आर.एन.आई.संख्या यूपी हिन्दी/2010/33590

डाक पंजी.नं.मथुरा 61/2011-2013

स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र

संरक्षक- : प.पू.कार्ष्णि स्वामी श्री गुरुशरणानन्द जी महाराज खण्ड 4/ अंक : 03 / जून 2012 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

मौत का दूसरा नाम है स्मोकिंग

2050 तक धूम्रपान से जान गंवाने वालों की संख्या में होगा चार करोड़ का इजाफा

बीमारियों को दावत दे रहा तनाव

लंदन। नौकरीपेशा लोगों में तनाव का स्तर बढ़ा है। इसके चलते वे डायबिटीज, हृदयरोग, कैंसर और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। ब्रिटेन में चार्टर्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पर्सनल डेवलपमेंट की ओर से किए गए एक रिसर्च से यह खुलासा हुआ है। शोधकर्ताओं के मुताबिक काम का बोझ, घर और दफ्तर के बीच तालमेल बैठाने का दबाव और बॉस की उम्मीदों पर खरा उतरने की जद्दोजहद कर्मचारियों को तनावग्रस्त बना रही है। इससे न केवल उनका खानपान प्रभावित हो रहा है, बल्कि सिगरेट व शराब की लत का शिकार होने की आशंका भी बढ़ रही है।

सावधान

- 20 फीसदी विश्व की आबादी सिगरेट की लत की शिकार
- 1.8 करोड़ की वृद्धि होगी टीबी के मामलों में अगले 40 साल में
- 2.7 करोड़ से अधिक टीबी रोगियों की जान बचाई जा सकेगी धूम्रपान छोड़ने पर

2010 से 2050 के बीच स्मोकिंग के चलते काल के गाल में समाने वाले टीबी पीड़ितों की संख्या 6.1 करोड़ से बढ़कर 10.1 करोड़ हो जाएगी। इस दौरान यह भी देखा गया कि सिगरेट के प्रति लोगों की दीवानगी अगर इसी तरह कायम रही तो आने वाले 40 साल में टीबी के 1.8 करोड़ मामले सामने आएंगे। यानी टीबी रोगियों की तादाद मौजूदा 2.56 करोड़ से बढ़कर 2.74 करोड़ हो जाएगी। बासु ने स्मोकर्स से सिगरेट से दूरी बनाने की अपील की है उनका दावा है कि विश्व आबादी का 20 फीसदी हिस्सा स्मोकिंग की लत का शिकार है।

"31 मई विश्व तम्बाकू निषेध दिवस" के उपलक्ष्य में शंकर कैंसर संस्थान के "स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा विभाग" द्वारा निम्न कार्यक्रम आयोजित किये गये।

नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर : तम्बाकू के प्रयोग, धूम्रपान, गुटखा के आदी युवकों का तम्बाकू जनित कैंसरों के मुख में होने वाले पूर्व लक्षण जैसे Submucous, Fibrosis, Leucoplakia पता लगाया गया साथ **नि:शुल्क एण्डोस्कोपी शिविर** भी लगाया गया।

कृपया अपने प्रतिष्ठानों पर निम्न सूचना पटल अवश्य लगायें।
तम्बाकू उत्पादों का 18 वर्ष से कम आयु वालों
को बेचना दण्डनीय अपराध है।
सिगरेट एवं अन्य प्रकार के तम्बाकू उत्पादों की बिक्री शैक्षिक संस्थाओं की 100 गज
की परिधि के भीतर बेचना निषेध है।
"ऐसा करने पर 200 रु. तक के दण्ड का प्राविधान है।
इस बोर्ड का आकार कम से कम 2 फुट X 1 फुट होना चाहिए

Yuvraj Says Thanks To God, Fans And Mother for Support

The 30 year old batsman, who was adjudged man of the tournament at last year's World Cup before the ailment put a stop on his playing, coughed a bit during the interaction during which his Indian doctor Nitesh Rohtagi was by his side.

"I am thankful to god that I got back my life. Everybody faces such issues. I am very happy and thankful to everyone that I am out of it," said the flamboyant left-hander, who admitted to that there were times when he broke down. Asked when it would be possible for him to return to action, a smiling Yuvraj said not before a couple of months at least.

Yuvraj said it was hard for him to come to terms with the illness when it was first diagnosed in October last year.

"It was tough for me. Six months it took to diagnose whether I had cancer. I think it was tough because I had lot of trouble breathing, I used to cough a lot. There used to be blood in my cough," he recalled.

His positive attitude helped a lot : Doctor

"Mentally, I think I have to be positive. There is lot of happiness inside me. At the moment, I am really happy. So I am very positive. I am just thinking about things and just happy to be back," he said.

कैंसर की कारगर चिकित्सा

जीवन से निराश हो चुके कैंसर रोगियों को अब हिम्मत हारने की जरूरत नहीं है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आधुनिक इम्यूनोथैरेपी ने अपने चमत्कारिक प्रभावों से कैंसर पीड़ितों के लिए उम्मीदों के दरवाजे खोल दिये हैं....

क्या है इम्यूनोथैरेपी : यह थैरेपी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता (टी-सेल, एन. के. सेल्स, डैन्ड्राइटिक सेल्स) को कैंसर से लड़ने लायक बनाती है। इसीलिए इसका इंजैक्शन रोगी के रक्त से ही बनता है।

इम्यूनोथैरेपी के प्रकार : मुख्यत: यह 2 प्रकार की होती है

१. डैन्ड्राइटिक सेल वैक्सीन 2. एडॉप्टिव टी-सेल इम्यूनोथैरेपी

डैन्ड्राइटिक सेल वैक्सीन का प्रयोग : हाल में ही डैन्ड्राइटिक सेल वैक्सीन ने ग्लायोब्लास्टोमा नामक मस्तिष्क के खतरनाक कैंसर के इलाज में काफी चौंकाने वाले परिणाम दिए हैं। अमेरिका में हुई रिसर्च के बाद पता चला कि इस वैक्सीन के प्रयोग के बाद रोगी औसतन 15 महीने की बजाय लगभग 32 महीने तक जीने लगे हैं। वहीं कुछ रोगी 8 सालों के बाद आज तक जिंदा हैं। इस वैक्सीन का प्रयोग अन्य कैंसर जैसे स्तन कैंसर में भी होता है, बशर्ते कि उपर्युक्त कैंसर शरीर के अन्य भागों में न फैले हों।

ज्यादा कारगर कब है यह वैक्सीन : डैन्ड्राइटिक सेल वैक्सीन कुछ स्थितियों में ज्यादा कारगर है। जैसे अगर रोगी की बायोप्सी या ऑपरेशन द्वारा निकाले गये ट्यूमर को, रोगी के रक्त के नमूने के साथ प्रयोगशाला भेजा जाता है, तो इस स्थिति में सबसे कारगर डैन्ड्राइटिक सेल वैक्सीन बनाने में सफलता मिलती है। इसका प्रयोग रेडियोथैरेपी और कीमोथैरेपी का कोर्स खत्म करने के बाद तुरंत शुरू करना चाहिए। यह वैक्सीन रोगी के जिंदा रहने के समय और संभावना को कई गुना बढ़ा देती है।

General Signs of Cancer include ?

- A lump or thickening in the breast or testicles.

- A change in a wart or mole.

- A skin sore or a persistent sore throat that doesn't heal

- A change in bowel or bladder habits.

- A persistent cough or coughing blood.

- Constant indigestion or trouble swallowing.

- Unusual bleeding or vaginal discharge.

- Chronic fatigue.

मुंबई में फैल रही टी०बी० से पूरी दुनिया चिंतित–

लंदन एजेन्सी। भारत की आर्थिक राजधानी मुंबई में ऐसी टुबर्क्यलोसिस (टीबी) फैल रही है जिसने पूरी दुनिया को चिंता में डाल दिया है। क्षय रोग यानी टीबी को अब जानलेवा नहीं माना जाता। छः से नौ माह तक नियमित दवा लेने पर मरीज ठीक हो जाता है। इससे उलट मुंबई में मिले करीब दर्जन भर टीबी के मरीजों पर दुनिया की किसी भी दवा का असर नहीं हो रहा है और वे एक–एक कर मर रहे हैं। हैरत की बात यह है कि इस मामले की जानकारी होने पर भी स्वास्थ्य मंत्रालय ने चुप्पी साध रखी है।

मुंबई में ऐसी टीबी के जो मरीज मिले हैं वे गरीब और अशिक्षित हैं और मुंबई की झुग्गी बस्तियों में रहते हैं। अमेरिका की संस्था यू०एस० सेंटर्स फार डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन ने इस पर चिंता जताते हुए कहा है कि ऐसा लगता है इस बीमारी के बैक्टीरिया ने सभी उपलब्ध दवाओं के प्रति प्रतिरोधी क्षमता विकसित कर ली है। सी डी सी के टीबी उन्मूलन विभाग के निदेशक डा केनेथ ने कहा, जब भी हम ऐसा देखते हैं कि यह बीमारी और क्षेत्रों में फैलेगी उससे पहले बेहतर समझते हैं कि शीर्ष स्तर पर इसका समाधान ढूंढा जाए।

ऐसा नहीं है कि मरीजों पर दवाओं का असर नहीं होने की बात पहली बार देखी जा रही है इससे पहले वर्ष 2003 से ही ईरान और इटली में ऐसे मामले सामने आ चुके हैं। भारत के लोगों के लिए चिंता की बात यह है कि यह बीमारी हवा के जरिए फैलती है। खासकर जो लोग ऐसे मरीजों के संपर्क में आते हैं उन्हें इसका शिकार बनने की आशंका अधिक रहती है। संतोष की बात बस इतनी है कि यह फ्लू की तरह तेजी से नहीं फैलता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन अब भी नहीं मानता है टीबी की बीमारी नहीं ठीक होने वाली भी हो सकती है। ऐसे मामलों को वह कठिनाई से ठीक होने वाला मानता है। चिकित्सकों का कहना है कि टीबी का कोई मरीज दवा लेना शुरू करता और बीच में छोड़ देता है या दवा की मात्रा कम लेता है तो इस बीमारी के बैक्टीरिया फिर से हमला करते हैं और फिर उनसे मुक्त होना बहुत मुश्किल और खर्चीला हो जाता है। जिन बारह मरीजों की मुंबई में शुरूआती इलाज नाकाम रहा उनमें से तीन की मौत हो चुकी है। इसके बाद डाक्टरों ने शुरूआती चार मरीजों के मामलों पर अमेरिकी जर्नल में पिछले माह रिपोर्ट प्रकाशित की। उसमें कहा गया था कि निजी चिकित्सकों ने इन मरीजों को शुरूआत में उचित दवा नहीं दी। इनके बारे में पी डी हिंदुजा नेशनल हास्पीटल एवं मेडीकल रिसर्च सेन्टर की पत्रिका में भारतीय डाक्टरों ने भी ऐसा ही कुछ कहा है।

रोजाना व्यायाम कम करता है खतरा कैंसर से बचना है जो टहलिए

आधे घण्टे टहलना या साइकलिंग होती है लाभदायक 34 प्रतिशत तक कम हो जाता है इस रोग का खतरा

कैंसर से हर साल देश में हजारों लोगों की मौत हो जाती है लेकिन रोजाना व्यायाम इन मौतों की संख्या को काफी कम कर सकता है। एक नये अध्ययन में पता चला है कि रोजाना आधे घण्टे टहलना ही कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। व्यायाम करने वाले स्वस्थ लोगों में कैंसर से मरने का खतरा कम होता है। स्वीडन के कैरोलिंस्का इंस्टीटयूट के शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग रोजाना कम से कम आधे घण्टे व्यायाम करते हैं उनमें कैंसर का खतरा व्यायाम न करने वालों की तुलना में 34 प्रतिशत कम होता है। रोजाना साइकिल चलाने और टहलने जैसी बहुत ही साधारण व्यायाम भी काफी असरदार होते हैं इसके कारण अधेड़ और बुजुर्ग लोगों में कैंसर का खतरा कम हो जाता है। प्रमुख शोधकर्ता प्रो एलिक्जा वॉक ने बताया कि उन्होंने 45 से 79 की उम्र वाले 40 हजार पुरुषों में व्यायाम और स्वास्थ्य के स्तर को देखा। इतने लोगों पर अध्ययन के बाद वे अपने इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं। इस अध्ययन के दौरान 3714 लोगों में कैंसर हो गया और इनमें से 1153 लोग इसके कारण मर गए। शोध में पाया गया कि व्यायाम की कैंसर के खतरे को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका है। जो लोग रोजाना 30 मिनट चलते थे या साइकिल चलाते थे उनके कैंसर से मरने का खतरा ऐसा न करने वालों से 34 प्रतिशत कम था जो लोग ज्यादा व्यायाम कर रहे थे या फिर टहल रहे थे उनके कैंसर का खतरा 16 फीसदी कम था।

SECOND HAND SMOKE : ESTABLISHED CAUSE OF DISEASES

- Second Hand Smoke (SHS) contains 4,000 different chemicals, 50 of which are associated with or known to cause cancer.
- SHS has twice as much nicotine and tar as the smoke that smokers in hale. It also has 5 times the carbon monoxide which decreases the amount of oxygen in your blood.
- Exposure to SHS for as little as 8 to 20 minutes can cause physical reaction linked to heart and stroke disease. For example :
  - the heart rate increases
  - the heart oxygen supply decreases, and
  - blood vessels constrict which increases blood pressure and makes the heart work harder.

- Indians are exposed to SHS via, beedies, cigarettes, cigars, hookah and all tobacco products that are smoked.
- According to the Global Youth Tobacco Survey, 36.4% of teenage students in India were exposed to SHS inside their homes and nearly 48.7% exposed to it outside.
- Non-smokers exposed to SHS have a 25% excess risk of Coronary Heart Disease (CHD) comparred with non-smokers not exposed to smoke.
- SHS exposure causes to disease and premature death in children and adults who to not smoke. It causes lung cancer, heart disease, chronic lung ailments such as bronchitis and asthama (Particularly in children), sudden infant death syndrome and low brith weight (in pregnant women who are exposed to SHS).
- One of the effective ways to eliminate the harms associate with SHS is by enacting comprehensive smoke-free laws (smoking bans) that include all indoor workplaces and public places.

ROLE OF ENFORCEMENT OFFICERS

Main provisions of the Tobacco Control Act, 2003 to be monitored

- Ban on advertising, promotion and sponsorship (State and District level Steering Committees)
- Ban on sale of any kind of tobacco products to and by minors (responsibility of police, education authorities, municipality etc.)
- Ban on sale within 100 yards of educational institutions (police, education/school authorities)

An officer so authorized or appointed shall...

- Ensure ban on smoking in public places.
- Ensure complete ban on all forms of direct

Symptoms

– Uterine Cancer :
Abnormal vaginal bleeding, a watery bloody discharge in postmenopausal women;
a painful urination;
pain during intercourse;
pain in pelvic area.

– Ovarian Cancer :
Abdominal swelling;
in rare cases, abnormal vaginal bleeding;
digestive discomfort.

Breast Cancer

Change in how the nipple looks, like pulling in of the nipple

Change in skin color or texture

Clear or bloody fluid that leaks out of the nipple

Lump

Skin dimpling

Lung Cancer Symptoms

Wheezing, persistent cough for months

persistent ache in chest

congestion in lungs

blood-streaked sputum

enlarged lymph nodes in the neck.

SYMPTOMS

– Bladder Cancer :	Blood in the urine, pain or burning upon urination; frequent urination; or cloudy urine.
– Bone Cancer :	Pain in the bone or swelling around the affected site; fractures in bones;weakness, fatigue; weight loss; repeated infections; nausea, vomiting, constipation, problems with urination; weakness or numbness in the legs; bumps and bruises that persist;
– Colorectal Cancer :	Rectal bleeding (red blood in stools or black stools); abdominal cramps; constipation alternating with diarrhea; weight loss; loss in appetite; weakness; pallid complextion.
– Kidney Cancer :	Blood in urine; dull ache or pain in the back or side; lump in kidney area, sometimes accompained by high blood pressure or abnormality in red blood cell count.

Publisher - Dr. S. K. Sharma
Place of Publication - 140, mile stone, Masani-Delhi Bye Pass Link Road, Mathura
Printer - Vinod Kumar Churamani
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 Sharma Memorial Charitable Trust