महिलाओं के

केन्सर संबंधी तथ्य

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से
इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

India Cancer Initiative

Distributed by

SEAROC
कैंसर... अब डर किस बात का!

American Cancer Society®

जो केन्सर महिलाओं को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं वे हैं, स्तन, सर्वाइकल (गर्भाशय के मुंह), मुंह, अण्डकोश, गर्भाशय, फेफड़े तथा बड़ी आंत के केन्सर। इन रोगों के बारे में जानने से, और आप इनके बारे में क्या कर सकते हैं, आपके जीवन को बचा सकता है।

स्तन केन्सर

स्तन केन्सर सबसे अधिक पाए जाने वाला केन्सर है जिससे महिलाएं अपने जीवनकाल में पीड़ित हो सकती हैं (चमड़ी के केन्सर के अलावा)। यह किसी भी आयु में हो सकता है, किंतु 40 वर्ष के बाद या इससे ज्यादा आयु बढ़ने के साथ-साथ इसके होने की संभावना भी अधिक हो जाती है। अन्य महिलाओं की तुलना में कुछ महिलाओं में स्तन केन्सर होने की संभावना ज्यादा होती है। किंतु जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपको स्तन केन्सर के बारे में और आप इसके बारे में क्या कर सकती हैं, यह जानना चाहिए।

आप क्या कर सकती हैं

स्तन केन्सर का यथासंभव शुरूआती अवस्था में पता लग पाना ही इससे सबसे अच्छी सुरक्षा है, क्योंकि तब इसे उपचारित करना अधिक आसान होता है। शुरूआती अवस्था में स्तन केन्सर का पता लगाए जाने को 'प्रारंभिक निदान' कहते है। यहां बताए जा रहा है कि स्तन केन्सर का शुरूआत में ही पता लगाने में आप क्या कर सकती हैं।

- अपने डाक्टर से बीसवें तथा तीसवें वर्ष की आयु के दौरान प्रत्येक तीन वर्ष में और 40 वर्ष की आयु प्रारंभ होने पर प्रत्येक वर्ष स्तन की चिकित्सकीय जांच करवाएं।

- अपने स्तनों में किसी भी तरह के बदलाव के बारे में अपने डाक्टर को बिना देरी किए बताएं। महिलाओं के लिए अपने बीसवें वर्ष की आयु से स्वयं-द्वारा स्तन की जांच करना एक विकल्प है।

- डाक्टर से बात करें कि क्या 40 वर्ष की आयु से आपको मैमोग्राम की जरूरत होगी।

- यदि आपके परिवार में स्तन केन्सर का इतिहास है या आपको पहले भी स्तन केन्सर हुआ है, तो अपने डाक्टर को इस इतिहास के बारे में बताना सुनिश्चित कर लें क्योंकि आपको अतिरिक्त स्क्रीनिंग करवाने की आवश्यकता होगी और इन्हें पहले (कम आयु) से ही करवाना होगा। आपके डाक्टर स्क्रीनिंग जांच के फायदे और सीमाओं के बारे में विस्तार से बता सकते हैं।

सर्विक्स (गर्भाशय के मुंह) का केन्सर

गर्भाशय के मुंह का केन्सर किसी भी उस महिला को प्रभावित कर सकता है जो कि संभोग कर चुकी है- या उसमें सक्रिय है। यह ज्यादातर उन महिलाओं में होता है जिनमें हयूमन पेपीलोमा वायरस (एच पी वी) उपस्थित होता है, या पहले रह चुका होता है। यह वायरस संभोग से प्राप्त होता है। गर्भाशय के मुंह के केन्सर की संभावना उन महिलाओं में और अधिक होती है जो धूम्रपान करती हैं, जिन्हें एच आई वी या कुपोषण है और जो पेप-स्क्रीनिंग नियमित रूप से नहीं करवाती हैं।

आप क्या कर सकती हैं

पेप टेस्ट से सर्विक्स (ग्रीवा/गर्भाशय का मुंह) में होने वाले बदलावों का पता लगाया जा सकता है जिन्हें उनके केन्सर बनने से पहले उपचारित किया जा सकता है। पेप टेस्ट सर्विक्स के केन्सर का शुरूआती अवस्था में पता लगाने में अत्यधिक प्रभावी है, क्योंकि तब इसे पूर्णतया उपचारित करना अत्यधिक संभव होता है। यहां यह बताया जा रहा है

कि सर्विक्स के केन्सर की रोकथाम या इसका शुरूआती अवस्था में पता लगाने के लिए आप क्या कर सकती हैं:

- आपको 30 वर्ष की आयु से पेप टेस्ट करवाना शुरू कर देना चाहिए। यह स्क्रीनिंग हर तीन वर्ष में करवाना चाहिए।
- यदि आप 50 वर्ष या उससे बड़ी आयु की हैं तो आप हर 5 वर्ष में यह स्क्रीनिंग करवा सकती हैं।
- यदि आपकी उम्र 65 वर्ष है और आपमें क्रमश: 2 बार पेप टेस्ट रोगरहित (नैगेटिव) आया है तो आपको आगे इस स्क्रीनिंग को करवाने की आवश्यकता नहीं है जब तक कि आपको इसके लक्षण नहीं होते हैं।
- यदि आपकी बच्चेदानी हटाने के आपरेशन (Hysterectomy) में गर्भाशय और इसके मुंह (सर्विक्स) को निकाल दिया गया है तो आप इस स्क्रीनिंग को रोक सकती हैं, यदि वह सर्जरी सर्विक्स के केन्सर के उपचार के लिए नहीं की गई थी। यदि इस सर्जरी में सर्विक्स को नहीं हटाया गया है तो आपको कम से कम 65 वर्ष की आयु तक इस स्क्रीनिंग को करवाते रहना होगा।

सर्विक्स के केन्सर के लिए भारत में किए जाने वाले अन्य परीक्षणों में वीआईए (VIA- वी आई ए) तथा वी.आई एल आई (VILI- वी आई एल आई) स्क्रीनिंग भी शामिल हैं। अपने डाक्टर से सर्विक्स के केन्सर की जांच से संबंधित उपलब्ध विकल्पों के बारे में भी बात करें।

मुंह का केन्सर

जो लोग तंबाकू का सेवन करते हैं उन्हें मुंह के केन्सर का खतरा सबसे अधिक होता है। हर प्रकार का तंबाकू सेवन आपके मुंह के केन्सर के खतरे को बढ़ाता है जिसमें बीड़ी या

सिगरेट पीना, कच्चा तंबाकू, गुटका, पान और पान मसाला चबाना (सुपारी के साथ या इसके बगैर) शामिल हैं। मुंह का केन्सर भारत में सर्वाधिक पाए जाने वाला केन्सर है।

पुरूषों की तुलना में महिलाओं में इस रोग का खतरा अधिक होता है।

आप क्या कर सकती हैं

मुंह के केन्सर का शुरूआती अवस्था में पता आपके डाक्टर द्वारा मुंह की जांच करवाने से लग सकता है। अपने डाक्टर से पूछें की आपको मुंह की जांच कब-कब करवानी होगी। हर तरह के तंबाकू के उपभोग को छोड़ने से आपके मुंह के केन्सर के खतरे अत्यधिक कम हो जाते हैं। इसकी रोकथाम का सबसे अच्छा तरीका है तंबाकू उपभोग से सर्वथा बचे रहना।

डिम्बकोश का केन्सर

डिम्बकोश के केन्सर की संभावना महिलाओं की आयु बढ़ने के साथ और अधिक हो जाती है। उन महिलाओं में इस तरह के केन्सर का खतरा काफी बढ़ जाता है जिनके कभी भी बच्चे नहीं हुए होते हैं, जिन्हें अविस्तृत (Unexplained) बांझपन होता है या जिनका पहला बच्चा 30 वर्ष की आयु के बाद होता है। साथ ही, जो महिलाएं हार्मोन प्रतिस्थापन (Replacement) चिकित्सा के रूप में केवल इस्ट्रोजन का इस्तेमाल करती हैं, उनमें भी इसका खतरा बढ़ जाता है। जिन महिलाओं में बड़ी आंत के नॉन-पोलीपोसिस केन्सर, डिम्बकोश के केन्सर या स्तन केन्सर का निजी या पारिवारिक इतिहास है, उनमें भी इस रोग का खतरा बढ़ जाता है। वे महिलाएं जिन्हें उपरोक्त में से कोई भी रोग नहीं है उन्हें भी डिम्बकोश का केन्सर हो सकता है।

आप क्या कर सकती हैं

डिम्बकोश के केन्सर का शुरूआती अवस्था में पता लगाने के लिए वर्तमान में कोई भी प्रभावी और स्थापित स्क्रीनिंग उपलब्ध नहीं है (जैसे कि स्तन केन्सर के लिए मैमोग्राम्स है)। कुछ ऐसे स्क्रीनिंग हैं जिनका उपयोग उन महिलाओं के लिए किया जाता है जिनमें डिम्बकोश के केन्सर होने की संभावना अधिक होती है। यदि आपको पेट में सूजन, पाचन क्रिया में समस्याएं (जिसमें गैस, भूख न लगना और पेट का फुलाव शामिल है), पेट में दर्द, हर समय ऐसा लगना कि आपको पेशाब आ रहा है, निचले पेट (श्रोणी प्रदेश/पेल्विस), पीठ या पैरो में दर्द, जैसे लक्षण लगातार बने हुए हैं तो आप डाक्टर को तत्काल दिखाएं। पेल्विस की जांच महिला के नियमित स्वास्थ्य की जांच का एक आवश्यक हिस्सा होनी चाहिए।

गर्भाशय का केन्सर

गर्भाशय का केन्सर (एंडोमेट्रियल/गर्भाशय की लाइनिंग का केन्सर) अधिकांशत: 50 वर्ष या इससे अधिक की आयु की महिलाओं में होता है। प्रोजेस्टरोऩ के बगैर इस्ट्रोजन लेने से, या स्तन केन्सर के उपचार या स्तन केन्सर के खतरे को कम करने के लिए टैमोक्सीफेन (Tamoxifen- एक दवा) लेने से महिलाओं में इस रोग के होने की संभावना बढ़ जाती है।

जल्दी मासिक धर्म शुरू होने से, देरी से रजोवृत्ति होने से, बांझपन का इतिहास होने से या बच्चा न होने से भी इस रोग का खतरा बढ़ जाता है जिन महिलाओं में बड़ी आंत के नान-पोलीपोसिस केन्सर या डिम्बकोश में पोलीसीस्टीक रोग का निजी या पारिवारिक इतिहास होता है. या जो मोटापे से ग्रस्त हैं उनके गर्भाशय के केन्सर से पीड़ित होने की संभावना अधिक हो जाती है।

आप क्या कर सकती हैं

इन संकेतों तथा लक्षणों की निगरानी करना, जैसे असामान्य धब्बा (Spotting) या मासिक धर्म से असंबंधित ब्लीडिंग, और इनके बारे में अपने डाक्टर को बताना। यद्यपि सर्विक्स केन्सर का शुरूआती अवस्था में पता लगाने में पेप टेस्ट काफी प्रभावी है, किंतु बच्चेदानी के केन्सर (एंडोमेटरियल केन्सर) का शुरूआती अवस्था में पता लगाने के लिए यह एक विश्वसनीय स्क्रीनिंग नहीं है। यदि आपको बड़ी आंत का नान-पोलीपोसिस केन्सर है या इसका वंशानुगत इतिहास है तो आपके डॉक्टर द्वारा आपको 35 वर्ष की आयु से ही एंडोमेटैरियल बायोस्पी हर वर्ष कराने हेतु बताना चाहिए।

फेफड़े का केन्सर

धूम्रपान फेफड़े के केन्सर का सबसे बड़ा संभावित कारण है किंतु फेफड़े का केन्सर उन लोगों को भी हो सकता है जो धूम्रपान नहीं करते हैं। धूम्रपान फेफड़े के केन्सर के समस्त केन्सरों में से 80 प्रतिशत से अधिक केन्सरों का कारण है।

आप क्या कर सकती हैं

फेफड़े का केन्सर कुछ उस तरह के कैंसर रोग में से एक है जिसको प्राय: रोका जा सकता है। यदि आप धूम्रपान करती हैं तो इसे छोड़ने के लिए अपने डाक्टर की मदद लें। यदि आप धूम्रपान नहीं करती हैं तो इसे शुरू न करें। यदि आपके मित्र या प्रियजन धूम्रपान करते हैं तो उन्हें धूम्रपान छोड़ने में मदद करें। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए अमेरिकन केन्सर सोसायटी की वेबसाइट www.cancer.org का अवलोकन करें।

बड़ी आंत के केन्सर

बड़ी आंत के अधिकांश केन्सर (कोलन और मलाशय/रेक्टम के केन्सर) 50 वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों में पाए जाते हैं। वे लोग जिनमें इस रोग का एक व्यक्तिगत या पारिवारिक इतिहास होता है, या जिनके कोलन या मलाशय में गुच्छे-नुमा गांठ (पोलिप्स) या आंतों के जलनशील (Inflammatory) रोग होते हैं, उनमें आम आदमी की तुलना में इस रोग का खतरा अधिक होता है। एक व्यक्ति द्वारा अधिकांशत: उच्च-वसा वाले आहारों (जैसे तला हुआ या जंक फूड) को खाना, शरीर का अधिक वजन होना, धूम्रपान करना, और शारीरिक रूप से निष्कर्य रहना, उसमें इस रोग के खतरे को बढ़ा देता है।

आप क्या कर सकती हैं

बड़ी आंत के अधिकांश केन्सरों की शुरूआत पोलिप से होती है, इससे पहले कि ये पोलिप्स केन्सर का रूप बन जाए, जांच द्वारा इनका पता लगाने से कई जीवन बचाए जा सकते हैं। यदि केन्सर की पूर्वावस्था से ग्रस्त पोलिप्स को हटा दिया जाता है तो बड़ी आंत के केन्सर की रोकथाम की जा सकती है। कम-वसा वाले आहार को खाने से भी, जिसमें फल और सब्जियां अत्यधिक हों, बड़ी आंत का केन्सर के खतरे को कम किया जा सकता है। बड़ी आंत के केन्सर की जांच के लिए अपने डाक्टर से बात करें और यदि आपके निकटतम रिश्तेदार को कोलन केन्सर हो चुका है तो यह भी अपने डाक्टर को बताएं। ऐसे में आपको कम आयु से ही विभिन्न परीक्षणों को करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

अन्य केन्सर

भारत में पेट का केन्सर और भोजननली का केन्सर भी अधिकता से पाया जाता है। इस तरह के कैंसरों का शुरूआती अवस्थाओं में पता लगाने के लिए कोई स्क्रीनिंग जांचें अनुशंसित नहीं हैं। अधिकांश को इनके लक्षणों की उपस्थिति द्वारा निदानित किया जाता है।

आप क्या कर सकती हैं

हमेशा निम्नलिखित में से किसी भी तरह के लक्षण होने पर सावधान रहें, और यदि आपमें एक नया लक्षण उभर आए हैं जो कि ठीक नहीं हो रहा हो तो अपने डाक्टर से बात करने में देरी नहीं करें।

- पेट का केन्सर: इसका सबसे सामान्य लक्षण है कि वजन कम करने के किसी भी प्रयास के बगैर अचानक वजन कम होना तथा भूख न लगना। आप को अपच, छाती में जलन (Heartburn), उबकाई (मतली) या पेट में अनिश्चित बेचैनी की शिकायत हो सकती है।

- भोजन की नली का केन्सर: सबसे सामान्य लक्षण है खाना निगलने में कठिनाई होना है जो कि समय से बदतर होती जाती है। आपको दर्द तथा वजन में कमी भी हो सकती है।

केन्सर के विरूद्ध सबसे अच्छी सुरक्षा

केन्सर का शुरूआती अवस्था में निदान, शरीर में अन्य जगह फैलने से पहले इसका पता लगा लेना, आपको इसके बारे में कुछ कर पाने का सबसे अच्छा अवसर देता है। इन केन्सरों के बारे में जानने से, और यह जानने से कि किस तरह इनको रोका जा सकता है या इनका आरम्भ में ही पता लगाया जा सकता है, आपके जीवन को बचा सकता है।

©2009, American Cancer Society, Inc.
No.011288-Rev.7/10
India Project

अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखें और अपने केन्सर के खतरे को कम करें

- तंबाकू से दूर रहें।
- एक स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- शारीरिक सक्रियता नियमितता के साथ बनाए रखना।
- फल और सब्जियों की प्रचुर मात्रा वाला स्वस्थ आहार लें।
- शराब (एल्कोहल) से बचें।
- स्वयं अपने, अपने परिवार के इतिहास, तथा अपने खतरों के बारे में जानें।
- शारीरिक- तथा केन्सर स्क्रीनिंग-स्क्रीनिंग जांचें नियमित रूप से करवाएं।

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.