कनक दुर्गा बस्ती विकास
सैक्टर – 12, आर के पुरम, नई दिल्ली 110 022
मोबाइलः 91 99115 40793
ई मेलः info@cansupport.com
वेब साइटः **www.cansupport.org**

कैनसपोर्ट टेलीफोन हेल्पलाइनः 011-26711212, 9899011212
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 बजे तक