कैंसर को जानिये

स्तन कैन्सर

- महिलाओं में होने वाला प्रमुख कैन्सर है। प्रति एक लाख की आबादी में बीस से तीस भारतीय महिलाओं को स्तन कैन्सर होता है। यह पुरुषों में भी होता है पर बहुत कम।
- प्रारम्भिक अवस्था में निदान से अब शल्य चिकित्सा द्वारा पूरे स्तन को निकालना अक्सर आवश्यक नहीं होता। विकिरण और औषधि चिकित्सा में हुयी आधुनिकतम प्रगति ने यह संभव कर दिखाया है।
- प्रति माह स्वतः स्तन परीक्षण इस कैन्सर को प्रारम्भिक अवस्था में पकडने का सर्वोतम उपाय है। यह हर उम्र में उपयोगी है।
- मैमोग्राफी स्तनों की विशेष प्रकार की एक्स रे जाँच है। यह कैन्सर को प्रारम्भिक अवस्था में पकडने के लिये स्वतः स्तन परीक्षण से भी अधिक संवेदनशील है। इसका उपयोग कैन्सर विशेषज्ञ द्वारा काफी सोच समझकर किया जाता है । दुष्प्रभावों से बचने के लिये मैमोग्राफी कभी भी कैन्सर विशेषज्ञ की सलाह के बिना नहीं करानी चाहिये।
- स्वतः स्तन परीक्षण में किसी गांठ के मिलने पर कैन्सर विशेषज्ञ को अवश्य दिखायें। गांठ में कैन्सर सुनिश्चित करने के लिये आवश्यक परीक्षण कैन्सर विशेषज्ञ के निर्देशानुसार ही करायें ।
- गाँठ में सुई डालकर जाँच कराने से अधिकांश रोगियों में कैन्सर की मौजूदगी सुनिश्चित की जा सकती है।
- कुछ और परीक्षणों से कैन्सर की स्टेज का पता चलता है और स्टेज के अनुसार ही शल्य, विकिरण, औषधि तथा हॉरमोन चिकित्सा का सर्वोत्तम समन्वय रोगी के अनुरुप पहले से निर्धारित कर लिया जाता है। योजनाबद्ध उपचार ही सफलता की कुंजी होता है।
- शल्य चिकित्सा से निकाले गये कैन्सर का समग्र परीक्षण पूरी गुणवत्ता से होना आवश्यक है। इससे उपलब्ध जानकारियाँ आगे के उपचार को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं।
- शल्य चिकित्सा के बाद यदि आप चाहते हैं कि आपका कैन्सर जल्दी वापस न आयें तो विकिरण और औषधि चिकित्सा विशेषज्ञ की राय से चलें ।
- उपचारोपरान्त कैन्सर विशेषज्ञ द्वारा सुझाये गये अन्तराल पर परामर्श लेने, बतलायी गयी जाँच कराते रहने और उपचार हेतु दी गयी औषधियों का सेवन करते रहने से कैन्सर पर नियंत्रण रखना अधिक संभव होता है।
- कैन्सर जनित चिन्ता, तनाव,अवसाद से बचने के लिये कैन्सर मनोवैज्ञानिक का प्रारम्भिक और निरन्तर परामर्श बहुत उपयोगी होता है। स्तन कैन्सर के सम्पूर्ण उपचार के बावजूद भी कैन्सर के दूरस्थ अंगो में या स्थानीय रुप से वापसी की संभावनायें बीस वर्षो तक बनी रहती हैं, परन्तु समय के साथ साथ घटती जाती हैं।

स्वतः स्तन कैन्सर परीक्षणः पाँच कदम

1. स्नान करते समय :-

स्तनों पर साबुन लगा कर दांया हाथ ऊपर उठायें और अँगुलियों के अग्रभाग के समतल हिस्से से बायें हाथ के द्वारा दाहिने स्तन के हर भाग को टटोलें। यही प्रकिया बायें स्तन के लिये दाहिने हाथ से दोहरायें। किसी गाँठ के मिलने पर कैन्सर विशेषज्ञ को अवश्य दिखायें।

2. दर्पण के समक्षः-

दोनों हथेलियों को सिर के पीछे एक दूसरे के ऊपर रखें । दर्पण में दोनों स्तनों की असमानता पर गौर करें । निपिल तथा उसके आस पास की त्वचा देखें । दोनों स्तनों में यदि कोई फर्क हो तो कैन्सर विशेषज्ञ को बतायें

3. लेटकर :-

पीठ के बल लेट जाये। बायें कंधे के नीचे एक तकिया रखें और बायें हाथ को सिर के नीचे। बाये तरफ के स्तन को दाहिने हाथ से टटोलें टटोलने में बगल से शुरु करें और नीचे तक आयें । फिर नीचे से ऊपर आयें और ऊपर से नीचे । इस प्रकिया से सम्पूर्ण स्तन को टटोलें । यही प्रकिया दूसरे स्तन के लिये दोहरायें ।

4. अन्त में :-

दोनो बगलों को बारी बारी ऊपर से नीचे तक वैसे ही टटोलें जैसे कि स्तन को टटोला था ।

5. ध्यान रखें :-

- स्वतः स्तन परीक्षण माह में एक बार सुनिश्चित तिथि पर अवश्य करें ।
- कोई असामान्य बात मिलने पर कैन्सर विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लें ।

डॉ. अवधेश दीक्षित

प्रोफेसर-निदेशक
जे.के. कैन्सर संस्थान
मेडिकल कालेज, कानपुर
मो. 9839086442

प्रकाशन सहयोग - रोटरी क्लब ऑफ कानपुर शिखर