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. कार्ष्णि स्वामी गुरुशरणानन्द जी महाराज — खण्ड 2/ अंक : 011/ फरवरी 2012/ स्थान: मथुरा / मूल्य: 5 रुपये

सम्पादकीय :- कहाँ तक आंकड़ों की भंवर में पड़े, इतना ही जान लेना काफी हैं कि भारत में कैंसर के कारण 50 लोग प्रतिघंटा दम तोड देते हैं इस प्रकार प्रतिवर्ष 44 लाख लोग विभिन्न प्रकार के कैंसरों से भारत में कालकल्वित हो जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकलन के अनुसार 2030 के पहुँचते अकेले भारत में ही एक करोड लोग प्रतिवर्ष कैंसर से मरेंगे 7 से 9 लाख कैंसर रोगियों का प्रतिवर्ष निदान कर पता लगा लिया जाता है।

इस प्रकार कैंसर रोग महामारी Epidemic का रूप लेता जा रहा है। जिसपर काबू पाने की दिशा में सरकार गैर सरकारी सभी संस्थाओं को कमर कसकर प्रयास करने होंगे। जहाँ उ0प्र0 सरकार के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन NRHM के वजट का मंत्री से लेकर सन्तरी तक ने बन्दर बाट कर नंगा नाच किया है। वही पर गैर सरकारी संगठनो के साथ अनुदान स्वीकृति में सौतेला व्यवहार सरकारी तंत्र के हर कर्मचारी, अधिकारी व ब्यूरोकेटस द्वारा किया जाता है जिस प्रकार पुलिस थाने में पहुँचने वाले नागरिक को अपराधी के रूप में देखा जाता है ठीक उसी प्रकार हर सरकारी विभाग में स्वैच्छिक संगठनो के प्रतिनिधियों से ऐसे व्यवहार किया जाता है जैसे ये भिकारी की भांति उनसे अनुदान की भीख माँगने आते है। एक गंदी मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है वाली कहावत जनता से अधिक सरकारी तंत्र पर अधिक सत्यता से लागू होती है। जिसके प्रमाण प्रतिदिन नये-नये घुटालो के उजागर होने के साथ देखने को मिल रहे हैं। उधर जनप्रतिनिधियों की कारगुजारियाँ भी विधायक व सांसद राशि के दुरुपयोग की से छिपी नही है। उधर अकेले उ0प्र0 में चिकित्सालय निधि में एक अरब बयासी लाख रुपये जिसका उपयोग कई वर्षों से नही हो पा रहा हैं अभी हाल में भी समाचार पत्रों में भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्री का वक्तव्य समाचार पत्रों में छपा है कि उत्तरप्रदेश से केवल दो ही प्रस्ताव कैंसर अस्पतालों के खोले जाने हेतु प्राप्त हुए हैं। केन्द्रीय सरकार व राज्य सरकार के आपस में एक दूसरे की कमी निकालते हुए आक्षेप करते रहना स्वास्थ्य परम्परा का द्योतक कदापि नही है कमी तो दोनों सरकारों की है राज्य सरकार के द्वारा प्रस्ताव न भेजे जाने के मूल में एक ही बात हैं भ्रष्टाचार, जिला स्तर से सी0एम0ओ0 किसी भी एन0जी0ओ0 का प्रस्ताव तब तक अग्रसारित नही करेगा तब तक उसको भेंट न चढाई जाये। निदेशालय से प्रस्तावों पर एक के बाद एक ऐतराज लगते जायेंगे जो सिलसिला कई वर्षों तक चलता ही जाऐगा, प्रस्ताव अटका ही पडा रहेगा, जब तक निदेशालय में एन.जी.ओ. द्वारा भेंट न चढाई जाऐ। रही उ0प्र0 शासन से भारत सरकार के प्रस्ताव पर संस्तुति तब तक नहीं की जा सकती जब तक निदेशालय की अनुकूल टिप्पणी न हो। इसी विसियस सरकिल में एन.जी.ओ. का प्रस्ताव फंस जाता हैं नतीजा होता है अनाप शनाप पैसा भारत सरकार के पास बिना उपयोग के पडा रहता है। या तो योजना आयोग स्तर से एन.जी.ओ. के प्रस्तावों को सीधे स्कूटनाइज किया जाये अथवा स्वास्थ्य मंत्रालय की स्टैंडिंग कमेटी पहल करते हुए कैंसर के क्षेत्र में कार्यरत स्वयंसेवी (स्वैच्छिक संगठनों) कोँ वितज सपेज करते हुए तथा अनुदान स्वीकृत किये जाने की पहल करनी चाहिऐ।

विश्व कैंसर दिवस 4 फरवरी पर-

भारत में बढ़ते कैंसर रोगी

यह सोच कर घबराहट होती है कि भारत में हर साल पाँच लाख व्यक्ति कैंसर से मर जाते है। इसकी सबसे बड़ी वजह तंबाकू है और दूसरी वजह सिगरेट, शराब व अन्य नशीली चीजें हैं। पंजाब जैसे संपन्न राज्य में भी इस खतरनाक बीमारी का दायरा तेजी से बढ़ रहा है। इन स्थितियों ने केंद्र सरकार की भी नींद उड़ा दी है। लिहाजा उसने स्थिति को काबू करने की पहल कर दी है। फिलहाल सौ जिले एजेंडे पर है, जिनमें एक-एक करोड़ रुपए खर्च करके कैंसर को रोकने के शुरुआती उपाय किए जाएंगे।

पूरे देश में जरूरत के लिहाज ऑन्कोलोजी विभाग (कैंसर के इलाज का विभाग) बहुत कम है। सरकार ने 1975 से कैंसर को रोकने का कार्यक्रम शुरू किया है, लेकिन उसके प्रभावी अमल में धन की कमी बड़ी बाधा रही है।

पहली बार सरकार ने राष्ट्रीय कैंसर, मधुमेह, हार्ट अटैक जैसी बीमारियों के निदान व रोकथाम के लिए एक कार्यक्रम शुरू किया है। उसके तहत 2011-12 में 21 राज्यों के सौ जिले शामिल किए गए हैं। वहां समय पूर्व कैंसर की पहचान जैसी सुविधाएं उपलब्ध होंगी। इलाज की इन सुविधाओं के लिए उन सौ जिलों को एक-एक करोड़ रुपए दिए जाएंगे।

सरकार के इस कदम के पीछे मुख्य

शेष पृष्ठ 3 पर...

Ganga water link to gall bladder cancer?

The incidence of gall bladder disease is high among people living near the Ganga and its tributaries, says the largest ever study of the local population over six years.

A team of doctors from Mumbai conducted the study and found high concentrations of heavy metals in the water and soil of 60 villages along the Indo Gangetic plains that could be contributing to the disease. The study was published last week in the online edition of HPB, the of ficial journal of the International Hepato-pancreato-Biliary Association. It has identified eight villages in Bihar's Vaishali district, located near the river Gandak, with an unusually high rate of gall bladder disease.

"It's a ticking environmental time bomb," said Dr P Jangannath, one of the principal investigators of the study. He estimates between 20,000 and 30,000 people develop gall bladder disease each year because of the environmental factors in Utter Pradesh and bihar alone.

The medical team felt that there is a need to carry out largescale screening of people from villages. The study started with an observation that more than half of the patients with gall bladder cancer who came to Tata Memorial Hospital in Parel hailed from Bihar of Utter pradesh. Dr jagannath, who was earlier with Tata Memorial Hospital and is now with Lilavati Hospital Institute of poputation studies, started on-site research for the reasons.

"Cancer can have lifestyle and environmental reasons, he said. For instance, the staple diet in Bihar is sattu, which is roasted chickpea. Sattu is rich in proteins. If this is not balanced with the intake of carbohydrates, it can cause gall stones causing chronic irritation and eventually gall bladder cancer. Gall stones, however, don't always lead to cancer," said Dr Jaganna Polluting small-scale units alo the rivers have been a concern long; industrial effluents are kno to contain heavy metals that ha carcinogenic effects.

At part of the study 8,421 peo with symptoms were sent ultrasonography tests. The villagers lived near rivers. Ab 40% of the 4,851 househo surveyed in Varansasi lived withi 5-km range the Ganga, 30% of 3,885 households in Patna w near the Ganga and 25% n Punpun. A round 66% of 4,5 household in Vaishali were near Gandak river.

A Part from sonography sc to establish physical evidence disease, the study also looked samples of water and soil collec from Patna and Vaishali in Bihar samples were analysed for presence of nickel, cadmiu chromium and DDT.

कैंसर को दावत दे सकती है आरामतलबी

दिन भर कुर्सी से चिपके रहने वाले लोग जरा सावधान हो जाएं। आरामतलबी आपको कैंसर का मरीज बना सकती है। फिर चाहे आप नियमित तौर पर व्यायाम ही क्यों न करते हों। जी हां, अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर रिसर्च (एआईसीआर) के वार्षिक सम्मेलन में पेश की गई दर्जनों अध्ययन रिपोर्ट में कुछ ऐसा ही दावा किया गया है।

विशेषज्ञों के मुताबिक हर साल सामने आने वाले स्तन और मलाशय के कैंसर के एक लाख नए मामलों के पीछे आरामतलबी का हाथ है। जो लोग रोजाना एक्सरसाइज करते हैं, उनके लिए भी घंटों कुर्सी से चिपके रहना घातक है। एआईसीआर में प्रस्तुत एक रिसर्च रिपोर्ट पर गौर करें तो मासिक स्त्राव बंद होने के बाद जो महिलाएं छोटे-छोटे ब्रेक लेकर चाय या कॉफी पीने निकलती हैं, वे बाकी महिलाओं के मुकाबले न केवल पतली होती हैं, बल्कि उनमें सी-रिएक्टिव प्रोटीन का स्तर भी काफी कम होता है। कैंसर के खतरे को घटाने में ये दोनों ही चीजें प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

यूरोपियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित एक अन्य रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार कुछ मिनटों की शारीरिक सक्रियता भी कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम करने में मददगार है। इससे मोटापा तो काबू में रहता ही है, साथ ही शरीर में ट्राईग्लिसराइड के स्तर और इंसुलिस प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होता है। दिल की बीमारियों के अलावा कैंसर से बचाव के लिए यह बेहद जरूरी है।

विशेषज्ञों की मानें तो रोजाना 30 मिनट का व्यायाम कर लेने मात्र से ही स्वस्थ जीवन की गारंटी नहीं मिलती। दिन के बाकी 23.5 घंटों की गतिविधियां भी स्वास्थ्य निर्धारित करने में अहम भूमिका निभाती हैं। लिहाजा इनसान को एक-एक घंटे के अंतराल पर दो-चार मिनट टहल लेना चाहिए। एआईसीआर ने डेस्क जॉब करने वाले कर्मचारियों को खासतौर पर सावधान रहने की सलाह दी है। ऐसे लोगों को सहकर्मियों से बातचीत के लिए फोन या ई-मेल का सहारा लेने के बजाय खुद उनकी सीट तक जाना चाहिए। इसके अलावा एक-एक घंटे पर दो-तीन मिनट का कॉफी ब्रेक लेना भी उनके लिए फायदेमंद है।

साभार: हिन्दुस्तान, सोमवार, 26 सितम्बर 2011

कैंसर को जड़ से खत्म करने वाली दवा की खोज

लंदन, प्रेट्र: वैज्ञानिकों ने आखिरकार वह चमत्कारी दवा खोज निकाली है, जिससे जानलेवा रोग कैंसर को जड़ से खत्म किया जा सकता है। 'नेचर मेडिसिन जर्नल' में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार, कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में शोध कर रही अंतराष्ट्रीय टीम ने दावा किया है कि 'केजी 5' नाम की इस दवा से कैंसरग्रस्त कोशिकाएं खुद अपने को खत्म करने लगती हैं। साथ ही ट्यूमर की कोशिकाओं का विभाजन रुक जाता है।

कैंसर के रोगियों के लिए यह अच्छी खबर अवश्य है, लेकिन वैज्ञानिकों ने कहा है कि लगभग पांच साल में यह दवा बाजार में उपलब्ध हो पाएगी। इस दवा को गोली के रूप में तैयार करने की कोशिशें चल रही हैं। वैज्ञानिक प्रयासरत है कि इस दवा के साइड इफेक्ट्स न्यूनतम रहें। टीम के वैज्ञानिक प्रोफेसर डेविड चेरेश ने बताया कि स्तन, किडनी और पैंक्रियाज के कैंसर पर इस दवा के परीक्षण से हम इस निष्कर्ष तक पहुंचे कि रोगग्रस्त कोशिकाओं की संख्या नहीं बढ़ पाती और वे 'आत्महत्या' करने लगती हैं। यह दवा परंपरागत इलाज से अलग 'आरएएफ' नाम के एंजाइम की संरचना में परिवर्तन कर अपने काम को अंजाम देती है। 'केजी 5' का परीक्षण पशुओं तथा रोगियों से प्राप्त उतकों के नमूने पर किया गया है।

चेरेश ने बताया कि अब तक कैंसर की कोई भी दवा रोगग्रस्त के साथ स्वस्थ कोशिकाओं को भी नष्ट कर देती थीं। इससे कई तरह के साइड इफेक्ट्स भी होते थे, लेकिन नई दवा के साथ ऐसा संभवतः नहीं है।

मस्तिष्क कैंसर यानी ब्रेन ट्यूमर

मस्तिष्क कैंसर यानी ब्रेन ट्यूमर एक खतरनाक रोग है। समय रहते इसका उचित इलाज नहीं कराया गया तो जानलेवा साबित होता है। ब्रेन ट्यूमर बचपन में अथवा 50 वर्ष की आयु के बाद होता है। यह रोग पुरुष या महिलाएँ किसी को भी हो सकता है। यह रोग विशेष प्रकार के विषाणु के संक्रमण से हो सकता है या प्रदूषित पदार्थो का श्वसन क्रिया के साथ प्रवेश करना रोग की उत्पत्ति का कारण हो सकता है।

सिर दर्द के लक्षण को लोग साधारण समझकर नजर अंदाज कर देते हैं। ज्यादातर होता यह कि यह दर्द निवारक औषधियों से ठीक हो जाता है। जब यह साधारण दवा से ठीक नहीं होता तो, लोग दवा की मात्रा बढ़ाते जाते हैं, यह घातक हो सकता है।

सिर दर्द के अनेक कारण हो सकते हैं, जिसमें मामूली जुकाम से लेकर रक्तचाप, गुर्दे व हृदय तक की बीमारी हो सकती है। इन बीमारियों से मस्तिष्क के प्रभावित होने पर सिर दर्द के लक्षण मिलते हैं।

मस्तिष्क कैंसर के लक्षण-:

✡मस्तिष्क कैंसर का एक लक्षण सिर दर्द भी है, जो प्रायः काल बहुत तेज होता है और जैसे- जैसे दिन चढ़ता है, सिर दर्द कम होना शुरू हो जाता है। यह दर्द प्रायः सिर के सामने अथवा पीछे की ओर अधिक होता है।

✡इस दर्द के प्रारंभ में साधारण दर्द निवारक दवाओं से तो आराम मिल जाता है, लेकिन फिर इन दवाओं का प्रभाव भी खत्म होता जाता है, साथ ही सिर दर्द की तीव्रता बढ़ती ही जाती है।

✡मस्तिष्क कैंसर या ब्रेन ट्यूमर में सिर दर्द की तीव्रता के साथ- साथ अन्य लक्षण, जैसे शरीर में चैतन्यता की असामान्यता, किसी विषय पर बार-बार सोचने के लिए बल का प्रयोग करना, दृष्टि में बदलाव, चलने स्पर्श, सूंघने, सुनने आदि की क्रियाओं में परिर्तन के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगते हैं।

✡मस्तिष्क अथवा इससे संबंधित क्रियाओं में अचानक परिवर्तन आ जाता है। इसका कारण मस्तिष्क के अंदर किसी अनावश्यक कोश की वृद्धि का होना होता है, जो शरीर के किसी अन्य भाग में गाँठ या घाव का प्रतिरूप है। जैसे ही इसके विकास की गति तीव्र होती है, सिर के साथ गर्दन में भी दर्द होने लगता है और रोगी अचानक बेहोश हो सकता है।

मस्तिष्क कैंसर निदान का तरीका-:

✡इस बीमारी का उपचार बीमारी के लक्षण और परीक्षण से ही कुछ हद तक हो जाता है। फिर भी परीक्षण के बाद विशेष प्रकार की जाँच, जैसे सिर का एक्स-रे, कैट स्केन, रीढ़ की हड्डी से पानी की जाँच आदि से रोग की पुष्टि हो जाती है। आज इस रोग का उपचार रोग की प्रारंभिक अवस्था में करना बहुत ही आसान हो जाता है।

✡शल्य चिकित्सा-रेडियो थेरेपी तथा दवाएँ इस रोग के उपचार के लिए प्रभावी सिद्ध हुए हैं। रोग की स्थिति के अनुसार उपरोक्त विधियों से उपचार किया जाता है।

✡सिर दर्द किसी प्रकार का भी हो, हर व्यक्ति को इसके प्रति सचेत रहना चाहिए। उपरोक्त लक्षण प्रतीत हों तो शीघ्र ही परीक्षण कराकर रोग की पुष्टि करा लेना चाहिए, क्योंकि किसी भी बीमारी की चिकित्सा प्रारंभिक अवस्था में आसानी से की जा सकती है।

prabhashakshi.com

पृष्ठ 1 का शेष... भारत में बढ़ते...

मंशा यह है कि शुरू में ही कैंसर का पता चल जाने पर 30 प्रतिशत मरीजों को बचाया जा सकता है। पूर्व सावधानी बरतने से 30 प्रतिशत कैंसर रोगी बचाए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की जांच में पता चला है कि कैंसर की सबसे बड़ी वजह तंबाकू चबाना है। 25 प्रतिशत लोग तंबाकू चबाते हैं और 35 प्रतिशत लोग सिगरेट पीते है। 25 प्रतिशत तंबाकू चबाने वाले लोगों में से 80 प्रतिशत पुरुष व 20 प्रतिशत महिलाएं कैंसर का शिकार हो रही है।

एक सवाल के जवाब में स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि पंजाब के भटिंडा व होशियारपुर जिलों में बीते वर्षो में कैंसर रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ी है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आइसीएमआर) की टीम ने बीते साल सितंबर में वहां जाकर उसकी पड़ताल की है। उसकी रिपोर्ट के बाद सरकार ने पंजाब में एक रीजनल कैंसर सेंटर खोलने का फैसला किया है।

गत माह के समाचार

स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी का अवलोकन करती जनता

सामाजिक कार्यकर्ता ग्राम स्वावलम्बी इण्टर कॉलेज छटीकरा में विद्यार्थियों को गुटखा खाने से होने वाले दुष्प्रभावों को समझाते हुये।

गणतंत्र दिवस के अवसर पर झंडारोहण के पश्चात स्टॉफ व रोगियों को सम्बोधित करते हुये डा. भावना शर्मा

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

शंकर कैंसर संस्थान

डॉ. शीला शर्मा मेमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट द्वारा वर्ष 2003 में स्थापित एवं संचालि
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., बोयाप्सी, पैप टेस्ट	प्रतिदिन
कैंसर सर्जरी, अल्ट्रासाउन्ड	पूर्व निर्धारि
एण्डो स्कोपी	समयानुसार

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

कैंसर रोगियों के सहायतार्थ दान की अपील

शंकर इंस्टीट्यूट 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 मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट को दिया गया दान आयकर धारा 80 ए जी. के अन्तर्गत आयकर से मुक्त है। अतः दान निम्न विवरण के साथ संस्था के बैंक खातों में सीधे जमा किया जा सकता है।

दानदाता का नाम .... रजिस्ट्रेशन ....
जन्मतिथि .... पता ....

बैंक का नाम .... चैक/ड्राफ्ट संख्या ....

पैन नम्बर .... दिनांक

डॉ. शीला शर्मा मैमोरियल चैरिटेबिल ट्रस्ट के खाता संख्या 2868101001590 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 10432584467, बैंक ऑफ बड़ौदा के खाता सं. 07470100002403, पंजाब नेशनल बैंक खाता सं. 1838000100135857 में रकम के जमा होने की विधिवत प्राप्ति रसीद, आयकर छूट प्रमाण पत्र के साथ आपकी सेवा में तुरन्त प्रेषित कर दी जायेगी।

निवेदकः 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