स्तन के कर्करोग का इलाज है । डॉक्टर की सलाह ले ।

स्तन का कर्करोग

संदेह
संघर्ष
मुक्तता

MAI

Reg. No.
Mah-470/98 Nagpur

मॅस्टेक्टॉमी असोसिएशन ऑफ इंडिया

नागपूर ब्रँच

संकल्प हॉस्पिटल, खरे टाऊन, धरमपेठ, नागपूर

संदेह संघर्ष मुक्तता

स्तन के कर्करोगीयोंकी संख्या भारतवर्ष में बढ रही है। पिछले दस सालोमें यह संख्या दुगनी हो गई है । बाकी देशोंकी तुलना में ये संख्या कम है और गावों की अपेक्षा शहरो में इसका प्रमाण ज्यादा है । कर्करोग यह शब्द हि अत्यंत डरावना है । घर मे यदि किसी व्यक्ति को कर्करोग हुआ है तो पुरा परिवार क्षतियुक्त होता है । गत २ दशकों से वैद्यकीय शास्त्र की प्रगति के कारण कर्करोग से पूर्णतः मुक्ति मिल सकती है । अर्थात् यदि रूग्ण स्तन के कर्करोग की प्रथम अवस्था में ही डॉक्टर के पास जाकर चिकित्सा शुरू करे तो ।

प्रश्न १ : प्राकृत (नॉर्मल) स्तन किसे कहते है?

उत्तर : स्तन स्त्री पुरुष दोनो मे होते है। परंतु यौवनावस्था में स्त्रियों के स्तनों की वृद्धि होती है। स्त्री के स्तनों मे दूध उत्पन्न करनेवाली कुछ ग्रंथियाँ होती है। गर्भावस्था से लेकर बच्चा १ साल का होने तक (बाद में क्योंकी बच्चे को दूध पर्याप्त मात्रा में नही मिलता, मां बच्चे को दूध पिलाना बंद करती है और दूध निर्माण होना बंद होता है) दूध उत्पन्न होता है। स्तन के बिच मे एक निपल होता है जो उभरा हुआ होता है। किसी किसी को महावारी के समय स्तनों में वेदनायुक्त गांठ या स्तन में भारीपन महसूस होता है, परंतु महावारी के बाद यह नष्ट होता है। ये गांठ Cancer की नहीं होती।

प्रश्न २ : कर्करोग का क्या मतलब है ?

उत्तर : शरीर का प्रत्येक अवयव सूक्ष्म कोषाणुओंसे बनता है। अलग अलग अवयवोंके कोषाणु कार्यानुसार अलग अलग रहते है। इन कोषाणुओं का विभजन होता रहता है जो नियंत्रित होता है। जब यह विभजन अनियंत्रित होता है, तो अत्यंतिक प्रमाण में विभजन होके वे कोषाणु एक जगह इकठ्ठा होते है और एक गांठ निर्माण होती है। परंतु प्रत्येक गाठ कर्करोग की नही होती। इसलिये गांठ हात को लगने से निराश होने की जरुरत नही परंतु तुरंत डॉक्टर के पास जाकर निदान करना आवश्यक होता है।

प्रश्न ३ : स्तन के कर्करोग के कारण क्या है?

उत्तर : किसी ठोस कारण का पता नही है। परंतु कुछ कारणों को ध्यान में रखना जरुरी है ।

१) जिस स्त्री को एक स्तन का कर्करोग हुआ है ।
२) जिस स्त्री की माँ, नानी, बहन, मौसी को कर्करोग हो ।
३) जिस स्त्री को कम उमर मे महावारी शुरू हुई हो ।
४) रजोनिवृत्ति बहुत देर से (उम्र के ६० साल बाद)
५) जिसको एक भी बच्चा न हो ।
६) पहला बच्चा ज्यादा उम्र में होना ।
७) ऐसा पाया जाता है की जो माता अपने बच्चे को एक साल तक स्तनपान कराती है उसे कर्करोग होने का संभव कम होता है ।
८) गर्भ निरोधक गोलीयों से कर्करोग होता है इसका कोई ठोस प्रमाण नहीं है ।
९) रजोनिवृत्ती के बाद मोटापा स्तन कर्करोग को बढावा देनेवाला कारण हो सकता है ।

प्रश्न ४ : स्तनरोग के लक्षण क्या है ?

उत्तर : १) स्तन में वेदना रहीत गाँठ । २) स्तन के आकार में बदल ।
३) नया या पुराना फोडा । ४) निपल से खून निकलना ।
५) बगल में गाँठ या भारीपन ।

प्रश्न ५ : डॉ. गाँठ कर्करोग की है यह कैसे तय करते है ?

उत्तर : १) स्तन परीक्षण करके ।
२) FNAC सुई से गाँठ के कुछ कोषाणु निकालकर सूक्ष्मदर्शक द्वारा परीक्षण करके
३) बायॉप्सि - गाँठ निकालकर उसका परीक्षण
४) मॅमोग्राफी - स्तनों का विशेष एक्स रे ।
५) छाती का एक्स-रे, पेट की सोनोग्राफी, बोन स्कॅन इ.

प्रश्न ६ : स्तन कर्करोग की चिकित्सा क्या, क्या है ?

उत्तर : १) गाँठ या स्तन निकालना
२) रेडिओथेरपी- स्पेशल एक्स-रे की सहाय्यता से कर्करोगी कोषाणुओं को जलाना
३) किमोथेरपी - नसों में (I.V.) इंजेक्शन्स
४) हार्मोनथेरपी - गोलीयाँ

प्रश्न ७ : क्या संपूर्ण स्तन निकालना, सिर्फ गाँठ निकालने से अच्छा है?

उत्तर : नहीं । दोनों शल्यकर्म समान मायने रखता है। यदि सिर्फ गाँठ निकाली जाती है तो उसके साथ रेडिओथेरपी जरूर दी जाती है ।

प्रश्न ८ : शल्यकर्म से बहुत ज्यादा दर्द होता है क्या ?

उत्तर : नही ! अत्याधुनिक तंत्रज्ञान के कारण दर्द बहुत कम होता है । कभी कभी कुछ दिनों तक बगल और हात में चुनचुनाहट होती है।

प्रश्न ९ : स्तन पुनःरोपण या कृत्रिम स्तन के संबंध में अधिक जानकारी दिजीये?

उत्तर : अनेक प्रकार से स्तन प्रत्यारोपण किया जाता है । उसी प्रकार अनेक प्रकार के बाह्य कृत्रिम स्तन मिलते है । इस प्रकार के स्तन का उपयोग करने से स्त्री का आत्मविश्वास बढता है ।

प्रश्न १० : ऑपरेशन के बाद कौन से व्यायाम करने चाहिये ?

उत्तर : ऑपरेशन के १ या २ दिन बाद निम्नलिखित व्यायाम करें -

प्रश्न ११ : किमोथेरपी क्या है ?

उत्तर : विविध प्रकार के औषधियों का संयोग करके इंजेक्शन स्वरुप यह दी जाती है । यह थोडी महंगी होती है ।

प्रश्न १२ : किमोथेरपी के क्या दुष्परिणाम है ? (side effects?)

उत्तर : इसके कारण उलटी, जी मचलना, पेट में दर्द, थकान और बाल झडना । परंतु ये तत्कालीक लक्षण होते है । और जल्द ही रुग्ण अच्छा महसूस करती है ।

प्रश्न १३ : किमोथेरपी लेते समय क्या सावधानी लेनी चाहिये ?

उत्तर : १) प्रत्येक इंजेक्शन के पहले खून की जाँच होती है ।

२) किमोथेरपी के कारण मुखरोग होने की संभावना होती है, इसलिये नरम ब्रश इस्तेमाल करना चाहिये तथा ॲन्टीसेप्टिक माऊथ वॉश से मुँह धोना चाहिये । ताजा, पौष्टिक, आहार लेना, फल, अंडा, मच्छी, दुध लेना चाहिये। ज्यादा पानी तथा रस पीना चाहिये । शराब न पीये तथा छोटीसी तक्रार के लिये अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये । ज्यादा भीड में नहीं जाना चाहिये। यदि जाना जरूरी है तो मुँह पे मास्क लगाना चाहिये। रेझर की जगह हेअर रिमुव्हर का इस्तेमाल करना चाहिये ।

प्रश्न १४ : क्या किमोथेरपी के दौरान काम कर सकते है ?

उत्तर : जी हां ! जरूर कर सकते है ।

प्रश्न १५ : किमोथेरपी कहाँ लेनी चाहिये ?

उत्तर : ये डॉक्टर तय करते है । जहा सभी सुविधाएँ उपलब्ध है ऐसे हॉस्पीटल में किमोथेरपी दी जाती है ।

प्रश्न १६ : किमोथेरपी कितनी बार दी जाती है?

उत्तर : दो इंजेक्शन्स के बीच की कालावधी कर्करोग का प्रकार, दवाईयों का प्रकार इन पर निर्भर करता है । आमतौर पर ३ हप्ते बाद किमोथेरपी दी जाती है।

प्रश्न १७ : क्या किमोथेरपी के बाद महावारी नियमित आती है ?

उत्तर : किसी रुग्णों में आती है, किसी में हमेशा के लिये बंद होती है।

प्रश्न १८ : किमोथेरपी के दौरान अन्य दवाईया ली जा सकती है ?

उत्तर : अपनी डॉक्टर की सलाह से ली जा सकती है ।

प्रश्न १९ : रेडिएशन थेरपी का मतलब क्या होता है ?

उत्तर : सामान्यतः 'लाईट लेना' इसका अर्थ होता है ।

प्रश्न २० : कितने दिन तक यह थेरपी लेनी पडती है ?

उत्तर : सामान्यतः हप्तें में ५ दिन और ६ हप्ते तक ।

प्रश्न २१ : रेडीओथेरपी के कोई दुष्परिणाम ?

उत्तर : त्वचा में गरमी, लाली और खुजलाहट होती है । बाद में काले दाग पडते है। कभी कभी त्वचा रुक्ष हो जाती है और उसके छिलके निकलते है । कभी भी साबुन, क्रीम, स्प्रे का उपयोग न करें । ढिले सुती कपडे पहनने चाहिए ।

प्रश्न २२ : बीमारी में हमेशा किसकी सलाह लेनी चाहिये ?

उत्तर : हमेशा अपने फॅमिली डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये । सर्दी, जुकाम, थकान के लिये तुरंत उपचार करा लेना चाहिये । आम तौर पर इन बातों का संबंध कर्करोग से नहीं जोडना चाहिये। पर तकलीफ ज्यादा हो तो तज्ञों की सलाह लिजीये।

प्रश्न २३ : क्या रोज के काम कर सकते है ?

उत्तर : जी हाँ । स्नान करना, बगीचे में काम करना, कपडे धोना, झाडू लगाना आदि काम कर सकते है। परंतु भारी चिजें नही उठानी चाहिये।

प्रश्न २४ : पती-पत्नी के संबंध के बारें में क्या राय है ?
उत्तर : यदि रुग्णों की तब्येत एकदम ठीक है तो पति-पत्नी संबंध में कोई बाधा नहीं । परंतु गर्भनिरोधक चिजों का इस्तेमाल करना जरूरी है । Sex करने से पति को कर्करोग नही होता है ।

प्रश्न २५ : क्या इलाज के दौरान गर्भधारणा हो सकती है ?
उत्तर : जी हां । इसलिये किमोथेरपी के समय हमेशा गर्भनिरोधक का इस्तेमाल आवश्यक है । किमोथेरपी की दवाईयाँ के कारण गर्भ में विकृति आ सकती है ।

प्रश्न २६ : गर्भधारणा के पश्चात कर्करोग का निदान हो तो क्या गर्भपात करना चाहिये ?
उत्तर : इसका निर्णय गर्भधारणा का काल, कर्करोग का प्रकार देखकर ही डॉक्टर करते है ।

प्रश्न २७ : चिकित्सा के बाद यदि गर्भधारणा हुई तो क्या कर्करोग फिरसे होता है?
उत्तर : नही । इसका कोई ठोस सबूत नही । अर्थात संपूर्ण चिकित्सा एवं कर्करोग से मुक्ति मिलने के बाद यदि कुछ साल बाद गर्भधारणा हो तो अच्छा होता है।

प्रश्न २८ : क्या चिकित्सा के बाद हमेशा जाँच करना आवश्यक है ?
उत्तर : अत्यंत आवश्यक है । पहले ३ साल, हर ६ महिने में और उसके बाद हर साल जाँच करनी चाहिये ।

प्रश्न २९ : क्या समावेशक (Counsellor) के पास जाना जरुरी है ?
उत्तर : अत्यंत आवश्यक है । चिकीत्सापूर्व, चिकीत्सा दौरान तथा चिकीत्सा के बाद समावेशक के पास जाने से मानसिक, शारीरिक संतुलन बरकरार रहता है ।

प्रश्न ३० : क्या कर्करोग होने के बाद सबको बताना चाहिये ?
उत्तर : यह अत्यंत व्यक्तिगत बात है । परंतु जो अपने है उन्हे बताना चाहिये । खास करके अपने बच्चों को विश्वास में लेकर धीरे धीरे ये बताना चाहिये ।

प्रश्न ३१ : क्या कर्करोग कलंक है ?
उत्तर : बिल्कुल ही नही ।

प्रश्न ३२ : क्या पाप किया जाने से कर्करोग होता है ?
उत्तर : नही ।

प्रश्न ३३ : क्या कर्करोग से तुरंत मौत होती है ?
उत्तर : नही । यदि निदान जल्दी होता है तो चिकीत्सा के बाद ८0% स्त्रिया ८0 साल तक जिवीत रह सकती है।

प्रश्न ३४ : क्या पुरुषों में भी स्तन का कर्करोग हो सकता है ?
उत्तर : हां । परंतु अत्यंत कम संख्या में ।

प्रश्न ३५ : आहार किस प्रकार का लेना चाहिये?
उत्तर : प्रोटीन युक्त भोजन, सलाद, फल, दुग्धजन्य पदार्थ, पनीर, सोजी खानी

चाहिये। व्हिटॅमिन Vit. C. आँवला, नींबू, नींबू वर्ग के फल, सलाद, गुलकंद, तेलबीज, मूंगफली, बादाम, तील, गवांकुर, अंकुरित मूग, मोट, काला चना खाना चाहिये।

प्रश्न ३६ : क्या नही खाना चाहिये?

उत्तर : तली हुई चीजें, बाजार की चीजें, Preservative वाली चीजें, रासायनिक रंगवाली चीजें, समोसे, कचोरी, पुरी, पराठे, पकोडे, ब्रेड, बिस्किट इत्यादि पदार्थ नही खाने चाहिए।

प्रश्न ३७ : क्या कर्क रोग संसर्गजन्य है?

उत्तर : बिलकुल नही।

प्रश्न ३८ : इलाज के दौरान चेहरा बिगड जाता है क्या?

उत्तर : बिलकुल ही नही। हल्का मेकअप कर सकते है।

प्रश्न ३९ : अगर एक स्तन में कैंसर हुआ हो, तो दुसरे में हो सकता है क्या?

उत्तर : होने की संभावना रहती है। इसलिए अपने स्तनों की जाँच नियमित करनी चाहिए।

प्रश्न ४० : मन को संतुलित रखने के उपाय ?

उत्तर : नियमित योग, नियमित आहार, नियमित व्यायाम, प्राणायाम, अच्छी किताबे पढना, जो जौ शौक है (गाना, सिनेमा देखना, बुनाई, कढाई) पुरे करने चाहिए। जिंदगी एक सुहाना सफर है यह मानकर जीने की कोशिश करनी चाहिये।

कर्करोग पे मात असाध्य नहीं होती।
हिम्मत करनेवालों की हार नहीं होती।
कर्करोग क्षणभंगूर है, हमें मुकाबला करना है।
आत्मबल से हमें संघर्ष जीतना है।
हम जिंदगी को खूबसुरत बनायेगें।
भूत भविष्य भूलकर वर्तमान में जियेंगे।

Design @ creativesquare.in

डॉ. निर्मला वझे, अध्यक्ष
आर्कि. संपदा पेशवे, सचिव
डॉ. भाग्यश्री गंधे, कोषाध्यक्ष
डॉ. संयुक्ता गोखले, सह-सचिव

मॅस्टेक्टॉमी असोसिएशन ऑफ इंडिया नागपूर ब्रँच
संकल्प हॉस्पिटल, खरे टाऊन, धरमपेठ, नागपूर - ४४००१०
फोन : ०७१२ - २५२४५८६