आर.एन.आई. संख्या यूपी बिल/2010/35590

डाक पंजी. न., मथुरा 61/2011–2013

स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र(पंजीकृत)

संरक्षक– प.पू. ब्रह्मर्षि स्वामी गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड 1/ अंक : 007/ अक्टूबर 2011/ स्थान: मथुरा / मूल्य: 5 रुपये

सम्पादकीय–: Demographic and Epidemiological transitions and changes in lifestyle are leading to the emergence of cancer and other chronic diseases as public health problems in India Cancer pattern in India reveals the predominance of tobacco. Majority of cancer cases present in an advanced stage and makes treatment options prolonged and expensive. Therefore the National Cancer Control Programme has placed its emphasis on prevention early detection, enhancement of therapy facilities and provision of pain relief and palliative care. Comprehensives legislation on tobacco by the Government of India will help to control the tobacco related cancers. The programme has been able to augment the treatment capacity and to address the geopraphical gaps in cancer care services. Awareness and early detection programme are undertaken through District Cancer Control Programme.
Health care personnel have a major role in providing awareness, promoting early detection, prompts referral to a cancer treatment facility and in providing pain relief and palliative care. The knowledge and skills in the above areas have to be enhanced to full fill educational need.

गलत है कैंसर को लाइलाज समझना–:

ज्यादातर लोगों में कैंसर को लेकर कई भ्रांतियां हैं जैसे इसका लाइलाज होना या निदान का दर्दनाक होना। लेकिन सच्चाई इससे अलग है। कैंसर विशेषज्ञों की मानें तो यदि लोगों में इस बीमारी को लेकर जागरूकता हो और समय रहते इसका इलाज किया जाए तो कैंसर को जड़ से खत्म किया जा सकता है। आर्टेमिस हास्पिटल में ऑकोलॉजी यूनिट में हेड मेडिकल डॉ. भावना ने कहा कि कैंसर को लेकर लोगों में कई तरह की भ्रांतियां हैं जिनमें से एक है इसका लाइलाज होना। लेकिन वास्तव में यदि समय रहते कैंसर की पहचान हो जाए और इसका इलाज करवाया जाए तो इसे जड़ से खत्म किया जा सकता है। उन्होंने कहा, "लोगों में यह मिथ है कि कैंसर लाइलाज है। कैंसर यदि जल्दी पकड़ में आ जाए और समय रहते इसका इलाज शुरू कर दिया जाए तो इसे जड़ से खत्म किया जा सकता है।" डॉ. भावना ने कहा, "यदि कोई भी बीमारी जैसे वजन कम होना, मुंह में छाला, तीन हफ्ते या इससे ज्यादा समय तक देखने को मिले तो सतर्क हो जाना चाहिए और विशेषज्ञों से इसकी जांच करवानी चाहिए।" मैक्स हॉस्पिटल (साकेत) में ऑकोलॉजिस्ट डॉ. एके आनंद ने कहा कि मुख्य रूप से 10 'वार्निंग साइन' माने जाते हैं जो कैंसर के होने का संकेत देते हैं।

डॉ. दीपक, शंकर कैंसर संस्थान, मथुरा ने कहा, "कई बार देखने में आता है कि कोई बीमारी इलाज के बावजूद ठीक नहीं होती या हफ्ते दो हफ्ते में बार–बार हो जाती है ऐसे में व्यक्ति को सतर्क हो जाना चाहिए और तुरंत जांच करवानी चाहिए। जैसे खांसी का जल्द ठीक न होना, पेशाब में खून आना पर दर्द न होना, मल के साथ खून आना, आवाज बार–बार बैठ जाए या इसी तरह के अन्य लक्षण कैंसर का संकेत हो सकते हैं।" डॉ. भावना ने कहा, "समय रहते इस तरह के संकेतों को पहचान कर जांच करवा लेनी चाहिए। जल्दी पकड़ में आने पर न केवल कैंसर को जड़ से खत्म किया जा सकता है बल्कि इसके इलाज में खर्च भी कम आता है।" डॉ. दीपक ने कहा कि देखने में आता है कि लोग इन संकेतों को नजरअंदाज करते हैं और इसे आम बीमारी कभी कभी इलाज करने वाले भी इसे नहीं समझ पाते, इसलिए जरूरी है कि दोनों ही इसे लेकर जागरूक हों। डॉ. भावना ने शंकर कैंसर अस्पताल मथुरा में विगत 5 वर्षों में पाया कि अक्सर हमारे पास कैंसर के जो मरीज आते हैं उनकी बीमारी दूसरी या तीसरी स्टेज में होती है और काफी फैल चुकी होती है, खासकर महिलाएं इसे लेकर काफी छिपाती हैं। उन्होंने कहा, "महिलाओं में स्तन कैंसर, सरवाइक्ल कैंसर आदि अधिक देखने को मिलता है। जब मैं गांवों में जाती हूं तो देखती हूं कि महिलाएं स्तन कैंसर, या बच्चेदानी के कैंसर के बारे में मुझसे बात करने में ही शर्माती हैं जिससे इसका पता काफी देर में चलता है। दूसरा महिलाओं का अशिक्षित होना और स्वास्थ्य को लेकर जागरूक न होना भी कैंसर के बढ़ने का एक प्रमुख कारण है।"

डॉ. भावना ने कहा कि जीवनशैली में बदलाव और कुछ बातों का ध्यान रखकर भी कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। उन्होंने कहा, "तंबाकू का सेवन 80 प्रतिशत मामलों में कैंसर की जड़ है। लोगों को धूम्रपान, स्मोकलेस तंबाकू जैसे पान मसाला, जर्दा, खैनी आदि के सेवन से बचना चाहिए, खाने में फलों आदि को शामिल करना चाहिए। सुरक्षित यौन संबंधों का ध्यान रखना चाहिए तथा टीकाकरण आदि करवाना चाहिए। यदि इन कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।" डॉ. भावना ने कहा कि 'स्क्रीनिंग जांच' भी होती है जिससे 'प्री कैंसरस स्टेज' में ही कैंसर का पता चल जाता है। यदि इस तरह के मेमोग्राम, (स्तन), पेप्ससियर (बच्चेदानी के निचले हिस्से) की जांच करवा ली जाए तो भविष्य में कैंसर के होने की आशंकाओं का पता चल जाता है और इलाज बीमारी के पहले ही शुरू किया जा सकता है।

प्रिय पाठकों, कैंसर पीड़ित परिवारों व ग्रसित लोगों को

शुभदीपावली

की

हार्दिक शुभकामनाएँ

"२६ सितम्बर, विश्व अल्जाइमर दिवस पर प्रकाशित विशेष लेख"

अल्जाइमर पर करें आघात

अल्जाइमर से पीड़ित व्यक्ति बेहद कमजोर याददाश्त और दैनिक कार्यों को उचित रूप से न कर पाने के कारण परिवार के सदस्यों के लिए भी एक बड़ी समस्या बन जाता है, लेकिन कुछ सुझावों पर अमल कर इस रोग से पीड़ित शख्स और उनके परिजनों को राहत मिल सकती है..

क्या हैं कारण-:

अल्जाइमर और इस रोग के गंभीर स्थिति **में पहुंचने** के संदर्भ **में किसी** सटीक कारण को अभी तक स्पष्ट व अच्छी तरह समझा नहीं जा सका है। एक शोध से यह संकेत मिला है कि मस्तिष्क में भिन्न-भिन्न भागों पर असामान्य (एब्नार्मल) प्रोटीन का निर्माण होने और फिर इसके संचित होने से यह मर्ज संभव है। असामान्य प्रोटीन को चिकित्सकीय भाषा में 'प्लाक्स' या टैंगल्स कहा जाता है। असामान्य प्रोटीन के संचय से मस्तिष्क में विभिन्न अनुभूतियों के सिग्नल्स के संप्रेषण (ट्रांसमिशन) में अवरोध उत्पन्न होता है। इसके परिणामस्वरूप याददाश्त में कमी और व्यवहार से संबंधित खामियां पैदा होने लगती है।

परीक्षण-:

सीटी स्कैन या एमआरआई परीक्षण यह जानने के लिए कराया जाता है कि कहीं ब्रेन में ट्यूमर आदि समस्या तो नहीं है, जिनके कारण पीड़ित व्यक्ति की याददाश्त कम जोर हो चुकी है। बहरहाल, ए पेट (A PET) स्कैन से इस मर्ज का कहीं ज्यादा बेहतर तरह से पता चलता है। इस परीक्षण से यह पता चलता है कि दिमाग का कौन सा भाग सामान्य रूप से काम कर रहा है या नहीं। इसके अलावा व्यवहार और याददाश्त के आकलन से संबंधित परीक्षण भी कराये जाते है।

उपचार-:

इस रोग का कोई स्थायी उपचार नहीं है। शुरूआत दौर में रोगी को कुछ विशिष्ट दवाएं दी जाती हैं, लेकिन जैसे-जैसे मर्ज बढ़ता जाता है, तो उस स्थिति में ये दवाएं कारगर नहीं होतीं। स्पष्ट है कि इस मर्ज में बचाव या रोकथाम ही बेहतर इलाज है।

डॉ. सुमित सिंह, न्यूरोलॉजिस्ट, मेदांता दि मेडिसिटी, गुड़गांव

बचाव ही बेहतर हैं-:

दुनिया भर के वृद्धों के लिए अल्जाइमर (ALZHEIMER) एक बड़ी समस्या बन चुका है। यही नहीं, विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों में से लगभग एक चौथाई व्यक्तियों की मौत का सामान्य कारण अल्जाइमर ही है।

दो प्रकार-:

गौरतलब है कि अल्जाइमर, डिमेन्शिया नामक रोग का एक प्रमुख प्रकार है। सबसे ज्यादा लोग अल्जाइमर से ही पीड़ित होते हैं। डिमेन्शिया का दूसरा प्रकार 'वैस्कुलर डिमेन्शिया' है, जो मस्तिष्क में रक्त की कम आपूर्ति के कारण उत्पन्न होता है। यह स्थिति 'मल्टीपल स्ट्रोक्स' के बाद उत्पन्न होती है।

ध्यान दें-:

- सामान्यत: अल्जाइमर की शिकायत 65 साल के बाद लोगों को अपनी गिरफ्त में लेती हैं।
- अगर यह बीमारी किसी युवा में या कम उम्र के लोगों में होती है, तो फिर संभव है कि रोगी के परिवार का कोई सदस्य अतीत में इस रोग से ग्रस्त रहा हो।

प्रमुख लक्षण-:

- रोगी की याददाश्त कमजोर हो जाती है।
- पीड़ित शख्स की भाषा या उसके बोलने की शक्ति क्षीण होती जाती है।
- ऐसे रोगियों को विभिन्न कार्यों को करने में दिक्कत महसूस होती है।
- पीड़ितों को विभ्रम की स्थिति उत्पन्न हो जाती है और वह डिप्रेशन से भी ग्रस्त हो सकते हैं।
- रोग की गंभीर अवस्था में पीड़ित शख्स हर काम के लिए अपने परिजनों का मोहताज हो जाता है और अंत में ऐसे रोगी बिस्तर तक ही सीमित हो जाते हैं।
- ऐसे व्यक्तियों को किसी भी रोग का संक्रमण तेजी से होता है।

रोकथाम-:

इस मर्ज की रोकथाम का कहीं ज्यादा महत्व है, क्योंकि अल्जाइमर का स्थायी उपचार नहीं है। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर), कोलेस्ट्रॉल के बढ़े हुए स्तर और मधुमेह को नियंत्रण करने से इस रोग की रोकथाम में मदद मिलती है। इसी तरह खान-पान में अत्यधिक वसायुक्त आहार से परहेज करें। विटामिन्स खासकर विटामिन बी को आहार में वरीयता देकर भी इसकी रोकथाम की जा सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार मस्तिष्क को सक्रिय रखना भी इस रोग के नियंत्रण में सहायक है। कहने का आशय यह है कि नियमित व्यायाम व स्वस्थ जीवन शैली पर अमल कर अल्जाइमर की रोकथाम की जा सकती है।

डॉ. प्रणव मिश्रा सीनियर न्यूरो सर्जन, अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली

कैंसर के प्रमुख चेतावनी वाले लक्षण

- मलमूत्र विसर्जन में कोई परिवर्तन।
- कोई घाव जो भर नहीं रहा हो। मुँह में घाव, छाले या लाल सफेद धब्बे होना, मुँह का पूरा न खुलना।
- असमान्य रक्त स्राव या पानी आना (विशेषकर महीना बंद होने के बाद)
- स्तन या शरीर के किसी भी अंग में गाँठ का होना।
- निगलने में कठिनाई होना।
- किसी तिल या मस्से में स्पष्ट बदलाव।
- आवाज में परिवर्तन होना। खाँसी का लम्बे समय तक ठीक न होना

Seven warning signals

- Change in bowel or bladder habits.
- A sore that does not heal, In the mouth Red or white patch.
- Unusual bleeding or discharge per vagina/ mouth/ rectal/ in urine.
- Thickening or lump in breast or elsewhere.
- Indigestion or difficulty in swallowing.
- Obvious change in wart or mole.
- Nagging cough or hoarseness of voice.

ate Level Advocacy workshop On National Tobacoo control Program 20 August 2011

e above workshop was organized in state capital LUCKNOW, by state Tobacco control cell, NTC P, Uttar adesh in collaboration with Ministry of Health family welfare Govt. of India World Health Organization in lrampur Hospital, Mr. Sanjay Agrawal, Principal secretary, Medical Health UP inaugorated the workshop. ening ceremony was presided over by Dr. Ramjilal, Director General , Medical Health Dr. Shobhnath, ector CHIKITSA UPCHAR, the nodal officer, state Tobacco Control Cell UP., Dr. Jagadish Kaur and Ms. eet G. Munish were the officers respectively from Ministry of Health family welfare Govt. of India, World alth Organization National Professional officer Tobacco free initiative (TFI). Main thrust of the workshop was w enforcement of law with reference to the provisions under Tobacco control Act 2003 strategies on effective plementation of tobacco control programe and community based tobacco control initiatives, role of state vernment different departments for Tobacco control. Pravin sarawat WHO state consultant, was instru mental organizing the successful workshop.

S.K. Sharma, Director and Ms. Sunita Sharma , officer in charge of Swasthya Shiksha, Cancer Raksha deptt Shankar Institute of Cancer Mathura participated in the workshop.

म्बाकू नियंत्रण अधिनियम 2003 के मुख्य प्रावधान

ाकू नियंत्रण अधिनियम की धारा	दंड प्रावधान (जुर्माना, कैद या दोनों)
-4 सार्वजनिक स्थल पर ान पर प्रतिबंध र्वजनिक स्थान में वे सभी स्थान जहां सामान्य जनता का आना ा होता है जैसे कार्यालय, सभा-गृह, ताल, भवन, मनोरंजन केन्द्र, रेस्टोरेन्ट, ालय परिसर, बैंक, शिक्षण संस्थान, कालय, लोक-परिवहन, दुकाने एवं खुले स्थान जैसे आडिटोरियम, डियम, बस स्टॉप रेलवे स्टेशन इत्यादि।)	-व्यक्तिगत उल्लंघनकर्ता 200 रु. -स्वामी, प्रबंधन या अधीकृत अधिकारी को प्रति उल्लंघन के अनुपात में जुर्माना।
-5 तम्बाकू उत्पादों सिगरेट े के प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष विज्ञापन पर प्रतिबंध	प्रथम उल्लंघन 2 वर्ष, 1000 रु. -दूसरी बार उल्लंघन 5 वर्ष, 5000 रु.
-6 अवयस्कों को और िक संस्थान परिसर में तम्बाकू ादों की बिक्री पर प्रतिबंध	200/- रुपये तक।
-7, 8, 9 निर्धारित स्वास्थ्य वनी के बगैर सिगरेट व अन्य ाकू उत्पादों के विक्रय पर ंध	-उत्पादक : प्रथम उल्लंघन 2 वर्ष/रु 5000/- दूसरी बार उल्लंघन : 5 वर्ष/रु. 10,000/- -विक्रय/विपणन : प्रथम उल्लंघन : 1 वर्ष/1000 रु. दूसरी बार उल्लंघन : 2 वर्ष/3000 रु.

क्षणिक संस्थानों एवं तम्बाकू उत्पादों के बिक्री केन्द्रों पर लगाए जाने वाले बोर्ड का प्रारूप

इस संस्थान के सौ गज के दायरे में सिगरेट या अन्य म्बाकू उत्पाद बेचना दण्डनीय अपराध है। इसका उल्लंघन किये जाने पर 200 रुपये तक का जुर्माना हो सकता है।	18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति को तम्बाकू उत्पादों की बिक्री एक दण्डनीय अपराध है।
शैक्षणिक संस्थान में लगाये जाने वाले बोर्ड का प्रारूप	तम्बाकू उत्पादों के बिक्री केन्द्रों पर लगाया जाने वाला की

अपने संस्थान/कार्यालय/विभाग/परिसर को धूम्रपान मुक्त करें

1) परिसर में प्रमुख स्थानों पर जहां आसानी से स्टाफ एवं आगंतुक दोनों पढ़ सके वहा निर्धारित प्रारूप का बोर्ड लगा हो।

गैर धूम्रपान क्षेत्र
यहां धूम्रपान
करना अपराध है।

संस्थान में लगाये जाने वाले बोर्ड का प्रारूप

2) तम्बाकू नियंत्रण कानून का किसी भी प्रकार से उल्लंघन की सूचना देने के लिये संस्थान में शिकायत अधिकारी का नाम उल्लेखित किया जाए, जैसे-

श्री/श्रीमती ____________________

(नोडल अधिकारी तम्बाकू नियंत्रण)

स्थान/संस्थान का नाम ____________________

फोन नं. ____________________

3) कार्यालय में निर्धारित प्रारूप की रसीद बुक रखें ताकि जुर्माना किया जा सके।

4) यदि कोई धूम्रपान करते हुए पाया जाए तो उसे 200 रु. तक का अर्थदण्ड करें।

5) सभी कर्मचारियों को आदेश जारी कर सूचित करें कि कार्यालय में धूम्रपान ना करें।

6) परिसर में धूम्रपान को बढ़ावा देने वाली कोई भी सामग्री ना रखें जैसे ऐश ट्रे।

सार्वजनिक स्थान/कार्यालय/परिसर में कोई धूम्रपान ना करें यह सुनिश्चित करें।

Choose LIFE Not Tobacco

राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम
राज्य तम्बाकू नियंत्रण प्रकोष्ठ
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य महानिदेशालय
प्रथम तल, स्वास्थ्य भवन, लखनऊ (उ.प्र.)
e-mail - nodal.ntcp.up@gmail.com

राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्प लाईन 1800-110-456

गत माह के समाचार

आउटरीच ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं के अंतर्गत गाँव– कोटा में चिकित्सक रोगियों का परीक्षण तथा निःशुल्क दवायें वितरित करते हुये।

Regular Physical Exercise (WALK OR CYCLING) Reduces chances of cancer by 34%.

Resercher of carolirica Institute in Swedeu in a study of 40000 people in the age group of 45 to 79 years found the 3714 suffered with cancer and out of 1153 patients died. If was found, in the research that incidence of cancer in those who were doing walk of cycling for half an hour every day was 34% less that those who did not do so.

मेरा जीवन तथा ध्येय–:

देश में ऐसा अकाल नहीं जिसकी दाढ़ में घुस कर ये बालक रक्षा का काम न करें, अधिक से अधिक लोगों को न बचायें। और वही लोगों के हृदय को बेधता हैं। दुनिया उसे जान जाती है।

इसीलिए जब कभी सम्भव हो, सहायता करो, पर अपने उद्देश्य का ध्यान रखो। अगर वह स्वार्थ है, तो न औरों को उससे लाभ होगा न, तुमको ही। यदि वह स्वार्थ शून्य है, तो जिसको दी जा रही है, उसके लिये कल्याण प्रद होगी, और तुम्हारें ऊपर भी अमोध आशीर्वादों की वर्षा करेंगी। यह बात उतनी ही निश्चित है, जितना की तुम्हारा जीवित होना। प्रभु को धोखा नहीं दिया जा सकता, कर्म के नियम को धोके में नहीं डाला जा सकता। *स्वामी विवेकानन्द*

Publisher - Dr. S.K. Sharma
Place of Publication - 140 mile stone Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura
Printer - Vinod kumar choorramani
Place of Printing - Brij Printers, Radhpura, Sadar, Mathura
Owner- Dr. Sheela sharma Memorial Charitable Trust
Printed By - Brij Printers, Radhpura, Sadar, Mathura
Editor- Sunita Sharma
Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Dr. Sheela Memorial Charitable Trust

शंकर कैंसर संस्थान

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट द्वारा वर्ष 2003 में स्थापित एवं संचालित
140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड मथुरा– 281003
सम्पर्क– Call 09412238817, 09897296804

कैंसर रोगियों की निम्न प्रकार की चिकित्सा एवं जाँचें प्रतिदिन की जाती हैं।

कीमोथैरापी	- प्रतिदिन
रेडियोथैरापी	- प्रतिदिन
एफ. एन. ए.सी.	प्रतिदिन
बोयाप्सी	
पैप टेस्ट	
कैंसर सर्जरी	पूर्व निर्धारित
अल्ट्रासाउन्ड	
एण्डो स्कोपी	समयानुसार

अधिक जानकारी हेतु
सम्पर्कः कैंसर हैल्पलाइन
दूरभाष:– 0565-6531992
:- 09412238817
:- 09897296804

कैंसर रोगियों के सहायतार्थ दान की अपील

शंकर इन्स्टीट्यूट ऑफ कैंसर थैरेपी एण्ड रिसर्च में कैंसर रोगियों की सहायतार्थ तथा कैंसर अस्पताल के 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 .... राष्ट्रीयता ....
जन्मतिथि .... पता ....
....
बैंक का नाम .... चैक/ड्राफ्ट संख्या ....
पैन नम्बर .... दिनांक ....

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट के खाता संख्या 2066101001590 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 10432384467, बैंक ऑफ बड़ौदा के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 1638000103135867 में दान के जमा होने की विधिवत प्राप्ति रसीद, आयकर छूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

निवेदक डॉ. एस.के. शर्मा, अध्यक्ष एवं ट्रस्टीगण
डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट 140, मील पत्थर, मसानी दिल्ली बाईपास लिंक रोड मथुरा– 281003,
सम्पर्क Call 09412238817, 09897296804, 0565-2425494

Courtesy - Volkart Foundation, Mumbai