

# ब्रेस्ट कैंसर - जल्द पहचान से बचती है जान

अक्टूबर के इस महीने को पिंकटोबर यानी गुलाबी अक्टूबर भी कहा जाता है। यह महीना दुनिया भर में ब्रेस्ट कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए समर्पित है। 13 अक्टूबर यानी आज का दिन ब्रेस्ट कैंसर की चौथी स्टेज से निपटने संबंधी जागरूकता दिवस के तौर पर मनाया जाता है। इस मौके पर ब्रेस्ट कैंसर की पूरी जानकारी आर. अनुराधा से -

कैंसर के बारे में बड़ी समस्या यह है कि ज्यादातर लोगों को लगता है कि यह बीमारी हमें नहीं हो सकती। इस चक्र में वक्त रहते लोग जांच नहीं कराते और यही देरी इस बीमारी को घातक बना देती है।

कैसे होता है कैंसर

हमारे शरीर के सभी अंग सेल्स से बने होते हैं। जैसे-जैसे शरीर को जरूरत होती है, ये सेल्स आपस में बंटते रहते हैं और बढ़ते रहते हैं, लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि शरीर को इन सेल्स के बढ़ने की कोई जरूरत नहीं होती, फिर भी इनका बढ़ना जारी रहता है। बिना जरूरत के लगातार होने वाली इस बढ़ोतरी का नतीजा यह होता है कि उस खास अंग में गांठ या ट्यूमर बन जाता है। असामान्य तेजी से बंटकर अपने जैसे बीमार सेल्स का ढेर बना देने वाले एक सेल से ट्यूमर बनने में बरसों, कई बार तो दशकों लग जाते हैं। जब कम-से-कम एक अरब ऐसे सेल्स जमा होते हैं, तभी वह ट्यूमर पहचानने लायक आकार में आता है। ट्यूमर दो तरह के हो सकते हैं - बिनाइन और मैलिगनेंट।

हर ट्यूमर कैंसर नहीं बिनाइन ट्यूमर (गांठ) गैर-कैंसरस होते हैं, जबकि मैलिगनेंट ट्यूमर को कैंसरस माना जाता है। बिनाइन ट्यूमर से जिंदगी

शरीर के दूसरे अंगों में भी फैलना शुरू हो जाता है।

क्यों होता है कैंसर  
वैसे तो ब्रेस्ट कैंसर के 100 में से 10

सिर्फ एक कैंसर एक्सपर्ट 1.15 लाख नए मामले सामने आते हैं हर साल खुद पहचानें 20 साल की उम्र से हर महिला को हर

भी कर सकती हैं।

देखें कि ये बदलाव तो नहीं हैं -  
- ब्रेस्ट या निपल के साइज में कोई असामान्य बदलाव

- कहीं कोई गांठ (चाहे मूंग की दाल के बराबर ही क्यों न हो) जिसमें अक्सर दर्द न रहता हो, ब्रेस्ट कैंसर में शुरुआत में आम तौर पर गांठ में दर्द नहीं होता

- कहीं भी स्किन में सूजन, लाली, खिंचाव या गड्ढे पड़ना, संतरे के छिलके की तरह छोटे-छोटे छेद या दाने बनना

- एक ब्रेस्ट पर खून की नलियां ज्यादा साफ दिखना

- निपल भीतर को खिंचना या उसमें से दूध के अलावा कोई भी लिक्विड निकलना

- ब्रेस्ट में कहीं भी लगातार दर्द (नोट - जरूरी नहीं है कि इनमें से एक या ज्यादा लक्षण होने पर कैंसर हो ही। वैसे भी युवा महिलाओं में 90 पैसेंट गांठें कैंसर-रहित होती हैं। लेकिन 10 पैसेंट गांठें चूँकि कैंसर वाली हो सकती हैं, इसलिए डॉक्टर से जरूर जांच कराएं।)

जांच  
- 40 साल की उम्र में एक बार और फिर हर दो साल में मेमोग्राफी करवानी चाहिए ताकि शुरुआती स्टेज में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लग सके।  
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए एमआरआई और अल्ट्रासोनोग्राफी भी की जाती है। इनसे पता लगता है कि कैंसर कहीं शरीर के दूसरे हिस्सों में तो नहीं फैल रहा।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

को कोई खतरा नहीं होता और ये शरीर के दूसरे हिस्सों में भी नहीं फैलते। ये जिस अंग में होते हैं, वहीं रहते हैं और वहीं से इन्हें सर्जरी के जरिए हटा दिया जाता है। दूसरी ओर मैलिगनेंट ट्यूमर बदमाश होते हैं। जिस अंग में ये हैं, उसके आसपास के अंगों पर भी ये हमला करना शुरू कर देते हैं और उन्हें भी अपनी गिरफ्त में ले लेते हैं। इनकी ताकत इतनी ज्यादा होती है कि ये ट्यूमर से अलग हो जाते हैं और ब्लड में घुस जाते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि कैंसर

मामलों में ही अनुवांशिकता काम करती है, लेकिन कैंसर होने में जीन के बदलाव का 100 फीसदी हाथ होता है। जींस, एनवायरनमेंट और लाइफस्टाइल - ये तीन कारक मिलकर किसी के शरीर में कैंसर होने की आशंका को बढ़ाते हैं।

देश की दशा: 23% कैंसर ब्रेस्ट कैंसर होते हैं 700 मामलों में मरीज स्टेज 3 (5 सेंटीमीटर से बड़ी गांठ) में पहुंचती हैं अस्पताल 45-55 साल की उम्र में ये मामले होते हैं सबसे ज्यादा 10 लाख लोगों पर है

महीने पीरियड शुरू होने के 5-7 दिन बाद किसी दिन (मीनोपॉज में पहुंच चुकी महिलाएं कोई एक तारीख तय कर लें) खुद ब्रेस्ट की जांच करनी चाहिए। ब्रेस्ट और निपल को आईने में देखिए। नीचे ब्रा लाइन से लेकर ऊपर कॉलर बोन यानी गले के निचले सिरे तक और बगलों में भी अपनी तीन उंगलियां मिलाकर थोड़ा दबाकर देखें। उंगलियों का चलना नियमित स्पीड और दिशाओं में हो (यह जांच अपने कमरे में लेटकर या बाथरूम में शॉवर में

## कहीं इस वजह से तो नहीं होती आपको एलर्जी

एलर्जी हमारे इम्यून सिस्टम का अबनॉर्मल रिस्पॉन्स है। आप कुछ भी खाते हैं या जो अप्लाई करते हैं, यह उसका रिऐक्शन भी हो सकता है। जानें इनसे बचने के उपाय...

-आमतौर पर मोल्ड, पॉलेन या एनिमल डैंडर से एलर्जिक रिऐक्शन होता है। सांस लेने या खाने के दौरान इनसे हमारा एक्सपोजर होता है। आंखों से पानी आना या खुजली होना, स्नीजिंग, बहती नाक, रैशेज, रेड पैचेज के साथ रैशेज या फिर थकान महसूस करना - एलर्जी के सामान्य लक्षण हैं।

- कई बार आपको पता नहीं चल पाता कि एलर्जी हो गई है, बस थोड़ा थका हुआ महसूस करते हैं। हल्के लक्षण से जहां आपको बुखार या कोल्ड हो सकता है, वहीं गंभीर लक्षण से ज्यादा बीमार पड़ने की आशंका रहती है। गंभीर एलर्जिक रिऐक्शन पूरी बॉडी में इंचिंग, ब्रेदलेसेनेस,

श्रोत में टाइटेनेस, हाथों और पैरों में सिहरन लेकर आता है।

है, लेकिन बच्चों में यह कॉमन होता है। हेरेडेटी का भी इसमें खास रोल होता है।

मतलब यह कि आपके परिवार में अगर किसी को एलर्जी है, तो यह आपको भी हो सकती है। इसके साथ ही यह भी हो सकता है कि आपके माता-पिता दोनों को ही एलर्जी हो, लेकिन आप इसके शिकार न हों। आपके आसपास का माहौल भी इसके लिए काफी हद तक जिम्मेवार है। कई बार स्मोक, पल्यूशन और हार्मोस- एलर्जी के कारण होते हैं।

- हर दो सप्ताह के बाद घर के परदे बदल डालें। अगर घर में किसी को एलर्जी की प्रॉब्लम है तो

और भी जल्दी चेंज कीजिए। कपड़ों और परदों को गर्म पानी में धोइए। इसमें कुछ बूंदें यूक्लिप्टस ऑयल की डालने से कीड़े-मकोड़े नहीं रहेंगे।-पेट्स के साथ खेलते समय केयरफुल रहें। बदलते सीजन में एलर्जिक रिऐक्शन का ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।



## हर तीसरी महिला को ख में ही खो देती है बच्चा

दुनियाभर में प्रत्येक तीन गर्भवती महिलाओं में से एक गर्भपात का शिकार हो जाती है। इनका सबसे बड़ा दुश्मन है मां एनीमिया। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया भर में हर साल लगभग 4.5 मिलियन नवजात शिशु अवस्था में ही काल के गाल में समा जाते हैं। इनमें 1.2 मिलियन शिशु जन्म के दौरान ही दम तोड़ देते हैं, जबकि 1.4 मिलियन शिशु गर्भ में मां में किसी संक्रमण या भ्रूण विकास असामान्यताओं के कारण दम तोड़ देते हैं।

इन समस्याओं में सबसे प्रमुख कारण कुपोषण है। स्वच्छता के प्रति जागरूकता और संतुलित आहार प्रभाव 10 मिलियन बच्चों को हर साल मौत से बचा सकते हैं। हाल ही में हुए

शोध के अनुसार एनीमिया भ्रूण मौत का प्रमुख कारण है। गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ और पौष्टिक आहार के सेवन से कई जटिल बीमारियों से बच सकते हैं। विश्व गर्भावस्था और शिशु जागरूकता दिवस स्मरण पर डायट मंत्रा की क्लीनिक डायरेक्टर अदिति श्रीवास्तव का कहना है कि स्वस्थ और

सुरक्षित गर्भ अवस्था के लिए पौष्टिक आहार जरूरी हैं। मां के गर्भ में पलने वाले भ्रूण की वृद्धि और विकास के हर चरण में पोषण संबंधी जरूरतें भी बदलती हैं। बदलती हुई इन पोषण के जरूरतों के अनुसार सही खानपान पर ध्यान देना बहुत

अनिवार्य है। पहले चरण में हार्मोनल और शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इसके लिए प्रोटीन युक्त पदार्थों के साथ फल और फाइबर का सेवन अनिवार्य है। गर्भावस्था के दूसरे चरण में शरीर में कैलोरी की आवश्यकता बढ़ जाती है। आमतौर पर कैलोरी की जरूरत गर्भ अवस्था के पहले मां के वजन पर निर्भर करती है। गर्भवती महिलाओं को अपने दैनिक आहार में फल, हरी सब्जियां, अण्डा, मछली के सेवन के साथ ही मिठाई और वसायुक्त पदार्थों का भी सेवन करना चाहिए।

इसके अलावा ऐसे होल ग्रेन ब्रेड, फल और सब्जियों का चुनाव करें जिनमें फाइबर की उच्च मात्रा हो। साथ ही प्रतिदिन 4 ग्राम फोलिक एसिड की जरूरत होती है। गहरे रंग वाली पत्तेदार सब्जियां और फलियां, काली सेम, काली मटर और छोला में से किसी एक का सेवन करें।

