



स्वास्थ्य शिक्षा कैंसर रक्षा

मासिक समाचार पत्र



संस्कार - : प. पू. कार्पिकि स्वामी जी गुरुशरणानन्द जी महाराज

खण्ड | अंक : 005 / अगस्त 2010 / स्थान : मथुरा / मूल्य : 5 रुपये

Opportunities to get satisfaction by serving others when we have enough money beyond our needs we must use this to help those who are in more need.

Vinod- Youth from Nepal and employee in a cow shade. Unfortunately he was in habit of tobacco gutka chewing. At 30 year of age he developed cancer of the tongue. Biopsy report confirmed the cancer. With Radiotherapy and few courses of chemotherapy in Shankar Institute of Cancer Therapy And Research, Mathura. Vinod is improving day by day. No one from Nepal or from Gausghala came forward to help him but he was given free treatment, free hospital bed, food & medicines by the cancer hospital in Mathura. Every day many youth like Vinod are reporting to Shankar Cancer Hospital with cancer of oral cavity, tongue, cheek, tonsil Larynx etc because of their Gutka/Tobacco chewing habits. We must make them aware of the health hazards of tobacco, chewing and smoking habits

Indira got help at right time -

This women 65 years of age was detected in routine medical checkup having developed changes in the mole present at the upper lip, her neck nodes were enlarged. She was given Radiotherapy course for one month. Because Indira was poor so total treatment given was free. It is 3 years now Indira leading a normal healthy life after getting proper treatment of cancer at right time, right place.

“कैंसर का प्रारम्भिक निदान।
देता है स्वस्थ जीवन दाग।।”



Vinod



Indira

दुर्घटित मेधा में संतुष्टि :

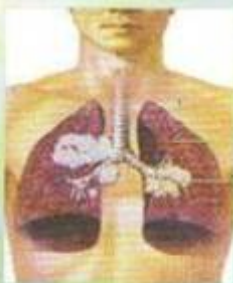
“पानी चाड़े नाच में घर में चाड़े दाग।
दोनों हाथ उलथिपये चही मज्जन का काम।।”
विनोद (नेपाली युवक) - गांधी जी गौराल में काम करता था। परन्तु उसे तम्बाकू घुटका चबाने की बुरी लत थी। भतीजा उसे मात्र 30 साल की उम्र में जोष का कैंसर हो गया। गौराला के मैनेजर से कहकर निःशुल्क इलाज के लिए उसे शंकर कैंसर संस्थान, मथुरा में लाया गया। जहाँ चाड़ेपानी के बाद कीमोथेरापी एवं रेडियोथेरापी चिकित्सा एक महीने तक चलाने के बाद विनोद पूर्ण स्वस्थ है। विनोद को बिस्तर, खान-पीन भी अस्पताल में मुफ्त में दिया गया। ऐसे न जाने कितने युवक हैं जिन्हें तम्बाकू के प्रयोग न करने के प्रति जागरूक करने की आवश्यकता है।

सही समय पर मिली मदद -

65 वर्षीय महिला इंदिरा के ऊपर के होठ के मोल में मेडिकल चेकअप के दौरान कुछ परिवर्तन पाये गये। कैंसरों को खाद रेडियोथेरापी का 30 दिन का कोर्स शुरू हुआ। क्योंकि इंदिरा काफी गरीब थीं अतः उसके कैंसर का पूरा इलाज शंकर कैंसर संस्थान, मथुरा में पूर्ण रूप से निःशुल्क किया गया। सही समय पर प्रारम्भिक देखे पर ही इंदिरा के कैंसर का पता लगाया जा सका तभी तो आज पूरे 5 वर्ष बाद इंदिरा पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन यापन कर रही हैं। तभी तो कहें कि “कैंसर का शीघ्र निदान, देता है कैंसर मुक्त जीवनदाग।”

SEVEN WARNING SIGNALS

- Change in bowel or bladder habits.
- A sore that does not heal, especially in the mouth or a white patch in the mouth.
- 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.



कैंसर के प्रारम्भिक लक्षण

1. शरीर में कोई घाब जो भर ही नहीं रहा हो।
2. खून/अन्य चूई किसी गांठ का बोगा होना।
3. शरीर के किसी भी अंग से असाधारण रक्तस्राव।
4. लगातार ज्वर वा निगलने में कठिनाई।
5. लगातार ब्रह आना वा आवाज में परिवर्तन।
6. मासूत्र विसर्जन की आदत में परिवर्तन।
7. किसी तिल वा चन्ने में स्पष्ट परिवर्तन।
8. मुँह का पूरा न खुलना / मुँह में घाब वा छाले।

कैसर क्या है ?

शरीर के अंग, धांसपेशियाँ छोटी-छोटी कोशिकाओं से बनती हैं। जिन्हें शरीर निर्माण की इकाई भी कहते हैं। कैसर इन्हीं कोशिकाओं की बीमारी है। वैसे जो पुरानी कोशिकाएँ नष्ट होती जाती हैं, जिनका स्थान नहीं लेती रहती हैं। इनका निर्माण एक निश्चित नियम के अनुसार होता है परन्तु किसी कारणों से यह नियम भंग होने लगता है तथा वे कोशिकाएँ अनियंत्रित रूप में बिना नियम का पालन किये बढ़ने लगती हैं तथा मौस के लोचड़े का रूप ले लेती हैं। जिसे ट्यूमर कहते हैं।

फैफड़े का कैसर क्या है ?

जो कैसर फैफड़े के ऊतकों में बनने लगता है विशेषकर श्वास नलियों की अन्दरूनी चर्त की कोशिकाओं में जिनमें होकर हवा श्वास लेते और निकालते समय अन्दर बाहर आती जाती है।

फैफड़े का कैसर के कारण

1. धूम्रपान सबसे प्रमुख कारण है। 80% से अधिक फैफड़े का कैसर तबकाक पीने से होते हैं।
2. एस्बेस्टस - एस्बेस्टस के कारखानों में काम करने वाले मजदूरों में फैफड़े का कैसर होने के पीके 7 गुना आम लोगों के मुकाबले में बढ़ जाते हैं।
3. वायु प्रदूषण से भी फैफड़े का कैसर के होने का अबसर बढ़ा और बढ़ जाता है।

SECOND HAND SMOKE

जो धुआँ जलती हुई सिगरेट, खोड़ी के सिरे से निकलकर वातावरण में तथा जो धुआँ, धूम्रपान करने वालों द्वारा वातावरण में छोड़ दिया जाता है। इस प्रकार के वातावरण में रहने वाले परिवार के अन्य सदस्यों व बच्चों को कैसर आगे चलकर हो सकता है। भले ही वे धूम्रपान नहीं करते हैं। Environmental Tobacco Smoke करते हैं तथा इस प्रकार के धुआँ में सॉस लेने को Involuntary or Passive Smoking कहते हैं।

4- विटामिन ए को कम या बहुत मात्रा में लेना भी फैफड़े का कैसर का कारण बन जाता है।

5- Personal & Family History जिन परिवारों में फैफड़े का कैसर हो चुका है उन व्यक्तियों के बच्चों, बहनों, भाईयों को थोड़ा अधिक खतरा फैफड़े का कैसर का बना रहता है।

फैफड़े कैसर के लक्षण-

अकामट, खाँसी, श्वास फूलना, सीने छाती में दर्द,

भूख न लगना, बलगम बनना एवं खाँसी में खून की जल्दी।

फैफड़े का कैसर के निदान हेतु निम्न परीक्षण किये जाते हैं।

1. बायोप्सी- फैफड़े का कैसर में निदान का मात्र यही एक स्टीक टेस्ट है जिसमें फैफड़े में से एक छोटा सा टुकड़ा जाँच के लिए निकाल दिया जाता है।
2. ब्रॉंकोस्कोपी- दूरबीन नली फैफड़े का कैसर प्रभावित हिस्से को देखने के लिए श्वास नलिका में पास की जाती है।
3. नोडल एम्बोशन - सुई से जाँच हेतु थोड़ा सा हिस्सा फैफड़े का निकालना।
4. वॉनपेरो बायोप्सी- कुल्हे की हड्डी को सुन करके हड्डी की सूक्ष्म मात्रा जाँच हेतु निकालना।
5. थोरेकासेटेमिस- छाती में होकर फैफड़े व छाती के बीच में सुई पार करते हैं तथा एकत्रित पस या पानी को निकालते हैं।
6. थोरेकोस्कोपी - छाती में छोटा सा छेद करके विशेष प्रकार का उपकरण पार करते हैं तथा प्रभावित अंग का आपोशन करते हैं।
7. मीडियनीस्टोसोमी-ब्रेस्टबोन के पास में छाती के खोप, सीटीस्कैन, ट्यूमर फैफड़े की जगह जाँच करते हैं।
8. एम.आर.आई - मैग्नेटिक रीलैड द्वारा जाँच की जाती है।
9. पेटस्कैन - रेडियोएक्टिव विधि द्वारा भी निदान किया जाता है।

फैफड़े का कैसर की चिकित्सा विधियाँ-

शल्यचिकित्सा - यदि ट्यूमर बहुत बड़े आकार का नहीं है और शरीर के अन्य भागों में फैला नहीं है तो सर्जरी द्वारा ट्यूमर को निकालना देना चाहिए। वैसे ही Non small cell lung cancer (NSCLC) की प्रारम्भिक अवस्था में आपोशन द्वारा ही इलाज होना चाहिए। आपोशन तीन प्रकार का होता है।

● **सीमोटोपी** - जिसमें पूरा फैफड़ा निकाल दिया जाता है।

● **लोबेक्टोमी** - जिसमें फैफड़े का एक भाग जिसमें ट्यूमर है का आपोशन द्वारा निकाल दिया जाता है।

● **वेज रिजेक्शन** - जिसमें फैफड़े का एक हिस्से (Lobe) के एक भाग को निकाल दिया जाता है। कुछ मामलों में लिम्फनोड ग्लैंड्स को भी निकाल देना चाहिए।

● **रेडियेशन** - जिसमें रेडियो एक्टिव Pellets

(seeds) को कैसर टुमर फैफड़े के भाग में रख दिया जाता है फैफड़े का कैसर यदि शरीर के दूसरे हिस्से में नहीं फैला है तो रेडियेशन सिकाई द्वारा चिकित्सा की जाती है कभी - कभी सर्जिकल में कैसर फैलने पर भी सिकाई की जाती है।

● **कौमोथेरापी** - इस विधि में कैसर की दवाओं को एक या दो को तीन-तीन हफ्ते के अंतराल पर खून की नली में धीरे-धीरे चढ़ाया जाता है। कभी-कभी कमजोर स्वास्थ्य वाले रोगी को एक ही कैसर की दवा चढ़ाई जाती है।

कौमोथेरापी के कुछ भाव-

- 1- **खून की कमी (Anemia) कीसे ठीक होगी**
- धर्रांग आराम करें। रात्रि को 8 घण्टे दिन में 1 घण्टे।
- शारीरिक गतिविधियाँ सीमित रखें उदाहरण के लिए खान बनाने की अपेक्षा उसे प्रहण करें काम पर जा सकते हैं परन्तु घर की सफाई न करें।
- कोई आपकी सहयता करना चाहता है तो उसे प्रहण करें और लोगों द्वारा आपके बच्चों की देखभाल करने दें। आपको घोसरी कोई लगना चाहता है तो लाने दें।
- पीष्टिक आहार प्रहण करें। आहार के बारे में अपने डाक्टर, नर्स या डायाटिशियन से सलाह लें।
- रक्त का बहना रोकने हेतु क्या करें-**
- बहुत मुलायम बूरा का दूँतो की सफाई में प्रयोग करें।
- बूरा के रोपे को गर्म पानी से मुलायम करें।
- नाक से धीरे से हवा निकालें।
- चाकू, कैंची, नेलकटर सावधानी पूर्वक प्रयोग करें।
- रेजर के स्थान पर इलेक्ट्रॉनिक रेजर का प्रयोग करें।
- कट जाने पर रक्त प्रवाह बन्द करने को धीरे से दबावें रखें जब तक रक्त का बहना बन्द न हो जाये।
- हर समय जूते पहनकर रहे यहाँ तक कि घर के अंदर भी।
- क्या न करें-**
- टूथ पिक तथा ट्रेन्टल फ्लस का प्रयोग न करें।
- खोले यहाँ तथा ऐसी क्रियाएँ न करें जिनसे आपके चोट लगने का अंदेश हो।
- एनोथा, गुदा के राने थर्मोमीटर, सफेजिटीरी की ग्लसरीन की बली का प्रयोग न करें।
- बहुत लंग कपड़े न पहनें।



गोवर्धन परिक्रमा मार्ग पर गुरु पूर्णिमा पर उत्तर भारत एवं गुजरात, महाराष्ट्र से प्यारे परिक्रमाधियों की सेवाार्थ नि:शुल्क स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर एवं तम्बाकू जगित कैंसर के टोकथाम हेतु प्रदर्शनी का 7 दिन तक आयोजन तम्बाकू मुक्ति जगदलला प्रदर्शनी का आयोजन करते हुये तम्बाकू की आदतों को त्यागने का संकल्प हजारों युवाओं ने लिया।

With free medical relief camp poster exhibition was also displayed to make the public aware about harmful effects of tobacco on health of the people doing Parikrama of Goverdhan Meia for 7 days.

आरोग्य मंदिर, रमण रेती, महावन में शंकर कैंसर संस्थान द्वारा घाभीन आँधलो में नि:शुल्क एन्डोस्कोपी शिविर का आयोजन दिनांक 25 जुलाई 2010 के पूर्वान्ध मीला अपराह्न में शंकर कैंसर संस्थान में किया गया जिसमें प्रारम्भिक स्टेज पर ही कैंसर के कई रोगियों का निदान डा. ब्रजभूषण बीग वरिष्ठ एन्डोस्कोपिक सर्जन, हिसार द्वारा किया गया।

Shankar Institute of Cancer Therapy & Research Organized free Endoscopy Camp to detect Cancer at early stage in Arogya Dham, Shri Raman Reti, Mahavan, Gokul. Dr. B.B. Banga, Senior Endoscopic Surgeon from Hissar conducted the camp.



तम्बाकू की लत से ग्रस्त लोग कैंसर विरोधक से शंकर कैंसर संस्थान में अपना प्रारम्भिक परीक्षण करवाते हुये ताकि कैंसर का कैंसर से पूर्व स्थिति का निदान तुरन्त किया जा सके।

Persons, who are in habit of tobacco use are being examined for early detection of pre cancerous condition like Submucous Fibrosis, Leucoplakia, ulcers in oral cavity. Some may develop in to cancer in future.



कैंसर रोगियों के सहायतार्थ धन की अपील

डॉ. शोभा शर्मा मेमोरियल चैरिटीबल ट्रस्ट दिनांक 15-08-2010 में कैंसर रोगियों को सहायतार्थ तथा कैंसर अनुसंधान में डॉक्टरों, चिकित्सकों जैसे सफल जुटाने के लिये डॉ. शोभा शर्मा मेमोरियल चैरिटीबल ट्रस्ट को निरा तथा धन आश्चर्य धरा 35 लक्षी. के अनर्गल इलाहाबाद आश्चर्य से युक्त है। आज, हम निम्न विवरण के साथ धंधा के बैंक खातों में धोषे जमा किया जा सकता है:

बैंक-युनियन संख्या	दिनांक
बैंक का नाम	आपकी सम्पूर्णता
आपकी सम्पूर्णता	आपका पैन नाम
आपका पता	

डॉ. शोभा शर्मा मेमोरियल चैरिटीबल ट्रस्ट की पुरान संख्या 1590 बीकाना बैंक, भारतीय स्टेट बैंक की पुराना नं. 10433255847 बैंक अफि बंधुला की पुराना नं. 07470100003404 में धन के जमा होने ही विधीयान इतिहास लीटर, आश्चर्य पुर इलाहाबाद के साथ आपकी सेवा में नुनन प्रेषित का हो जायेगी।

विवरण : डॉ. एस. के. शर्मा अध्यक्ष एवं इन्चार्ज

डॉ. शोभा शर्मा मेमोरियल चैरिटीबल ट्रस्ट 140, पीन रोड, पुरानी दिल्ली कांस्ट्रक्शन लिमिटेड, बंधुला - 281003

सम्पर्क - 09412238817, 09897296804, 0565-2425494

Publisher - Dr. S. K. Sharma
Printer - Vinod Kumar Choudramani

Owner - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust
Editor - Sanita Sharma

Place of Publication - Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust, 140 Mile Stone, Masani-Delhi Bypass Link Road, Mathura 281003
Place of Printing - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Printed By - Brij Printers, Badhpura, Sadar, Mathura
Published By - Dr. S.K. Sharma President on behalf of Dr. Sheela Sharma Memorial Charitable Trust

What is Cancer ?

Cancer is a disease of the cells. Cells in different parts of the body may look and work differently but most multiply themselves in the same way. Cells are constantly becoming old and dying, and new cells are produced to replace them. Normally, cells divide in an orderly and controlled manner. If for some reason the multiplication gets out of control, the cells carry on dividing, developing into a lump, which is called a tumour.

What is lung Cancer ?

Cancer that forms in tissues of the lung, usually in the cells lining air passages.

Risk Factors for lung cancer

Tobacco Smoking: More than 80% of lung cancers are thought to result from smoking.

Asbestos: Death from lung cancer is about seven times more likely to occur among asbestos workers than among the general population.

Air Pollution: In some cities, air pollution may slightly increase the risk of lung cancer, this risk is far less than that caused by smoking.

Secondhand smoke: smoke that comes from the burning of a tobacco product and smoke that is exhaled by smokers. Inhaling secondhand smoke is called involuntary or passive smoking, also called environmental tobacco smoke and ETS.

Vitamin A Deficiency or Excess: people who do not get enough vitamin 'A' are at increased risk of lung cancer, on the other hand, taking too much vitamin A may also increase lung cancer risk.

Personal and family History: People who have lung cancer have an increased risk of another lung cancer. Brothers, Sisters and children of those who have had lung cancer may have a slightly higher risk of lung cancer themselves.

Symptoms of lung cancer may include:

- Fatigue
- Cough, Shortness of breath
- Chest Pain, if a tumor invades a structure within the chest or involves the lining of lung
- Loss of appetite
- Coughing up phlegm or mucus
- Hemoptysis (coughing up blood)

Tests and exams for the diagnosis of lung cancer

Biopsy: A biopsy is the only way to make a diagnosis of lung cancer. A biopsy is the removal of a small amount of tissue for examination under a microscope.

Bronchoscopy: Down through the main windpipe, and into the breathing passages of the lung, the tube lets the doctor see inside the lungs.

Needle aspiration: the doctor uses the needle to aspirate (suck out) a small sample of tissue for testing.

Bone marrow biopsy: Special needle to remove a tiny piece of bone in order to determine whether small cell cancer is present within the bones.

Thoracentesis: A needle inserted through the chest wall between the lung and the wall of the chest where fluid can collect.

Thoracotomy: A surgeon makes an incision in the chest, examines the lung directly, and takes tissue samples for testing.

Thoracoscopy: } are other methods
Mediastinoscopy: } for lung cancer
Imaging tests: } diagnosis

CT scan:

Magnetic resonance imaging (MRI) scan: This test also produces images that allow doctors to see the size and location of lung tumors and/or lung cancer metastases. MRI uses magnetic fields, not x-rays, to produce detailed images of the body.

Positron Emission Tomography (PET) scan:

Bone scan:

Treatment Options

surgery to remove the tumor is a treatment option for lung cancer that has not yet grown too large or spread to other areas.

Pneumonectomy, in which an entire lung is removed

Lobectomy, in which a lobe (a specific portion of lung) is removed

Wedge resection, in which a portion of a lobe is removed

Radiation aims high-energy rays at cancer cells to kill them. Radiation therapy is also sometimes used if lung cancer has spread to the brain, or to prevent spread of the cancer to the brain.

Chemotherapy use of drugs that circulate through the blood stream to destroy cancer cells. These drugs, which may have harsh side effects, are

either injected into a vein or taken by mouth. chemotherapy drugs are given in cycles, in which patients receive drugs for 3 to 4 weeks.

Targeted therapies for lung cancer may act by reducing blood vessels that feed the tumor or by blocking one of the molecules that is involved in tumor growth.

Side Effects of Chemotherapy and ways to manage them

Anemia: a low proportion of red cells in the blood.

Ways to manage

Get plenty of rest: Try to sleep at least 8 hours each night, you might also want to take 1 to 2 short naps (1 hour or less) during the day.

Limit your activities: This means doing only the activities that are most important to you, for example, you might go to work but not clean the house, or you might order take-out food instead of cooking dinner.

Accept help: When your family or friends offer to help, them. They can help care for your children, pick up groceries, run errands, drive you to doctor's visits, or do other chores you feel too tired to do.

Eat a well-balanced diet: Choose a diet that contains all the calories and protein your body needs. Talk to your doctor's nurse, or dietitian about the diet that is right.

Bleeding

Ways to manage

Do:

- Brush your teeth with a very soft toothbrush.
- Soften the bristles of your toothbrush by running hot water over them before you brush.
- Blow your nose gently.
- Be careful when using scissors, knives, and other sharp objects.
- Use an electric shaver instead of a razor.
- Apply gentle but firm pressure to any cuts you get until the bleeding stops.
- Wear shoes all the time, even inside the house or hospital.

Do not:

- Use dental floss or toothpicks.
- Play sports or do other activities during which you could get hurt.
- Use tampons, enemas, suppositories, or rectal thermometers.
- Wear clothes with tight collars, wrists, or waistbands.