स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र (पंजीकृत)

आर.एन.आई. संख्या यूपी बिल/2010/35590

Postal Registration SSP, Mathura 61/2011-2013

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

वर्ष 2 / अंक : 004 / जुलाई 2011 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

प्रदूषण के प्रति सजगता, तदनुसार समाज द्वारा निभाई जाने वाली सावधानी महाभारत काल की घटनाओं में परिलक्षित होती आ रही है जिसका प्रमाण पाँडवो के बनवास के समय में मिलता है। उनको यह निर्देश था कि एक दिन से अधिक वे एक स्थान पर नहीं ठहर सकेगें क्याकि यदि अधिक दिनों तक रुकेंगे तो वहाँ के वन्य जीवों, पक्षियों की स्वच्छंदता में व्यवधान पड़ेगा, साथ ही वे अपने उपयोग में भोजन हेतु वन्य पशुओं का हक छीनेंगे, जंगलो को काटने लगेंगे, उपयोग से वंचित कूड़ा तथा अवशिष्ट पदार्थ पर्यावरण को दूषित करने का कारण बनेगा। यही कारण है कि बच्चों में पर्यावरण के प्रति जानकारी देने के लिये चिड़ियों के लिये मिट्टी के पात्रो में जल भरकर पेड़ों, वृक्षों पर लटकाये गये।

Ancient society was quite aware about the environmental pollution this is proved by the fact that Pandavas during exile were given instructions not to stay at one place more than a day. By doing so freedom of wild animals, birds will be disturbed. If they stay for longer period at one place, they will consume fruits, vegetables which are for wild animals. If they cook food the waste products of their food or defaecations will pollute the environment. On the occasion of obrerving the World Environment Day, we tried to protect the birds by placing mud pots filled with water hanging with trees.

हिन्दुस्तान • ... • ... • 06

बाल कल्याण समिति के सदस्यों ने बच्चो सहित महिलाओं एवं पुरुषो के बीच पक्षी प्रेम की अलख जगाई

पक्षी न होंगे तो असंतुलित हो जाएगी खाद्य श्रृंखला

जब पक्षी प्रेम पर बोल पड़े नन्हे मुन्ने

कान, नाक, गला, गर्दन

जीव की 5 ज्ञानेन्द्रियाँ जो बोलने, सुनने, छूने या स्वाद में उपयोग होती हैं, इनमें से तीन ऐसे भाग हैं जो प्रायः कान, नाक, गला, गर्दन के रूप में जाने जाते हैं।

कान–

कान जो सुनने का काम करते हैं उसके तीन भाग होते हैं, बाहरी जो चेहरे के दोनों ओर होता है PINNA कहलाता है। बाहरी भाग से कान के पर्दे तक एक नली होती है। कान का पर्दा बाहरी कान को बीच वाले कान से विभाजित करता है कान का पर्दा आवाज से हिलता है जो बीच वाले कान की तीन हड्डियों को हिलाकर अंदरूनी कान की नलियों में भरे तरल पदार्थ में तरंग पैदा करता है, जो दिमागी नसों से जाकर आपके सुनने में मदद करता है।

अंदरूनी कान में एक यंत्र और होता है जो आपके संतुलन को बनाए रखता है।

कान से उत्पन्न बीमारी के लक्षणों के बारे में कहा जाए तो कान का बन्द हो जाना, कान में दर्द होना, बहना या कम सुनाई देना होते हैं। इसके अलावा बच्चे कभी–कभी कान में कई प्रकार के मोती, बीज इत्यादि रखकर कान बन्द कर लेते हैं या उस से दर्द कर लेते हैं।

कान का बन्द होना– बाहरी कान में मैल बनता है जो पर्दे की सुरक्षा भी करता है जब मैल अधिक मात्रा में हो जाता है या पानी डालने पर यह फूल जाए या उसे Earbud से और अंदर कर लें, तो कान बन्द हो जाता है और दर्द भी होने लगता है इस स्थिति में उसको निकलवाना ही ठीक रहता है।

जब आपको जुकाम होता है या फिर आप जोर से छींकते हैं तो भी आपका कान बन्द हो सकता है। हाँ, यदि आप जुकाम होने पर नाक को जोर से साफ करते हैं, तो कान में दर्द भी हो सकता है। जुकाम के इलाज से कान खुल भी जाऐगा और दर्द भी ठीक हो जाऐगा।

कभी अधिक दांत या गर्दन में दर्द हो तो भी आपके कान में दर्द महसूस हो सकता है।

प्रायः बरसात के मौसम में आपके बाहरी कान में फंगस भी पैदा हो जाता है जिससे कान में दर्द, खुजली और उसका बहना शुरू हो सकता है। कान को साफ और सूखा रखना ही उचित होता है उसमें Antifungal कान की बूंद डालना भी जरूरी होता है।

जिन बच्चों की सेहत कमजोर हो या उन्हें बार–बार जुकाम लगता हो तो उनके कान में दर्द या उनका बहना देखा गया है। जब यह लक्षण बार–बार हो तो कान का बहना निरंतर बना रहता है। क्योंकि कान के पर्दे में एक छिद्र बन जाता है। और कान बहने लगता है जब तक कान भली–भांति साफ और सूखा न रखा जाए तब तक वह ठीक नहीं होता । कान के छिद्र तो केवल शल्य चिकित्सा से ही ठीक हो पाते हैं इस उपचार से कान का बहना तथा सुनाई देना दोनों ठीक हो जाते हैं।

यदि आपको कम सुनाई देता है तो उसकी जांच करवाँए तभी पता चल पाऐगा कि क्या वह शल्य चिकित्सा से ठीक जो पाऐगा या सुनने की मशीन लगाकर ठीक होगा।

बच्चे अधिकतर कान में मोती, बीज इत्यादि घुसा लेते हैं और फिर या तो कान में दर्द या बन्द होने के कारण उनके माता–पिता लेकर आते हैं अपने कान, नाक, गला विशेषज्ञ के पास जाकर ही आप उसे आसानी से निकलवा सकते हैं।

कान के साथ–साथ संतुलन बनाए रखने का अंग भी होता है जिसे Labyrinth कहते हैं। इसमें तरल होते हैं जो आपके शरीर के हिलने डुलने पर आपका संतुलन बनाए रखते हैं वैसे तो आपकी मांसपेशियां, आँखे गर्दन की हड्डी तथा मस्तिष्क आपका संतुलन बनाऐ रखने में Labyrinth की मदद करते हैं। इन सबके आपसी संबंध से ही आपका संतुलन ठीक रहता है इनमें से एक के भी ठीक न होने पर आपको चक्कर आ सकता है डाक्टर को दिखा कर ही आप इसका निदान करवाऐं।

नाक–

नाक बाहरी रूप से तो आपके व्यक्तित्व को निखारता है पर अन्दर से यह एक सांस लेने का पहला मार्ग है। यह आपको सुगन्ध या दुर्गन्ध का अहसास कराती है नाक के अन्दर का भाग काफी विस्तृत है और खून से लबालब होता है जिसमें आपकी सांस लेने वाली हवा पूर्णरूप से छन जाती है और पूर्णत नम हो जाती है।

नाक बन्द होने पर आपकी आवाज बदल जाती है और शायद आप अपने खाने का स्वाद भी नही ले पाते हैं।

नाक की बीमारी के लक्षण अधिकतर उसका बन्द होना, नाक से पानी आना, छींकें आना, खून आना या फिर सिर में दर्द होना होता है।

नाक के बन्द होने से आप प्रातः मुँह खोलकर सांस लेते हैं और मुँह सूख जाता है। नाक बन्द होने के अधिकतर कारण, नाक के बीच की हड्डी का टेढ़ा होना, बार–बार जुकाम होना(नाक बन्द, नाक का बहना और छींके आना) नाक में जुकाम होने के कारण नाक में पोलिप बन जाते हैं जो कि एक Allergy का लक्षण है। यदि हड्डी टेढ़ी है तो उसका आपरेशन करवाएं यदि केवल Allergy है तो उसे दवाइयों से ठीक करवाएँ और अगर उसमें पोलिप बन गये हैं तो उनको आपरेशन से ठीक करवाऐं।

जुकाम यदि मौसम के बदलाव, सीलन, गर्म–सर्द या पुराने कागज या धूल लगने से होता है तो उसका इलाज दवा से करवायें और उन सब वस्तुओं से दूर होकर रहें।

यदि नाक से पीला या हरा बलगम आऐ और सिर दर्द रहे और नाक भी बन्द हो जाए, तो उसकी जाँच डाक्टर से करवायें और सलाह मानें। यदि यह लक्षण दवा से ठीक हो जाये तो अच्छा है, वरना नाक की बीज की हड्डी का या नाक के बराबर तो साइनस होते हैं उनको ठीक करना उचित होता है।

बच्चों या बड़ों में नाक से खून आना एक सामान्य लक्षण होता है इसका प्रारंभिक इलाज आप स्वयं भी कर सकते हैं जैसे बैठकर सिर झुका कर अपनी नाक को बन्द कर मुँह से सांस लें यह क्रिया कम से कम 3 मिनट तक करें, जिसमें इतनी देर में खून जम जायेगा और उसका नाक से खून बहना बन्द हो जाऐगा अन्यथा आप डाक्टर को दिखायें बड़ों में नाक से खून आना रक्तचाप बढ़ने से हो सकता है।

नाक में अंगुली न डालें चोट लग सकती है और खून भी आ सकता है तथा बार–बार फुन्सी भी बन सकती है।

गला–

गले के तीन भाग हैं। एक जो ठीक आपकी नाक के पीछे होता है। इसमें बीच वाले कान से एक नली आकर खुलती है नाक से सांस भी यहीं आकर नीचे जाती है। दूसरा भाग यह जो आपके मुँह खोलने पर सामने दिखता है यहाँ टॉन्सिल होतेहैं और तीसरा भाग यह जहाँ सामने के बोलने वाला यंत्र Larynx और सांस की नली होती हैं और पीछे खाने वाली नली होती है।

अधिकतर जुकाम में नाक के पीछे गिरते हुए बलगम से खाँसी हो जाती है या गले में खराँस होती है। कान की नली बन्द हो जाने से कान भी बन्द हो सकता है आमतौर पर जब आप खाना या थूक निगलते हैं तो कान की नली खुल जाती है और कान में हवा का दबाव ठीक रहता है।

बचपन में गले में टॉन्सिल में संक्रमण (Infection) हो जाता है उससे तेज बुखार गले में दर्द हो जाता है टॉन्सिल भी बड़े और लाल हो जाते हैं उस पर पस के धब्बे भी नजर आते हैं साथ ही गले में गाँठे भी हो जाती हैं उस सूरत में बच्चों को और बुखार व दर्द की दवा की जरूरत होती है यदि यह बार–बार हो तो इनके आपरेशन की आवश्यकता हो सकती है।

खाने में कठिनाई या बोलने की आवाज में बदलाव आ जाऐ और यह जल्दी ठीक न हो तो डाक्टरी सलाह अवश्य लें।

मुँह की बनावट में जीभ, मसूड़े, दांत, तलवा, जीभ के नीचे का भाग गाल होते हैं।

इन सबमें छोटे–छोटे Ulcer हो सकता है, जो कि अधिकतर पेट की खराबी के कारण हो जाते हैं या मसूड़ों से खून भी आ सकता है। यदि जीभ पर या गाल में बड़ा Ulcer हो गया हो और पान, तम्बाकू या गुटका, जर्दा खाते हैं तो डाक्टरी सलाह आवश्यक है। क्योंकि यह कैंसर भी हो सकता है।

वैसे तो गर्दन में मांसपेशियाँ खाने की नली सांस की नली गर्दन की हड्डियाँ, थाइरायड ग्लेण्ड होते है पर उसमें Lymthaticnodes अधिक मात्रा में होते हैं जो कि मुँह में Infection के कारण या कैंसर के कारण तुरन्त बढ़ जाते हैं और बीमारी होने का पता चल जाता है।

EAR, NOSE, THROAT & NECK

I. EAR : The ear is organ of hearing & balance is divided into 3 parts. Outer-on both sides of the face is PINNA, connects with middle ear by a tube. The ear drum separates middle ear from the inner ear moving with the membrane to sound striking cause vibration in the fluid filled in the cavities in internal ear. This disturbance is conducted to the brain & is perceved as sound.

The internal ear consists of a mechanism for maintaining the balance of body.

Disorders : Pain in any part of the ear or its clogging, choking due to discharge of mucous or wax. Hood or impaction by a foreign body like a bead, seed etc.

Clogging of Hios ear is due to the wax that is secreted for protection normally it shields on contact with moisture if an ear bud is improperly used it gets strike causing pain & numbness. One must get it removed quickly.

It may occur when you sneeze or ducting on episode of cold when you blow, it may lead to clogged & injury due to rupture, or tear.

Sometimes pain from the jaw or the neck region radiates to the ear.

In rainy season Fungus developes, it can cause itching pain & discharge. Always keep the ear dry & clean. Antifungul drops may be quite useful, children with weakness & health disturbances has recurring ear problems as such frequent discharge through a minute opening that forms on. The problem may continue till the ear is allowed to dry itself, by mopping, till ear gets dry & clean.

The perforation is treated by surgery, which restores the hearing after ear discharge stops.

If someone is suffering with hearing loss, check up is done to decide if the problem is curable by surgery or a hearing aid is to be used.

Patients (children) are presented with artifacts (bead, seed, lead, pencil) lodged in the ear cavity, which is fairly easy to remove by an expert hand, one must not delay.

Since the ear has an organ of balance called Labyrinth, it contains a fluid filled cavity with Nerve apparatus to inform about body is balance.

The nusculatum, eyes, neck, spine & brain one collectively responsible for maintaining balance with labyrinth playing the central role. The mutual coordination of all the above is essential for balance if it is not the case one may experience dizziness for variable periods of time. This complaint is also treated by the same experts.

II. Nose : The nose provides a passage way for breathing. It is our organ of smell. From the inside it is relatively quite expanded with specially adopted features saturated with blood to make the atmosphere dry to moist. On chocking there is difficulty in breathing & may also cause the food to feel tasteless our breaths with open in out & suffers constant dryness. Sign & symptoms of nose trouble include watery discharge, headache sneezing bleeding or clogging.

The frequent reasons for Nasal congestion is deformation in (the nasal septum deviation) frequent infections & allergic inflammation which may bring about the formation of polyps.

While DNS & polyps require surgical remedies, the allergic symptoms are controlled by use of medicines. But the avoid once of causative & triggering factors is of utmost importance. If the mucopurulent discharge is colored yellow its suggestive of sinuistits where investigation like X-ray is essential.

If nasal bleeding – bend your head & breath easy & deep for 3 minutes by mouth.

N.B. Do not dig your Nose with finger tip.

In adults Nasal bleed can be due to high blood pressure. Do not prick the nose with finger, injury or Furuncle may be caused.

III. Neck : Neck is divided into three parts first is right & chin of the nose, where an opening connects this cavity to the middle ear the breath (Inhaled air) reaches this area to enter the Lungs. Second part is the one which is seen through the wide open mouth here the tonsils are located, and the third part of the Neck is thoat where in the front we find Larynx (or the voice-box) & trachea (wind pipe) at the rear of these is the oesophagus (or the food pipe).

Mostly during common cold due to persistant discharge in the Nasal Cavity we may experience discomfort & cough. Sometimes there may be a relative hearing loss due to closing of the opening of the ear to the throat when an unequal pressure on both sides of the ear drum is the cause which is otherwise maintained in equilibrium due to continuously swallowing food, drinks & saliva.

During childhood there is a frequent problem of infection to the tonsils which results in high fever & pain in neck. The tonsils (ring of Lymph nodes) may be swollen & red with occasional Pus filled spots visible on them. The pus & defus may solidify & be compacted & dried further to nodular formations. In such case immediate relief from pain & fever is must. If this occurs repeatedly it may require operation.

If there is difficulty in swallouwing or change in voice one must immediately consult an expert to rule out any possibility of cancer.

The Head & neck & the mouth including gums, teeth, palate (hand soft) the base of tongue & check are occasionally invaded by small ulcers, which are due to disturbances of the Gastroinstestnal system. The germs may bleed due to certain commonly known cancers.

If there is a long term ulcer or growth in the area and a person has habit of chewing TOBACCO, He or she must be very concerned to rule out the possibility of cancer.

There are musculature, pod pipe, wind pipe, bones (vertobrae) & thyroid (para-1 glands) which are surrounded by a large quantity of lymph nodes. These L. N. usually swell & cause pain & discomfort.

आर.एन.आई. संख्या यूपी बिल/2010/38840 Postal Registration SSP Mathura 61/2011-2013

सुनीता शर्मा सामाजिक कार्यकर्ता महिलाओं व युवतियों में तम्बाकू व कैंसर की रोकथाम हेतु जागरुकता अभियान चलाते हुये।

Sunita Sharma, social worker creating awareness about harmful effects of tobacco on health and cancer, amongst the rural women, young girls.

स्त्री रोग विशेषज्ञ महिलाओं में गर्भाशय कैंसर का प्रारम्भिक निदान हेतु, पेप टेस्ट का नमूना लेते हुए।

Gynaecologist examining the rural women & collecting the specimen for PAP TEST for early ditection of cervical cancer in rural women.

सुनीता शर्मा (सामाजिक कार्यकर्ता) एवं डा. भावना (लेडी डाक्टर) विभिन्न गाँवो में गर्भाशय व स्तन कैंसर का प्रारम्भिक जाँच हेतु शिविरो मे महिला रोगियो का परीक्षण करते हुये।

Sunita Sharma (Social Worker), Dr. Bhawana gynecologists, conducting rural camps for early detection of cancer of cervix, Breast in the out reach camps in various villages.

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

शंकर इन्स्टीट्यूट 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 शत-प्रतिशत 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 होने के 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 09412238817, 09897296804, 0565-2425494

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

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
मुद्रिक - 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

Courtesy - Volkart Foundation, Mumbai