कैंसर का क, ख, ग, घ

(स्कूली बच्चों के लिए)

लेखक
डा0 बी0 के0 मिश्रा

ICON

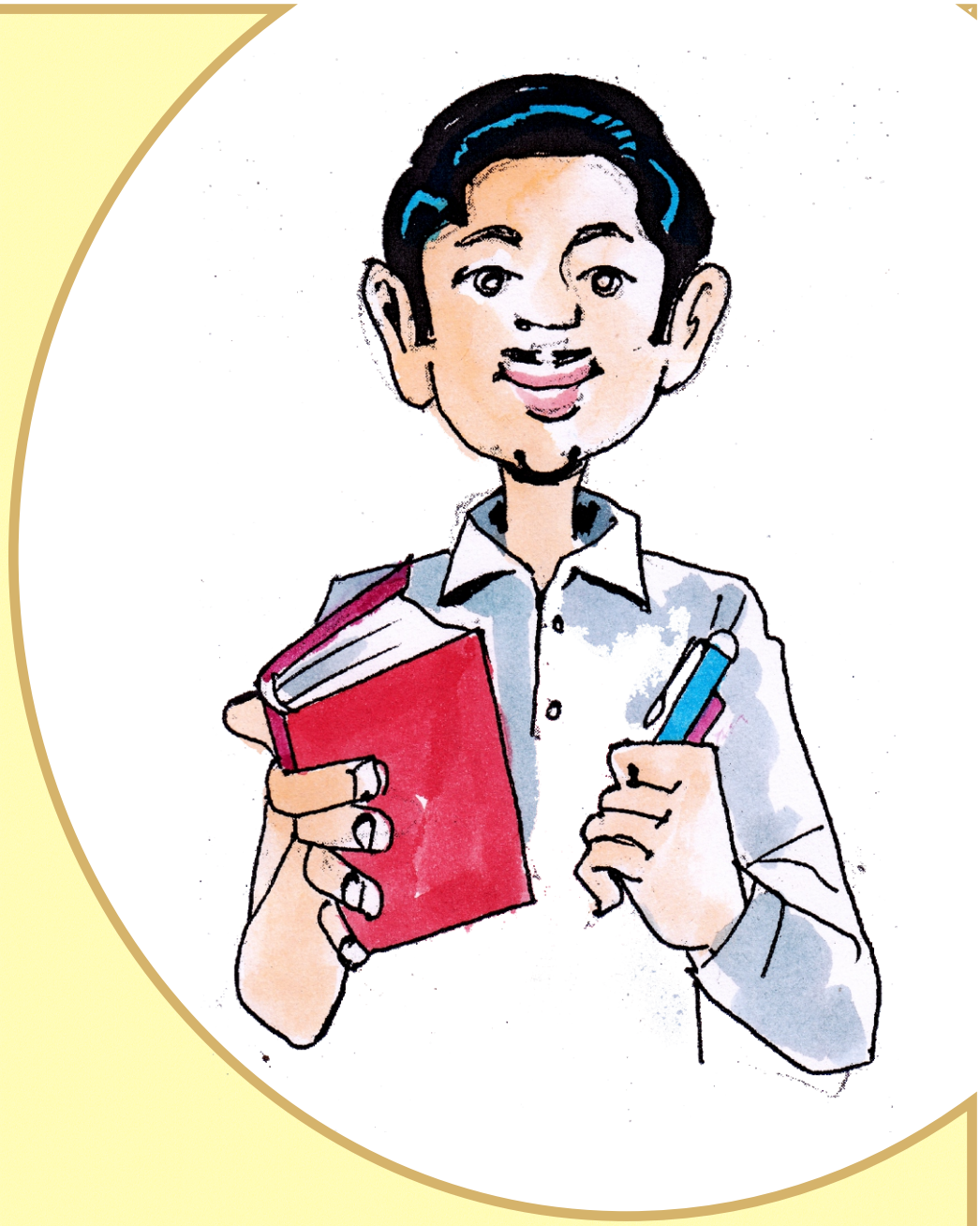
an ICON educational initiative

Imparting knowledge in a manner that is easy to understand, visually pleasing and fun to read is the best way to convey any message. It helps "stick" the learning into long term memory that is easily accessible. Dr BK Mishra has done just that - to spread awareness about cancer among children of school going age. And this work has been ably supported by Dr Khurshid Mistry as well.

The Indian Cooperative Oncology Network proudly brings to you these Cancer Awareness Books in Hindi and English. A soft copy is also available on our website (www.oncologyindia.org) for free download. We know that these books shall convey the message in a format that is familiar to children and therefore will be a communication that is effective and lasting. We hope that the message has a ripples effect by becoming a point of discussion among their peers as well as within their families.

So please use these books (hardcopies and softcopies) to freely spread the message and help fight this war against cancer. Happy Reading to one and all!

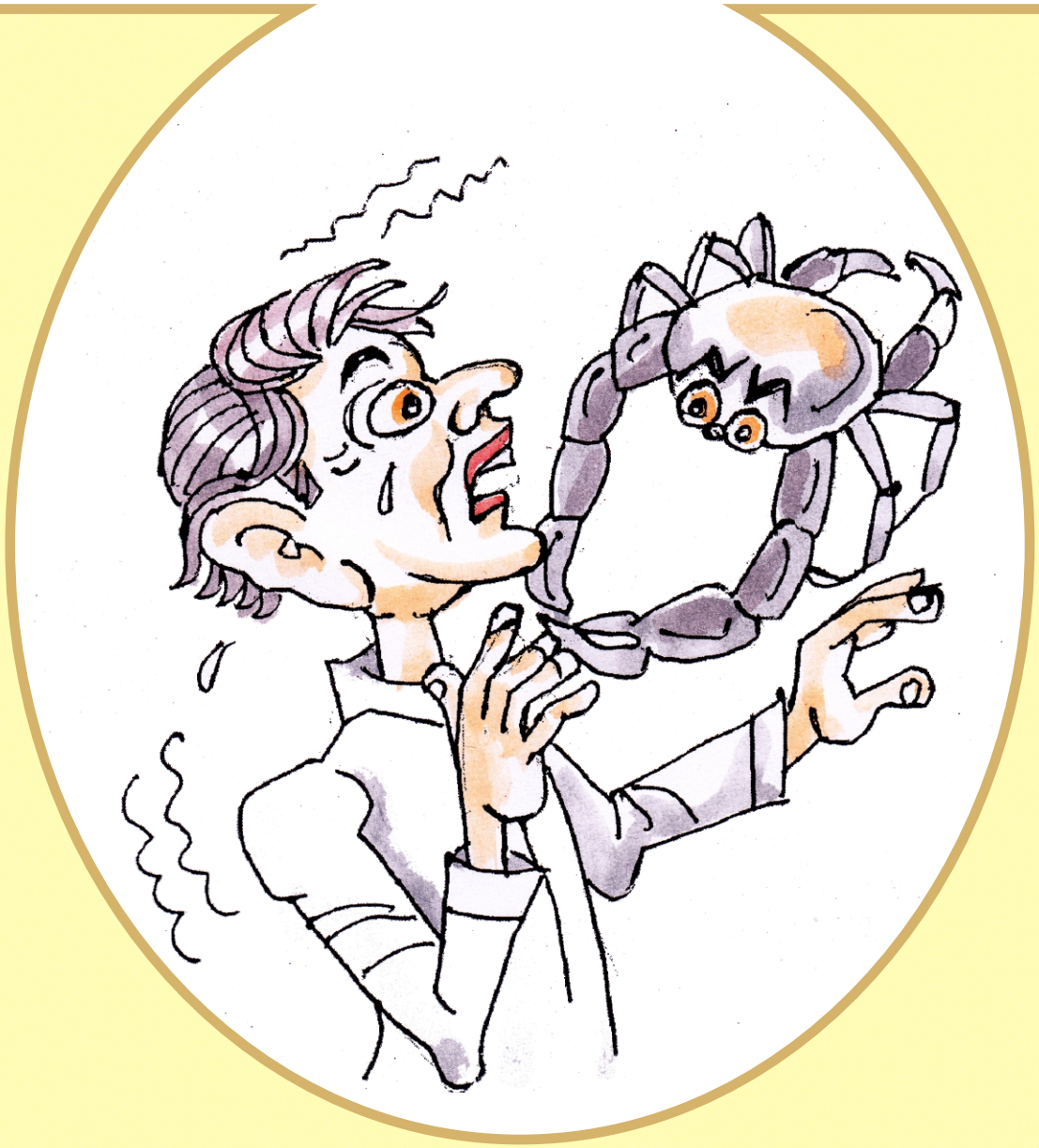
Dr Purvish M. Parikh.
MD, DNB, FICP, PHD, ECMO, CPI, MBA.
Medical Oncologist and Hematologist.
Convener, Indian Cooperative Oncology Network.



कैंसर की जानकारी का महत्व–

कैंसर की जानकारी इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि :

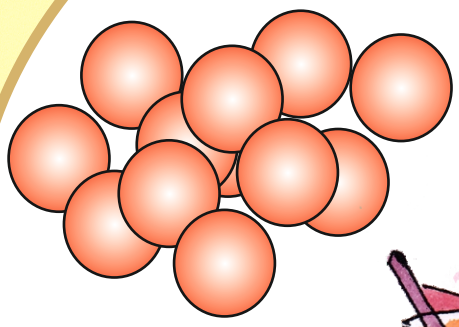
1. विश्व में सबसे ज्यादा मौतें कैंसर से होती हैं।
2. पचास से साठ प्रतिशत कैंसर को होने से रोका जा सकता है।
3. इससे बचाव सम्मिलित प्रयास से ही संभव है।

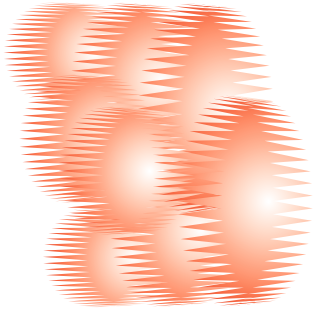


कैंसर क्या है –

कैंसर एक विशेष रोग है जिसमें :

1. मनुष्य के शरीर के किसी भी भाग की कोशिकायें अनियंत्रित रूप से तेजी से विभाजित होने लगती है।
2. यह गांठ, अल्सर के रूप में दिखायी देने लगती है।
3. अगर समय रहते इन कोशिकाओं को मारा न जाए या शरीर से बाहर न किया जाए तो यह या तो प्रभावित अंग को हमेशा के लिए बेकार कर देती है या पूरे शरीर को प्रभावित कर मौत का कारण बन सकती है।





सामान्य कोशिकाओं के कैंसर कोशिकाओं में परिवर्तित होने के कारण–

मानव शरीर के अन्दर कुछ विशेष पदार्थ कहीं न कहीं से आ जाते है जो कि सामान्य कोशिकाओं की जीवन शैली को बदल देते है, जिससे यह कोशिकाये असामान्य हो जाती हैं और जल्दी–जल्दी विभाजित होने लगती है। इन पदार्थो को कार्सिनोजेन या कैंसर जनित पदार्थ कहते हैं।

कैंसर जनित पदार्थ क्या होते हैं–

कैंसर जनित पदार्थों के बारे में पूरी जानकारी नहीं है, पर बहुत से पदार्थों के बारे में जानकारी है, सबसे मुख्य पदार्थ है तम्बाकू, तम्बाकू दुनिया का सबसे हानिकारक पदार्थ है इसकी लत से प्रत्येक वर्ष हमारे देश में करीब 5 लाख लोगों को कैंसर हो जाता है।

कैंसर के अन्य मुख्य कारण है– शराब का सेवन, वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, रसायन युक्त खाद्य पदार्थ, अत्यधिक तैलीय या कैलोरी युक्त भोजन।

कैंसर से बचाव–

निम्न तरीकों से कैंसर का बचाव संभव है–

तम्बाकू, सुपाड़ी का सेवन बन्द करके।

बीड़ी, सिगरेट, हुक्का का सेवन बन्द करके।

शराब का सेवन बन्द करके।

ज्यादा शाकाहारी भोजन करके।

कम तैलीय पदार्थो का सेवन करके।

नियमित व्यायाम व अपना वजन नियंत्रित करके।

हिपेटाईटिस बी का टीका लगवाकर।

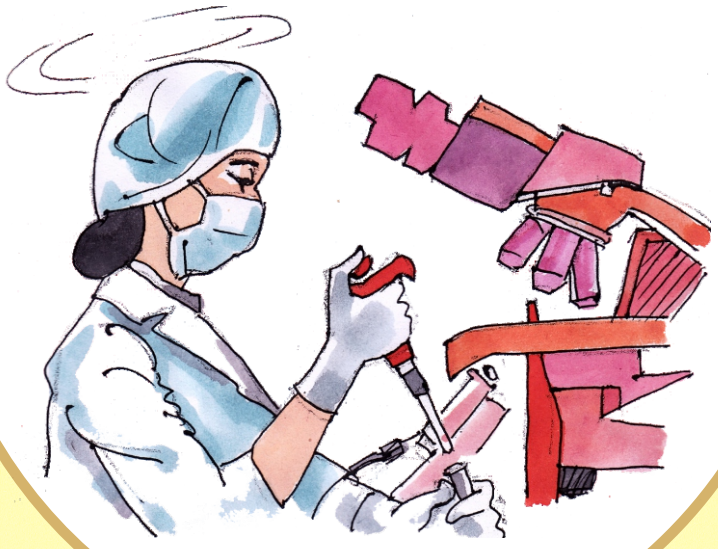
एच0आई0वी0 के इन्फेक्शन से बचाव करके।

10–16 वर्ष की बालिकाओं को एच0पी0वी0 वैक्सीन लगवा करके

फास्टफूड का सेवन कम कर के।

कैंसर के लक्षण–

मुँह में ना ठीक होने वाले छाले।
स्तन में गांठ।
महिलाओं में माहवारी के अलावा खून आना।
गले में गिल्टी।
टट्टी के साथ बार–बार खून आना।
आवाज में बदलाव होना।
खाना निगलने में परेशानी होना।
सांस फूलना।
खॉसी के साथ खून आना।
वजन में कमी आना।
लगातार बुखार रहना।
शरीर के किसी भी भाग में लगातार दर्द का होना।
मस्से का बढ़ जाना।
त्वचा में घाव का ठीक न होना।
कोई भी परेशानी जो इलाज से ठीक ना हो रही हो।
यह लक्षण कैंसर एवं सामान्य रोग दोनों में पाये जा सकते है, जाँच करने के बाद यह पता लग जाता है कि यह लक्षण कैंसर से संबधित है या सामान्य रोग से।



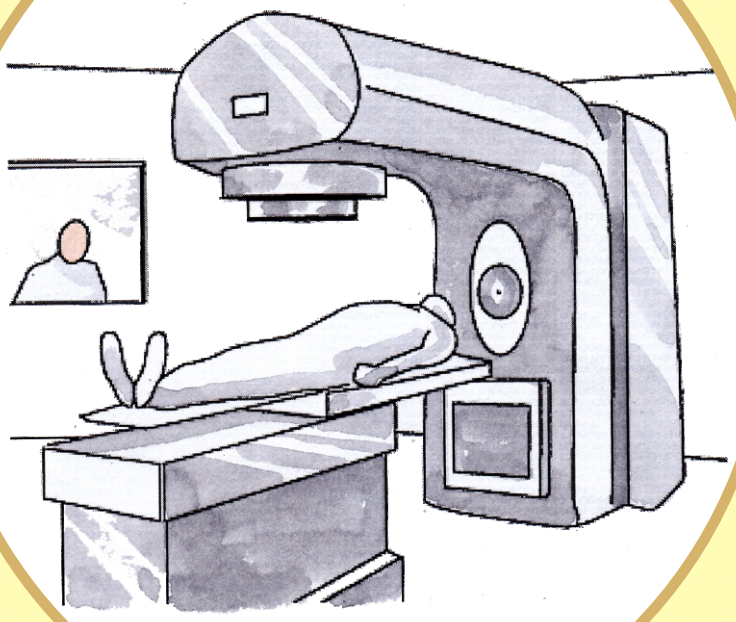
कैंसर की जांच–

किसी भी गांठ, अल्सर में कैंसर का शक होने पर सुई द्वारा या बायोप्सी द्वारा गांठ या अल्सर का कुछ भाग निकालकर सूक्ष्मदर्शी द्वारा पैथोलॉजिस्ट जांच करते है।

सूक्ष्मदर्शी द्वारा कैंसर कोशिकाये दिखने के बाद ही कैंसर की पहचान निश्चित होती है। कैंसर कोशिकायें ना दिखने पर दुबारा जांच की जाती है या गांठ या अल्सर की अन्य वजह होती है जिसकी पहचान करके इलाज किया जाता है।

कैंसर की स्टेज–

कैंसर की स्टेज ट्यूमर के आकार, उसके लिम्फनोड एवं दूरवर्ती अंगों में फैलाव के साथ–साथ बढ़ती जाती है। जितना छोटा ट्यूमर होता है उतनी कम स्टेज होती है, अधिकतर कैंसरों को उनके बढ़ते फैलाव के हिसाब से पहली, दूसरी, तीसरी एवं चौथी स्टेज में बॉटा जाता है।



कैंसर का इलाज–

कैंसर का इलाज मुख्यतः तीन प्रकार से होता है।

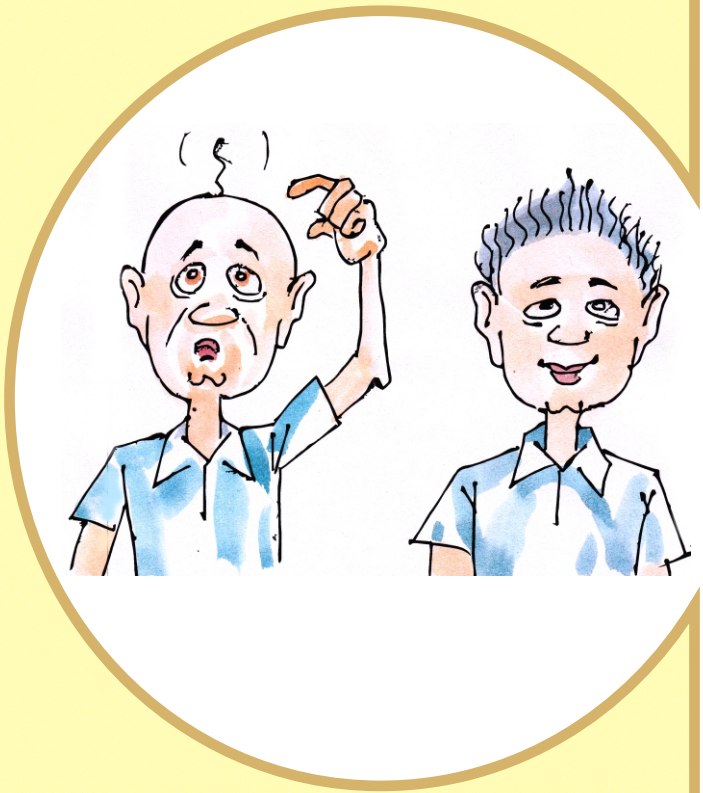
1. **सर्जरी**– अगर पूरा कैंसर निकालना संभव हो तो उसे सर्जरी द्वारा निकाल दिया जाता है।

2. **रेडियोथेरेपी (विकिरण चिकित्सा)** – रेडियोथेरेपी में कैंसर के इलाज के लिए विकिरण का इस्तेमाल होता है जिसको उत्पन्न करने के लिए कोबाल्ट मशीन या लीनियर एसीलरेटर का इस्तेमाल किया जाता है। रेडियोथेरेपी का इस्तेमाल कैंसर की स्टेज एवं उसके प्रकार पर निर्भर होता है।

3.कीमोथेरेपी– कुछ कैंसर अकेले कीमोथेरेपी से ठीक किये जा सकते है। कीमोथेरेपी एक तरह की दवायें होती है जो कि इन्जेक्शन या टेबलेट के रूप में दी जाती है।
कुछ कैंसर में कीमोथेरेपी, सर्जरी एवं रेडियोथेरेपी के साथ दी जाती है।

कैंसर ठीक होने की संभावना–
कैंसर ठीक होगा कि नहीं यह उसके स्टेज पर निर्भर करता है, अधिकतर कैंसर प्रथम स्टेज पर 90 प्रतिशत, दूसरे स्टेज में 60 प्रतिशत और तीसरे स्टेज में 40 प्रतिशत ठीक हो जाते है, चौथी स्टेज में बहुत कम कैंसर ठीक हो पाते हैं, इसलिए पहली स्टेज में कैंसर को पकड़ने के लिए जागरूकता आवश्यक है जिससे ज्यादा से ज्यादा रोगियों को बचाया जा सकता है।

कैंसर का वापस आना–
पहली स्टेज में केवल 10 प्रतिशत कैंसर वापस आते हैं, जो कि अधिकतर मामलों में ठीक हो जाता है। अन्य स्टेज में बीमारी ज्यादा मामलों में वापस आती है और फिर ठीक होने की संभावना भी कम होती है।



कैंसर के बारे में झूठी अफवाह एवं सच्चाई–

1. बायोप्सी से कैंसर फैलता है– झूठ है।
2. चाकू लगते ही कैंसर तेजी से बढ़ता है– झूठ है।
3. कीमोथेरेपी से सारे बल झड़ जाते है– कुछ कीमोथेरेपी से बाल झड़ जाते है परन्तु इलाज खत्म होते ही सारे बाल वापस आ जाते है।

4. कीमोथेरेपी के बहुत ज्यादा साइड इफेक्ट होते हैं– आधुनिक दवाओं तथा अनुभवी चिकित्सक से कीमोथेरेपी कराने से साइड इफेक्ट बहुत कम होते है।
5. रेडियोथेरेपी से शरीर जल जाता है– केवल प्रभावित हिस्सा कुछ दिनों के लिए काला हो जाता है, जो कि बाद में ठीक हो जाता है।
6. रेडियोथेरेपी से सिर के सारे बाल झड़ जाते है– अगर सिर की रेडियोथेरेपी होती है तभी सिर के बाल झड़ जाते है, अन्य अंगों की रेडियोथेरेपी से सिर के बाल नहीं झड़ते है।
7. रेडियोथेरेपी से पूरे मुँह में छाले पड़ जाते है– केवल मुँह की रेडियोथेरेपी से कुछ हफ्तों के लिए मुँह में छाले पड़ते है, अन्य हिस्सों की रेडियोथेरेपी में नहीं।
8. कैंसर छूत का रोग है– कैंसर छूत का रोग नहीं है, उसके साथ अगर हिपेटाइटिस बी,सी या एच0आई0वी0 हो तो वही बीमारी छूत द्वारा फैल सकती है, कैंसर नहीं।

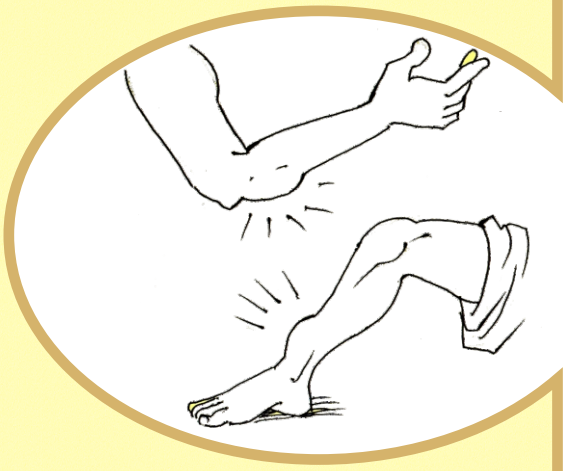
आसानी से पहचाने जाने वाले कैंसर–

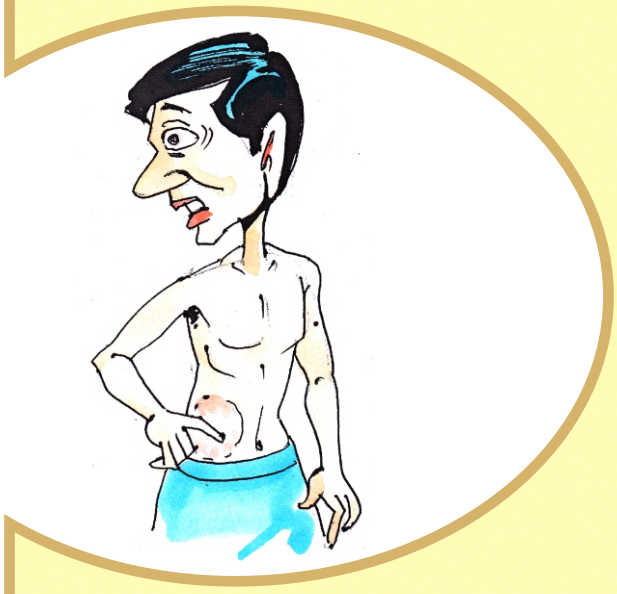
1. मुँख का कैंसर– ब्रश करते समय शीशे में पूरे मुख को देखकर आसानी से गांठ या अल्सर देखा जा सकता है।
2. स्तन कैंसर– कोई भी स्तन की नई गिल्टी या बांहो के बगल में गिल्टी हो तो स्तन कैंसर हो सकता है।
3. त्वचा का कैंसर– त्वचा में कहीं अल्सर हो जो ठीक ना हो रहा हो या कोई मस्सा अचानक बढ़ गया हो तो त्वचा का कैंसर हो सकता है।

4. गिल्टयों का कैंसर– अगर गले में, बॉहों के बगल में, पैरो के बगल में कोई गिल्टी है तो यह सब लिम्फोमा नाम का कैंसर हो सकता है।

5. ऑखों का कैंसर– अगर ऑख की पुतली सफेद हो जाय तो ऑख का कैंसर हो सकता है।
6. जननांगों का कैंसर– पुरूष या स्त्री के जननांगों में कोई गिल्टी या अल्सर हो तो जननांगों का कैंसर हो सकता है।

7. अण्डकोश का कैंसर– पुरूष या बच्चों का एक अण्डकोश बड़ा होने लगे तो अण्डकोश का कैंसर हो सकता है।
8. बोन कैंसर– अगर किसी हड्डी में सूजन आने लगे तो वह बोन का कैंसर हो सकता है।

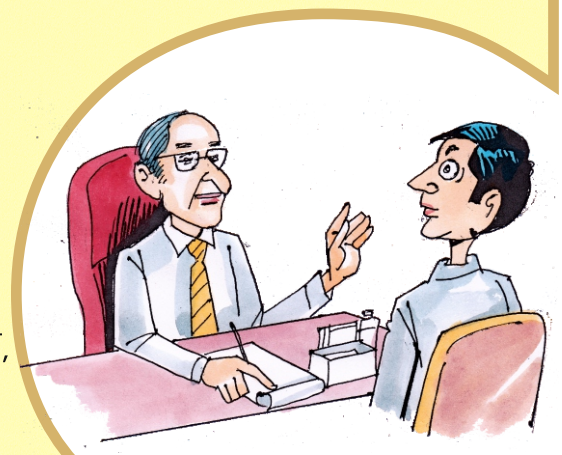




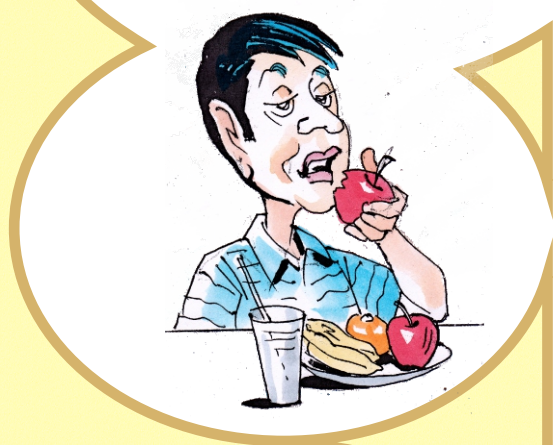
9. सारकोमा– हाथ, पैर या पेट, पीठ में कहीं भी मांसपेशिया सूजने लगे तो मॉसपेशियों का सारकोमा हो सकता है।
10. गर्भाशय का कैंसर– अगर महिलाओं में असामान्य ढंग से खून जा रहा है तो गर्भाशय का कैंसर भी हो सकता है।

यह लक्षण सामान्य रोगों में भी पाये जा सकते है परन्तु जांच करने के बाद पता लग जाता है कि कैंसर है कि नहीं।

कैंसर का क,ख,ग,घ



(क) कैंसर है खतरे का नाम,
इससे कोशिकाए हो सकते है अनियंत्रित,
कोई भी अंग हो सकता है प्रभावित,
इससे बचा सकते है हम अपनी जान।



(ख) खान–पान का रखे ध्यान,
सब्जी फल भी जरूर खायें,
रेड मीट से खुद को बचायें।
ज्यादा तेल, घी ना हो, रखे ध्यान।

(ग) गांठ अगर हो शरीर में,
तुरन्त उसकी जांच करायें,
कभी हो कैंसर इसमें,
कभी यह बस यूँ ही डरायें।

(घ) घाव अगर न कोई भरे,
इससे एकदम न डरे,
जायें चिकित्सक के पास तुरन्त,
इलाज कराके फुर्सत पाये।

(ड.) कैंसर है कुछ नहीं, बस डर है ज्यादा,
इससे लड़े और इसे भगायें,
आपरेशन, रेडियेशन, कीमोरेडियेशन करायें,
रोग में जरूर होगा फायदा।

(च) चिकित्सक की माने बात,
जो वह कहे करे वो इलाज,
कुछ ना रखे मन में राज
चले चिकित्सक के साथ–साथ।

(छ) छुटकारा कैंसर से रहेगा,
अगर छोड़ दे साथ तम्बाकू का,
कैंसर कभी ना पास फटकेगा,
अगर रखें ध्यान साफ खान–पान का ।

(ज) जागने में ही है सभी की भलाई,
कैंसर की जागरूकता आवश्यक है भाई,
जो जल्दी जग जायेगा,
कैंसर निदान जीवन में आयेगा।

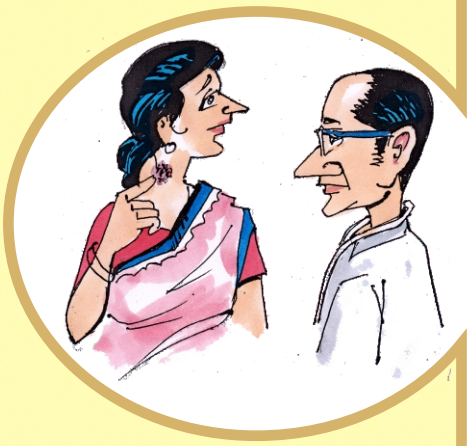
(झ) झूठ नहीं सच कहते है,
कैंसर को मिटा सकते है,
योग्य चिकित्सक के पास जाये,
लोगों की बातों में ना आयें।

(ञ) कुछ नही मुश्किल आज
अगर कैंसर को रोकने पर तुल जायें
आओं हम सब मिल जायें,
कैंसर ना रहेगा लाइलाज।

(ट) ट्यूमर एवं कैंसर है एक नाम,
इससे न हो कोई परेशान,
टाल मटोल से होगी परेशानी,
ना करो तुम नादानी।

(ठ) ठोकर है मारनी धूम्रपान को,
हमे है अपनाना इस फरमान को,
रोकथाम की है अपनानी रणनीति,
इसकी बनानी है एक रीति।

(ड) डरने की नही कोई बात,
हर शहर में है योग्य चिकित्सक,
करनी हैं बस शुरूआत,
पाना है कैंसर से निजात,



(ढ) ढका हुआ खाद्य पदार्थ खायें,
अपने को स्वस्थ्य बनायें,
प्रदूषण कभी ना फैलायें,
जीवन का आनन्द उठायें।

(ड़) कुछ नहीं रखा है सिगरेट में यारों
शराब में नहीं मन की शान्ति
फेफड़े, लीवर को बचाओ यारों
मिलेगी अच्छे स्वास्थ्य की मंजिल हमें

(त) तम्बाकू को जिसने है अपनाया,
कैंसर का ना छूटा साया,
जिसने इस साये को दूर भगाया,
जीवन में खुशहाली लाया।

(थ) थोड़ी सावधानी है अपनानी,
अपने गांठ अल्सर की है जांच करानी,
मर्ज की सही पहचान है करानी,
कभी नही करनी आना–कानी।

(द) दर्द क्या जाने वे लोग,
जिसको ना हुआ हो कैंसर रोग,
कैंसर रोगी की मदद करें,
इसका जीवन संघर्ष सफल करें।

(ध) धूम्रपान को ना अपनाना,
यही नारा है सबको सुनाना,
धूम्रपान से जो बच जायें,
कैंसर को सदैव दूर भगायें।

(न) नीम–हकीम की ना मानो बात,
आधुनिक इलाज में है सफलता का राज,
कैंसर को हराना है आज,
जीवन की खुशहाली का है ये राज।

(प) पान–तम्बाकू के है स्वाद अनेक,
फायदे एक भी नहीं नेक,
सबको यही है समझाना,
पान के स्वाद पे न जाना।

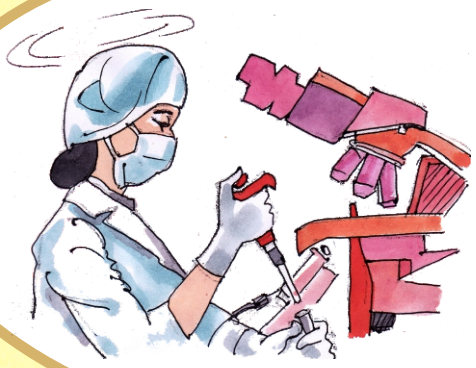
(फ) फेफड़े मै हो अगर परेशानी,
भूल कर भी न करना नादानी,
चिकित्सक को तुरन्त इसे है बताना,
स्वास्थ्य के प्रति कदम है बढ़ाना।

(ब) बहुत से लोग खुद को करते है बर्बाद,
जानकर भी अनजान बने रहते है आज,
शराब, धूम्रपान, तैलीय पदार्थ इस्तेमाल कर रहे रोज,
जब कैंसर हो जायेगा तो क्या करेगा सोच।

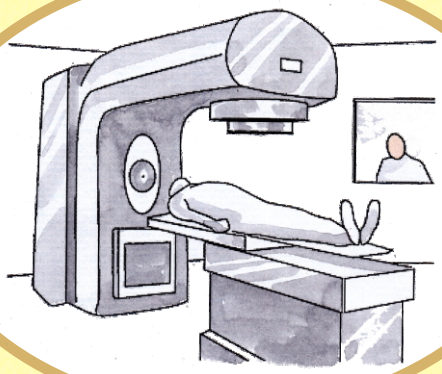
(भ) भ्रम का दामन छोड़ दो,
नीम–हकीमों का चक्कर छोड़ दो
जीवन को बर्बाद न करना।
इलाज कैंसर विशेषज्ञ से ही है कराना।

(म) मानव मन की निराशा को,
है हमको दूर भगाना,
कैंसर का इलाज कराकर,
मानव जीवन में है आशा लाना।

(य) ये सब है भ्रम की बात,
बायोप्सी और आपरेशन से कैंसर है फैलता,
बायोप्सी है इक जांच,
इससे ही कैंसर का इलाज हो सकता।



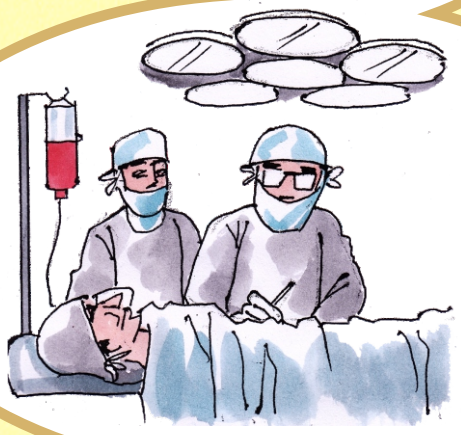
(र) रेडियेशन और कीमोरेडियेशन है,
आधुनिक समय का रामबाण,
जो इसको ना कराया,
वह कैंसर से खोये प्राण।



(ल) लगातार सिरदर्द की हो परेशानी,
चक्कर आये तो ना करना नादानी,
चिकित्सक को आवश्यक है दिखाना,
उनके परामर्श को अवश्य अपनाना।

(व) वजन में आती लगातार गिरावट,
कैंसर की जीवन में हो सकती है मिलावट,
कैंसर का है यह प्रमुख लक्षण,
चिकित्सक के परामर्श से निदान करें फटाफट।

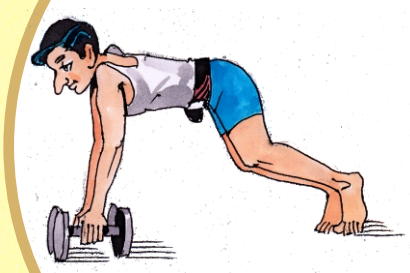
(स) सर्जरी से कभी न डरना,
शंका में तुम कभी न पड़ना,
शंका जीवन में अन्धकार लायें,
जीवन को दुखमयी बनायें।



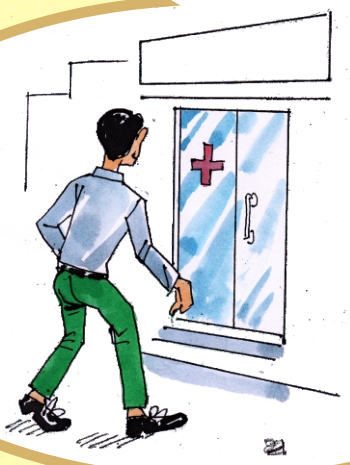
(ष) षड़यंत्र है यह तम्बाकू कंपनियों का
तम्बाकू खाना नहीं है, शान की बात
यह है सौदा लोगों की जान का
जान लो यह राज की बात ।

(श) प्रदूषण को है रोकना,
लोगों में जागरूकता है फैलाना,
कैंसर जनित पदार्थो को है मिटाना,
भारत को सुरक्षित है बनाना

(ह) हम खुद को खुशहाल बना सकते है,
यदि नियमित व्यायाम करे,
हम कैंसर से बच सकते है,
अगर हम तम्बाकू से डरें।

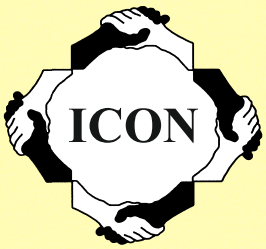


(क्ष) क्षमतावान और ऊर्जावान बने
कैंसर का उपचार करायें।
खुद बचे औरो को बचाये,
मानव जीवन को सुख बनायें।



(त्र) त्रुटियां हो सकती है सभी से,
आओ उसे सुधार लें।
तम्बाकू, शराब छोड़कर,
अपना जीवन संवार लें।

(ज्ञ) ज्ञान कैंसर का सबकों फैलायें,
उसके उपचार को हम अपनायें,
रोगी का हौसला बढ़ायें,
उसका जीवन आओं बचायें।



an ICON educational initiative

Correspondence Address: c/o Indian cancer Society
1st Floor, 74 Jerbai Wadia Road, Bhoiwada,
Parel, Mumbai 400 012.
Telefax: +91 22 24176980, Mobile: +91 98207 39584
Website: www.oncologyindia.org
Email: khurshid.mistry@oncologyindia.org / kjmicon@gmail.com