ब्रेस्ट कैंसर गलतफहमियां

ब्रेस्ट कैंसर के मामलों की तरह ही बढ़ रही हैं उससे जुड़ी गलतफहमियां, जिनके कारण तनाव भी हो सकता है। जरूरी है कि सुनी-सुनायी बातों के बजाय डॉक्टर से सलाह ली जाए। जानिए क्या कहते हैं डॉक्टर...

पूरे विश्व में आज जिस तेजी से कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं, वह वाकई चिंता का विषय है। उससे भी ज्यादा परेशानी की बात यह है कि इनमें ब्रेस्ट कैंसर के मामले सबसे ज्यादा हैं।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के एक अध्ययन के अनुसार दिल्ली, मुंबई, चेन्नई और बंगलौर जैसे बड़े शहरों में पिछले 24 वर्षों में ब्रेस्ट कैंसर के मामले दोगुने हो गए हैं। इस स्टडी में यह भी पाया गया कि सर्विकल कैंसर के मामलों में इस दौरान 50 प्रतिशत तक कमी आयी है। मुंबई में कैंसर से ग्रस्त 30 प्रतिशत महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर था, तो दिल्ली और बंगलौर में यह 26 प्रतिशत महिलाओं को था। चेन्नई, कोलकाता और पुणे जैसे शहरों में यह दर क्रमश: 26.5, 27.2 और 28.9 प्रतिशत थी।

भारत के नेशनल हेल्थ प्रोफाइल 2010 के मुताबिक वर्ष 2020 तक ब्रेस्ट कैंसर भारतीय महिलाओं को होनेवाला सबसे आम किस्म का कैंसर बन जाएगा। वर्तमान में हालत यह है कि भारत के सभी बड़े शहरों में 20 में से एक महिला ब्रेस्ट कैंसर से जूझ रही है। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार 10 साल पहले जहां एक लाख में से सिर्फ 10 महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर था वहीं अब यह संख्या दोगुनी से भी बढ़ कर 23 तक पहुंच गयी है।

डॉक्टर्स के मुताबिक ब्रेस्ट कैंसर के कई कारण हो सकते हैं। आधुनिक लाइफस्टाइल जैसे—

- शारीरिक श्रम में कम।
- डाइट में ज्यादा फैट और जंक फूड।
- खाने में पोषक तत्वों और खासकर प्रोटीन की कमी।
- सिगरेट और शराब की लत।
- बड़ी उम्र में मां बनना और बच्चों को स्तनपान ना कराना।
- लड़कियों में जल्दी मासिकधर्म शुरू होना यानी अर्ली प्यूबर्टी और मेनोपॉज में देरी भी ब्रेस्ट कैंसर के प्रमुख कारण हैं।

कैंसर के जींस : कैंसर के कारणों से जुड़ी रिसर्च के आधार पर वैज्ञानिकों ने इसके जिम्मेदार जींस की भी पहचान की है। इनमें से कुछ हैं बीआरसीए1 व बीआरसीए2 ,पी53, पीटीईएन, एसटीके11, एमएसएच2 और एमएलएच1। कुछ मामलों में सी-एर्बबी2 और टीजीएफ बीटा1 नामक जींस भी इसके जिम्मेदार हैं। कुछ डॉक्टर्स ब्रेस्ट कैंसर से बचाव के लिए कुछ दवाएं देने लगे हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि इनसे ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क 80 प्रतिशत तक कम हो जाता है, पर ऐसी दवाओं के साइड इफेक्ट भी देखे गए हैं जैसे ज्यादा पसीना आना, थकान होना और ब्लड प्रेशर बढ़ना। हालांकि इन दवाओं को ले कर डॉक्टरों की अलग-अलग राय है। उनका मानना है कि ब्रेस्ट कैंसर से बचाव की दवाएं यूटरीन कैंसर की वजह बन सकती हैं।

पिछले कुछ समय से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के प्रति काफी जागरूकता आयी है। वे ना सिर्फ समय-समय पर अपनी जांच कराती हैं, बल्कि इसके बारे में ज्यादा से ज्यादा जानकारी भी इकट्ठी करना चाहती हैं, जिसका नतीजा है ब्रेस्ट कैंसर से जुड़ी ढेर सारी गलतफहमियों का जन्म लेना। जानते हैं

कैंसर अब ऐसी बीमारी नहीं रह गई जो लाइलाज हो। अब लगभग हर स्टेज पर कैंसर ठीक हो सकता है, पर यह जरूरी है कि सही डॉक्टर से सही समय पर सलाह ली जाए।
-डॉ. जे. बी. शर्मा, आन्कोलॉजी एक्सपर्ट

कुछ ऐसी ही गलतफहमियों के बारे में—

मिथ एंड फैक्ट्स

युवावस्था में ब्रेस्ट कैंसर नहीं हो सकता : दिल्ली के बालाजी एक्शन कैंसर अस्पताल के ऑन्कोलॉजी एक्सपर्ट डॉक्टर जे. बी. शर्मा के अनुसार यह सोचना गलत है कि युवा लड़कियों को कैंसर नहीं हो सकता। जबसे ब्रेस्ट का विकास शुरू होता है, ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावनाएं भी शुरू हो जाती हैं। अलबत्ता 13 से 18 साल की उम्र में इसके होने की संभावनाएं मात्र 1 या 3 प्रतिशत होती हैं, पर यदि यह जेनेटिक कारणों से है, तो 18 साल की किशोरी भी इसकी गिरफ्त में आ सकती है। इसलिए समय-

समय पर युवावस्था से ही ब्रेस्ट एग्जामिनेशन कराना जरूरी है। यह कैंसर जींस में गड़बड़ी के कारण होता है, जिसके कारण ब्रेस्ट के विकास के दौरान ही ब्रेस्ट में कुछ ऐसे परिवर्तन होते हैं, जो कैंसर का रूप ले लेते हैं।

घर में किसी को कैंसर हुआ है, तो हमें जरूर होगा : परिवार में यदि किसी को कैंसर है, तो बेटी को यह होने की संभावना बढ़ जाती है। कैंसर के 5 प्रतिशत मामले जेनेटिक होते हैं। कैंसर के जिम्मेदार जींस बीआरसीए 1 और बीआरसीए 2 यदि मां से बेटी के शरीर में चले जाते हैं, तो उसके जींस में भी गड़बड़ी आ जाती है और उसे ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका शतप्रतिशत हो जाती है। इसके लिए मां के ट्यूमर टिश्यू की टेस्टिंग होनी जरूरी है कि उसके ट्यूमर में ये जींस हैं कि नहीं। इसी तरह यदि एक परिवार की 2 या 3 महिलाओं को कैंसर है, तो उनके बच्चों को भी कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे बच्चों को समय-समय पर अपनी स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

आजकल सब्जियों में मौजूद पेस्टीसाइड्स के कारण कैंसर के मामले ज्यादा बढ़ रहे हैं और कुछ खास सब्जियां जैसे ब्रोकली और टमाटर आदि खाने से आप कैंसर से बच सकती हैं : दोनों ही बातें ना तो पूरी तरह ठीक हैं और ना ही पूरी तरह गलत। ब्रोकली व टमाटर जैसी सब्जियों में फाइटोएस्ट्रोजन होते हैं, जो कैंसर से बचाव तो करते हैं, पर यदि इन्हें ठीक से धोया ना जाए, तो ये नुकसानदायक साबित होते हैं। सब्जियों पर जो पेस्टीसाइड्स छिड़के जाते हैं, वे यदि हमारे शरीर में चले जाएं, तो कैंसर का कारण बन सकते हैं। सब्जियों को अच्छी तरह धो कर और उनके छिलके उतार कर खाएं। इसी तरह ऑर्गेनिक दालें भी आपके कैंसर से बचाव की गारंटी नहीं हैं।

सिलिकॉन इंप्लांट्स और अंडरवायर ब्रा से कैंसर होता है : यह गलत है। सिलिकॉन इंप्लांट्स यदि अच्छी क्वालिटी के हैं, तो कभी कैंसर का कारण नहीं बन सकते। आमतौर पर जब ब्रेस्ट की सर्जरी की जाती है, तो ब्रेस्ट को शेप देने के लिए भी सिलिकॉन का इस्तेमाल किया जाता है। यह नुकसानदायक तब होता है, जब इंप्लांट फट जाए और इसके अंदर मौजूद जैल त्वचा के संपर्क में आ कर शरीर में चला जाए। इसी तरह अंडरवायर ब्रा भी पूरी तरह सेफ है, पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपकी ब्रा के स्ट्रेप्स इतने टाइट ना हों कि स्किन काली हो जाए या उस पर कोई घाव हो जाए। एक ही जगह पर यदि लगातार कोई घाव होता रहे, तो वहां के डेड टिश्यूज इकट्ठे हो कर कैंसरस बन जाते हैं। अंडरगारमेंट्स में मौजूद मेटल से भी कैंसर नहीं होता।

जिस महिला ने अपने बच्चों को ब्रेस्ट फीडिंग करायी हो उसे कभी कैंसर हो ही नहीं सकता : यह सोचना सही नहीं है। कैंसर के बहुत से कारण हैं। अब तक जो भी अध्ययन हुए हैं, उनमें आमतौर पर यह देखा गया है कि ब्रेस्ट फीडिंग करानेवाली महिलाओं में ब्रेस्ट फीडिंग ना करानेवाली महिलाओं के मुकाबले कैंसर के कम मामले देखे गए। पर कैंसर तो दोनों को ही हुए हैं। हां, उनमें इसकी आशंका कम होती है।

कैंसर कभी ठीक नहीं हो सकता : कैंसर का यदि समय रहते पता चल जाए, तो यह बिलकुल ठीक हो सकता है। फर्स्ट स्टेज में इसके ठीक होने की 95 प्रतिशत से ज्यादा संभावना है, तो दूसरी स्टेज में 80 प्रतिशत और स्टेज 3 में 50 से 60 प्रतिशत तक मरीज ठीक हो सकते हैं। यहां तक कि स्टेज 4 में भी लोगों को डरना नहीं चाहिए कि अब कैंसर ठीक नहीं हो सकता। उसमें भी 25 से 30 प्रतिशत मरीज ठीक हो सकते हैं।

कीमोथैरेपी दर्दभरी है : यह बात पूरी तरह ठीक नहीं है। कैंसर के इलाज की प्रक्रिया को कीमोथैरेपी कहा जाता है। इसमें कुछ दवाएं भी ग्लूकोज में मिला कर नसों के जरिए शरीर में पहुंचायी जाती हैं। यह कैंसर के उन सेल्स को खत्म

आयुर्वेद अमृत है, इसे अवश्य अपनायें।

सफेद दाग
लाइलाज नहीं
50000 रोगियों द्वारा प्रशंसित विशेषज्ञ
सफेद दाग शरीर के किसी भी हिस्से में क्यों न हो, छोटा हो या बड़ा हो, पुराना से पुराना सफेद दाग पूर्णतः ठीक होकर चमड़ी के प्राकृतिक रंग में मिल जाता है। सफेद दाग के पूर्ण इलाज हेतु मिलें या फोन कर दवा घर बैठे वी.पी. द्वारा मंगायें।

आकर्षक सुडौल-स्तन

हमारे आयुर्वेदिक औषधि व स्तनवर्द्धक यंत्र द्वारा ढीले, अविकसित, थुलथुले, भद्दे स्तन को सुडौल व आकर्षक बनायें।
एक माह का कोर्स-1050/-, 1575/- साथ में स्तनवर्द्धक यंत्र फ्री

पेट रोग (गैसट्रिक)
पुराना से पुराना पेट रोग, गैसट्रिक, आंव एसीडीटी, कब्ज को पूर्णतः जड़ से दूर करें।
हर्बल कोर्स 525/-

परामर्श- हमारे यहाँ रोग के रोगानुसार शुद्ध एवं ताजी जड़ी-बूटियाँ द्वारा औषधि तैयार की जाती है। जिससे रोगियों को 100% लाभ मिलता है।
08987378830, 07739258750, 08877928740
विश्वसनीय वैद्यराज अश्विनी कुमार का नाम पता देख कर ही लें।

करती है, जो तेजी से बढ़ते हैं। इसके साथ-साथ कुछ ऐसे सेल्स भी खत्म हो जाते हैं, जिनका बढ़ना शरीर के लिए जरूरी है, जैसे नाखून, बाल, मुंह या आंतों व खून में मौजूद सेल्स।

कीमोथेरैपी के कुछ साइड इफेक्ट होते हैं, जैसे बाल उड़ना, नाखून टूटना, मुंह में छाले हो जाना, खून में कमी, आंतों में छाले हो जाना, पेट खराब होना और कब्ज होना। लोग इन परेशानियों के कारण ही कीमोथैरेपी से डरते हैं। पर आज कैंसर की इतनी अच्छी दवाएं मौजूद हैं, जिनसे कुछ साइड इफेक्ट हम रोक सकते हैं और कुछ समस्याओं को जल्दी खत्म भी कर सकते हैं।

ब्रेस्ट में कोई भी गांठ कैंसर की ही निशानी है : यह बात भी सच नहीं है। ब्रेस्ट में 90 प्रतिशत गांठें कैंसर के कारण नहीं होतीं, सिर्फ 10 प्रतिशत मामलों में ही यह कैंसर की गांठ होती है। ब्रेस्ट में लंप फाइब्रॉयड या आम सिस्ट से भी हो सकता है। ऐसे सिस्ट से महिलाएं घबरा जाती हैं। इस प्रकार के फाइब्रॉयड या सिस्ट की जांच स्त्री के मासिकधर्म के हिसाब से की जाती है। यदि कोई गांठ पीरियड्स के आसपास बढ़ती है, तो वह कैंसरस नहीं बल्कि आम गांठ है। यदि ब्रेस्ट की गांठ लगातार बढ़ती जा रही है, तभी वह कैंसरस है।

इसके अलावा ब्रेस्ट में किसी तरह का परिवर्तन जैसे कोई डिस्चार्ज होना, दोनों ब्रेस्ट के शेप में फर्क महसूस होना, त्वचा में किसी तरह का बदलाव जैसे रंग काला पड़ना, पपड़ी जमना या दबाने पर गड्ढा पड़ना ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। ब्रेस्ट के अलावा अंडरआर्म्स पर भी गौर करें कि वहां कोई गांठ तो नहीं है। यह भी ब्रेस्ट कैंसर की निशानी हो सकती है। हो सके तो कोई भी शक होन पर डॉक्टर से जांच कराएं

मैमोग्राफी के दौरान रेडिएशन के संपर्क में आने से कैंसर की आशंका बढ़ जाती है : यह बिलकुल गलत धारणा है। मैमोग्राफी से आप रेडिएशन के संपर्क में आते जरूर हैं, पर यह हानिकारक नहीं है। यह बहुत मामूली होता है। आम जिंदगी में भी हम थोड़ा-बहुत रेडिएशन के संपर्क में आते हैं। मैमोग्राफी कराने के बाद ना तो किसी को कैंसर होता है और ना ही बढ़ता है। इससे कैंसर की जांच समय रहते होती है।

मैमोग्राफी ही कैंसर की जांच का एकमात्र तरीका है : युवावस्था में चूंकि एक महिला की ब्रेस्ट काफी भारी होती हैं और इनमें कसाव होता है इसलिए मैमोग्राफी द्वारा ब्रेस्ट के अंदर की गांठ का पता नहीं चल पाता। युवा महिलाओं या 40 साल की उम्र से पहले तक ब्रेस्ट कैंसर की जांच के लिए अल्ट्रासाउंड, एमआरआई आदि कारगर तरीके हैं।

गर्भवती महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर नहीं हो सकता : यह सोचना गलत है। किसी अन्य महिला की तरह ही गर्भवती महिलाएं भी कैंसर की गिरफ्त में आ सकती हैं। यदि प्रेगनेंसी की शुरुआत में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता चल जाता है, तो डॉक्टर आमतौर पर गर्भपात कराने की सलाह देते हैं, क्योंकि मां के जींस बच्चे के शरीर में जा कर उसमें कोई भी विकार पैदा कर सकते हैं। हालांकि गर्भवती महिला में ब्रेस्ट कैंसर का देर से पता चलने पर वह बच्चे को जन्म दे सकती है, पर इसका बुरा असर बच्चे पर पड़ सकता है।

मोबाइल या कंप्यूटर के इस्तेमाल से कैंसर बढ़ता है : इस विषय पर कई स्टडीज हुई हैं, पर अभी तक यह पूरी तरह से साफ नहीं हुआ है। सभी अध्ययनों के अलग नतीजे ही निकले हैं, पर सिर्फ मोबाइल, कंप्यूटर, इलेक्ट्रिक वायर आदि को ही दोष देना ठीक नहीं है।

ब्लड टेस्ट करेगा ब्रेस्ट कैंसर की जांच

ब्रेस्ट कैंसर की यदि समय रहते पहचान हो जाए, तो यह पूरी तरह ठीक हो सकता है। टेक्सास के वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि उन्होंने खून में मौजूद सर्कुलेटिंग ट्यूमर सेल्स की जांच करनेवाला ब्लड टेस्ट विकसित कर लिया है। विशेषज्ञों की इस टीम ने ब्रेस्ट कैंसर के जिम्मेदार उन सेल्स को ढूंढ़ निकाला है, जो मरीज के खून में मिल कर ब्रेस्ट कैंसर फैलाते हैं। ये सेल्स कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में खून में मौजूद होते हैं। अध्ययन के दौरान यह भी पाया गया कि खून में सीटीसी मौजूद होने की पुष्टि से ना सिर्फ कैंसर को बढ़ने से रोका जा सकता है, बल्कि उनके ठीक हो कर लंबे समय तक जीवित रहने की संभावनाएं भी बढ़ जाती हैं।

यदि पेशेंट की सीटीसी ब्लड टेस्ट की रिपोर्ट पॉजिटिव आती है, तो कीमोथैरेपी द्वारा कैंसर को नियंत्रित करके उसके दोबारा होने की आशंकाएं भी खत्म की जाती हैं। डॉक्टरों का मानना है कि कैंसर सेल्स कीमोथैरेपी से कितने खत्म हुए, इसका भी पता ब्लड टेस्ट से ही चल जाएगा। इसके लिए बार-बार बायोप्सी कराने की भी जरूरत खत्म हो जाएगी।

ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन

समय-समय पर हर महिला को अपनी दोनों ब्रेस्ट की जांच करनी चाहिए, ताकि पहली स्टेज में ही कैंसर का पता चल सके।

यह सेल्फ एग्जामिनेशन पीरियड्स के बाद के सप्ताह में करना चाहिए, क्योंकि पीरियड्स से पहले ब्रेस्ट में दर्द होना, कोई गांठ होना या डिस्चार्ज होना आम बात है। पीरियड्स खत्म होने के बाद घर में अपने दोनों ब्रेस्ट को चेक करें और इन बातों पर गौर करें—

- ब्रेस्ट में, अंडरआर्म्स में कहीं कोई गांठ तो महसूस नहीं हो रही है।
- त्वचा के रंग पर भी गौर करें और किसी भी तरह की खारिश, रंग में बदलाव या त्वचा पर स्केलिंग हो, तो डॉक्टर को बताएं।
- दोनों ब्रेस्ट को दबा कर देखें कि कहीं उनमें कोई गड्ढा तो नहीं पड़ता।
- दोनों ब्रेस्ट की शेप और साइज पर गौर करें। एक ब्रेस्ट का अचानक बढ़ना खतरे की निशानी हो सकता है।
- ब्रेस्ट में डिस्चार्ज तो नहीं हो रहा।

उम्मीद की किरण

कैंसर के क्षेत्र में अब रोज नयी रिसर्च हो रही हैं। इसके इलाज के साथ-साथ शोधकर्ता अब पहले से जांच करने के क्षेत्र में भी कई शोध कर रहे हैं। इनमें से कुछ सफल शोध इस प्रकार हैं—

ब्रेस्ट मिल्क की जांच : हाल ही में हुए शोध से यह निष्कर्ष निकला है कि एक महिला के ब्रेस्ट मिल्क में मौजूद सेल्स की जांच से कैंसर के जिम्मेदार जींस की पहचान की जा सकती है।

ब्रेस्ट रीकंस्ट्रक्शन : ब्रेस्ट सर्जरी और रेडिएशन थैरेपी आदि से कैंसर ठीक तो हो जाता है, पर ब्रेस्ट की त्वचा इसके बाद ढीली हो कर लटक जाती है। यदि महिला युवा है, तो इसके कारण उसे काफी शरमिंदगी भी झेलनी पड़ती है।

इस समस्या को दूर करने के लिए डॉक्टर लाइपोसक्शन द्वारा शरीर के दूसरे भाग से फैट निकाल कर ब्रेस्ट में इंजेक्ट कर देते हैं, परंतु ब्रेस्ट में ब्लड सर्कुलेशन की कमी के कारण यह फैट या तो खत्म हो जाता है या फिर दोबारा से गांठ बन जाती है। अब नयी तकनीक द्वारा ब्रेस्ट में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाया जा सकता है। इसके लिए शरीर में से निकाले गए फैट में से स्टेम सेल्स निकाल कर उन्हें प्रोसेस करके दोबारा फैट में मिलाया जाता है। इस तरह ब्रेस्ट में कसाव बना रहता है।

◆ निष्ठा गांधी