स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र

संरक्षक –: प. पू. कार्ष्णि स्वामी श्री गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड 1 / अंक : 012 / मार्च 2011 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 8 मार्च के उपलक्ष्य मे विशेष तौर पर गरीबी, अशिक्षा, अज्ञानता एवं लिंग भेदभाव आदि जैसे सामाजिक कारणों की वजह से महिला स्वास्थ्य की विशेषकर ग्रामीण अंचलों मे उपेक्षा की जाती है। इसी दिशा मे विशेषकर उनके स्वास्थ्य स्तर को अच्छा बनाये जाने की दिशा में उनमें आमतौर पर होने वाले घातक दो प्रकार के कैंसरो (स्तन व गर्भाशय) के सभी पहलुओं पर इस अंक मे ब्यौरा सम्मिलित किया गया है, ताकि उनमें स्वास्थ्य के प्रति अधिक से अधिक जानकारी पहुँचा कर महिलाओं को जागरूक किया जा सके।

International Women's Day falls on 8th March 2011. In view to create awareness about the two most common cancers of women. This issue of news letter intends to spread the message on almost all aspects of Breast & Cervical cancer. Our great concern is to protect women's health. Due to the factors like poverty illiteracy ignorance the women health is very adversely effected and they are further neglected due to gender priorities specially in rural areas for health needs their.

Alert on Women Health -

Cervical Cancer is the most common form of cancer in India.

-More than 1.3 lakhs new cases are reported each year in India.

-WHO estimates 74000 women die annually from the disease in India

-10 Women die every hour of cervical cancer in Southern Asia - 8 of these deaths happen in India.

-The disease accounts for 24% of India's cancer cases among women, compared with 20% for breast cancer

-Worldwide, cervical cancer is the second most common cancer in women

-It is estimated to cause over 4.7 lakh new cases and 2.33 lakh deaths each year globally.

-Human Papilloma Virus (HPV) causes cervical cancer HPV types 16 and 18 cause 70% of all cervical cancers.

Vaccine is recommended for women 17 to 23 years age group. Which contains no live virus, 3 injections over 6 months, target against 4 strains of HPV and is effective when given prior to on set of intercourse.

References Dr.Navin Rao MSD Pharmaceuticals
Dr.B.C.Das Director Institute of Cytology and Preventive Oncology, Noida, Indian Council of Medical Recearch, New Delhi, Kounteya Sinha Tnn Times Nation Article. "Rise in cervical cancer deaths in India.

महिला स्वास्थ्य पर चेतावनी–

–गर्भाशय कैंसर भारत में आमतौर पर होने वाला महिलाओं का कैंसर है।

–प्रतिवर्ष एक लाख 30 हजार नये गर्भाशय कैंसर पैदा हो जाते हैं।

–विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रतिवर्श भारत में 74000 महिलाओं की मृत्यु हो जाती है।

–दक्षिण एशिया में प्रतिमिनट 10 महिलाएं मर जाती हैं जिनमें से 8 मृत्यु भारत में होती है।

–गर्भाशय कैंसर भारत में होने वाले कुल कैंसरों का 24 प्रतिशत है। जबकि स्तन कैंसर का प्रतिशत 20 प्रतिशत है।

–समूचे विश्व में गर्भाशय कैंसर महिलाओं में दूसरे स्थान पर है।

–विश्व में 5 लाख 10 हजार नये गर्भाशय कैंसर पैदा हो जाते हैं जिनमें से 80 प्रतिशत विकासशील देशों में होते है। जिसके कारण 2 लाख 33 हजार महिलाओं की मृत्यु हो जाती है।

–हयूमन पेपीलोमा वाइरस का संकमण गर्भाशय कैंसर का कारण है।

–हयूमन पेपीलोमा वाइरस की टाइप 16 टाइप 18 का संकमण सत्तर प्रतिशत गर्भाशय कैंसर का कारण है।

3 वर्ष तक चलने वाली लम्बी ट्राइल जून में देश के चार संस्थानो में प्रारम्भ की जायेगी ।

1) कलकत्ता मेडीकल कालेज साइटोलोजी एण्ड आनकोलोजी

2) इन्स्टिट्यूट आफ प्रिवेन्टिव आनकोलोजी, नोएडा

Does Personality Or Stress Cause Cancer ?

Some researchers have been interested in the link between personality and cancer. For instance, some studies conclude that people who have problems expressing anger are more likely to get cancer. These studies have flaws in the way they were carried out. Most cancer specialists do not believe there is any link between personality and cancer. The disease is too complex to have a single cause. There is no scientific proof showing that personality traits will cause cancer.

There is also no proof that people under stress are more likely to get cancer. However, this area of research does deserve further study. There seems to be some link between severe stress and other physical and genetic factors which may lead to heart disease, ulcers, and other types of illness. Scientists continue to study the link between the onset of these diseases and high levels of stress. This is a complex question. So far, there is no scientific proof to show stress causes cancer. There is also no proof that if you are upset about having cancer, you can cause your cancer to spread faster or that being upset means your treatments will not work as well.

Is Cancer Always Painful ?

Uncontrolled pain is one of the reasons people still fear cancer so much. Some cancers cause no physical pain at all. Other patients who die of cancer may feel mild to severe pain. Because so much progress has been made in pain control, pain can be prevented or controlled. Even patients with advanced disease can be kept comfortable. If a patient has severe pain, he or she should ask the doctor for a referral to a pain specialist.

Pain can be prevented or controlled.

It is a myth that pain is an early sign of cancer. In fact, too many people think that if changes in their body are not painful, they do not need to see a doctor. They think they do not need toworry until they feel pain. Very few cancers produce pain in the early stage of the disease. So no one should wait until something hurts to see their doctor for a check-up. Finding cancer early is the best chance for cure or for long term control.

Is Treatment for Pain, safe & Effective ?

It is also a myth that too much medication for pain will cause a patient to become addicted. Research has shown that this is not true. People with cancer can take pain medications as long as needed, if used properly, without becoming addicted.]

Does Cancer Mean Certain Death ?

No. In fact, about half of all the people just told of their cancer will be cured by today's treatments. Hundreds of thousands of people have already been cured of cancer and are leading normal lives. Even the people who are not cured may still carry on with little change in their lives. Cancer for these people is an ongoing (chronic) illness that might be compared to diabetes. When People with diabetes watch their diets and take their medicine, They lead normal lives.

One major concern for people with cancer is whether the disease can be cured with treatment ?

Some people want their doctor to predict the future even before treatment begins. Most doctors don't like to do this. No doctor can know how each patient will respond to treatment.

Because of new developments in cancer treatment, doctors can cure some types of early-stage cancer today that could not be cured in the past, Examples are-

- Certain cancers of the blood-and bone-forming tissues(Leukemia)
-Cancer of the testicles
-A type of lymph cancer called Hodgkin's disease.

Cancer patients should not rely on stories of other patients experience to predict the outcome of their own illness or response to treatment. In the same way cancer statistics about large groups of cancer patients have little meaning for one person.

'About half of all people just told of their cancer will be cured by today's treatments.

All cancers are not the same. The truth is there are over 100 kinds of cancer. The treatment and survival rates for people with each kind of cancer are very different.

क्या व्यक्तित्व या तनाव कैंसर के जनक हैं ?

व्यक्तित्व व कैंसर के मध्य रिश्ता जोडती हुई कुछ शोध अत्यंत दिलचस्प हैं उदाहरणार्थ कुछ शोधों में उन व्यक्तियों को शामिल किया गया जिनको कि गुस्सा आने की शिकायत थी उनमें कैंसर जल्दी होने की ज्यादा प्रवृत्ति मिली।

अधिकांश कैंसर कुछ विशेषज्ञ कैंसर व व्यक्तित्व के बीच किसी प्रकार के संबंध में विश्वास नहीं करते हैं कैंसर एक इतनी जटिल बीमारी है कि उसका कोई एक निश्चित कारण नहीं है। यहां कोई ऐसा वैज्ञानिक प्रमाण नही है जिससे पता चल सके कि व्यक्तित्व कैंसर का कारण हो सकता है।

ऐसा भी कोई प्रमाण नही है कि तनाव में जीने वाले व्यक्तियों में कैंसर जल्दी होता है। जहाँ जक इस क्षेत्र में शोध / अध्ययन की अभी और जरूरत है कुछ बीमारियों जैसे हृदय रोग, अल्सर आदि अत्यधिक तनाव एवं मैत्रिक व शारीरिक तथ्यों के बीच संबंध जरूर देखा गया है।

वैज्ञानिक इस दिशा में निरन्तर शोध कर रहे है यह एक अत्यंत जटिल प्रश्न है फिर भी कैंसर तनाव जनित होते है। इसका कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है और इस बात का भी कोई प्रमाण नहीं मिलता जो यह प्रदर्शित करता हो कि जो लोग कैंसर होने से भयभीत रहते है उन्हें कैंसर होने या उसके शीघ्रता से फैलने अथवा उपचार के सफल नहीं होता हो।

क्या कैंसर सदैव पीडायुक्त होता है ?

अनियंत्रित दर्द आदि भी एक ऐसा कारण है जो मनुष्य में कैंसर के प्रति भय उत्पन्न करता है। कुछ प्रकार के कैंसर में दर्द बिल्कुल नहीं होता। कुछ ऐसे रोगी जिनकी मृत्यु कैंसर से होती है उनको धीमा तथा उग्र दर्द हो सकता है। दर्द को बहुत हद तक बढ़ने न दिया जये तो उसे नियत्रित किया जा सकता है या उससे बचा जा सकता है। रोग की बढ़ी हुई अवस्था में भी रोगी आराम पूर्वक रह सकता है। यदि रोगी को असहनीय पीड़ा हो तब उसे विशेषज्ञ से सम्पर्क करना चाहिए।

यह एक भ्रांन्ति ही है कि दर्द कैंसर होने का प्रारंभिक लक्षण है– वास्तक में कुछ लोग यह सोचते है कि शरीर के अन्दर दर्द रहित परिवर्तन होने पर डाक्टर को दिखाने की कोई आवश्यकता नही हैं उनकी सोच यह भी होती है कि जब तक दर्द अनुभव न हो तब तक चिन्ता की कोई बात नही है जबकि बहुत कम कैंसर ऐसे होते हैं जिनमें शुरू की अवस्था में दर्द होता है। अतः किसी भी व्यक्ति को डाक्टर को दिखाने के लिए जब तक प्रतीक्षा नही करनी चाहि जब तक उन्हें कोई नुकसान नही होता। कैंसर का शुरूआती दशा में पता चलने से रोगमुक्त होने या लम्बे समय तक रोग नियंत्रण के लिए उपयुक्त अवसर मिलते जाऐं।

क्या दर्द निवारण हेतु उपचार सुरक्षित व प्रभावी है ?

यह भी एक मिथ्या बनावपूर्ण तथ्य है कि दर्द निवारण हेतु दी गई दवाओं का आदी नशे की आदत हो जाती है। शोधों से यह प्रदर्शित हुआ है कि उपरोक्त तथ्य सत्य नही है। कैंसर रोगी दर्द निवारक दवाओं को लम्बे समय तक आवश्यकतानुसार ले सकते है। यदि दवाऐं सही तरीके से दी जाएं जो रोगी इनका आदी नहीं हो सकता।

क्या कैंसर मतलब निश्चित मौत है ?

नहीं वास्तव में आधे से ज्यादा कैंसर रोगी वर्तमान इलाज से पूर्ण रोग मुक्त हो सकते है। हजारों रोगियों में से सैकड़ो रोगी अभी तक रोगमुक्त हो सामान्य जिन्दगी बसर कर रहे है।

जो व्यक्ति पूर्णरोग मुक्त नही हो पाते है। वह भी थोड़े बहुत बदलाव के साथ अपनी जिन्दगी जी रहे है। कैंसर ऐसे रोगियों के लिए बनी रहने वाली बीमारी है जैसे कि मधुमेह (डायबिटीज) वाले मरीज अपनी खुराक को नियंत्रित कर व दवाइयाँ लेकर सामान्य जीवन जी पाते है।

कैंसर रोगी बिना इलाज करवाए ही जानना चाहते हैं कि वह रोग मुक्त होगे या नहीं ?

एक महत्वपूर्ण बात है कि वह डाक्टर से भी इस प्रकार की भविष्यवाणी इलाज शुरू होने से पूर्व ही करवाना चाहते है। सामान्यतः अधिकांश डाक्टर इसे पसन्द नही करते है। क्योंकि कोई डाक्टर यह नही जानता है कि किस प्रकार एक रोगी उपचार के प्रति रेस्पोण्ड करेगा।

क्योंकि कैंसर के इलाज में हो रही प्रगति के फलस्वरूप कैंसर के कुछ प्रकार शुरूआती दशा में पूर्णतः ठीक हो सकते है। रोग मुक्त जबकि अंतिम अवस्था में बाद में रोगमुक्त नही किया जा सकता उदाहरणार्थ– रक्त कैंसर के तथा हड्डी उत्पादक ऊतक के कैंसर ल्यूकीमिया बृषण के कैंसर, एक प्रकार का लिम्फ कैंसर होचकिन्स रोगियों को प्रारम्भिक अवस्था मे पूर्ण रूप से रोग ठीक किया जा सकता है।

कैंसर रोगियों को दूसरे रोगियों की कहानियों पर विश्वास नहीं करना चाहिए। अनुभवों के आधार पर की गई भविष्यवाणी उनकी अपनी बीमारी तथा उपचार के प्रति उनका रेस्पांस करना ही होता है। इसी प्रकार सांख्यिकी भी बहुत कुछ अर्थ किसी एक संदर्भ में नही रखती है।

सभी प्रकार के कैंसर एक जैसे नहीं होते है। यह सत्य है कि 100 से अधिक प्रकार के कैंसर होते है। इनका उपचार तथा जीवनदर रोगियों के लिए प्रत्येक प्रकार के कैंसर का अलग अलग होता है।

पूर्णतः रोगमुक्त होने से तात्पर्य है कि रोगी के शारीरिक कैंसर कोशिकाऐं उपचार द्वारा बिल्कुल समाप्त हो जायें। यदि पूर्णतः रोगमुक्त नही किया जा सकता है तो प्रयास रहता है कि कैंसर कोशिकाऐं पर नियंत्रण कर उनके फैलने को रोकना या फैलने की गति को धीमे करना।

यह बताना किसी भी डाक्टर के लिए कठिन हो सकता है कि सभी कैंसर मुक्त कोशिकाओं को उपचार द्वारा समाप्त कर दिया गया है। इसी कारण डाक्टर आपको बार बार दोबारा जाँच के लिए बुलाता है हो सकता है बार बार की जाँच रोगी को असहज बनाती हो या उपचार चलने के विशय में अनि चय पैदा करती हो। परन्तु डाक्टर ऐसा सिर्फ इस लिए करता है जिससे कि कैंसर के दोबारा होने की स्थिति में शीघ्र इलाज किया जा सके।

यहाँ तक कि आपका डाक्टर कहे कि आपका रोगी का कैंसर फैल चुका है या दोबारा हो गया है इलाज अभी भी इसे रोग मुक्त कर सकता है हमारे मस्तिष्क, मन में यह अवश्य रहना चाहिए कि सभी रोगियों के लिए उपचार उपलब्ध है इससे कोई मतलब नही है कि कैंसर किस प्रकार का है अथवा कितना बढ़ चुका है।

यह मानना कि डाक्टर मृत्युतुल्य है अर्थात कैंसर रोगी को मृत्यु शैया अथवा असहाय समझना भी खतरनाक है यह तथ्य ज्यादा सही है अपने रोग का इलाज करवाते हुए जिन्दगी जी रहा है। यह तथ्य सही है कि रोगी एक ऐसे रोग के साथ जी रहा है जिसका उपचार संभव है इस बात पर केन्द्रित सदैव ध्यान केन्द्रित जरूर करें कि किस प्रकार रोगी कैंसर के साथ भी जीवित रहेगा।

गत माह के समाचार

चार फरवरी विश्व कैंसर दिवस पर राल गांव में कैंसर जागरूकता रैली का आयोजन किया गया जिसमें महर्षि दयानन्द उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के हजारों छात्रों व अध्यापकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। रैली को देखने हेतु एकत्रित हजारों गांव वासियों को तंबाकू जनित कैंसर कीजानकारी स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग कैंसर संस्थान आईएमए के पूर्व अध्यक्ष व प्राचार्य महर्षि दयानन्द कालेज ने सम्बोधित करते हुए रैली के महत्व कैंसर से बचाव व तुरंत निदान से होने वाले लाभ के बारे में समझाया।

4rth Feb was observed as World Cancer Day to spread the Awareness about cancer by organizing the big rally students & teachers of Maharshi Dayanand college carrying the slogans on posters through out the strets of village RAAL which was witness by village people in thousand numbers.

प्रारंभिक कैंसर निदान शिविर का 23 जनवरी को निर्मल हास्पीटल रोटरीक्लब झाँसी एवं शंकर कैंसर संस्थान मथुरा के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित किया गया।

Early cancer detection camp was organized in Nirmal Hospital Jhansi on 23 Jan 2011 with association of Rotary Club Jhansi and Shankr Institute of Cancer, Mathura. Hundred of patients were benefitted.

कैंसर रोगियों की सहायतार्थ दान की अपील Apppeal for Donation to cancer Hospital

शंकर इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर थैरेपी एण्ड रिसर्च में कैंसर रोगियों की सहायतार्थ तथा कैंसर अस्पताल में उपकरणों, भवन निर्माण जैसे साधन जुटाने के लिये डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट को दिया गया दान आयकर धारा 35 ए.सी. के अन्तर्गत शतप्रतिशत आयकर से मुक्त है। अतः दान निम्न विवरण के साथ संस्था के बैंक खातों में सीधे जमा किया जा सकता है।

दानदाता का नाम Donors Name .... राष्ट्रीयता Nationality ....

जन्मतिथि DOB .... पता Address ....

बैंक का नाम Bank Name .... चैक/ड्राफ्ट संख्या Cheque/DD No ....

पैन नम्बर PAN No .... दिनांक Date ....

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट के खाता संख्या 2868101001590 केनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 10432258467 बैंक ऑफ बड़ौदा के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 1838000103135867 में दान के जमा होते ही विधिवत प्राप्ति रसीद, आयकर छूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

You are requested to transfer the donation amount in the following bank accounts Canara Bank 2868101001590, SBI 10432258467, Bank of Baroda 07470100002403, PNB 1838000103135867of Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust the receipt will be issued soon after

निवेदक : डॉ. एस.के. शर्मा अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण Dr. **SK Sharma President & Trustees**

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट 140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड, मथुरा - 281003

Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura 281003

सम्पर्क -Call 09412258817, 09897296804, 0565-2425494

Publisher - Dr. S. K. Sharma
प्रकाशक - डॉ.एस.के.शर्मा
Printer - Vinod Kumar Chooramani
मुद्रक - विनोद कुमार चूड़ामणि
Owner - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust
स्वामित्व - डॉ.शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट
Editor - Sunita Sharma
सम्पादक - सुनीता शर्मा

Place of Publication - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura 281003
प्रकाशन का स्थान- डॉ.शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट 140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड, मथुरा - 281003
Place of Printing - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
मुद्रण का स्थान- बृज प्रिन्टर्स, बाढ़पुरा, सदर, मथुरा
Printed By - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
मुद्रित- बृज प्रिन्टर्स, बाढ़पुरा, सदर, मथुरा
Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Owner Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura 281003
प्रकाशित द्वारा- डॉ.एस.के.शर्मा अध्यक्ष, डॉ.शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट 140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड, मथुरा - 281003