गर्भाशय मुख के कैंसर के बारे में आपको क्या जानकारी होनी चाहिए ।

गर्भाशय मुख का कैंसर, जो भारतीय महिलाओं मे सबसे आम कैंसर है, एक ऐसी बीमारी है जिसमें कैंसर गर्भाशय मुख के ऊतकों को प्रभावित करता है, यानि गर्भाशय का द्वार या मुख (कोख) । हर साल **1,27,526** महिलाऐं प्रभावित होती है, और अनावश्यक रुप में लगभग **79,906** जाने जाती है । इस पैम्फलेट का उद्देश है गर्भाशय मुख के कैंसर की जल्द पहचान और निवारण के बारे में आपको सावधान करना ।

खतरे के कारण :

- लैंगिक गतिविधी की जल्द शुरुआत ।
- छोटी उम्र में विवाह ।
- २० साल की उम्र से पहले गर्भधारणा ।
- थोडे समय के अंतर पर बहुत बार गर्भवती होना । (इसके परिणामस्वरुप गर्भाशय मुख को बार - बार चोट लगती है और चोट की ठीक होने का समय भी नहीं मिलता ।)
- लैंगिक संभोग यानि एक से ज्यादा पुरुष लैंगिक साथी या फिर एक ही पुरुष साथी एक से ज्यादा महिला साथियों के साथ शारीरिक सम्बन्ध रखता है ।
- जननांगो की अच्छी सफाई न रखना ।
- जननांगो नली संक्रमण खासकर HPV (ह्युमन पापिलोमा वाईरस) संक्रमण ।
- तंबाकू की लत ।

दु:ख यह है कि इनमें अधिकांश कारण से बचे जा सकते है, पर अज्ञान, अस्वास्थ्यकर परिस्थितियाँ और अपने स्वस्थ्य के बारे में जागरुकता की कमी के कारण गर्भाशय मुख के कैंसर से आज भी बड़ी संख्या में मृत्यु होते हैं ।

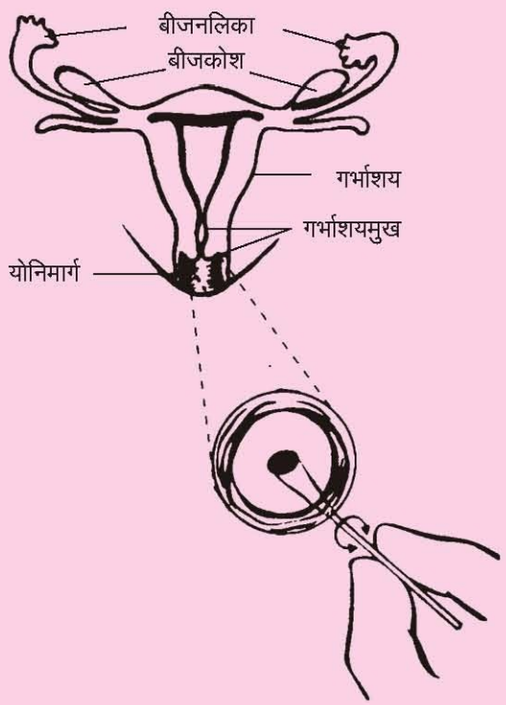
लक्षण :

- मासिक अवधि के बीच के दिनों में रक्तस्त्राव ।
- लैंगिक संभोग के बाद रक्तस्त्राव ।
- रजोनिवृत्ति (मासिक रुकना) के बाद रक्तस्त्राव ।
- अनियमित भारी मासिक धर्म ।
- योनी से असाधारण रक्त के धब्बों के साथ स्त्राव निकलना ।
- बिना कारण कमजोरी/थकान/वजन कम होना ।

पर, हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये लक्षण दिखने के बहुत पहले सरल जाचों के द्वारा प्रारंभिक कैंसर -पूर्व गर्भाशय मुख में होने वाले बदलाव (डिसप्लेसिया) को पहचाना जा सकता है।

पेप स्मीयर

यह जाँच सरल और दर्दरहित है। एक रुई के फुरेरी या ब्रश का इस्तमाल करके गर्भाशय मुख से कोशिकायें निकाली जाती हैं और एक ग्लास स्लाइड पर बिछाई जाती है और एक मैक्रोस्कोप के नीच रखकर जाँच की जाती है ।



गर्भाशय मुख के कैंसर की रोकथाम इस प्रकार करें :

- अगर आपकी उम्र ३० से ऊपर है और आपको शारीरिक सम्बन्ध हुए हैं, तो नियमित रुप से पेप टेस्ट करायें ।
- विवाह करने की उम्र को आगे बढाना, ताकि पहले लैंगिक संभोग की उम्र भी बढे ।
- गर्भनिरोधकों का इस्तमाल करके पहला बच्चा होने की उम्र को बढाकर २० साल के बाद करें ।
- परिवार नियोजन के द्वारा ज्यादा और जल्द गर्भधारण से बचना ।
- जीवन-शैली की रीतियों को सुधारना जैसे छोटी उम्र में लैंगिक संभोग को निरुत्साहित करना, एक से ज्यादा साथियों के साथ संभोग से बचना, तंबाकू का इस्तमाल बन्द करना ।
- लैंगिक रुप से फैलने वाले संक्रमणों को रोकने के लिए बाधक गर्भनिरोधकों का इस्तमाल करना (जैसे कंडोम) । गर्भधारण के बीच में अन्तर रखाने में भी यह मद्दगार होगी ।
- हर समय जननांगो की अच्छी सफाई बनाये रखना, खासकर स्नान के दौरान । आपके साथी जननांग स्वच्छता भी जरुरी है ।
- अगर आपको ऊपर बताये गए में से कोई भी लक्षण हों तो जल्द से जल्द अपने गाइनॅकोलोजिस्ट या परिवार के डॉक्टर से मदद लें ।

"महिलाओं के कैंसर के बारे में आपको क्या जानकारी होनी चाहिए"

महिलाओं को होने वाले कैंसर के बारे में जागरुकता बढ़ाने के लिए प्रिवेन्टिव ऑनकॉलोजी विभाग, टाटा स्मारक अस्पताल, यह जानकारी दे रही है । एक बार आपको जानकारी मिल जाये तो आप निश्चित रुप से दूसरों को यह संदेश पहुँचायें ।

जल्द पहचान और इलाज से सम्बन्धित जानकारी इन कैंसरों से होने वाले दर्द, पीड़ा और मृत्यु को बहुत हद तक कम करता है ।

इसकी शुरुआत अक्तूबर में की गई है, क्योंकि अक्तूबर के महीने को "स्तन कैंसर जागरुकता माह" नाम दिया गया है, इसका चिन्ह एक गुलाबी रिबन है ।

कैंसर एपिडेमियोलॉज़ी सेंटर
टाटा स्मारक केंद्र
प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रुम नंबर. ३०३, तिसरी मंजिल
शांती सदन, ॲकट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर, नवी मुंबई - ४१०२१०

कैंसर की शीघ्र पहचान
कैंसर - मुक्त होना आसान

स्तन कैंसर के बारे में आपको क्या जानकारी होनी चाहिए ।

आजकल, तेजी से हो रहे शहरीकरण के परिणाम स्वरुप भारत में प्रतिवर्ष 1,92,020 महिलायें स्तन कैंसर से पीडित होती हैं जिनमें 98,337 की मृत्यु होती है । इस पैम्फलेट का उद्देश्य है स्तन कैंसर के बारे में जागरुकता बढ़ाना, प्रारंभिक पहचान को प्रोत्साहित करना और तुरन्त इलाज दिलाना ।

खतरे के कारण :

इनसे महिलाओं मे स्तन कैंसर की अधिक संभावना है। हम स्तन कैंसर होने को पूरी तरह तो नहीं रोक सकते, पर हम एक काम कर सकते हैं, इसकी जल्द पहचान कर सकते हैं। जल्द पहचान से जीवन बचते हैं और इलाज का खर्च कम होता है।

- बढती उम्र ।
- स्तन कैंसर का परिवारिक इतिहास, विशेषकर यदि पहले दर्जे का रिश्तेदार (माँ, बहन, मौसी) को स्तन कैंसर हुआ था या है ।
- दूसरे स्तन में स्तन कैंसर का पूर्व इतिहास या फिब्रोसिसटिक स्तन रोग (मासिक से जुड़ी एक दर्दनाक अवस्था) ।
- मेनार्क (पहला मासिक) छोटी उम्र में आना ।
- पहला प्रसव ३० साल की उम्र के बाद ।
- कोई बच्चा न हो ।
- वे महिलायें जिन्होंने अपने बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाया है ।
- देर से रजोनिवृत्ति (मासिक रुकना)
- खाने से जुडे कारण जैसे मद्यपान करना > ३ ग्लास/ सप्ताह, जानवरों की चरबी से पुष्ट आहार लेना और मोटापा ।
- हार्मोनल इलाज लेना ।

संदर्भ: GLOBOCAN 2022.

लक्षण :

- स्तन के अंदर या काँख में गांठ या घनाव ।
- स्तनाग्र (निपल) में से स्त्राव आना ।
- स्तन की बाहरी त्वचा का रंग या पोत में बदलाव (गड्ढा आना, सिकुडना/छिलना)
- स्तनाग्र की दिशा में बदलाव - अंदर की ओर खिंचना ।

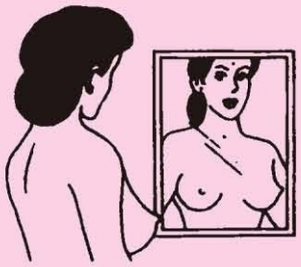
स्तन कैंसर कों पहचानने के तरीके :

जब ज्यादा से ज्यादा स्तन के कैंसर के मामले जल्दी पहचाने जायेंगे, कम महिलायें अपनी जान गवायेंगी और प्रारंभिक अवस्था में स्तन को बचाते हुए स्तन कैंसर का इलाज करना संभव है । सौभाग्यवश स्तन कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में पहचानने के तरीके हैं।

अ) स्तन स्वपरिक्षण (बीएसई) यह एक सरल प्रक्रिया है जिसके द्वारा १८-२० से ऊपर की उम्र की महिलायें अपने स्तन में कुछ बदलाव देख सकती हैं जो स्तन कैंसर को सूचित करें । उचित रुप से इसे महिने में एक बार किया जाना चाहिए (मासिक के एक सप्ताह के बाद) अगर उनका मासिक आना बन्द हो गया है, तो हर महिने एक निश्चित तारीख को जाँच की जानी चाहिए । यह जाँच बेडरुम के एकान्त में करना चाहिए, या स्नान करने के दौरान जब साबुन लगा शरीर जाँच करने के लिए सुविधाजनक होता है । आगे, आपको स्वयं स्तन का परीक्षण करना सीखने में मदद करने हेतु निर्देश और चित्र दिये गए है ।

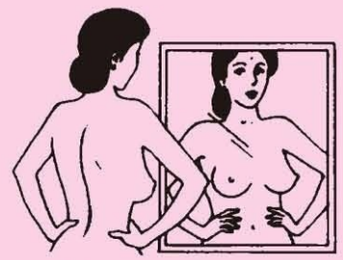
स्तन स्वपरिक्षण कैसे करें :

- एक आईने में अपने स्तनों को देखें । आकार में कोई बदलाव हो, स्तनाग्र अन्दर गया हो, गड्ढा या त्वचा घना होना या कोई गाँठ आयी हो ।

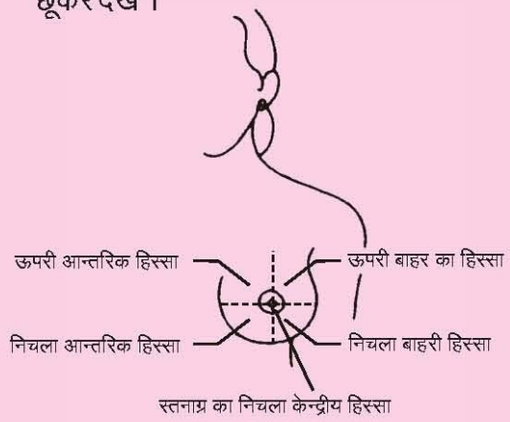


- आपकी दोनों बाजुओं को उठायें, स्तनों में कोई असमानता की परख करें ।

- आपके हाथ आपकी कमर पर रखें और जोर से दबाये । ये स्थितीयाँ स्तन की त्वचा पर कोई खिंचाव या गड्ढा होने को दिखाने में मदद करती हैं।



- पूरे स्तन को एक सुव्यवस्थित तरीके से अनुभव करें । स्तन ५ हिस्सों में बँटा हुआ है, ऊपरी आन्तरिक हिस्सा, ऊपरी बाहर का हिस्सा, निचला आन्तरिक हिस्सा, निचला बाहरी हिस्सा और स्तनाग्र का निचला केन्द्रीय हिस्सा । किसी हिस्से को न छोडते हुए स्तन के सभी हिस्सों को छूकर देखें ।



- आपके एक हाथ को फैलाकर लेट जायें । आपकी उंगलियों को एक दूसरे के नजदीक रखकर, उंगलियों के सपाट हिस्से से स्तन में कोई गाँठ को मेहसूस करें । आपका स्तन कैसा प्रतीत होता है, यह जानने के लिए पर्याप्त जोर लगाकर दबायें । स्तन के नीचे के झुकाव में एक सख्त कटक साधारण है ।

- अगर आपको आपके स्तनों में गाँठ या कोई अन्य परेशानी हो तो आपके परिवारिक डॉक्टर या गाइनॅकोलोजिस्ट से जाँच करायें । कोई शंका होने पर निश्चिंत होकर हमें इस पैम्फलेट में दिये गये पते पर संपर्क करें ।

"आपका मासिक स्तन स्वपरिक्षण करना न भूलें, हर महिने ५ मिनट निकालने से आपकी जान बच सकती है"

- **डॉक्टर के द्वारा क्लिनिकल स्तन परिक्षण :** आपके गाइनॅकोलोजिस्ट के साथ आपके सामान्य शारीरिक जाँच के भाग के रुप में, यह सुनिश्चित करें कि आपका डॉक्टर आपके स्तनों की जांच साल में कम से कम एक बार करे अगर आप ऊपर के किसी खतरा वर्ग में आते है ।
- **मेमोग्राम :** यह वास्तव में स्तन का एक्स -रे है । यह केवल अधिक खतरे वाले वर्ग में आने वाली महिलाओं के लिए इस्तमाल किया जाता है और इसलिए नित्य इस्तमाल का सुझाव नहीं दिया जाता।
- अगर गाँठ है, तो बायॉप्सी की जरुरत पड सकती है।