गर्भाशयमुखाचा कर्करोग हे आपणांस माहित आहे का?

गर्भाशयमुखाचा कर्करोग हा भारतीय महिलांमध्ये सामान्यतः आढळणारा कर्करोग आहे. यामध्ये गर्भाशयमुखाच्या पेशी कर्करोगाने ग्रासल्या जातात. गर्भाशयमुख म्हणजे योनीमार्गातून दिसणारा गर्भाशयाचा एक भाग. दरवर्षी 1,27,526 स्त्रियांना हा कर्करोग होतो आणि त्यापैकी 79,906 स्त्रिया ह्या रोगामुळे मृत्युमुखी पडतात. गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाचा "प्रतिबंध आणि लवकरात लवकर त्याचे निदान" ह्याबद्दल जागरुकता निर्माण करणे हा या पत्रकाचा उद्देश आहे.

गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाचे संभाव्य धोके :

- लहान वयात लैंगिक संबंध
- अल्पवयीन मुलीचा विवाह
- वयाच्या २० वर्षाअगोदर पहिली गर्भधारणा
- तीनपेक्षा अधिक वेळा गर्भधारणा किंवा दोन गर्भधारणांमध्ये कमी अंतर. (यामुळे गर्भाशय-मुखाला वारंवार इजा होते व ती जखम भरण्यास अवधी मिळत नाही.)
- एकापेक्षा अधिक पुरुषांशी किंवा एका पुरुषाचे अनेक स्त्रियांशी असलेले शारीरिक/लैंगिक संबंध.
- गुप्तागांची अस्वच्छता.
- गुप्तरोग, विशेषतः एच्.पी.व्ही. (ह्युमन पॅपीलोमा व्हायरस) विषाणूची लागण.
- तंबाखू सेवन.
- अति दुःखाची बाब अशी आहे की वरील नमूद केलेल्या बहुतेक कारणांचा प्रतिबंध होऊ शकतो. परंतु अज्ञान, अस्वच्छता व जागृकतेचा अभाव ह्यामुळे आजही गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगामुळे अनेक स्त्रिया मृत्युमुखी पडतात.

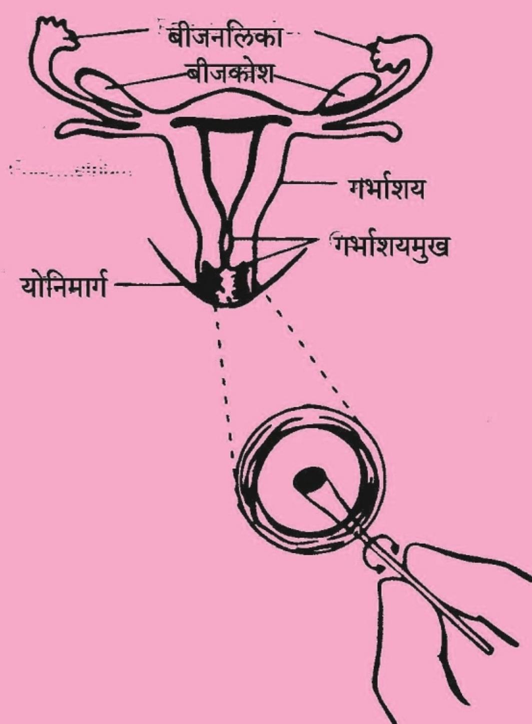
गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाची लक्षणे :

पूर्वप्राथमिक अवस्थेत गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाची कोणतीच लक्षणे दिसत नाही. सामान्यत: ३५ वर्षे वय व त्यानंतर खालील कोणतीही लक्षणे गर्भाशयमुखाचा कर्करोग सुचित करू शकतात.

- दोन मासिक पाळी दरम्यान रक्तस्त्राव.
- लैंगिक संबंधानंतर रक्तस्त्राव.
- पाळी बंद झाल्यानंतर (रजोनिवृत्तिपश्चात्) होणारा रक्तस्त्राव.
- अनियमित आणि अतिरक्तस्त्राव.
- योनीमार्गातून असामान्य रक्तमिश्रित स्त्राव.
- असाधारण थकवा/अशक्तपणा/वजनकपात. परंतु हे ध्यानात घेतले पाहिजे की ही लक्षणे दिसण्या अगोदर सोप्या चाचण्यांद्वारे पूर्वप्राथमिक अवस्थेतील गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाचे निदान करणे शक्य आहे.

पॅप टेस्ट

ही चाचणी सोपी व वेदनारहित आहे. कापसाचा बोळा किंवा ब्रशच्या सहाय्याने गर्भाशयमुखातील पेशी काचपट्टीवर घेऊन सूक्ष्मदर्शकाखाली तपासल्या जातात.



गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाचा धोका कसा टाळावा?

खालील नमूद केलेल्या काही उपायांमुळे गर्भाशयमुखाचा कर्करोग टाळता येतो.

- ३० वर्षानंतर पॅप टेस्ट करून घेणे.
- लग्नाचे वय १८ वर्षापुढचे असावे. त्यामुळे पहिल्या लैंगिक संबंधालाही पुढे ढकलता येईल.
- कुटुंब नियोजनाचा उपयोग करून पहिल्या मुलाचा जन्म हा २० वर्षानंतर होईल ह्याची खबरदारी घ्यावी.
- वारंवार आणि तीनपेक्षा अधिक गर्भधारणा टाळाव्यात.
- लैंगिक संबंधाच्यावेळी निरोधचा वापर करावा. ह्यामुळे गुप्तरोगांपासून सुरक्षा मिळेल व दोन मुलांमध्येही अंतर ठेवता येईल.
  योनीमार्ग व जननेंद्रियांची स्वच्छता
  तसेच जोडीदाराच्या गुप्तांगाची स्वच्छता असणे ही महत्त्वाचे आहे.
  जीवनशैलीतील काही बदल, उदाहरणार्थ :-
  - अल्पवयात लैंगिक संबंध टाळणे
  - एकापेक्षा अधिक व्यक्तिंशी लैंगिक संबंध टाळणे.
  - तंबाखूचे सेवन टाळणे.

कोणतीही संशयास्पद लक्षणे आढळल्यास आपल्या डॉक्टरांकडून त्वरित वैद्यकीय मदत घ्यावी.

आपण स्त्रियांच्या कर्करोगासंबंधी काय जाणता?

टाटा स्मारक रुग्णालयातील कर्करोग प्रतिबंधक विभाग स्त्रियांच्या कर्करोगासंबंधी आपल्याला माहिती देऊन जागरूक करतो. एकदा आपल्याला माहिती मिळाली की आपण ती माहिती दुसऱ्यालाही सांगू शकता. लवकर निदान आणि उपचार ही कर्करोगासंबंधीची माहिती आपल्याला कर्करोगामुळे उद्भवणारे दुःख, यातना व मृत्यू यापासून दूर ठेऊ शकते.

ऑक्टोबर महिना हा स्तनाच्या कर्करोगासाठी सावधानतेचा महिना म्हणून परिचित आहे. त्याचे प्रतीक म्हणून गुलाबी रंगाची फीत या महिन्याला लावण्यात येते.

कॅन्सर एपिडेमियोलॉजी सेंटर
टाटा स्मारक केंद्र
प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी क्लिनिक
रुम नंबर. ३०३, तिसरा मजला
शांती सदन, ॲक्ट्रेक
सेक्टर- २२, खारघर
नवी मुंबई - ४१०२१०

कर्करोगाची ओळख पटकन,
कर्करोग-मुक्त होऊ शकतो - चटकन

आपण स्तनांच्या कर्करोगासंबंधी काय जाणता ?

आधुनिकीकरणामुळे सध्या 1,92,020 स्त्रियांपैकी 98,337 स्त्रिया ह्या रोगामुळे मृत्यूमुखी पडतात. स्त्रियांमध्ये असणारी जागरूकता व त्यामुळे पर्यायाने येणारे अचूक निदान व योग्य उपचार पद्धतीसाठी हे पत्रक आपल्याला खूप उपयोगी पडते.

संभाव्य धोके :

या गोष्टींमुळे स्त्रियांना स्तनांचा कर्करोग होण्याची भीती जास्त असते. सामान्यत: आपण स्तनांचा कर्करोग पूर्णपणे रोखू शकत नसलो तरी वेळेवर योग्य उपचार झाल्यास व्यक्तीचे आयुष्य वाचते आणि कमीत कमी खर्च होऊ शकतो.

- वाढते वय
- स्तनांच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास विशेषत: जवळच्या रक्ताच्या नातेवाईकांमध्ये झालेला स्तनांचा कर्करोग (आई, बहीण, मावशी)
- एका स्तनामध्ये कर्करोगाचा प्रादुर्भाव हा दुसऱ्या स्तनाच्या कर्करोगासाठी संभाव्य धोका आहे.
- स्तनाचा फायब्रोसिस्टिक रोग-स्तनांमध्ये गाठ येणे व अतिशय तीव्र वेदना होणे.
- अतिशय लहान वयात आलेली मासिक पाळी.
- तीस वर्षानंतर पहिले गरोदरपण.
- अपत्य नसणे
- शिशूला स्तनपान न करणे.
- उशिरा रजोनिवृत्ती (पाळी संपणे)
- खाण्यापिण्याच्या वाईट सवयी

  उदा. दारू, चरबीयुक्त व स्निग्ध पदार्थ यांचे अतिसेवन, लठ्ठपणा.
- संप्रेरकांचा (हॉर्मोन्सचा) वापर.

संदर्भ: GLOBOCAN 2022.

स्तनाच्या कर्करोगाची काही लक्षणे :

- स्तनातील अथवा काखेमधील गाठ किंवा जाडसरपणा.
- स्तनाग्रातून स्त्राव होणे.
- स्तनाच्या त्वचेतील बदल.

  उदा. स्तन आत खेचला जाणे, स्तनामध्ये खळी पडणे.
- पूर्वी बाहेर येणारे स्तनाग्र (निप्पल) आत खेचले जाणे.
- स्तनाची त्वचा संत्र्याच्या सालीसारखी होणे.

स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान :

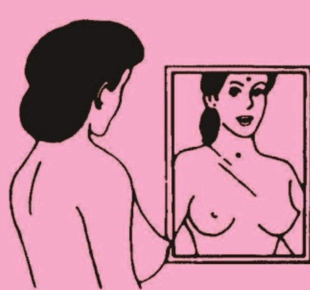
स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान जरी लवकर होत असले तरी काही वेळा ह्यात बहुतेक स्त्रिया मृत्युमुखी पडतात. योग्य वेळेवर निदान व अचूक औषधोपचारांनी स्तनाचा कर्करोग आपण टाळू शकतो.

स्वत:ची स्तनपरीक्षा :

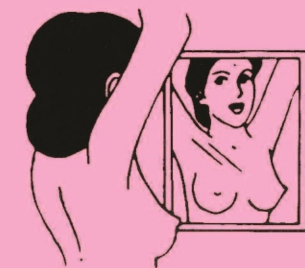
ह्या परीक्षेसाठी योग्य वेळ म्हणजे मासिक पाळीनंतर ३-४ दिवस होय. जर मासिक पाळी नियमित नसेल किंवा जर अधूनमधून पाळी चूकत असेल तर ही परीक्षा दर महिन्याला एका ठराविक दिवशी करावी. वयाच्या २० वर्षानंतर प्रत्येक स्त्रीने आपल्या स्तनातील गाठ अथवा इतर कोणत्याही स्वरुपातील बदलाबद्दल जागरुक राहिले पाहिजे.

ही परीक्षा कशी करावी ?

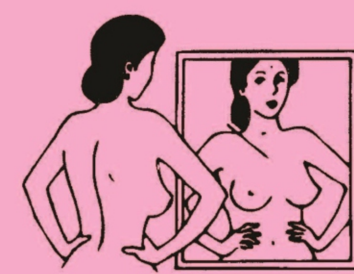
- आरशासमोर उभे राहून तुमच्या स्तनांकडे पहा. कुठल्याही प्रकारे आकारातील बदल, कोणत्याही प्रकारचा त्वचेतील बदल ओळखा.



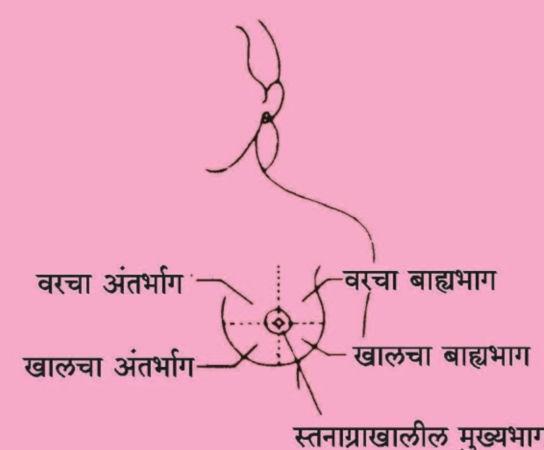
- दोन्ही हात सरळ वर करुन दोन स्तनांमधील आकारात काही बदल आढळतो का पहा.



- दोन्ही हात कमरेवर चित्रात दाखविल्याप्रमाणे दाबून धरा. त्यामुळे स्तनांमधील बदल जाणवेल तो ओळखा.



- पूर्ण स्तनाची योग्य तऱ्हेने तापसणी करा. स्तन ५ भागामध्ये विभागलेला आहे. वरचा अंतर्भाग, वरचा बाह्यभाग, खालचा अंतर्भाग, खालचा बाह्यभाग आणि स्तनाग्राखालील मुख्यभाग. स्तनाचा एकही भाग न वगळता सर्व भागांची पूर्णपणे तपासणी करा.



- एक हात डोक्याखाली घेऊन झोपा. दुसऱ्या हाताची बोटे जुळवून तळहाताने स्तनांमधील गाठ शोधण्याचा प्रयत्न करा. बोटे आणि अंगठ्यामध्ये स्तन धरुन तपासून पहा. तळहाताने स्तन दाबून हाताला कसे लागते ते पहा, स्तनाच्या खालील भागात एक प्रकारची घट्ट कडा नेहमीच असते.

- अशाच प्रकारे दुसऱ्या स्तनाची परीक्षा करा. तुम्हाला काहीही बदल आढळल्यास तुमच्या डॉक्टरांचा ताबडतोब सल्ला घ्या.

बहुतांशी स्तनामधील गाठ ही कर्करोगाची नसून साधीच असते. तरी देखील स्तनांमधील गाठीसाठी पूर्ण वैद्यकीय तपासणीची आवश्यता आहे.

सारांश : प्राथमिक अवस्थेत कर्करोगाचे निदान झाल्यास त्या अवस्थेत कर्करोग बरा करण्यात जास्त सोयीस्कर पडते. स्त्रियांना जर स्तनाच्या कर्करोगाबद्दल माहिती असेल, त्यावरची उपचार पद्धती आणि उपचार केल्यानंतर त्यांचे आयुष्य कसे असते याची कल्पना असेल तर हा रोग सुसह्य होईल.