आर.एन.आई. संख्या यूपी हिन्/2010/36590

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 : 012/ मार्च 2012/ स्थान: मथुरा / मूल्य: 5 रूपये

"कैंसर किसी को भी अपनी चपेट में ले सकता है।"

महापुरुषों की चर्चा करें तो प.पू.स्वामी रामकृष्ण परमहंस, पूज्य बाबा टुकड़ोजी महाराज स्वामी विशुद्धानन्द, स्वामी अखण्डानन्द सरस्वती, त्रिदण्डी स्वामी नारायण महाराज, को इस रोग का संताप सहना पड़ा। साथ ही उद्योगपतियों में सिंहानिया परिवार ऐपिल कम्पलीट के मालिक- स्व. नरगिस दत्त, वालीवुड से हॉलीवुड अभिनेत्री से लेकर विश्व प्रसिद्ध खिलाड़ी आर्मस्ट्रॉग, विश्व प्रसिद्ध भारतीय खिलाड़ी युवराज आदि भी इस रोग की त्रासदी से न बच पाये। परन्तु युवराज अत्यन्त भाग्यशाली इस मायने में रहे कि उनके कैंसर की पुष्टि प्रथम स्टेज पर ही हो गई। यदि कैंसर का पक्का पता प्रारम्भिक स्टेज पर अथवा दूसरी स्टेज पर भी हो सके, तो रोगी को सदैव के लिये रोगमुक्त किया जा सकता है। यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि चरम स्थिति (Advance Stage) के साथ 70% कैंसर रोगी कैंसर अस्पतालों में पहुँचते हैं। जब कैंसर विशेषज्ञ इसकी पूर्ण चिकित्सा करने में अपने को असमर्थ पाते हैं। कैनेडियन टैरीफाक्स का करिश्मा व उसका श्रेष्ठतम प्रयास कैंसर पीड़ितों के लिये विश्व में सबसे बड़ा आशीर्वाद है। उसकी मृत्यु की बर्षी पर टैरीफाक्स फाउण्डेशन दौड़ का आयोजन कर करोड़ों डालर एकत्रित करती है जिसका उपयोग अधिकांश देशों के कैंसर पीड़ितों को राहत पहुँचाने में किया जाता है। उद्योगपति बिलगेट्स व उनकी पत्नी मैलिन्डा के नाम वाली फाउण्डेशन भी अपारधन कैंसर पीड़ितों के लिये जुटाती है। *टाइम्स नेशन : रोजी*

जागरूकता ही कैंसर का इलाज

कल्पतरू समाचार पत्र में विश्व कैंसर दिवस की पूर्व संध्या पर प्रकाशित लेख के अंश

मथुरा जनपद में कैंसर अपनी जड़ें गहरी करता जा रहा है। प्रतिवर्ष लगभग 25,000 कैंसर रोगी अपनी जांच के लिए अस्पताल के चक्कर लगा रहे हैं।

इसी आंकड़े से पता लग रहा है कि जनपद के लोग किस कदर कैंसर की चपेट में आ रहे हैं। कैंसर का इलाज इतना मंहगा होता है कि परिवार में अगर किसी एक सदस्य को यह रोग हो जाए तो परिवार की सारी जमा-पूंजी खत्म हो जाती है। इस बीमारी के काफी खतरनाक होने के बावजूद लोगों व सरकार की इसके प्रति उदासीनता चौंकाती है।

खान-पान की गलत आदतों व बदलती जीवनशैली के कारण दुनिया भर में कैंसर का प्रकोप तेजी से फैल रहा है। धूम्रपान व बढ़ता प्रदूषण भी इसका प्रमुख कारण है। जो लोग धूम्रपान करते हैं और साथ ही साथ तंग व छोटे मकानों में रहते हैं अथवा धुएं, धूल, कपास के रेशों, विभिन्न धातुओं के गर्दो भरे माहौल में काम करते हैं, उन्हें फेफड़े का कैंसर होने की आशंका अधिक रहती है। तंबाकू, गुटखा, पान व जर्दा का सेवन करने वाले लोगों में मुख का कैंसर होने की आशंका अधिक रहती है। एक अध्ययन के अनुसार मुंह, गले व गाल के कैंसर के हर दस रोगी में नौ रोगी वह होते हैं, जो कि गुटखा, तंबाकू का सेवन करते हैं। इसके अलावा मूत्राशय, गुर्दे, अग्नाशय, पेट, गर्भाशय व भोजन की नली के कैंसर का भी तंबाकू सेवन और धूम्रपान से सीधा संबंध है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की कैंसर पर जारी ताजा रिपोर्ट से पता चलता है कि यदि यही हालात रहे तो इस वर्ष कैंसर की वजह से लगभग 76 लाख लोगों की मौत होने का अनुमान है।

विशेषज्ञों का मानना है कि प्रदूषण, धूम्रपान के अलावा खानपान की आदतों व जीवन शैली में आ रहे बदलाव की वजह से यह बीमारी अधिक बढ़ रही है। शंकर कैंसर संस्थान की प्रभारी सुनीता शर्मा ने बताया कि यदि इस बीमारी का शुरूआती दौर में पता लग लिया जाए तो 60 से 80 फीसदी मामलों को नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन जागरूकता में कमी की वजह से ऐसा नहीं हो पाता है। ऐसे में कैंसर के बारे में जागरूकता अभियान चलाने की आवश्यकता है। उनका मानना है कि यदि कैंसर पर रोकथाम और जागरूकता फैलाने के प्रयास किए जाएं तो कैंसर के एक तिहाई मामलों पर लगाम लगाई जा सकती है।

गर्भाशय ग्रीवा कैंसर- शीघ्र निदान का सरल उपाय

महिलाओं में होने वाली कैंसरों में गर्भाशय के मुख का कैंसर प्रमुख है। सामान्य लक्षणों के द्वारा प्रारम्भिक अवस्था में गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का निदान नहीं हो पाता है। यदि महिलायें 30 वर्ष के पश्चात अपना नियमित पैप टैस्ट करवायें तब गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का निदान पूर्व प्राथमिकअवस्था या प्रारम्भिक अवस्था में सम्भव है। अत: महिलाओं को पैप टेस्ट की जानकारी जरूरी है।

पैप टेस्ट क्या है?—: गर्भाशय के मुख पर, डाक्टर या नर्स एक छोटे से ब्रश या लकड़ी की स्पेचुला को छुआकर कोशिकाओं को सूक्ष्म दर्शी में परखने हेतु प्रयोगशाला में रिपोर्टिंग के लिये जाता है। यदि कुछ अनौखी कोशिकायें देखने में

शेष पृष्ठ 2 पर...

YOUNG AND AT RISK

Ex-Miss Venezuela Eva Ekvall died of cancer

It wasn't just Venezuela that mourned the death of Eva Ekvall on December 17 last year. The former Miss Venezuella was just 28 when breast cancer claimed her life, iterating to millions of women the risk the disease poses even to those below 35.

In India, with its abysmal health care and pervasive poverty, it could just be worse. Health practitioners are already speaking in worried whispers about the rising number of patients way ahead of the age barrier. In 2001-03, around 8% of the female breast cancer in Delhi were in the 20-34 age group. "In the last three years, arou 10% of my patients have been under 35," says D Ramesh Sarin, Senior consultant (oncology), Delhi. "The incidence would be just 0.3% in t West.

Other triggers, say experts, are the drama changes in women's lifestyle and reproducti behaviour in the last two decades. More and mo young urban women are entering the workforc delaying marriage and first pregnancies. "Oth risks include that more women are n breastfeeding,are drinking alcohol and smokin says Dr. Bhawna Sirohi, medical oncologist Gurgaon. "I am seeing younger breast canc patients in the age group of 23-24 years," she say Goa, for example, has one of the highe incidences of breast cancer in the country-36.8 p one lakh population, and reportedly 6% of them a under 30 years. Adding to the problem, sa doctors, is the state's large number of sing women.

The positive side is that growing awareness bringing women to clinics much earlier now. say Dr. Sanjay Sharma, surgical oncologist at Mumba Most young patients want the affected brea saved. "Younger women get more aggresiv cancers, and the risk is high of the cancer comir back if the breast is not removed," adds Sari Implications for the future are serious ar daunting. The number of new breast cancer case in India is about 1,15,000 per year, and this expected to rise to 2,50,000 per year by 2015.

The good news, though, is the rising survival rate the disease is 85% curable, say experts. Diagnos and treatment in the earlier stages have broug mortality down. The challenge is to catch it ear enough. While around 40% of urban cases a diagnosed early, 80% of rural patients come at late stage.

The best way to tackle this issue, advise experts, to do self-examination at least once a month, 4- days after menstruation and get physical examined by a doctor. Also, be aware of high ris factors like family history, early menarche and la menopause.

SAIRA KURUP / TNN February 5, 2012 Sunday, Times India, New Delhi

पृष्ठ 1 का शेष...गर्भाशय मुख कैंसर...

मिलती है तो इसे "असामान्य पैप स्मियर" कहा जाता है।

– असामान्य पैप स्मियर– किन कारणों से होता है?

– ह्यमन पैपीलोमा वाइरस (एच.पी.वी.) संक्रमण के कारण कोशिकाओं में विकार पैदा हो जाते हैं।

– मामूली संक्रमण, किसी कारण से खुजली, सम्भोग द्वारा चोट से भी असामान्य परिवर्तन कोशिकाओं में हो जाते है परन्तु ये जल्दी ही आसानी के साथ चिकित्सा द्वारा ठीक हो जाते हैं।

गर्भाशय मुख का कैंसर

आपको कैंसर का खतरा है अगर:

- ❑ छोटी उम्र से ही शारीरिक संबंध की शुरूआत की हो।
- ❑ छोटी उम्र में विवाह हुआ हो।
- ❑ पहला गर्भ 20 साल की उम्र से पहले हुआ हो।
- ❑ थोड़े समय के अंतर पर ही कई बार गर्भवती हुई हों। इससे गर्भाशय-मुख को बार-बार चोट लगती है और जख्म भरने के लिए समय नहीं मिलता।
- ❑ कई पुरूषों के साथ संबंध या एक ही पुरूष का कई औरतों के साथ शारीरिक संबंध हो।
- ❑ यौन अंगों की अच्छी सफाई न रखते हों।
- ❑ यौन अंगों में संक्रमण, खासकर HPV संक्रमण हो।
- ❑ तंबाकू का सेवन करते हों।

लक्षण

- ❑ मासिक अवधि के बीच दिनों में भी रक्तस्राव होना।
- ❑ यौन संबंध के बाद रक्तस्राव होना।
- ❑ वृद्ध अवस्था में मासिक समाप्ति के बाद भी रक्तस्राव होना।
- ❑ अनियमित, भारी मात्रा में मासिक का आना।
- ❑ बिना वजह थकान/वजन कम होना।

जल्द पहचान के लिए आवश्यक हैं

40 की उम्र के बाद हर 3 से 5 साल में एक बार पैप स्मीयर टैस्ट कराएँ।

8 मार्च अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु विशेष

स्तन कैंसर

आपको स्तन कैंसर का खतरा है अगर :

* यदि पहला मासिक छोटी उम्र में होने पर।
* यदि आपने बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाया हो।
* यदि मासिक ज्यादा उम्र में समाप्त हुआ हो।
* यदि आपने हारमोनल इलाज (वृद्धावस्था में मासिक समाप्ति से उत्पन्न तकलीफों से बचने के लिए गोलियाँ) लिया हो।
* यदि आपका वजन ज्यादा है (ज्यादा मोटी) हैं। जो महिलायें (खान-पान में ज्यादा मात्रा में घी, चिकनाई का प्रयोग करती हों। इसके अलावा मदिरा या निरामिष भोजन का सेवन करती हों।)
* यदि आपको कभी स्तन में कैंसर हुआ हो या कभी "फाइब्रोसिसटिक स्तन बीमारी" हुई हो, तो दूसरे स्तन में भी स्तन कैंसर का खतरा रहता है। (इसमें मासिक के दौरान स्तन में दर्दभरी गाठें आ जाती हैं।
* यदि आपके परिवार में किसी सदस्य (माँ, मौसी, नानी, बहिन आदि) को कभी स्तन कैंसर हुआ हो।

स्तन कैंसर के लक्षण

* स्तन में या बगल में गांठ।
* स्तन के मुख (निपल) से पानी आना।
* स्तन की त्वचा के रंग या रूप में कोई बदलाव आना (जैसे त्वचा का छिलना, सिकुड़ना या छोटे गडढ़े आना)।
* स्तन के मुख (निपल) की दिशा या आकार में बदलाव, जैसे अंदर की ओर सिकुडना।

जल्द पहचान के लिए

40 की उम्र के बाद आवश्यक हैं

* स्तन स्वयं-जाँच – महीने में एक बार।
* डाक्टरी स्तन जाँच – साल में एक बार।

स्तन स्वयं जाँच-: इस सरल तरीके से कोई महिला अपने स्तन में होने वाले बदलाव को पहचान सकती है, जिससे स्तन कैंसर का जल्द निदान हो सकता है।

* हर महीने, मासिक के एक सप्ताह बाद अपने स्तन की जाँच करें।
* वृद्ध अवस्था में मासिक समाप्ति के उपरांत हर महीने एक निश्चित तारीख को स्तन स्वयं जाँच करें।

टी. बी. दिवस 24 मार्च

टी. बी. को करना है परास्त

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रति सेकेण्ड एक नया व्यक्ति टी. बी. से संक्रमित होता है। लगभग एक मरीज एक वर्ष में पन्द्रह नए लोगों को संक्रमित करता है। विश्व में यह मर्ज सर्वाधिक चीन, पाकिस्तान, बांग्लादेश, भारत, इंडोनेशिया व फिलीपीन्स में व्याप्त है। 24 मार्च 1882 में डॉ. रॉबर्ट कॉच ने पहली बार इस रोग के कीटाणु को पहचाना था। उसके सौ साल बाद 1982 में इंटरनेशनैल यूनियन अगेन्स्ट ट्यूबर क्यूलोसिस व लंग डिजीजेज ऑर्गनाइजेशन ने 24 मार्च को विश्व टी. बी. दिवस घोषित किया था। इसका मुख्य उद्देश्य विश्व भर में टी.बी. के प्रति जागरूकता फैलाना है।

प्रकार-: **यह रोग दो प्रकार का होता है-** पहला, जिसमें फेफड़े संक्रमित होते हैं और दूसरा जिसमें यह रोग शरीर के अन्य अंगों को प्रभावित करता है। फेफड़ों में होने वाली बीमारी आमतौर पर संक्रामक होती है, जो घर के अन्य सदस्यों को प्रभावित कर सकती है। इसके विपरीत दूसरे प्रकार की टी.बी. जैसे मस्तिष्क टी.बी., आंत की टी.बी., गले की गांठ, जननांगों की टी.बी. और फेफड़ों में पानी भरना आदि शिकायतें संक्रामक नहीं होतीं।

घर के सदस्यों का बचाव-: केवल फेफड़ों की टी.बी. से ही इस बीमारी का प्रसार दूसरे लोगों में होता है। इसलिए, जिस परिवार में इस तरह के मरीज होते हैं उन लोगों को मुख्यतः सतर्क रहना चाहिए। कुछ समय के लिये परिवार के अन्य सदस्यों को रोगी से अलग भी रखा जा सकता है। अधिकतर मरीज एक माह के इलाज में इस स्तर पर पहुंच जाते हैं कि उनसे दूसरे लोगों को बीमारी होने की संभावना बहुत कम होती है। वैसे भी टी.बी. एक ऐसी बीमारी है, अगर इसका पूर्णतया उपचार किया जाये तो इसे समाप्त किया जा सकता है। परिवार में बच्चों, वृद्धों और जिन लोगों को मधुमेह की बीमारी होती है, उन लोगों के शरीर में बीमारी से लड़ने की क्षमता कम होती है। इसलिए उन्हें टी.बी. होने की संभावना अधिक होती है। मरीज को भोजन में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन व ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए ताकि स्वास्थ्य में जल्दी सुधार हो।

नजर रखें इन पर-: अगर दवा के जारी रहने के दौरान मरीज को बुखार आने लगता है, भूख बन्द हो जाती है या खांसी में खून आने लगता है, तो ऐसी अवस्था में भी चिकित्सक से तुरन्त सम्पर्क करना चाहिए क्योंकि इन लक्षणों का होना प्रदर्शित करता है कि दवा ठीक से कार्य नहीं कर रही है।

यह भी आवश्यक है-: टी. बी. की बीमारी के एक बार होने के बाद कभी भी इसके दोबारा होने की संभावना रहती है। जब टी.बी. का दोबारा इलाज प्रारंभ किया जाता है उसमें पुराने इलाज से संबंधित रिपोर्टों का बहुत महत्त्व होता है। इसलिए इन्हें हमेशा सहेज कर रखना चाहिए। अगर टी.बी. का इलाज छोड़-छोड़ कर किया जाता है, तो ऐसा करने से बीमारी लाइलाज हो सकती है। इस अवस्था में पचास प्रतिशत मरीजों की मृत्यु हो जाती है।

गत माह के समाचार

मथुरा के शंकर कैंसर संस्थान द्वारा एस. जी. एम. इन्स्टिट्यूट की बी.एड. की प्रशिक्षक व प्रशिक्षिकाओं हेतु कैंसर जागरुकता कार्यशाला का आयोजन

ग्लोबल पब्लिक स्कूल के छात्रों द्वारा मुडैसी गाँव में शंकर कैंसर संस्थान मथुरा के सहयोग से कैंसर जागरुकता रैली का आयोजन

एस. जी. एम. इन्स्टिट्यूट के प्रशिक्षणार्थियों एवं कर्मचारियों द्वारा कैंसर जागरुकता रैली– मथुरा भरतपुर रोड पर ग्रामीण अँचलों में निकाली गई।

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 मैमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा वर्ष 2003 में स्थापित एवं संचा...
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 है

कीमोथैरेपी	प्रतिदिन
रेडियोथैरेपी	प्रतिदिन
एफ. एन. ए.सी., बोयाप्सी, पैप टेस्ट	प्रतिदिन
कैंसर सर्जरी, अल्ट्रासाउन्ड	पूर्व निर्धारि...
एण्डो स्कोपी	समयानुसार

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क: कैंसर हैल्पलाइन
दूरभाष:- 0565-6531992, 09412238817, 0989729680...

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 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 2868101001590 कैनरा बैंक, भारतीय स्टेट बैंक के खाता सं. 1043258467, 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।

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, 0565-6531992