कान–मुंह, गर्दन पर नजर आ सकते हैं स्किन कैंसर के लक्षण

कैंसर एक जानलेवा बीमारी है। आंकड़ों के अनुसार, दुनिया में हर साल 9 मिलियन से अधिक लोगों को विभिन्न तरह के कैंसर के कारण जान से हाथ धोना पड़ता है। पिछले कुछ दशकों में तेजी से बढ़ते वायु प्रदूषण, खाने–पीनी की खराब आदतें, शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होना और विभिन्न प्रकार के रसायनों के संपर्क में आने की वजहों से कैंसर का खतरा बढ़ गया है। कैंसर के कई प्रकार हैं और इनमें एक त्वचा कैंसर भी है। इसमें त्वचा की कोशिकाएं जब असामान्य तरीके से बढ़ने लगती हैं। इससे त्वचा में घातक ट्यूमर हो सकता है।

गर्दन, कान और चेहरे पर दिखने वाले स्किन कैंसर के लक्षण

गर्दन, कान और चेहरे पर सफेद और मोम जैसा दिखना बेसल सेल कार्सिनोमा (ठेंस बमसस बंतबपदवउं) का लक्षण हो सकता है जोकि एक प्रकार का त्वचा कैंसर है। इस प्रकार का कैंसर सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने वाले शरीर के अंगों पर विकसित होता है। इससे पीड़ित लोगों को त्वचा पर गांठ या घाव जैसा कुछ महसूस हो सकता है। गांठ अलग–अलग आकार की हो सकती है और सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने वाले शरीर के किसी भी हिस्से में दिखाई दे सकती है।

स्किन कैंसर के तीन प्रमुख प्रकार हैं

बेसल सेल कार्सिनोमा, स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा और मेलेनोमा। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पराबैंगनी (यूवी) विकिरण के कम संपर्क में आकर या उससे बचकर त्वचा कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है। इसके अलावा इसके लक्षणों का जल्दी पता लगाकर आपको सफल उपचार में मदद मिल सकती है।

अगर स्किन कैंसर के लक्षणों की बात की जाए, तो इसके मुख्य लक्षणों में त्वचा पर लाल, गुलाबी उभार होना, घाव के चारों ओर उभरी हुई सीमा का बढ़ना, पपड़ी या खुजली के साथ लाल त्वचा का पैच जो दर्दनाक हो सकता है, प्रभावित हिस्से में सफेद या पीले मोमी जैसा एक निशान बनना, किसी घाव का होना जो हफ्तों से ठीक नहीं हो रहा या त्वचा पर मस्से जैसे बनना आदि शामिल हैं। कैंसर का एक सामान्य लक्षण आपकी गर्दन, चेहरे और कान के पास देखा जा सकता है। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपको जल्द से जल्द अपनी जांच करवानी चाहिए।

घाव कैसे दिखाई देते हैं

वैसे तो त्वचा पर घाव कई कारणों से हो सकता है लेकिन शरीर में असामान्य कोशिकाओं की वृद्धि के कारण होने वाले घाव कुछ अलग दिखाई देते हैं। त्वचा कैंसर के कारण होने वाले घाव जननांगों और पेट जैसे ढके हुए क्षेत्रों में शायद ही कभी विकसित होते हैं। कैंसर कोशिकाओं के बढ़ने के कारण त्वचा में होने वाले बदलावों में एक या अधिक लक्षण हो सकते हैं। यदि आप अपनी गर्दन, कान और चेहरे पर निम्न में से कोई भी लक्षण देखते हैं तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। गोरी त्वचा पर एक मोम जैसा सफेद या गुलाबी रंग का उभार। यह भूरी काली त्वचा पर भूरा या चमकदार काला दिखाई दे सकता है।

घर पर आसानी से कोरोना का टेस्ट कर 15 मिनट में पाएं रिजल्ट

भारत में कोविड के बढ़ते मामलों ने हाहाकार मचा दी है। दुनियाभर समेत भारत में फैली ओमिक्रॉन वेरिएंट की दहशत के बीच अब शहरों में भी कोरोना के मामलों में वृद्धि का सिलसिला जारी है। जैसे –जैसे कोविड मामले बढ़ रहे हैं लोग सेल्फ टेस्टिंग की तलाश कर रहे हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार, रियल टाइम और रैपिड एंटीजन टेस्ट भारत में SARS-CoV-2 का निदान करने का बेहतरीन तरीका है। इसने यह भी कहा है कि वर्तमान स्थिति को देखते हुए घर में रैपिड एंटीजन टेस्ट करने की सलाह लक्षण दिखने वाले लोगों और पॉजीटिव मामलों में दी जाती है ICMR ने हाल ही में लोगों को तीन अलग–अलग प्रकार की होम टेस्टिंग किट के बारे में बताया है। पहला है मॉलीक्यूलर टेस्ट, जिसे पीसीआर टेस्ट भी कहा जाता है। यह कोरोनावायरस के अनुवांशिक मटेरियल का पता लगाता है। बता दें कि यह टेस्ट पॉलीमरेज चेन रिएक्शन कोविड–19 मामलों की पहचान करने के लिए सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, इसे ज्यादा संवेदनशील माना गया है। दूसरा है एंटीजन टेस्ट Antigen Test, जो वायरस की सतह पर आरएनए को कवर करने वाले स्पेशल कोरोनावायरस प्रोटीन का पता लगाते हैं।

कैसे पता चलेगा कि किसी को कोविड–19 बूस्टर शॉट की आवश्यकता है?

भारत में कोरोना वायरस का प्रकोप तेजी से बढ़ रहा है। कोरोना के घातक वैरिएंट ओमीक्रोन के आने के बाद नए मामलों की संख्या ने रफ्तार पकड़ ली है। रविवार को कोरोना संक्रमण के 1,79,339 नए मामले सामने आए और इसके साथ ही देश में सक्रिय रोगियों की कुल संख्या सात लाख से अधिक हो गई। कोरोना संक्रमण के बढ़ते मद्देनजर देश में आज यानी 10 जनवरी से बूस्टर खुराक की प्रक्रिया शुरू होगी। इसे कोरोना की तीसरी खुराक भी कहा जाता है, जो कई देशों में दी जा रही है। कोरोना वायरस की रोकथाम के लिए यह डोज जरूरी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने क्रिसमस के दिन इस बारे में घोषणा की थी। भारत में इसे प्रिकॉशन डोज (च्तमबंनजपवद क्वेम) के नाम से जाना जाएगा। यह डोज कोरोना वॉरियर्स (स्वास्थ्यकर्मी और अग्रिम मोर्चे के कर्मी) और 60 साल से अधिक उम्र के अन्य गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों को दी जाएगी।

सवाल यह है कि बूस्टर डोज किन लोगों के लिए जरूरी है? सरकारी दिशानिर्देशों के अनुसार, कोविड–19 की बूस्टर डोज कोरोना वॉरियर्स जिनमें स्वास्थ्य कर्मचारी, अग्रिम मोर्चे की कार्यकर्ता और वरिष्ठ नागरिकों को दी जाएगी।

ऑमिक्रॉन से बचना है तो न पहनें कपड़े का मास्क

विशेषज्ञ मानते हैं कि केवल कपड़े का मास्क ओमिक्रॉन से पूरी तरह से सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकता। कोरोनावायरस के नए वैरिएंट ओमिक्रॉन से बचाव के लिए उन्होंने सिंगल लेयर क्लॉथ मास्क को सर्जिकल मास्क या ज्यादा प्रभावी रेस्पिरेटर मास्क के साथ इस्तेमाल करने की सलाह दी है। दुनियाभर में कोविड के नए वेरिएंट ओमिक्रॉन के मामले अनियंत्रित रूप से बढ़ रहे हैं। तेजी से फैल रहे इस वेरिएंट को लेकर वैज्ञानिक चिंतित हैं और कोरोना की तीसरी लहर की आशंका जता रहे हैं। चूंकि , ओमिक्रॉन तेजी से संचारित होता है , ऐसे में वायरस से दूर रहने के लिए नाक और मुंह को सुरक्षित रखने वाले मास्क पहनना हमारी पहली जिम्मेदारी है। वैज्ञानिकों ने बताया है कि कपड़े से बने मास्क, जो हम सभी आमतौर पर वायरस से बचने के लिए इस्तेमाल कर रहे हैं, वह पूरी तरह से सुरक्षित नहीं है।

सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है ब्लड प्रेशर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सर्दियों के दौरान मौसम का पारा जैसे – जैसे गिरता रहता है, वैसे – वैसे कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है। जिसमें से कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता, जोड़ों में दर्द, अस्थमा आदि शामिल है। इसके अलावा सर्दियों के दौरान एक अन्य समस्या जो सबसे ज्यादा देखने को मिलती है। वह है हाई बीपी होने की। सर्दियों में ठंड के बढ़ते ही ब्लड प्रेशर अपने आप अधिक होने लगता है। ऐसे में यह स्थिति उन लोगों के लिए अधिक खतरनाक हो जाती है जो पहले से ही हाई बीपी की समस्या से पीड़ित हैं। यह समस्या बुजुर्गों में सबसे ज्यादा पाई जाती है। आपको बता दें कि बढ़ता ब्लड प्रेशर आपके लिए हार्ट अटैक और हृदय से जुड़ी दूसरी कई समस्या भी पैदा कर सकता है।

क्यों सर्दियों में बढ़ता है ब्लड प्रेशर

सर्दियों के दौरान हमारी रक्त धमनियां संकुचित होने लगती है। जिसकी वजह से रक्त प्रवाह को बनाए रखने के लिए अधिक फोर्स की आवश्यकता पड़ती है। इसकी वजह से ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर बढ़ने की दूसरी भी कई वजह हो सकती है जैसे ह्यूमिडिटी, एटमॉस्फेयर प्रेशर, हवा, बादल आदि की वजह से भी हो सकता है। हालांकि ब्लड प्रेशर बढ़ने की समस्या आमतौर पर 65 साल से ज्यादा उम्र के लोगों के बीच देखने को मिलती है। साथ ही सर्दियों में वजन बढ़ना, फिजिकल एक्टिविटी का कम होना भी ब्लड प्रेशर के बढ़ने में योगदान दे सकती है। ऐसे में अगर आपको सर्दियों में ब्लड प्रेशर में बदलाव दिखाई दे तो बिना वक्त गवाएं डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। वहीं अगर आप चाहें

तो नीचे बताए गए कुछ तरीकों को भी आजमा सकते हैं।

शराब और कैफीन से दूरी बनाएं

अगर आप सर्दियों के दौरान शराब या कैफीन युक्त पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं तो यह आपकी स्थिति को बिगाड़ सकती है। जब आप शराब पीते हैं तो इसकी वजह से शरीर का कोर टेम्परेचर गिरने लगता है और आपको अधिक ठंड लगने लगती है।

जिसकी वजह से रक्त वाहिकाएं संकुचित हो जाती हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। वहीं अगर आप पूरे समय घर में ही रहते हैं तो शराब और कैफीन का अधिक सेवन और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है। ऐसे में अगर आप दिनभर में दो कप कॉफी और एक पैग शराब का लेते हैं तो यह भी आपके लिए अधिक ही है।

डाइट को दें महत्व

आपकी डाइट ब्लड प्रेशर को मेंटेन करने में एक अहम भूमिका निभा सकती है। इसलिए सर्दियों के दौरान मौसमी फल और सब्जियों का सेवन जरूर करें। यह आपके ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने का काम कर सकता है। इसके अलावा अगर आप पहले से ही हाई बीपी की समस्या पीड़ित हैं तो अधिक सब्जियां, फल, लो फैट फूड, डेयरी उत्पाद, लीन मीट, फिश और होल ग्रेन्स आदि का सेवन करें।

कई कपड़े पहने

आमतौर पर सर्दियों के दौरान लोग एक मोटा जैकेट पहन लेते हैं और उसी से बॉडी को गर्म रखने का प्रयास करते हैं। लेकिन विशेषज्ञों के मुताबिक यह करना गलत है। सर्दियों में एक जैकेट पहनने से आपका शरीर जल्दी गर्मी खोने लगता है। वहीं जब आप अधिक कपड़े पहनते हैं तो शरीर आसानी से गर्मी नहीं खोता। ऐसे में कोशिश करें कि कई कपड़े पहने और अपनी स्किन को कम से कम बाहर निकाले। ऐसा करने से आपकी स्किन भी रूखी नहीं होगी।

एक्सरसाइज जरूरी

अगर आप उन लोगों में से हैं जो पहले से ही हाई बीपी की समस्या से पीड़ित हैं तो आपको हल्का व्यायाम जरूर करना चाहिए। लेकिन ध्यान रहे कि व्यायाम अधिक न हो। अगर आप अधिक व्यायाम करते हैं तो इससे भी आपकी परेशानी बढ़ सकती है।