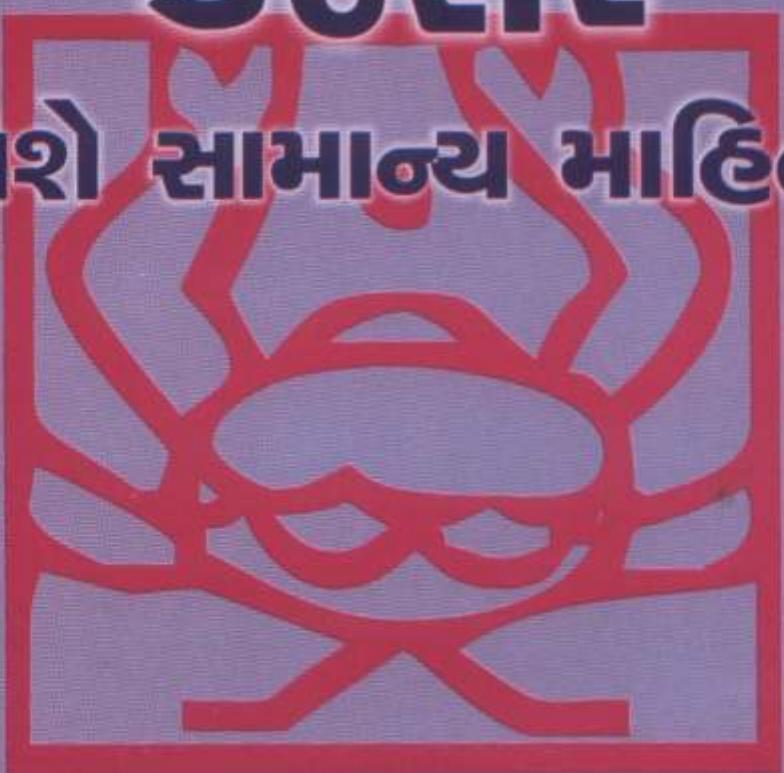


કેન્સર વિશે સામાન્ય માહિતી



કોમ્પ્યુનીટી ઓનકોલોજી ડિપાર્ટમેન્ટ
ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રીસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટ
અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

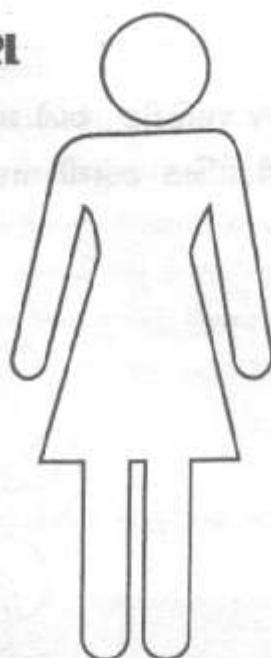
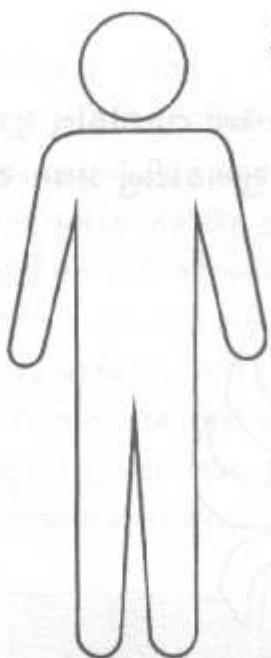
આજથી થોડા વર્ષો પહેલા લોકોમાં "કેન્સર એટલે કેન્સલ" એવી ભયની લાગણી ફેલાયેલી હતી તેથી લોકો કેન્સરનું નામ સાંભળતા જ નિરાશ થઇ જતાં હતા. પરંતુ કેન્સરને નાથવામાં કેન્સર અંગેના વિવિધ સંશોધનો તથા કેન્સર નિષ્ણાંતોના અથાગ મયાળનોના લીધે સારો પ્રતિભાવ સાંપડેલ છે.

લોકોમાં - સમાજમાં કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવી, કેન્સર થવાની જાણકારી આપી તેમજ કેન્સર થયું હોય તો વહેલુ નિદાન કરાવી કેન્સરની યોગ્ય સારવાર આપવામાં આવે તો કેન્સરને કેન્સલ કરવું મુશ્કેલ નથી. આથી જ આમ લોકોની જાણકારી માટે કેન્સરની માહિતી આપતી પુસ્તીકાઓ તૈયાર કરવામાં આવી છે જેમાં

- કેન્સર વિશેની સામાન્ય માહિતી
- મહોં, નાક અને ગળાનું કેન્સર
- બાળકોમાં કેન્સર
- ફેફસાનું કેન્સર
- ગર્ભશાયનું કેન્સર
- સ્તરન કેન્સર
- લ્યુકેમીયા-લીઝોમા કેન્સર

આમાની એક પુસ્તકામાં રતીઓમાં થતા સ્તરન કેન્સર અંગેની માહિતી આપવામાં આપેલ છે. વધુ જાણકારી માટે ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટ (એમ.પી.શાહ કેન્સર હોસ્પિટલ) માં નેશનલ કેન્સર કંટ્રોલ પ્રોગ્રામ હેઠળ ચાલતા વિભાગનો રંપર્ક કરવો.

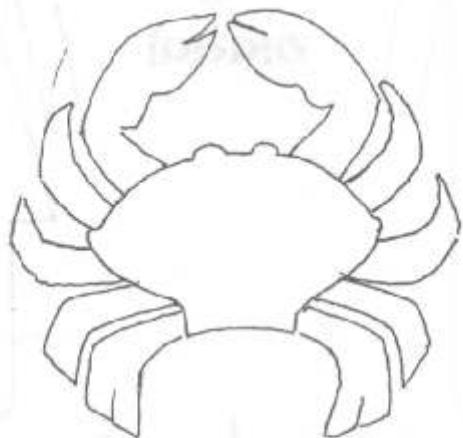
**કેન્સરનું પ્રમાણ
દર્શાવતા
દસ મુખ્ય
અવયવો**



પુરુષ	નં.	%	લ્લી	નં.	%
૧. લ્યુકેમિયા	૫૮૩	(૭.૮)	૧. ફેસ્ટ	૧૮૬૩	(૨૭.૮)
૨. લંગ એન્ડ ફોન્કસ	૫૧૮	(૭.૧)	૨. સર્વિકસ	૧૫૧૧	(૨૧.૭)
૩. ઈસોફેગસ	૫૦૫	(૭.૬)	૩. ઓપરી	૩૬૩	(૫.૭)
૪. પાયરીશેર્મ	૫૧૩	(૭.૮)	૪. ઈસોફેગસ	૩૨૬	(૪.૭)
૫. બકલ મ્યુકોસા	૫૦૨	(૭.૮)	૫. લ્યુકેમિયા	૨૬૨	(૩.૮)
૬. મેલિગનાંટ લિફ્ટોમા	૪૮૦	(૪.૬)	૬. બકલ મ્યુકોસા	૨૧૦	(૩.૦)
૭. જોગ ટંગ	૩૦૬	(૩.૪)	૭. મેલિગનાંટ લિફ્ટોમા	૧૭૨	(૨.૫)
૮. એન્ટિરિયર ટંગ	૩૦૩	(૩.૪)	૮. લંગ એન્ડ ફોન્કસ	૧૫૪	(૨.૨)
૯. એસ. જી. લેરિન્કસ	૨૮૮	(૩.૩)	૯. એન્ટિરિયર ટંગ	૧૪૬	(૨.૧)
૧૦. કેટમ	૨૪૮	(૨.૮)	૧૦. થાયરોઈડ	૧૪૨	(૨.૦)
ટોટલ	૮૭૨૪		ટોટલ	૮૮૫૨	

"અજ્ઞાન એજ શારીરિક અને માનસિક એવી સર્વ પ્રકારની તકલીફોનું મૂળભૂત કારણ છે, જ્યારે પેણાનિક ટબથી જાણકારી સર્વ પ્રકારની સુખાકારીનું પ્રથમ સોપાન છે."

- ચરક.



કેન્સર એટલે શું ?

કેન્સર એ વિદ્યુત કે ગ્રેટી બનેલાં શરીરનાં કોષોની અનિયંત્રિત અને અનિયંત્રિત વૃદ્ધિ છે. જે મોટે ભાગે શરીરમાં ગાંઠનું સ્વરૂપ ઘારણ કરે છે. જો કે લોહીના અપરિપક્વ કોષોની સંખ્યાવૃદ્ધિને કારણે થતા ઇધિર કેન્સર (Leukemia) માં ગાંઠ જોવા મળતી નથી. કોષોની સંખ્યાવૃદ્ધિને કારણે થતી ગાંઠને અફ્યુર (tumour) અથવા નવાહિકસન (neoplasia) કહે છે. તે સૌભાગ્ય (benign) અને જુવલેણ કે મારક (malignant) એમ બે પ્રકારની હોય છે. સૌભાગ્ય ગાંઠ સામાન્ય રીતે જુવલેણ હોતી નથી. જો વહેલું નિદાન અને યોગ્ય સારવાર લેવામાં આવે તો કેન્સરને મટાડી શકાય છે. નિદાન અને સારવારમાં વિલંબ દર્દી માટે જુવલેણ બની શકે છે.

ભારતમાં કેન્સરનું પ્રમાણ

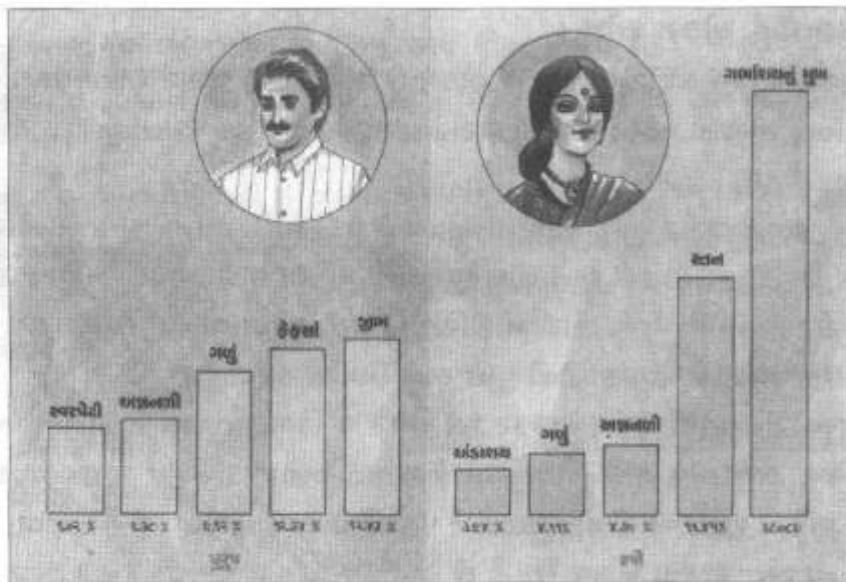
કેન્સરનો રોગ સામાન્ય રીતે મોટી ઉમરના સ્ત્રી-પુરુષમાં જોવામાં આવે છે અને ભારતીય પ્રજાનું સરેરાશ આયુષ્ય હવે દુર્દુર્દ વર્ષ જેટલું થયું છે, જેથી કેન્સરનું પ્રમાણ પણ વધ્યું છે. આપણા દેશમાં કેન્સરનું પ્રમાણ દર એક લાખની વર્ષતીએ ૧૦૦ થી ૧૧૦નું ગણવામાં આવે છે.

આપણા દેશમાં બંધે જાતિઓમાં થતા કુલ કેન્સર ના ૫૦% થી વધુ કેન્સર મહીઓ અને ગળાના (બંધે જાતિઓમાં) તથા સ્ત્રીઓમાં થતાં સ્તળ અને ગલ્ભિશિયના મુખના કેન્સર છે. આ અણોય મકારના કેન્સર પચ્ચાવણી, સમાજ ના રીતરિવાજ સાથે સામ્ય દરાવે છે. આ મકારના કેન્સર

૧. જત તપાસ દ્વારા જલ્દીથી શોધી શકાય છે.

૨. તેનું વહેલું નિદાન થઇ શકે છે.

૩. શરૂઆતના તબક્કામાં નિદાન થાય તો આ મકારના કેન્સર સંપૂર્ણ પણ મટાડી શકાય છે.



કેન્સર વિશેની વૈજ્ઞાનિક માહિતી

૧. કેન્સર એ કોઇ રોગ નથી. તે દર્દીની સારવાર કરનાર ડૉક્ટર, નર્સ કે સગાઓને નથી થતો. કેન્સર કોષોમાં ઉદ્ભવતી અસામાન્યતાને કારણે થાય છે. પરંતુ સાથે-સાથે અંગત સફાઈ અને આરોગ્યનું પણ દ્યાન રાખવું જરૂરી છે.
૨. કેન્સરની શરૂઆતના લક્ષણો આમ તો સામાન્ય બિમારીના જ છે. પરંતુ જો તે લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો ડૉક્ટર પાસે જઈને યોગ્ય નિદાન કરાવવું જોઈએ. તેમાં લાપરવાહી કરવી નુકશાન કારક સાબિત થાય શકે છે.
૩. કેન્સર એ વારસાગત રોગ નથી. મોટાભાગના લગભગ ૮૦ થી ૬૦% કેન્સર પર્યાવરણ અને અંગત આદતોને કારણે થાય છે.
૪. કેન્સર કોઇ એક રોગ નથી પણ રોગોનો સમૂહ છે. જો વેળાસર તેનું નિદાન કરાય તો તેને મૂળથી જ દૂર કરી શકાય છે.

શરીરનું મહિંટનું એકમ કોષ :

કોષ એ આપણાં શરીરનું મહિંટનું એકમ છે અને માનવ શરીર આવા લાખો કોષોનું બનેલું છે. કેન્સર વિશે સમજીતા પહેલા આપણાં શરીરના કોષો, તેની અગત્યતા અને કાર્ય સમજવું ખૂબજ જરૂરી છે.

આપણું સમગ્ર શરીર અને શરીરનાં અવયવો જુદી-જુદી જાતનાં નાના નાના અનેક કોષોના બનેલા હોય છે. કોષ બનવાની અને નાશ પામવાની પ્રક્રિયા જાણે અભાણે અવિરત ચાલ્યાજ કરતી હોય છે. શરીરમાં કોષોનું મુખ્ય કાર્ય શારીરિક વિકાસ, પડવા-વાગવા કે ઘસારાને લીધે નુકશાન પામેલ કોષોની જગ્યાએ નવા કોષોની પૂર્તિ અને લિમણિ કરવાનું છે.

સામાન્ય રીતે કોષો શરીરને જરૂર પડે ત્યારે જ વિભાજીત થાય નવા કોષ બનાવે છે. આમ કોષ વિભાજન અને કોષ વૃદ્ધિની પ્રક્રિયા બિયંત્રિત અને જરૂરિયાત મુજબ જ હોય છે. આવી શિસ્તબદ્ધ પ્રક્રિયા શરીરના રોજુંદા ઘસારાને પહોંચી વળવા, વાગેલા ઘા ને ઝાંખા, શરીરને રોગ-મુક્ત અને તંદુરસ્ત રાખવા ખૂબજ જરૂરી છે.

સામાન્ય માનવ કોષ અને તેની આંતરિક રચના



- દરેક કોષનું કાર્ય અને તેનાં વિભાજનની ગતિ કોષ કેન્દ્રનાં નિયંત્રણમાં હોય છે.
- કોષકેન્દ્રમાં પહૂંચી આકારનાં રંગસૂત્રો હોય છે જેનાં ઉપર વિવિધ આકારનાં જનીન આપેલા હોય છે.
- દરેક જનીન અસરંખ્ય "ડી.એન.એ." (ડીઓક્સિ રીબો ન્યૂક્લીક એસિડ) થી બનેલા હોય છે.
- "ડી.એન.એ." એ માહિતીનું સંગ્રહાલય છે જે દરેક કોષનું કાર્ય નક્કી કરે છે અને તેને નિયંત્રણમાં રાખે છે.

સામાન્ય સંઝોગોમાં "ડી. એન. એ." જ કોષ વિભાજનની ગતિ નિયંત્રણમાં રાખે છે અને શરીરની સામાન્ય વૃદ્ધિ અને ઘસારાથી ક્ષીણ થતાં કોષોનાં સ્થાને નવા કોષોનું નિયમિત નિર્માણ કરે છે.

પરંતુ કેટલાંક બાબુ પરિબળો કે આંતરિક ખામીને કારણે "ડી. એન. એ." ને નુકશાન પહોંચે છે. ત્વારબાદ આવા નુકશાન પામેલા "ડી. એન. એ." પોતાનું કાર્ય શિસ્તબદ્ધ કરી શકતા નથી અને પોતાનાં પરનો કાબૂ ગુમાવે છે. સામાન્ય રીતે નીચે જણાવેલા બદાં પરિબળો "ડી એન એ" ને નુકશાન પહોંચાડે છે.

- ભૌતિક પરિબળો
- રાસાયણિક પરિબળો
- જૈવિક પરિબળો

આવા નુકશાન પામેલા "ડી. એન. એ." કોષોને ખૂબજ ઝડપથી વિભાજુત થવાના સંદેશા મોકલી શકે છે. આ પ્રક્રિયા ચાલુ રહે તો શરીરમાં કેન્સર ઉદ્ભવે છે.

દરેક ગાંઠ કેન્સરની નથી હોતી

પરંતુ તેની દાકૃતરી તપાસ કરાવવી હિતાવહ છે.

સામાન્ય રીતે શરીરમાં થતી ગાંઠ,

● ચરબીની (રસોળી) ● ટી. બી. ની અથવા ● ગોઇટરની હોઈ શકે છે.

સાદી ગાંઠ (રસોળી)

સાદી ગાંઠ ચરબીની હોય છે. આ પ્રકારની ગાંઠની વૃદ્ધિ ખૂબજ દીમી હોય છે. આથી ગાંઠ શરીરમાં ગમે ત્યાં એક કરતાં વધારે જગ્યાએ હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની ગાંઠ શરીરને નુકશાનકારક નથી હોતી. પરંતુ જે ગાંઠ શરીરમાં જરૂરી કિયાઓમાં અવરોધક બનતી હોય તો તેને ઓપરેશન વડે કફાવી નાખવી હિતાવહ છે.

ટી. બી.ની ગાંઠ

ટી. બીની ગાંઠ મોટે ભાગે ગળાનાં ભાગમાં જોવા મળે છે. જો કે શરીરનાં આંતરડા જોવા આંતરિક ભાગોમાં પણ આવી ગાંઠો થઈ શકે છે. યોગ્ય દાકૃતરી તપાસ અને પ્રયોગશાળા પરીક્ષણ વડે જ એ નક્કી થઈ શકે છે કે આવી ગાંઠ ટી.બી.ની, કેન્સરની કે પછી સાદી છે. ટી.બી. આજના વૈજ્ઞાનિક ચુગમાં યોગ્ય તબીબી સારવાર વડે સંપૂર્ણ મટાડી શકાય છે.

ગોઇટરની ગાંઠ

ગોઇટરની ગાંઠ શરીરમાં આયોડીનની ઉણપને લીધે થાય છે. આવી ગાંઠ ગળામાં થઈ શકે છે. યોગ્ય સારવાર અથવા ઓપરેશન વડે દૂર કરી આવી ગાંઠ મટાડી શકાય છે.

કેન્સરની ગાંઠ :

કેન્સરની ગાંઠ શરીરનાં કોઇપણ ભાગમાં થઈ શકે છે. જોકે કેન્સરનાં દરેક પ્રકારમાં ગાંઠ નથી હોતી. દા.ત : - લોહીનાં કેન્સરમાં કોઇ પ્રકારની ગાંઠ જણાતી નથી.

- કેન્સરની ગાંઠ એરી પ્રકારની હોય છે.
- કેન્સરની ગાંઠ ખૂબજ પ્રડપી વધે છે.
- તે આષુ-બાજુની માંસ-પેશીઓમાં નુકશાળ કે દુઃખાવો પેદા કરી શકે છે.
- કેન્સરનાં વિફૂલી પામેલા "ઝેરી" કોષ ગાંઠમાંથી છુટા પડી લોહી કે લસિકાગાંધિઓ વડે શરીરનાં અન્ય ભાગોમાં પ્રસારી શકે છે અને ત્યાં પણ કેન્સરની ગાંઠ થઈ શકે છે.
- જો કેન્સરનું નિદાન રોગના શરૂઆતનાં તાબક્કામાંજ કરી લેવામાં આવે અને યોગ્ય દાક્તરી સારવાર લેવામાં આવે તો કેન્સરને સંપૂર્ણપણે કાબૂમાં લઈ શકાય છે અને દર્દી સંપૂર્ણ રીતે સાજો થઈ શકે છે.

પરંતુ નિદાન અને સારવારમાં વિલંબ દર્દીનું મૃત્યુ નિપણાવી શકે છે.

કેન્સર થવાનાં કારણો

કેન્સર ખરેખર તો વિવિધ કારણોથી થતા રોગોનો એક સમૃદ્ધ છે. જો કે કેન્સર થવાનાં ચોક્કસ કારણો હજુ સુધી જાણી શકાયાં નથી.

વિવિધ અભ્યાસો પરથી એવું કારણ સૂચાવ્યું છે, કે 80% જેટલાં કેન્સર વાતાવરણનાં પરિબળોને કારણે થાય છે, જેમાં તમાકુના વ્યસનથી થતાં કેન્સરનું પ્રમાણ 45% છે. જે પ્રમાણ ખૂબજ વધારે છે. આમ સૈંદ્રાંતિક રીતે જોતા યોગ્ય કાળજી અને વ્યસનમુક્તિથી આવા કેન્સર અટકાવી શકાય તેમ છે.

૧) પચ્ચાવરણીય પરિબળો :-

- તમાકુ • દાડ • આહાર અને કુપોષણ • વ્યાવસાયિક અને ઔષધિક પરિબળો
- વિધાનુંઓ (વાયરસ) • પરોપજીવી જીવાણુંઓ. • ભૌતિક કારણો • સામાજિક કારણો

પચ્ચાવરણને લગતા પરિબળો

તમાકુ : ભારતમાં થતા કુલ કેન્સરનાં ૪૦% થી પણ વધુ કેન્સર તમાકુનાં એક યા બીજા મકારનાં વ્યસનને લીધે થાય છે. તમાકુનાં વ્યસનને કારણાએ મુખ્યત્વે મોં, જીબ, ગળુ સ્વરપેટી, અંજલની અને મુશ્કેલીનું કેન્સર થાય છે. જ્યારે તમાકુનું ધૂમ્પાન કરનારા વ્યક્તિઓમાં અને તેમની પત્ની કે બાળકમાં પણ ફેફસાનું કેન્સર થઈ શકે છે. જ્યારે ધૂમ્પાનથી ગત્મશિય ગ્રીવાનું કેન્સર થઈ શકે છે.

તમાકુનાં કારણોથી થતાં સંભવિત કેન્સર



ક્રમ	અવયવ	તમાકુ અને કારણો
૧.	મો, ગળુ, શુભળું મૂળ, અજીનળી	તમાકુ, પાન-મસાલા, ગુટખા, દારુ
૨.	ફેરસુ	બીડી, સિગારેટ કે ચિલમમાં તમાકુનું ધૂમ્ખપાન, એલ્બેસ્ટોસ, ખનિજરજી, વાહણીથી થતો ધૂમાડો અને હવાનું મ્રદૂખણ
૩.	સ્વાદુપિંડ	તમાકુ, વધુ ચરબીવાળો આહાર
૪.	મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશાય	કોઈ પણ રીતે તમાકુની બનાવટોનો ઉપયોગ, ધૂમ્ખપાન
૫.	ગામ્ઝિશાય-ગ્રીવા	તમાકુ અને તમાકુનું ધૂમ્ખપાન

ગુજરાતમાં થતા કુલ કેન્સરનાં લગભગ ૪૦% થી પણ વધુ કેન્સર ધૂમ્ખપાન, તમાકુ અને તેની અન્ય બનાવટોનાં ઉપયોગથી થાય છે. પુરુષોમાં ધૂમ્ખપાન અને તમાકુથી થર્ડ શકે તેવા કેન્સરનું પ્રમાણ પુરુષોમાં થતાં કુલ કેન્સરનાં લગભગ ૫૫% છે. જે આવા કેન્સરનું પ્રમાણ સ્ત્રીઓમાં માત્ર ૧૩% રક્ખા છે.

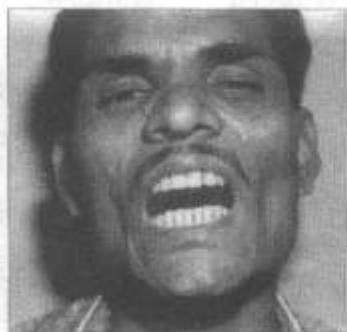
ગુટખા અને મસાલો :-

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી દેશમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાત રાજ્યમાં પાન મસાલા, ગુટખા તથા સાદા પાન મસાલા તરીકે ઓળખાતી જત-જાતની પડીકીઓ ખાવાનું વ્યસન યુવાનોમાં વધુ પડતું જોવા મળે છે.

અને કારણે મહોની અંદરના ભાગો જુભ, પેટા, તાળવું, હોઠ, ગાલ અને સ્વરપેટીના કેન્સરના પ્રમાણમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે.

ગુટખા અને મસાલા ખાવાથી માત્ર જીવલેણ કેન્સર જ નહીં પરંતુ તે સિવાય ૧૫ થી પણ વધુ રોગો થાય છે અને મહોની ખુલતું બંધ થઇ જાય છે.

ગુટખા-મસાલા ખાવાથી થતી મુખ્ય તકલીફો



૧. કેન્સર (મહોં, ગળું અને સ્વરપેટી)
૨. લ્યુક્ઝોપ્લેકીઆ (સફેદ ચાંદા)
૩. એરિથ્રોપ્લેકીઆ (લાલચાંદા)
૪. મોટામાં ના રજતું ચાંદુ
૫. મહોં ખુલવું બંધ થઇ જવું. (મહોં જકડાધ જવું)
૬. આવાજ માં ફૈરફાર

દાર્ઢ :

તમાકુ ખાવાને લીધે મહોની અંદર થતાં કેન્સરની પ્રક્રિયાને દાર્ઢ ઉત્તેજીત કરે છે. દારના વધુ પડતાં સેવનથી પેટ, યકૃત તથા સ્તળનું કેન્સર થવાનું જોખમ ખૂબ જ વધી જાય છે. એક અંદાજ મુજબ કેન્સરથી થતાં કુલ મૃત્યુમાં અણ ટકા (3%) મૃત્યુ દારના સેવનને લીધે થાય છે.

ઓદોગિક પરિબળો :

વારંવાર અને લાંબા સમય સુધી નીચે જણાવેલ રસાયણોનો સંપર્ક કેટલાંક કેન્સર ઉત્પન્ન કરી શકે છે જેમ કે,

- બેન્જીન ● આર્સેનિક
- ક્રોમિયમ ● વિનાઇલ કલોરાઇડ
- એરબેસ્ટોસ ● પોલિસાયિકિલક હાયડ્રોકાર્બન્સ વગેરે
ઉપરોક્ત રસાયણોનાં સંસર્ગમાં આવનાર વ્યક્તિ જો ધૂમ્રપાન કરતી હોય તો કેન્સરની શક્યતાઓ ખૂબ જ વધી જાય છે.

કીટનાશક દવાઓ :

ખેતીવાડીમાં વપરાતી કેટલીક કીટનાશક દવાઓ "કેન્સરજન્ય" તરીકે જાણીતી છે.

આવી કીટનાશક દવાઓ શારીરના જે ભાગની ચામડીનાં સંપર્કમાં વારંવાર આવે તો તે ભાગમાં ચામડીનું કેન્સર નિપઞ્ચાવી શકે છે. તથાપરાંત, જે આવી દવાઓ શ્વાસ વડે કે આડકતરી રીતે શારીરમાં પ્રવેશો તો ફેફસાનું અથવા મૂશપિંડનું કેન્સર ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

આમ કીટનાશક દવાઓનો બેદરકારીથી ઉપયોગ કેન્સર પેદા કરી શકે છે.

સૂર્યપ્રકાશ અને વિકિરણ :

સૂર્યપ્રકાશમાં રહેલા પારજાંબલી કિરણો ચામડીનું કેન્સર કરી શકે છે. ખાસ કરીને સફેદ ત્વચા ધરાવતી વ્યક્તિ જો વધુ પડતા પારજાંબલી કિરણોનાં સંસર્જમાં આવે તો કેન્સરની શક્યતાઓ ખૂબ જ વધી જાય છે.

એકસ-રે તથા ગામા કિરણો; આલ્ઝા અને બીટા કણ : પ્રોટોન અને બ્યુટ્રોન જેવા કણીય વિકિરણોને કારણે ફેફસા, થાઈરોઇડ, સ્ટન કે લોહીનું કેન્સર થઈ શકે છે.

હીરોશીમા અને નાગાશાકીમાં પરમાણુ બોમનાં મારા પછી ત્યાંની પ્રજામાં વિવિધ અંગોનાં અને લોહીના કેન્સરનું પ્રમાણ વધુ જેવા મળે છે.

ગરમી :

શરીરનાં કોઈપણ ભાગમાં વારંવાર અને લાંબા સમય સુધી વધુ પડતી ગરમીનો સંપર્ક તે ભાગનું કેન્સર નિપણવી શકે છે.

કાશમીરમાં ધણાં લોકો શરીરમાં ગરમાવો લાવવા માટે માટીના વાસણોમાં સળગતા કોલસા ભરીને કુમર સાથે બાંધે છે બેને તે લોકો કાંગડી તરીકે ઓળખે છે. આમ, કરવાથી તેઓમાં ધણી વખત શરીરનાં આ ભાગમાં વિવિધ કેન્સર જેવા મળે છે.

એકજ જગ્યા પર વારંવાર ઈંજા :-

દાંતની ખરબચડી બાજુઓથી જુબ કે ગાલમાં થતી વારંવારની ઈંજા જુબ કે ગાલનું કેન્સર નિપણવી શકે છે. ખૂબ જ તંગ બુટ પહેંચવાથી પગને વારંવાર થતી ઈંજા પગમાં ચામડીનું કેન્સર નિપણવી શકે છે.

કે પુરુષો ખૂબ જ ચુસ્ત ધોતી બાંધે છે અને જે એતીઓ તેમના ચણિયાનું નાડું ખૂબ જ ચુસ્ત રીતે બાંધે છે તેઓને કુમરમા ચારે બાજુ થતી ચામડીની ઈંજાથી તે ભાગમાં ચામડીનું કેન્સર થઈ શકે છે.

તેજ રીતે આંદ્ર પ્રદેશમાં ધૂમ્રપાન કરનાર અમુક લોકો બીડી નો સળગતો ભાગ મ્હોંની અંદર રાખીને બીડી પીવે છે. બીડી પીવાનો આ પ્રકાર ત્યાંના સ્થાનિક લોકોમાં "ચુહ્લા" અથવા "અહુપોગા" તરીકે ઓળખાય છે. "ચુહ્લા" પીનાર ધણાં લોકોમાં તાળવાનું કેન્સર થાય છે.

આહાર અને કેન્સરજનન

કૂગ વળેલા શિંગદાળા તથા મધ્યાપાન ઉપરાંત આહારના કેટલાક ઘટકો કેન્સરજનન (carcinogenesis) સાથે સંકળાયેલા હોવાનું જણાયું છે.

કેન્સરની સંભાવના વધારતો આહાર

ખોરાક/પદાર્થ

વધુ ચરણી/તળેલો ખોરાક

વધુ પડતી કેલરી

પ્રાણિજ પ્રોટીન, દાર

દાર (ખાસ તો ધૂમ્પાન સાથે)

કૂગવાળા શિંગદાળા

ક્ષારમાં સંચાહેલો કે બળેલો ખોરાક

નાઈટ્રેટ/નાઈટ્રાઇટ જેવાં આહારો

(કૂડ એડિટીલ્સ)

શરીરના ભાગનું કેન્સર

સ્તળ, મોટું, આંતરકું, ગલભિશય, અંડગ્રંથિ

સ્તળ, ગલભિશય, મોટું, પુરઃસ્થ ગ્રંથિ, મોટું આંતરકું પિટાશય

સ્તળ, ગલભિશય, મોટું આંતરકું

મોટું, ગળું, સ્વરપેટી, અજ્ઞનળી, ચકુટ

મળાશય

અજ્ઞનળી, જઠર

આંતરકું

કેન્સર સામે સંભવિત રક્ષણ આપતો આહાર

- ૧) વધુ રેશાવાળો ખોરાક
- ૨) લીલા - પીળાં શાકભાજી
- ૩) અનાજના અખા દાળા
- ૪) સોચાબીન
- ૫) દંડોલવાળા શાક
- ૬) વિટામિન એ, બી અને સી-વાળો ખોરાક, લોહ

બૈવિક કારણો :-

કેટલાક પ્રકારનાં વિધાયુ (વાયરસ) કેન્સર ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જેમાનાં મોટા ભાગનાં નીચે મુજબ છે.

એપ્લ્ટીન-બાર-વાઈરસ (ઇ.બી.વી.) :-

એપ્લ્ટીન-બાર વાયરસ બર્કિટ્સ પ્રકારનો લિમ્ફોભાં અને નાકનાં અંદરનાં ભાગનું કેન્સર કરે છે.

હિપેટાઈટિસ-બી વાયરસ :-

જેનાથી કમળો થાય છે. હિપેટાઈટિસ-બી પ્રકારના વિધાયુઓ જાતીય સંસાર્ગ હારા કુલાઈ શકે છે, જે ચેપી કમળો કરે છે. જેમાંથી ઘણી વખત ચકૃત (લીવર) નું કેન્સર થઈ શકે છે.

છુમન પેપીલોમા વાયરસ :-

આ પ્રકારનાં વાયરસ ગમ્ભીરાયનાં મુખનાં ભાગમાં કેન્સર નિપજાવી શકે છે.

સાયટોમેગેલો વાયરસ (સી.એમ.વી.) :-

આ પ્રકારનાં વાયરસ જુદી-જુદી લસિકા ગ્રંથિનાં કેન્સર નિપજાવી શકે છે. તે "ક્પોસી સારકોમા" નામના કેન્સર સાથે મુખ્યત્વે સંકળાયેલ જોવા મળે છે.

"હોજકિન્સ ડીસીગ" નું મૂળ પણ વાયરસમાંજ હોવાની આશંકા જણાઈ આવી છે.

પરોપજીવીઓ :-

મધ્યપૂર્વનાં દેશોમાં એવું નોંધાયું છે. કે "સિસ્ટોસોમિયાસિસ" નો ચેપ મૂત્રાશાયનાં કેન્સરની શક્યતાઓ વધારે છે.

કૃમિઓ :-

ચીની ચક્રત પર્ણકૃમિ પિતાશાયનું અને ઇધિર પર્ણકૃમિ મૂત્રાશાયનું કેન્સર નિપજાવી શકે છે.

કેન્સર અને ચેપી રોગો

સંભોગ કે જાતીય સંસર્ગ દ્વારા વિવિધ મકારનાં ચેપી રોગો કેન્સરજનન સાથે સંકળાયેલા હોવાનું જણાયું છે.

હુમન પેપીલોમા વાયરસ અને હર્પિસ સિમ્પલેક્સ વાયરસ ટાઇપ ર મકારનાં વિષાળુઓનો ચેપ લ્યુઓમાં સંભોગ વડે ફેલાય છે. તેનાથી લ્યુઓમાં ગભશાય ગ્રીવાનું કેન્સર થઇ શકે છે.

એચ.આઇ.વી (હુમન ઇમ્યુનોડેફીશિયન્સી વાયરસ) વિષાળુથી થતો રોગ એ સંભોગજન્ય ચેપી રોગ છે જેનો છેલ્લો તબક્કો એદડાડ તરીકે ઓળખાય છે. આ રોગમાં કોપોસી સાક્રોમા અને લિભ્ઝોમાં પ્રકારનું કેન્સર થાય છે.

તેજ રીતે પુરુષોમાં થતી લિભ્ઝોગ્રેન્યૂલોમાં ઇન્ડવાઇનલ નામનો રોગ પણ જાતીય ચેપી રોગ છે અને ઘણી વખત તેમાંથી કેન્સર વિકસે છે.

કેન્સર રોગ પોતે ચેપી નથી.

કેન્સર અને જાતીય જીવન :-

જાતીય જીવનની આદતો લ્યુઓનાં વિવિધ પ્રકારનાં કેન્સર સાથે સંકળાયેલી છે.

- વહેલા લગ્ન અને વહેલા જાતીય જીવનની શરૂઆત
- વારંવાર અને વધુ પ્રમાણમાં સંભોગ
- ટૂંકાગાળાની અને વારંવારની સુવાવડ.
- એકથી વધુ સાથે જાતીય સંબંધ.
- પ્રોલેન્ટ્રોન વગરની ગભનિરોધક ગોળીઓનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ.
- જનન અંગોની સ્વર્ણતાનો અભાવ

ઉપરના કારણો ગભર્શય-ગ્રીવાનાં કેન્સરનું કારણ બની શકે છે.

તેજ રીતે

- મોડા લગ્ન
- ખૂબજ મોડું અને ઓછું જાતીય જીવન
- જાતીય જીવનનો આભાવ
- એક પણ બાળકનું ન હોવું

ઉપરના ચાર કારણોથી સ્તળ કેન્સરની સંભાવના વધે છે.

સામાજિક કુરિવાઝો, કુટેવો અને રહેણીકરણી :-

ભૌતિક, રાસાયણિક અને કૈવિક કારણો સિવાય અન્ય સામાજિક પરિબળો અને રહેણી કરણી પણ કેટલાક કેન્સર થવાનાં જોખમમાં વધારો કરે છે.

આપણાં સમાજમાં નાની ઉમરે બાળકીનું લગ્ન, વધુ બાળકોની ગ્રંખના અને દ્રોષોનાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની અવગણનાં જેવા કારણો દ્રોષોમાં સ્તળ અને ગભર્શયનાં મુખનું કેન્સર કરવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

શરીરમાં વધુ પડતું ચરણીનું પ્રમાણ અને બાળપણથીજ શરીરનું મેદસ્ટીપણું અને જનન અંગોની સ્વર્ણતાનો આભાવ દ્રોષોમાં સ્તળ અને ગભર્શયના મુખનાં કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધારી શકે છે.

અનુવાંશિકતા (વારસાગત કારણો) :-

સામાન્ય રીતે કેન્સર વારસાગત રોગ નથી, પરંતુ અમુક મજારનાં કેન્સર પારિવારિક રીતે જોવા મળ્યા છે.

દા.ત :- નાના બાળકોમાં આંખનું કેન્સર, મોંગોલ મજારનાં બાળકોમાં લોહીનું કેન્સર થવાની શક્યતા પ્રમાણમાં વધુ હોય છે. તેજ રીતે જે કુંટુંબની દ્રોષોમાં સ્તળનું કેન્સર હોય તેમની દ્રોષોમાં સ્તળ કેન્સર થવાની સંભાવના અન્ય દ્રોષો કરતાં વધારે હોય છે.

કેન્સરનાં ચેતવણી રૂપ ચિહ્નો :-



ચેતવણાનાં જરૂર સદા સુખી. અગમ ચેતી આપણને થનાર કોઇ ખૂબ મોટા નુકશાનમાંથી નિવારી શકે છે.

૧. શરીરનાં કોઇ પણ ભાગમાં લાંબા સમયથી ન રહ્યાતું સફેદ કે લાલ ચાંદુ.

૨. સ્તરનમાં સોજો કે ગાંઠ અથવા સ્તરનની ડીટડીમાંથી થતો રક્તઅભાવ.

૩. યોની માર્ગમાંથી વધુ પડતો રક્તઅભાવ કે દુર્ગધિત સ્ત્રાવ.

૪. લાંબા સમય સુદી અવાજનું ઘોઘરાપણું.

૫. સતત ચાલુ રહેતી ખાંસી કે ખોરાક ગળવામાં પડતી તકલીફ.

૬. ઝાડા-પેશાબની નિયમિત મહિયામાં અસામાન્ય ફેરફાર.

૭. ચામડી પરનાં તલ કે મસાનાં કદમાં અસામાન્ય ફેરફાર.

૮. કોઇ પણ છિદ્રમાંથી હુખાવા વગર લોહીનું વહેલું.

૯. અકારણ લાંબા સમય સુદી રહેતો તાવ.

૧૦. વજનમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો.

જો ઉપરોક્ત ચિહ્નો દેખાય તો દરેક કિસ્સામાં તે કેન્સર છે તેવું જરૂરી નથી. ઘણી વખત આવા ચિહ્નો ઘણાં લોકોમાં દેખાય છે પરંતુ તે સામાન્ય દવા અને સારવારથી મટી જતાં હોય છે. પરંતુ જ્યારે આવા ચિહ્નો સામાન્ય દવાઓ અને સારવારથી ન મટે તો તેની યોગ્ય ડૉક્ટરી તપાસ અને ડૉક્ટરી પરીક્ષણો કરાવી યોગ્ય નિદાન કરાવવું જરૂરી છે.

કેન્સરનું વહેલું નિદાન બક્સે જીવનદાન

કેન્સરનું વહેલું નિર્દેશન તથા વહેલું નિદાન મહત્વના છે. જ્યારે કેન્સર ઉદ્ગમસ્થાને સીમિત હોય અને તેણે કોઈપણ લક્ષણો તે ચિહ્નો પેદા કર્યા ન હોય ત્યારે જો તેની હાજરી દર્શાવવામાં આવે તો તેને વહેલું નિર્દેશન (early detection) કહે છે. જો કેન્સરનાં ચિહ્નો કે લક્ષણો પેદા થયાં હોય અને તેનું નિદાન શરૂઆતનાં તબક્કામાં થયું હોય તો તેને વહેલું નિદાન (early diagnosis) કહે છે. સતત સભાનતા અને રોગ વિશેની શંકાશીલતા જ કેન્સરનાં વહેલા નિદાનમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. કેન્સરનું વહેલું નિદાન થવાથી રોગને ખૂબજ સહેલાઈથી કાબૂમાં લઈ શકાય છે અને ઘણાં બધા કિસ્સાઓમાં તો રોગને સંપૂર્ણપણે નાભૂદ કરી શકાય છે. વળી રોગની સારવારમાં થતો ખર્ચ પણ ખૂબજ મર્યાદિત હોય છે.

એક્સ-રે ચિત્રો અને અન્ય ચિત્રણો વડે કેન્સરનું નિદાન :

કેન્સરના નિદાનમાં તેનાં લક્ષણો અને ચિહ્નો, મયોગશાળાનાં અને ચિત્રણવાળાં પરીક્ષણો, પેશીપરીક્ષણ તથા જરૂર પડ્યે શરૂક્રિયા ધ્વારા તબક્કાનું નિર્ધારણ થાય છે. સાદા એક્સ-રે ચિત્રણો, એક્સ-રે-રોધી પદાર્થોની મદદથી લેવાતા ચિત્રણો, દા.ત. બેરિયમ ચિત્રશ્રેણી તથા નસમાર્ગી મૂગમાર્ગી ચિત્રણ, સીટી-સ્કેન તથા એક્સ-રે નો ઉપયોગ ન કરતાં પરિક્ષણો અલ્ટ્રા-સોનોગ્રાફી અને એમ. આર. આઈ. ઉપયોગી છે.

નિદાનલક્ષી ચિત્રણોના આભ્યાસ પરથી કેન્સર હોવાની શક્યતા, તેનો તબક્કો તથા સારવારનું પરિણામ જાણી શકાય છે. વળી, આ ચિત્રણોની મદદથી પેશીપરિક્ષાણ (Biopsy) માટેનું સ્થળન પણ નિશ્ચિત કરી શકાય છે. આ પદ્ધતિને ચિકિત્સાલક્ષી એક્સ-રે વિધા (Interventional Radiology) કહે છે. અદ્રા સોનોગ્રાફી, સીટીસ્કેન તથા ઈમેજ ઇન્ટેન્સિફાઈર્ગ ટેલિવિઝનની મદદ થી ગ્રીણી સોચ વડે FNAC કરીને નિદાન માટે કોષ મેળવી શકાય છે.

વિકિરણશીલ સમસ્યાનિકોની મદદથી હાડકા, ગલંગથિ, ફેફસા, ચ્યક્કા, મગજા વગેરે અવયવોનાં ચિત્રણ મેળવી શકાય છે. જેનાથી તેમાં થયેલા કે તેમા ફેલાઈને આવેલા કેન્સરનું નિદાન થઈ શકે.

નીચે જણાવેલી તપાસ શરીરનાં મોટાભાગના કેન્સરનું વહેલું નિદાન શક્ય બનાવે છે.

- મહીના કેન્સર માટે : મહીના અંદરના ભાગની પોતાની જાતે જ તપાસ.
- સ્તરન કેન્સર માટે : પોતાની જાતે જ સ્તરનની તપાસ.
- સ્તરનની મેમોગ્રાફી
- ગર્ભાશયના મુખના કેન્સર માટે : લેબોરેટરીમાં થતો પેપ ટેસ્ટ.
- શંકા જણાય તો ડૉક્ટરી તપાસ

૫૦% કેન્સરના કસોમાં વહેલું નિદાન શક્ય બનાવવામાં આપે રહેતું હોય કે કેન્સરને લગભગ સોઓ સો ટકા મટાડી શકાય છે.

કેન્સર પૂર્વની અવસ્થાઓ :-

કેટલીક ચોક્કસ અવસ્થાઓ, વિકારો કે રોગોમાંથી કેન્સર ઉદ્ભવે છે. તેની માહિતી નીચેની સારણીમાં દર્શાવી છે. જોકે આ મકારનાં કેન્સરનું પ્રમાણ ખૂલ્ખ ઓછું હોય છે.

સારથી

કેન્સરની વધુ સંભાવનાવાળા કેટલાક રોગો અને વિકારો

કેન્સર

પૂર્વરોગ/અવરસ્થા

- | | |
|---|---|
| ૧. લાઈસમ (squamous) કોષીય કેન્સર | સફેદ ચકતી (leukoplakia) (મોટું) |
| ૨. શુક્રપિંડ કેન્સર | પેટમાં રહી ગયેલો શુક્રપિંડ |
| ૩. મોટા આંતરડાનું કેન્સર | પ્રણકારી સ્થિરાંત્રશોયા, કુટુંબગત મોટા આંતરડામાં મસા (familial polyposis) |
| ૪. અજ્ઞનળીનું કેન્સર | લોહની ઊંઘપને કારણે અજ્ઞનળીમાં થતા પડા (webs) |
| ૫. ચામડીનું કેન્સર | પારખાંખલી કિરણ તરફની અતિસંવેદનશીલતાને કારણે રક્ષાત્વકીય અતિવર્ણકતા (xeroderma pigmentosa) |
| ૬. ગર્ભાશયશ્રીવા (cervix) નું કેન્સર | દુઃવિકસન (dysplasia) |
| ૭. ગર્ભાશય કાયનું કેન્સર | ગ્રંથિકારી અતિવિકસન (adenomatous hyperplasia) |
| ૮. ગર્ભાવરણીય કેન્સર (choriocarcinoma) | કોષકારી ગાંઠ (vesicular mole) |
| ૯. કુષળકોષી કેન્સર (malignant melanoma) | ચામડીમાં હચિન્સનના કુષળાધ (freckles) |

મહોં કે યોનિની અંદરની દીવાલ પર આવેલી જ્લેઝકલાની સફેદ ચકતીઓ (વ્યૂકોપ્લેકીયા) હાઇકામાં પેડેટનો રોગ અને વોન રાકેલંગહોસનની ચેતાતંતુ - અખુદતામાં પણ કયારેક કેન્સર ઉદ્ભવે છે. આવો ચેતામાર્ગો પર ૧ સેમી થી ૧.૫ સેમી બેદી મદ્દ્ય પ્રકારની કહણ ગાંઠો ચેતાલી હોય છે. તેમાં દુઃખાવો થતો નથી તथા તેની સંખ્યા સમય જતાં વધી જાય છે. જો કે પિતાશયની પથરી, ગાલગાંઠ, સ્તરનમાં થતી તંતુકો ગ્રંથિતા (ફાઇબ્રોસિસ્ટિક એજેનોસિસ) માં કેન્સર થાય છે કે નહિ તે નિશ્ચિત કરી શકાયું નથી.

ઉપરોક્ત રોગોનું સમયસરનું નિદાન અને યોગ્ય સારવાર કેન્સર થતું અટકાવે છે.

કેન્સરનાં તબક્કા

કેન્સરનાં વિવિધ તબક્કા કેન્સરની ગાંઠનાં કદ, આજુ-આજુમાં આવેલી લસિકાગ્રંથિઓમાં તેનો ફેલાવો તથા શરીરના અન્ય અંગોમાં થયેલ તેનાં પ્રસારને દ્વારાનમાં લઈને નક્કી કરવામાં આવે છે.

- પહેલો તબક્કો :-
જો કેન્સરની ગાંઠ ર સે.મી કરતા પણ નાની હોય અને તેનો કોઈપણ અન્ય જગ્યાએ ફેલાવો ન થયો હોય તો રોગ તેના પ્રથમ તબક્કામાં છે તેવું ગણવામાં આવે છે.
પ્રથમ તબક્કામાંજ જો યોગ્ય અને પૂર્વે પૂર્વી સારવાર લેવામાં આવે તો કેન્સરને શરીરમાંથી દૂર કરી શકાય છે.
- બીજો તબક્કો :-
જ્યારે કેન્સરની ગાંઠનું કદ ર થી પ સે.મી. વર્ષો હોય તથા તેનો ફેલાવો લસિકાગ્રંથિમાં થતો હોય ત્યારે રોગ બીજા તબક્કામાં પહોંચ્યો છે તેમ કહેવાય.
બીજા તબક્કામાં પહોંચેલ રોગને યોગ્ય સારવાર વડે કાબુમાં લઈ શકાય છે.
- તૃદીજો તબક્કો :-
જ્યારે કેન્સરની ગાંઠનું કદ પ સે. મી કરતાં વધારે હોય અને તેનો ફેલાવો વધુ લસિકાગ્રંથિઓમાં થયો હોય તો તે રોગ તૃદીજા તબક્કમાં છે, તેમ કહેવાય. યોગ્ય સારવાર વડે દર્દીનું જુવન બગાવી શકાય છે અને રોગને કાબુમાં રાખી શકાય છે.
- ચોથો તબક્કો :-
જ્યારે ગાંઠનું કદ ખૂબ જ વધી જાય અને તે શરીરનાં અન્ય અંગોમાં પણ જણાય તો તે ચોથા તબક્કામાં પહોંચેલ ગણાય છે.
યોગ્ય તબીબી સારવાર દર્દીને વધુ પડતી પીડા કે દર્દમાંથી રાહત આપી શકે છે પરંતુ સારવારમાં બેદરકારી દર્દીનું મૃત્યુ નિપઞ્ચાવી શકે છે.

કેન્સરની સારવાર

કેન્સરની સારવાર મણ પદ્ધતિઓ વડે કરવામાં આવે છે.



શાંતક્રિયા (અ)પરેશન :-

- જો કેન્સરનો વ્યાપ વધુ ન થયો હોય તો શાંતક્રિયા કરીને કેન્સરથી અસરવાળો ભાગ કાઢી નાખવામાં આવે છે.
- જો કેન્સર સમગ્ર અંગમાં પ્રસરી ચૂક્યુ હોય તો શાંતક્રિયા કરીને તે અંગને શરીરથી જુદુ કરી દેવામાં આવે છે.

શાંતક્રિયા કરીને મોટે ભાગે જુલ, સ્વરપેટી, સ્તન, અજ્ઞનળી, હોજરી, આંતરડા અને પિતાશય જેવા ભાગનું કેન્સર સહેલાઈથી મટાડી શકાય છે. આમ કરવાથી શરીરનાં અન્ય ભાગોમાં કેન્સર પ્રસરી જવાનો ભય ખૂબ જ ધારી જાય છે.

વિકિરણ (શેક):-



આ પદ્ધતિમાં વિકિરણ વડે કેન્સરનાં ઝેરી કોષોને બાળી નાખવામાં આવે છે આથી કેન્સર વધતું અટકે છે.

મોટે ભાગે જો કેન્સર તેનાં પ્રારંભિક અવસ્થામાં હોય ત્યારે શેક વડે સારવાર આપી શરીરનાં જે તે અંગને બચાવી લેવાનો મયન્ન કરવામાં આવે છે અથવા રોગ વધી જવાનો કારણે અથવા અન્ય કારણોસર શરીરનાં કોઈ ભાગને ઓપરેશન વડે કાઢી નાખવું હિતાવહ ન હોય ત્યારે શેક વડે સારવાર ને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે.

અમુક વખતે જો કેન્સરનો રોગ ખૂબજ આગળ વધી ગયો હોય ત્યારે ખૂબ શેક વડે સારવાર આપી દર્દીઓને વધુ પડતાં દર્દ કે પીડામાંથી બચાવી શકાય છે.

શેક વિશે આપણાં સમાજમાં ખૂબજ અજ્ઞાનતા પ્રવર્તેલ છે. જેમ કે શેક આપવાથી રોગ વધી જાય છે. શરીરમાં અભિન ઉઠે છે અને બળતરા થાય છે, ખાવાનું બંધ થર્ફ જાય છે વિગેરે

પરંતુ તબીબી અભ્યાસ અને સંશોધનથી એવું સ્પષ્ટપણે નક્કી થઈ ચૂક્યું છે કે શેક લેવાથી કેન્સર મટે છે અને સંપૂર્ણ સાજી થઈ જવું શક્ય છે.



કેમોથેરાપી (દવાઓ) વડ્સ સારવાર :-

કેન્સરની અસરકારક દવાઓ ઈન્જેક્શન કે બાટલા ચટાવીને આપવાની પદ્ધતિ કેમોથેરાપી તરીકે ઓળખાય છે. આથી દવા શરીરમાં પ્રવેશી કેન્સર થયેલા ભાગમાં પહોંચીને કેન્સરનાં ગેરી કોષોનો નાશ કરે છે અને રોગનો નાશ કરે છે.

અમુક વખત એકથી વધુ પદ્ધતિઓ વડ્સ સારવાર આપવામાં આવે છે જેમ કે ઓપરેશન કર્યા બાદ દવાઓ કે શેક વડ્સ સારવાર, જ્યારે અમુક વખત શેક આણ્યા બાદ દવાઓ વડ્સ સારવાર કરવામાં આવે છે. ઘણી વખત તબક્કાવાર ઓપરેશન, શેક અને દવાઓ એમ અણ પદ્ધતિઓ વડ્સ સારવાર આપવામાં આવે છે.

કેન્સરની સારવાર માટે સૌથી અગત્યની બાબત તો એ છે કે કેન્સરની સારવાર કેન્સરનાં નિષ્ણાંત ડૉક્ટર કે કેન્સર હોસ્પિટલમાં જ લેવી જોઇએ.

આટલું જાણો

- ઓપરેશનથી બેઠોળ થયેલ અંગને પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરી ફરી સુંદર દેખાવ આપી શકાય છે.
- ઓપરેશનથી ઝે અંગ કાઢી નાખવામાં આવ્યું હોય તે કૃત્રિમ રીતે ફરી બનાવી ફરી પ્રસ્થાપિત કરી શકાય છે. દા.ત. કૃત્રિમ સ્તળ, કૃત્રિમ પગ વગેરે બનાવી શકાય છે.
- દવાઓની સારવારથી ખરી ગયેલા માથાનાં વાળ અમુક સમય પછી ફરી પાછા આવી જાય છે.
- શેક લેવાથી મહોંનો બદલાઇ ગયલો સ્વાદ ફરી પાછો પહેલા જેવો જ બની જાય છે અને તમે પહેલાની જેમજ સ્વાદ માણી શકો છો.
- શેક કે દવાઓ લેવાથી આવેલી અશક્તિ કાયમી નથી હોતી પરંતુ રોગનો નાશ કરી ટૂંક સમયમાં શરીરમાં શક્તિનો પુનઃ સંચાર થાય છે.

આડાસરો

હા, કેન્સરની સારવાર લેનાર વ્યક્તિને અમુક આડાસરો અનુભવવી પડે છે. જેમ કે દવાઓ કે શેક લીધા પછી થોડો સમય અશક્તિ અનુભવવી, વાળ ખરી જવા, મહોનો સ્વાદ બદલાઈ જવો, બળતરા થવી વિગેરે. પરંતુ અમે અમારા અનુભવો પરથી ચોક્કસ કહી શકીએ છીએ કે આડાસરો ખૂલજ ટૂંકા ગાળા માટે હોય છે અને તે લાંબો સમય કે કાયમી રહેતી નથી.

આડ અસરોની બીજાથી સારવારની અવગણના રોગમાં વધારો કરે છે, દર્દીને ખૂલજ પીડા થાય છે અને દુઃખદાયક મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે.

કેન્સરથી બયવા શું કરશો ?

- બીડી, તમાકુ, ગુટખા, દારનાં વ્યસનથી દૂર રહો.
- બાળકુને સ્તળપાન કરાવો.
- કેન્સર કારક રસાયણો અને વિકિરણનો સાવધાનીયી ઉપયોગ કરો.
- કેન્સર સામે રક્ષણ આપતાં આહારનું (ફળ, લીલાં પીળા શાકભાજુ) સેવન કરો.
- આહારમાં ચરણીનું મ્રમાણ ઘટાડો.
- ડેસા વાળો આહાર લેવાનું રાખો.
- જાત તપાસમાં નિયમિત બનો.
- નાની ઉમરે લગ્નનો વિરોધ કરો.
- વધુ પડતી સુવાવડ થતાં રોકો
- બાળપણથીજ મેદાવળાપણું ટાળો.

જો આપને કોઈ પણ જાતની શંકા જણાય તો :-

- સરકાર માન્ય કાયદેસરનું શિક્ષણ પામેલ ડૉક્ટરની ટાલ્કાલિક સલાહ લો.
- જો આપ ગામડામાં રહેતા હો તો પ્રાથમિક કે જિલ્લા આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો.

**ધૂમ્રપાળ ફક્ત આપને જ નહીં આપના પાલ્યને પણ
ફેફસાનું કેન્સર કરી શકે છે.**

કેન્સરનાં દર્દીઓનાં હિતમાં કેન્સર અંગેની સંપૂર્ણ માહિતી આપતું કાયમી પ્રદર્શન નીચેનાં સરનામે રખાયેલું છે. આ એક ખાસ જોવા લાયક સ્થળ છે. તેની અચૂક મૂલાકાત લેવા આપને ખાસ ભલામણ છે. સ્થળ અને સમયની વિગત નીચે મુજબ છે.



ગુજરાત કેન્સર સોસાયટી

ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટ

કોમ્યુનિટી ઓન્કોલોજી સેન્ટર

પ્રવિણનગર બસ સ્ટેન્ડ સામે, વાસણા સરખેજ રોડ, વાસણા, અમદાવાદ.

ફોન નંબર : ૯૬૦૮૪૪, ૯૬૦૪૦૨૩

સોમવારથી શુક્રવાર • સવારે ૬.૦૦ થી સાંજે ૪.૦૦

કેન્સર સોસાયટીને આપેલ દાન હશે ૧૨૫% કરમુક્ત છે.

કેન્સર વિશે પ્રશ્નોત્તરી

"કેન્સર" એટલે શું ?

શરીરના કેટલાંક કોષો વિષૃત બને અને અનિયમિત રીતે વર્તે શરીરના જેટલા પ્રકારના કોષો વિભાગિત થએ શકે છે. તેટલા વિવિધ પ્રકારનાં કેન્સર થાય છે, લગભગ ૨૦૦ પ્રકારનાં કેન્સર શોધાયેલ છે.

કેન્સર કેવી રીતે ઉદ્ભવે ?

- કેન્સરજનક ઘટક કે પદાર્થ - રંગસૂત્ર ડી.આન.આ. ને હુાનિ કરે છે.
- મોટા ભાગનાં કેન્સરની ઉંફતિ માટે એક કરતાં વધુ કેન્સરજનક ઘટકો આવશ્યક હોય 'છે.
- કેન્સરજનક ઘટકની રંગસૂત્રો ઉપરની ખરાળ અસર અને કેન્સરના ઉદ્ભવ વચ્ચે ઘણાં વર્ષો લાગતાં હોય છે.
- કેન્સરજનક ઘટકોની સમજણ માટે વધુ સંશોધન જરૂરી છે.

કેન્સર કેવી રીતે ફેલાય છે ?

- કેન્સર એક વ્યક્તિમાંથી બીજુ વ્યક્તિમાં ન જાય. તે ચેપી નથી. પણ જે વ્યક્તિને તે થયું હોય તેના જ શરીરમાં ફેલાય છે.

શું બધીજ ગાંઠો કેન્સરની હોય ?

- ના, કેટલીક ગાંઠો નિર્દોષ પણ હોય છે. દા.ત. રસોળી.

કેન્સરનો ઇતિહાસ શું છે ? કેવી રીતે શોધ થએ ?

- લંડનના બ્રિટીશ મ્યુઝિયમમાં રાખવામાં આવેલા ડાયનોસોરના હાડપિંજરમાં પણ કેન્સર હોવાની શક્યતા જણાય છે.
- ઇજિઝના પ્રેરામિડનાં મમીમાં પણ કેન્સર જોવા મળ્યું છે.
- કેન્સર શાણ લેટિન ભાષામાંથી ઉદ્ભવ્યો છે.
- ભારતમાં ૧૦૦૦ વર્ષો પૂર્વ મહર્ષિ સુશ્રુત અને ચરકે તેનું નિર્દાન કરેલું છે.

કેન્સરના નિદાનમાં કદ તપાસ-પદ્ધતિઓ મહત્વની છે. ?

- બાયોપ્સી
- ફાઇન નીડલ એસ્પિરેશન સાયટોલોજી (એફ.એન.એ.સી.)
- શરીરના પ્રવાહીઓની તપાસ
- એન્ડોસ્કોપી
- એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી, કેટ-સ્કેન, એમ.આર.આઇ. વગેરે
- ટ્યુમર માર્કર્સ

બાયોપ્સી એટલે શું ?

શંકાસ્પદ પેશીનો ટુકડો લઘ તેને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે તપાસવાની પદ્ધતિને બાયોપ્સી કહે છે. તે કેન્સરના નિદાન અને પ્રકાર જાણવા માટે તથા સારવારની પદ્ધતિ નક્કી કરવા માટે ઘણી જરૂરી છે. એફ.એન.એ.સી. એટલે શું ?

શરીરમાંથી ગાંઠમાં પાતળી સોચ નાંખીને તેના કોષોને શોધીને બહાર કાઢવા તથા તેમને સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે તપાસવા. તેનાથી પણ કેન્સરનું નિદાન કરી શકાય છે. તે ખૂબ ઝડપી અને ઓછી તકલીફ આપતી પદ્ધતિ છે.

કેન્સરના નિદાનમાં બીજુ કદ પદ્ધતિઓ અગત્યની છે ?

ગળફ્લો, પેશાબ, ફેફસા કે પેટમાં ભરાયેલા પ્રવાહીની સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર વડે તપાસ કરાવવાથી પણ તેમાં કેન્સરનાં કોષો છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે.

શ્વાસનળી, જઈર, અખનળી, આંતરડાં, મૂશ્રાશય વગેરે શરીરની અંદરના અવયવોમાં દૂરબીન જેવી નળી વડે જોઇને તથા જરૂર પડ્યે તેની બાયોપ્સી કરવાની પદ્ધતિને એન્ડોસ્કોપી કહે છે.

કેન્સરની સારવારની આડઅસરો શું છે ?

કોઈપણ સારી વરતુ માટે યોડી કિંમત તો ચુકવવી પડે જ ને ?

શું કેન્સરની વૈકલ્પિક સારવારો અસરકારક હોય છે ?

ઉંટહૈધોથી ચેતવું જરૂરી છે.

વैज्ञानिक દબે તોનું સંશોધન કરીને તે કામિયાબ નીવડે તો જરૂર વૈકળ્પિક સારવાર અપનાવી શકાય.

કેન્સરની સારવાર ક્યાં મળે ?

- કેન્સરની સારવાર "ટીમવક" છે.
- કેન્સર હોસ્પિટલમાં સારવાર મળે.
- કેન્સર નિષ્ણાતો તે સારવાર કરે.

કેન્સર-સારવાર કેટલો વખત યાલે ?

કેન્સરના પ્રકાર, તબક્કા અને સારવારના પ્રકાર ઉપર તેનો આધાર છે.

કેન્સર મટી ગયું કચારે કહેવાય ?

કેન્સરના જદા જ ચિહ્નનો નાખૂં થાય, જીવનકાળની લંબાઈ દર્દીની ઉમરના જીજા લોકોની સમજક્ષ થાય ત્યારે તે મટી ગયું ગણાય. કેન્સર કેટલાક કિસામાં વર્ષે મટે તો કેટલાંક કિસામાં ૧૦ વર્ષે પણ કેન્સર મટે. ડોક્ટરો સામાન્ય રીતે પાંચ વર્ષ સુધી કેન્સરનો ઉથલો ન મારે તેને વધુ અગત્યતા આપે છે.

શું કેન્સર ઉથલો મારી શકે ?

હા.

કેન્સર મટી શકે હેવા તબક્કામાં ન હોય તો શું કરવું ?

રાહત માટેની અસરકારક સારવાર ચાલુ રાખવી જોઈએ.

કેન્સરની સારવારની નવી ક્ષિતિજો કઈ ?

- નવી નવી દવાઓ
- કેન્સરનો ઉથલો અટકવવા માટેની સહાયક સારવાર
- વેક્સિન (રસી)
- જુનથેરાપી (જનીનો વડે સારવાર)

વ્યક્તિને કેન્સર છે કે નહીં તે કેવી રીતે જાણી શકાય ?

ડોક્ટર દ્વારા તપાસથી

કયા લક્ષણો કેન્સરનાં હોઈ શકે ?

નીચેનાં લક્ષણો હોય તો ડોક્ટર દ્વારા તપાસ જરૂરી છે.

- પેશાબ તથા ઝાડાની અનિયમિતતા થવી.
- ન રહ્યાતું ચાંદું હોતું.
- લોહીનું અસામાન્ય પણ વહી જવું અથવા શરીરના કોઈ ભાગમાંથી પ્રવાહી નીકળવું.
- સ્તનમાં કે શરીરમાં કોઈપણ જગ્યાએ ગાંઠ નીકળવી.
- લાંબા સમયથી રહેતો અપયો.
- મસા કે તલમાં ફેરફાર થવો.
- અવાજ બેસી જવો કે હઠીલી ખાંસી થવી.
- કારણ નિશ્ચિત ન હોય તેવો વજનમાંનો બટાડો થવો.

શરીરની અંદરના ભાગમાં આવેલી ગાંઠોને સાદા એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી, મેમોગ્રાફી, બોનરેક્ન, સી.ટી.સ્કેન, એમ.આર.આઈ. એવા વિવિધ મકારના ચિત્ર (ફોટા) દ્વારા કેન્સરનું ર્થાન તથા તબક્કો જાણી શકાય છે.

શું કેન્સર મટી શકે ?

હા, નાનાં બાળકોમાં ઘણાં કેન્સર સારવારથી મટી જાય છે. દા.ત. હોજકિન્સ લિમ્ફોમાં, એક્યુટ લિમ્ફેટિક લ્યુક્સીમિયા (લોહીનું કેન્સર), મૂત્રપિંડનું કેન્સર, શુક્કપિંડ તથા અન્ય ર્થાળના જર્મસેલ ટ્યુમર. મોટી ઉમરે થતાં કેટલાક કેન્સર પણ સમયસરની સારવારથી મટી શકે છે. જેમકે લીઓમાં થતું કોટિયોકાર્સિનોમા, ગાભશિયના મુખનું શરૂઆતનું કેન્સર, હાડકાનું દર્વિંગસાક્રોમાં તથા કેટલાક અન્ય શરૂઆતનાં કેન્સર, હાડકાનું દર્વિંગસાક્રોમાં તથા કેટલાક અન્ય શરૂઆતનાં તબક્કાનાં ઘણા કેન્સરમાં ખૂબ લાંબા સમયનો સુખરસ અને ઉપયોગી જીવનકાળ પણ શક્ય બન્યો છે. દા.ત. સ્તનનું કેન્સર, મૂત્રપિંડનું કેન્સર, મોટા આંતરડાનું કેન્સર તથા ઘણાં અન્ય શરૂઆતના તબક્કાનાં કેન્સર.

કેન્સર થવાનાં કારણો કયા-કયા છે ?

- દરેક કોષમાં ૧ લાખ જનીન હોય છે. (રક્ત કોપકેન્ડ્ર કે જુન હોતાં નથી.)
- જનીન વિકૃત થાય તો કેન્સર ઉદભવી શકે.
- વિકૃત જનીન વારસામાં ઊતરી આવે આને કારણે અમુક કુટુંબોમાં કેટલાંક કેન્સરની શક્યતા વધારે છે.

કેન્સરની સારવાર કેવી રીતે થાય ?

- શાંતિક્રિયા-ઓપરેશન
- કિરણની સારવાર રેડિયોથેરાપી
- દવાઓ-કેમોથેરાપી

કેન્સર થવાનાં કારણો

તમાકુનું : ૩૦ થી ૪૦% કેન્સર તમાકુને કારણે થાય છે. પુરુષોમાં ૫૦% કેન્સરમાં તમાકુનું જવાબદાર હોય છે. તમાકુના ધૂમાડામાં ૪૦૦૦ જેટલાં ઝેરી રસાયણો હોય છે. તેમાંથી ઘણા કેન્સર કરે છે.

સિગારેટ : સીગારેટ અથવા બીડી પીનારની પલ્નીમાં તથા સાથીઓમાં પણ ફેફસાનું કેન્સર વધુ જોવામાં આવે છે.

ખોરાક : ૩૫% કેન્સર ખોરાકને કારણે થતા હોવાની શક્યતા છે. વધુ પડતી ચરબીવાળો ખોરાક કેન્સરને નોંઠરે છે.

તાજ શાકભાજુ તથા ફળફળાદિ વડે કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટાડી શકાય છે. મગફળીનાં દાણાં તથા કઠોળમાં પડતી કેટલીક કૂગ લીવર (ચકૃત) નું કેન્સર કરે છે.

સૂર્યનાં અલ્દ્રાવાચોલેટ કિરણો : સફેદ ચામડીવાળા લોકોમા વધુ પ્રમાણમાં ચામડીનું કેન્સર કરે છે.

આયોનાઇઝીંગ રેડીએશન : રેડીયમ ડાયલ ગનાવતા કર્મચારીઓને કેટલાંક કેન્સર વધુ થાય છે.

વાયરસ (વિધાણુઓ) : ડા.ટ. હીપેટાઇટીસ-બી લીવરનું કેન્સર કરે છે.

રસાયણિક ઉદ્યોગો : લગભગ ૪૦ જેટલાં રસાયણો કેન્સરકારી છે.

શું કેન્સર વારસાગત છે ?

સામાન્ય રીતે કેન્સર થવાની શક્યતા વારસામાં ઉભરી આવે છે. કેન્સર વારસામાં ઉત્તરે છે તેમ કહી શક્તાતું નથી.

લગભગ ૧૦% સ્તનના કેન્સર, મોટા આંતરડાનું કેન્સર તથા અંડાશયનું કેન્સર વિકૃત જનીનનાં મળેલા વારસાને કારણે હોઈ શકે છે.

ટેટીનોવિલાસ્ટોમા નામનું બાળકોમાં જોવા મળતું આંખનું કેન્સર વારસાગત ગણાય છે.
કેન્સર અને એઇડ્જ વલ્યે શું સંબંધ છે ?

એઇડ્જના દર્દીઓમાં ગ્રણ પ્રકારના કેન્સરનું પ્રમાણ વધારે જોવામાં આવે છે. નોનહોજકીન્સ લિફ્ફોમાં, કાપોસી સાક્રોમા અને ગલભિશયના મુખનું કેન્સર.

ક્યા મુખ્ય પ્રકારના કેન્સરનું પહેલું નિદાન શક્ય છે ?

દ્રોગોમાં ગલભિશયના મુખનાં કેન્સર અને સ્તનનું કેન્સર, પુરુષોમાં તથા દ્રોગાનું તથા ગળાનું કેન્સર.

શું જુદા જુદા દેશોમાં મુખ્ય કેન્સર જુદા જુદા પ્રકારનાં હોય છે ?

હા.

શું કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે ?

જો તમે સારી જીવનશૈલી રાપનાવો તો તમારી તંદુરસ્તી સુધારી શકો અને કેટલાંક કેન્સર અટકાવી શકો.

- ઘૂમુપાનને તથા તમાકુને તિલાંજલી આપો.
- મધ્યપાન બંધ કરો.
- વેસાવાળો ખોરાક લો. (દા. ત. શાકભાજ)
- વધુ પડતું વજન હોય તો તે ઘટાડો.
- ખૂબ કામ કરો અને ચરબીવાળો ખોરાક ઓછો ખાવ.
- વધુ પડતા તડકાથી દુર રહો.
- કામના સ્થળ પર તેમજ જ્યાં લાગુ પડતી હોય ત્યાં સ્વાસ્થ્ય તેમજ સલામતી અંગેની સૂચનાઓનો અમલ કરો.

કેન્સરની સારવાર

કેન્સરની સારવાર મણ પદ્ધતિઓ વડે કરવામાં આવે છે.



શાંતક્રિયા (અ)પરેશન :-

- જો કેન્સરનો વ્યાપ વધુ ન થયો હોય તો શાંતક્રિયા કરીને કેન્સરથી અસરવાળો ભાગ કાઢી નાખવામાં આવે છે.
- જો કેન્સર સમગ્ર અંગમાં પ્રસરી ચૂક્યુ હોય તો શાંતક્રિયા કરીને તે અંગને શરીરથી જુદુ કરી દેવામાં આવે છે.

શાંતક્રિયા કરીને મોટે ભાગે જુલ, સ્વરપેટી, સ્તન, અજ્ઞનળી, હોજરી, આંતરડા અને પિતાશય જેવા ભાગનું કેન્સર સહેલાઈથી મટાડી શકાય છે. આમ કરવાથી શરીરનાં અન્ય ભાગોમાં કેન્સર પ્રસરી જવાનો ભય ખૂબ જ ધારી જાય છે.

વિકિરણ (શેક):-



આ પદ્ધતિમાં વિકિરણ વડે કેન્સરનાં ઝેરી કોષોને બાળી નાખવામાં આવે છે આથી કેન્સર વધતું અટકે છે.

મોટે ભાગે જો કેન્સર તેનાં પ્રારંભિક અવસ્થામાં હોય ત્યારે શેક વડે સારવાર આપી શરીરનાં જે તે અંગને બચાવી લેવાનો મયન્ન કરવામાં આવે છે અથવા રોગ વધી જવાનો કારણે અથવા અન્ય કારણોસર શરીરનાં કોઈ ભાગને ઓપરેશન વડે કાઢી નાખવું હિતાવહ ન હોય ત્યારે શેક વડે સારવાર ને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે.

અમુક વખતે જો કેન્સરનો રોગ ખૂબજ આગળ વધી ગયો હોય ત્યારે ખૂબ શેક વડે સારવાર આપી દર્દીઓને વધુ પડતાં દર્દ કે પીડામાંથી બચાવી શકાય છે.

શેક વિશે આપણાં સમાજમાં ખૂબજ અજ્ઞાનતા પ્રવર્તેલ છે. જેમ કે શેક આપવાથી રોગ વધી જાય છે. શરીરમાં અભિન ઉઠે છે અને બળતરા થાય છે, ખાવાનું બંધ થઈ જાય છે વિગેરે