कैंसर को जानिए

कैंसर के प्रति जनचेतना जाग्रत करने का बुलेटिन

वर्ष : 10 | तम्बाकू निषेध दिवस विशेषांक | मई 2009

सम्पादकीय

''कैंसर के सच''

- 12.5% मौतें कैन्सर के कारण होती हैं यानि कि लगभग 70 लाख लोग प्रतिवर्ष सारी दुनिया में कैन्सर से मरते हैं।
- प्रतिवर्ष 110 लाख लोगों को कैन्सर होता है।
- 246 लाख लोग वर्तमान में कैन्सर के साथ जी रहे हैं।
- सन 2020 तक आते आते कैन्सर द्वारा प्रतिवर्ष मरने वालों की संख्या 103 लाख हो सकती है।
- सन 2020 तक प्रतिवर्ष 160 लाख लोगों को कैन्सर होने की सम्भावना है यानि आज की संख्या में लगभग 50 प्रतिशत की वृद्धि।
- यदि हम सावधान हो जायें तो सन 2020 तक 20 लाख और सन 2040 तक 65 लाख लोगों की जान बचायी जा सकती है।
- 43 प्रतिशत कैन्सर तम्बाकू, दोषपूर्ण आहार और संक्रमण के कारण होते हैं।
- यदि हालात नहीं बदलते तो आज के 5000 लाख लोग अन्ततः कैन्सर से मरेगें। इसमें से आधे अपनी अधेड़ अवस्था में होंगे जबकि उनके परिवार को उनकी सबसे अधिक आवश्यकता होगी।
- पूरी दुनिया में आज 30 से 40% लोग ही कैन्सर से बच पाते हैं। विकसित देशों में जहाँ सर्वोत्तम इलाज होता है वहाँ कैन्सर से बचने का प्रतिशत 50 से 60 है।

तम्बाकू निषेध दिवस २००९

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 31 मई को तम्बाकू निषेध दिवस मनाया जा रहा है। तम्बाकू निषेध दिवस वर्ष 1987 से मनाया जा रहा है। वस्तुतः तम्बाकू निषेध एक सतत् आन्दोलन है और इससे जुड़े तमाम लोगों को सपना है कि प्रति दस सैकेण्ड पर तम्बाकू के कारण जो एक मौत होती है और प्रतिवर्ष 54 लाख लोग मरते है, इस पर रोक लगनी चाहिये। प्रति दस युवाओं में हर वर्ष एक युवा तम्बाकू के कारण काल कलवित होकर अपने घर में अंधेरा छोड़ जाता है। शायद यही कारण है कि विश्व तम्बाकू निषेध दिवस में इस बार एक पोस्टर जारी किया है, जिसमें वर्ष के प्रत्येक दिन को तम्बाकू निषेध दिवस मनाने का आह्वान किया गया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन यह भी चाहता है कि प्रत्येक तम्बाकू उत्पाद पर सच दर्शाने वाले तस्वीर युक्त संदेश भी अंकित होने चाहिये। भारत सरकार भी इस दिशा में सक्रिय है। सभी दलों को इस संदर्भ में एकमत होकर इस राष्ट्रीय हित का चिन्तन करते हुये विश्व स्वास्थ्य संगठन की मंशा को तुरन्त लागू करने का प्रभावी कार्य करना चाहिये। पाश्चात्य देशों में तम्बाकू का इस्तेमाल घट रहा है। भारत जैसे विकासशील देशों में तमाम जागरूकता के बावजूद इसको हम कम नहीं कर पाये है। हम भारतीयों को इस चुनौती से निपटने के लिये समग्र प्रयास की आवश्यकता है। सरकारी गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा इसको प्राथमिकता देना समय की माँग है।

संपादक

सम्पादक
डॉ० अवधेश दीक्षित

सह-सम्पादक
डॉ० नमिता शर्मा

पान मसाला व गुटखा के कुछ तथ्य

- पान मसाला व गुटखा भारत में मुख कैंसर का प्रमुखतम कारण है। मुख कैंसर भारत का प्रमुखतम कैंसर है।
- प्रतिवर्ष भारत में 2 लाख लोगों को, उत्तर प्रदेश में 20 हजार लोगों को और कानपुर में 2 हजार लोगों को मुख कैंसर होता है।
- पान मसाला–गुटखा में मौजूदा तम्बाकू, नकली कत्था–गैम्बियर तथा सुपारी के कुछ अवयव मुख कैंसर के लिए जिम्मेदार होते है।
- नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ ऑकुपेशनल हेल्थ, अहमदाबाद ने 80 हफ्तों तक चूहों के भोजन में पान मसाला या गुटखा मिलाकर खिलाया। 56 हफ्ते बाद 12 में से 4 चूहे कैंसर से ग्रस्त पाये गये। चूहों के एक दूसरे समूह में पान मसाले के साथ गुटखा भी दिया गया। इस समूह में 12 में से 7 चूहे कैंसर के शिकार हुए। यह खबर विश्व प्रसिद्ध शोध पत्रिका 'लैन्सेट ऑन्कोलॉजी' में प्रकाशित हुई है।
- इस समय देश में पान मसाला–गुटखा के 100 से अधिक ब्रॉण्ड उपलब्ध है और एक अनुमान के अनुसार यह 5000 करोड़ से भी अधिक रूपयों का उद्योग है।
- पान मसाला–गुटखा चबाने वालों को सामान्य व्यक्ति की तुलना में मुख कैंसर होने का खतरा 400 गुना अधिक होता है।
- पंजाब में ग्रामीण अंचलों के 100 स्कूली बच्चों पर हुए गुटखा–सर्वे में पता चला कि–
  1. 66: बच्चे गुटखा चबा रहे थे।
  2. 66: बच्चों को गुटखा चबाने की प्रेरणा टी.वी. और अखबारों के विज्ञापनों से मिली।
  3. 12: बच्चों ने गुटखा खाना पाँचवी कक्षा से ही शुरू कर दिया था।
  4. 66: बच्चों ने गुटखा खाना दोस्तों की संगत में शुरू किया था।

कैंसर को दें शिकस्त

विश्व स्वास्थ्य संगठन से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार दुनियाभर में प्रतिवर्ष एक करोड़ दस लाख लोग कैंसर से ग्रस्त होते हैं। विश्व में प्रतिवर्ष 70 लाख लोग कैंसर के कारण मरते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि सभी प्रकार के कैंसरों में से एक तिहाई कैंसर के मामलों की रोकथाम की जा सकती है। कैंसर के अधिकांश मामले हमारी गलत जीवन–शैली के कारण सामने आ रहे हैं। अगर हम शुरू से ही कुछ सार्थक सुझावों पर अमल करें, तो कैंसर को मात दी जा सकती है।

जीवन-शैली में सुधार

हमारी जीवन–शैली की नींव बचपन में ही पड़ती है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय कैंसर संगठन ने इस वर्ष विश्व कैंसर दिवस 4 फरवरी से वर्ष पर्यन्त के लिए जो लक्ष्य घोषित किया है, वह बचपन में ही कैंसररोधी जीवन–शैली अपनाने से संबंधित है। आधुनिक बच्चे 'टी.वी. और कंप्यूटर किड' के रूप में बड़े होते हैं। दिन–प्रतिदिन बच्चों की और वयस्कों की शारीरिक गतिविधियां कम होती जा रही हैं। 'रिमोट युग' में बहुत कुछ बैठे–बैठे हो जाता है। कुछ शोध–अनुसंधानों से अब यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि फास्ट फूड और जंक फूड्स का सेवन कालांतर में कैंसर को बुलावा देता है।

बचाव

- कैंसर से बचाव में शारीरिक व्यायाम सहायक हैं। वहीं खानपान में आंतों को गतिमान बनाए रखने के लिए मैदायुक्त भोजन के स्थान पर फाइबरयुक्त भोजन ग्रहण करना कैंसर से बचाव में सहायक है।
- पान मसाला, गुटखा और धूमपान जैसी बुरी लतें भी किशोरावस्था में ही लगती हैं। अनुमानतः 15 से 20 वर्षों तक इस लतों जीवन से कैंसर पनपने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।
- टमाटर, गाजर और हल्दी में कैंसररोधी तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।
- यदि परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास है, तो लड़कियों को अत्यधिक वसायुक्त आहार के सेवन से परहेज करना चाहिए।
- गर्भाशय–ग्रीवा के कैंसर से बचाव में किशोरियों को इसका टीका लगवाने से कैंसर का खतरा 70 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।
- जननांगों की स्वच्छता की सम्यक शिक्षा देने से इन अंगों के कैंसर से बचाव होता है।
- स्कूलों के पाठ्यक्रमों में 'कैंसर शिक्षा' के द्वारा इस मर्ज से बचाव की विधियों का प्रसार किया जा सकता है।

डॉ0 अवधेश दीक्षित
वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ

गुटखे की आत्मकथा

मैं गुटखा हूँ। कानपुर मेरी जन्म स्थली है। आज कनपुरियों के मुँह पर मेरा एक छत्र राज्य है। अमीर हो या गरीब, छात्र हो या शिक्षक, मरीज हो या चिकित्सक, बाबू हो या अफसर यानी सभी वर्गों में मेरी घुसपैठ है। कानपुर की सड़कों पर, कार्यालयों के गलियारों में, सार्वजनिक शौचालयों में यानी कहाँ नहीं मिलते हैं मेरी पीक के छींटे और खाली पोलीथीन के मेरे रंग बिरंगे पाउच।

इस समय कानपुर में उद्योगों का शंहशाह हूँ मैं। मुनाफे के मामले में सारे उद्योग मेरे आगे पानी भरते हैं। कानपुर के तमाम फटीचरों को मैंने कुछ ही सालों में लखपति और करोड़पति बना दिया है। सभी मेरे विज्ञापनों के मोहताज हैं। कुछ अखबार मुझ पर परिशिष्ट निकाल कर पैसा बनाते हैं। कछ अफसर मेरी वजह से कानपुर पोस्टिंग में लाखों कमाते हैं।

"गैम्बियर" को चमड़ा वालों ने 1954 में टैनिंग से हटाया तो मैंने उसे गले लगाया। कानपुर में बनने वाले हर ब्रांड में आज गैम्बियर मेरा अपरिहार्य अंग है। टनों गैम्बियर खपाता हूँ, मैं असली कत्थें के स्थान पर। गुटखा निर्माताओं के लिये यह गैम्बियर सोने का अंडा देने वाली मुर्गी बन गया है। हर पाउच में पचास प्रतिशत का मुनाफा होता है इसके कारण। कैन्सर के डॉक्टरों का कहना है कि इसकी वजह से "मुख का कैन्सर" होता है और वे गुटखा खाने के लिये मना करते हैं। लेकिन मेरे मुरीदों के सामने बड़े लाचार हैं बेचारे ये कैन्सर विशेषज्ञ। आज मेरी वजह से लगभग एक हजार कानपुर निवासियों को मुख कैन्सर हो रहा है परन्तु कानपुर वाले बेधड़क मेरा सेवन किये जा रहे हैं यूँ तो गुटखा में कैन्सर पैदा करने वाली तम्बाकू तो होती ही है पर गैम्बियर तथा सड़ी गली सुपारी के शामिल होने की वजह से मैं नीम चढ़ा करेला हो जाता हूँ और कैन्सर से मेरी रिश्तेदारी अटूट हो जाती है। कानपुर में कई परिवारों को तबाह किया है मैंने, पर धन्य है यहां के नेता व पत्रकार जो कि मुझे जाने अनजाने संरक्षण देते ही रहते हैं।

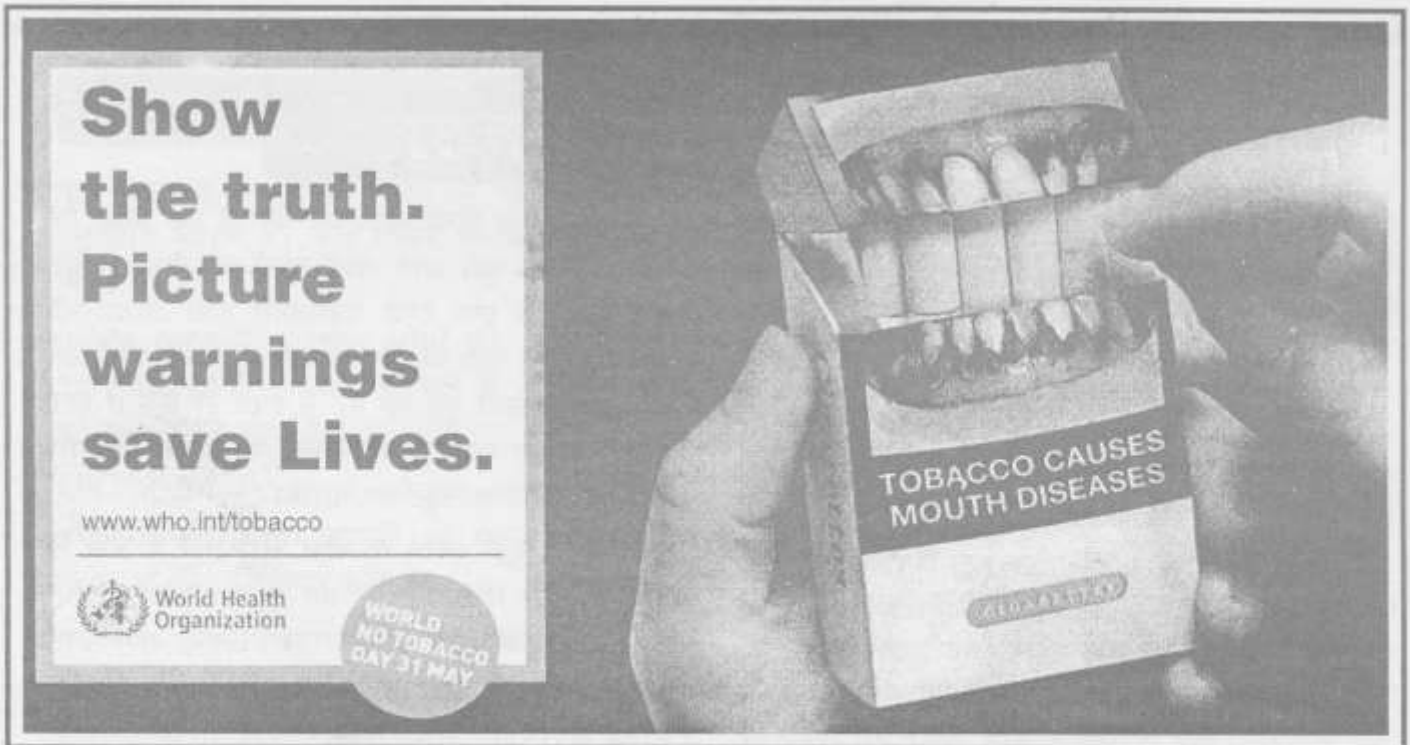
अभी कुछ दिनों पहले की बात है एक बच्चा मेरी मालायें लेकर मुझे आने जाने वालों को बेंच रहा था। तभी कहीं से एक टैम्पो धड़धड़ाता हुआ आया और बच्चे पर ऐसा चढ़ा कि बेचारा वहीं मर गया और आधे घण्टे तक उसकी मृत दह पर मैं शान से झूलता रहा। उसकी मासूम मृत देह पर सबसे पहले मेरी ही माला चढ़ी, है न यह कानपुर का प्रताप।

यूँ तो मुझे चबाने के बहुत से फायदे हैं जैसे कि मेरी वजह से धीरे धीरे मुँह का खुलना कम हो जाता है और आपकों पूरा रसगुल्ला खाने की जहमत नहीं करनी पड़ती है। यदि आपको डायबिटिज है तो, है न फायदे की बात। मैं अगर मुँह में हूँ तो लोग न तो किसी की बुराई कर सकते हैं और न ही किसी की बेवजह तारीफ। चाहे बेचारा कितना ही अच्छा आदमी क्यों न हो। मेरी वजह से जब मुंह में भूरे व सफेद चकत्ते हो जाते हैं तो गाल के अन्दर ही भारत और पाकिस्तान वाले कश्मीर के नक्शे बिना "लाइन आफ कन्ट्रोल" के नजर आने लगते हैं। कैन्सर के छाले होने पर अधिक मिर्चा और नमक खाने से मुक्ति मिल जाती है, क्योंकि इनके छू जाने भर से आंखों से ऐसे आंसू निकलते हैं जो रूमाल में भी नहीं समाते हैं। कैन्सर के अधिक बढ़ जाने पर यह लाइलाज हो जाता है और इस अधम दुनिया से जल्दी ही मुक्ति मिल जाती है और इस तरह से मेरा सेवक जल्दी ही भगवान को प्यारा हो जाता है।

कानपुर वालों आपके इस प्यार के लिये मेरा सलाम। मैं आतंकी घुसपैठिये सा घुस आया हूँ, कानपुर वासियों को शहीद करने के लिये। जय हिन्द जय कानपुर।

➡ डॉ. अवधेश दीक्षित

निदेशक, जे. के. कैन्सर संस्थान
जी. एस. वी. एम. मेडिकल कॉलेज
कानपुर – 208 002
निवास : आर–3, मेडिकल कॉलेज परिसर
कानपुर – 208 002



Make every day World No Tobacco Day.

www.who.int/tobacco

World Health Organization

31 MAY

-----X-----X-----

बुक पोस्ट

सेवा में,