











# गर्भाशय कैंसर



जरूरी  
हैं इससे  
जुड़ी  
बातों  
को  
जानना

70 में से 1 महिला को गर्भाशय का कैंसर होता है, यह गायनेकोलॉजी से संबंधित सबसे खतरनाक कैंसर में से एक है क्योंकि अब तक गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी भरोसेमंद गायनोस्टिक स्क्रीनिंग उपलब्ध नहीं है। ऐसे में, एडवांस स्टेज तक पहुंचने तक या तो इसकी पहचान नहीं हो पाती है अथवा रिपोर्ट गलत आती है। 75 प्रतिशत से भी अधिक मामलों में इसका पता एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद चलता है। सिर्फ 19 प्रतिशत मामलों का ही शुरुआत में पता लग पाता है। जिन महिलाओं की समस्या का एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद पता लगता है, उनमें से अधिकतर 5 साल तक भी जीवित नहीं रह पाती हैं। गर्भाशय कैंसर कोई भेदभाव नहीं करता है। यह किसी भी उम्र और किसी भी समुदाय की महिला को हो सकता है। यहां तक कि 1 साल की बच्ची को भी गर्भाशय कैंसर का पता चल चुका है। गर्भाशय कैंसर को लेकर लोगों में जागरूकता की कमी इससे बचाव के आगे सबसे बड़ा रोड़ा है।

## रिस्क फैक्टर

### आनुवांशिक कारण

- ▶ गर्भाशय कैंसर के हर पांच में से एक मामले में पारिवारिक इतिहास जिम्मेदार होता है और जीन में बदलावों के साथ अगली पीढ़ी में खतरा और बढ़ जाता है। इसमें बीआरसीए1 और बीआरसीए2 जीन में बदलाव शामिल हैं, जो स्तन और गर्भाशय कैंसर से संबंधित हैं।
- ▶ ब्रेस्ट कैंसर, गर्भाशय कैंसर या कोलन कैंसर का व्यक्तिगत अथवा पारिवारिक इतिहास है।
- ▶ उन महिलाओं को गर्भाशय कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है जिनके किसी करीबी रिश्तेदार में गर्भाशय, स्तन या कोलन कैंसर का इतिहास रहा हो। कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं को शुरू से ही अपने डॉक्टर से बात करके यह जानकारी लेनी चाहिए कि उनके लिए कौन-सी स्क्रीनिंग आदि कराना फायदेमंद रहेगा।
- ▶ उम्र बढ़ना
- ▶ अनचाही इनफर्टिलिटी
- ▶ कभी भी अपने परिवार की महिला सदस्यों, दोस्तों और सहकर्मियों और खासतौर से अपने फैमिली फिजिशियन से

गर्भाशय कैंसर से जुड़े संभावित जीवन रक्षक उपायों के बारे में चर्चा करने से बिल्कुल न हिचकें। जितना ज्यादा हमें जानकारी होगी, शुरुआत में बीमारी का पता लग पाने की उम्मीद उतनी ही अधिक होगी। इससे गर्भाशय कैंसर के खिलाफ जंग हारने का खतरा भी काफी कम हो जाएगा।

### लक्षण

- ▶ हालांकि गर्भाशय कैंसर के लक्षण गंभीर या गहरे नहीं होते हैं, खासतौर से शुरुआती दिनों में, लेकिन ये पूरी तरह साइलेंट भी नहीं होते हैं। जब इसे एक साइलेंट बीमारी के तौर पर ध्यान देते हैं तो पता चलता है कि गर्भाशय कैंसर से पीड़ित 95 फीसद महिलाओं को अस्पष्ट लेकिन स्थायी लक्षण होते हैं। ओवेरियन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं :
- ▶ सूजन
- ▶ पेड़ या पेट में दर्द
- ▶ खाने में परेशानी महसूस होना और जल्दी पेट भरा हुआ महसूस होना
- ▶ बार-बार पेशाब आना
- ▶ गर्भाशय कैंसर के अन्य लक्षणों में बहुत ज्यादा थकान, अपच, छत्ती में जलन, पेट खराब होना, कमर के निचले हिस्से में दर्द

और पैरों में दर्द जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। आंतों की आदत में बदलाव जैसे कि कब्ज या डायरिया होना, वजन कम होना, माहवारी अनियमित होना और सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण भी इसमें दिखाई दे सकते हैं। अगर आपको इनमें से कुछ लक्षण दिखाई दें और ये 2 हफ्तों तक बरकरार रहें तो अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

### गर्भाशय कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट

- ▶ अगर महिला में कोई भी लक्षण दिखाई न दे तो गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी विश्वसनीय तरीका उपलब्ध नहीं है। हालांकि नियमित गायनेको लॉजी टेस्ट के दौरान गर्भाशय कैंसर का पता लगाने के दो तरीके हैं- पहला है ब्लड टेस्ट जिसमें प्रोटीन, जिसे सीएफ-125 कहते हैं, का बढ़ा हुआ लेवल जांचते हैं। दूसरा तरीका है गर्भाशय का अल्ट्रासाउंड टेस्ट।
- ▶ गर्भाशय कैंसर की सर्जरी
- ▶ अगर बीमारी का शक होता है तो गायनेको लॉजिक ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा सर्जरी कराया जाना चाहिए, जिन्हें महिलाओं के प्रजनन सिस्टम संबंधी कैंसर के इलाज का प्रशिक्षण मिला हो। इस सर्जरी का उद्देश्य होता है, जहां तक हो सके, कैंसर वाले हिस्से को हटा देना।

## साइलेंट किलर से लेकर एक स्पिरिंग बीमारी

▶ गर्भाशय कैंसर पूरी तरह साइलेंट बीमारी नहीं है लेकिन इसके लक्षणों को पहचानने के लिए महिलाओं को अपने शरीर की स्पिरिंग आवाज को सुनना और इसके लक्षणों को पहचानना पड़ता है। आपको कोई गायनेकोलॉजिकल कैंसर विशेषज्ञ से कराएंगी तो आपके सकुशल का उम्मीद ज्यादा रहेगी।

▶ हम चाहते हैं कि महिलाएं गायनेकोलॉजिकल कैंसर के खतरे को कम से कम करने के लिए कुछ चरणों के बारे में अवश्य जानकारी रखें। विशेषज्ञों की बेहतरीन टीम के साथ हम यहां उनकी सहायता के लिए मौजूद रहते हैं।

डॉ. रीनु जैन  
कंसल्टेंट, डिपार्टमेंट ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, जेपी हॉस्पिटल, नोएडा



## कई रोगों की एक दवा हैं कढ़ी पत्ता

कढ़ी पत्ते का प्रयोग हर घर की रसोई में किया जाता है। ये हमारे भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ-साथ हमारी सेहत को भी तंदुरुस्त रखने में मदद करता है। कढ़ी पत्ते का प्रयोग करने से पेट संबंधी रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस और विटामिन्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है ये हमारे मोटापे को कम करने में भी मदद करता है। कढ़ी पत्ते में इतने औषधीय गुण पाए जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य को निरोग रखने में मदद करते हैं।

- ▶ कढ़ी पत्ते का सेवन करने से कई बीमारियों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। मुंह में छले होने पर और सिरदर्द से भी राहत दिलवाने में मदद करता है।
- ▶ कढ़ी पत्ता का सेवन करने से बालों की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। कढ़ी पत्ते के सेवन से बाल जल्दी सफेद नहीं होते।
- ▶ कढ़ी पत्ता का सेवन करने से पेट संबंधी रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। भोजन में कढ़ी पत्ते का प्रयोग करने से पाचन क्रिया भी तंदुरुस्त रहती है।
- ▶ कढ़ी पत्ता मोटापे से भी निजात दिलवाने में मदद करता है। हर रोज कढ़ी पत्तियों को चबाकर खाने से मोटापा कम हो जाता है।
- ▶ कढ़ी पत्ते में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर और उसमें थोड़ी सी चीनी मिलाकर लेने से उल्टी से राहत मिलती है।
- ▶ कढ़ी पत्ते का सेवन करना डायबिटीज के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है।
- ▶ कढ़ी पत्ते का सेवन करना किडनी के रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है।
- ▶ कढ़ी पत्ते का सेवन करना आंखों की रोशनी के लिए लाभकारी होता है।

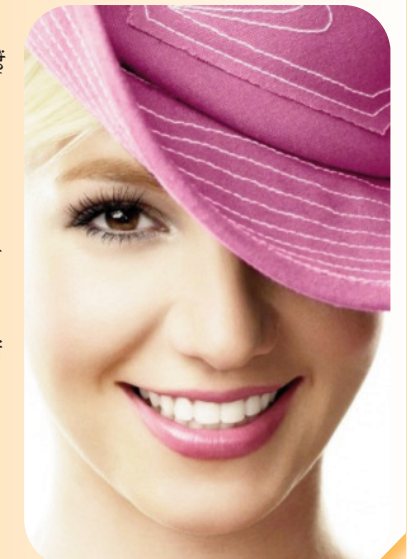


गलत खान-पान की आदतों के कारण हमें कई रोगों का सामना करना पड़ रहा है। जहां हृदय रोगियों व मधुमेह रोगियों आदि की संख्या बढ़ रही है वहीं दांतों और मसूड़ों संबंधी रोगों में भी बढ़ोतरी आई है। पायरिया, दांत में कीड़ा लगना, बैक्टीरियल प्लाक आदि इनमें मुख्य हैं।

- ▶ मोतियों के समान दांत और स्वस्थ मसूड़े आपके व्यक्तित्व को आकर्षक भी बनाते हैं इसलिए स्वास्थ्य व सौंदर्य दोनों दृष्टि से दांतों की देखभाल करना बेहद जरूरी है। आइए जानें कि दांतों की देखभाल कैसे की जाए ताकि उनसे संबंधित बीमारियों से सुरक्षा पाई जा सके।
- ▶ सुबह व शाम नियमित अच्छे दूधब्रश और टूथपेस्ट से दांत साफ करें। ब्रश की सहायता से दांतों की बाहरी, भीतरी दोनों सतहों को साफ करें। मसूड़ों पर ब्रश न करें। इससे मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।
- ▶ हमेशा साफ्ट ब्रिसल वाला ब्रश ही खरीदें और ब्रश पुराना या ब्रश के दांतों के टेढ़े-मेढ़े होने पर ब्रश बदल

- लें।
- ▶ दांतों पर ब्रश जोर से न मारें बल्कि धीरे-धीरे दांतों पर ब्रश को चलाएं। अधिक जोर से रगड़ने पर दांत ज्यादा अच्छी तरह साफ होते हैं, ऐसा सोचना गलत है। ब्रश का कार्य दांतों से प्लाक की सफाई करना होता है जो सही तरीके से ब्रश करने पर ही हो सकता है।
- ▶ जब भी आप कुछ खाएं, उसके बाद कुछ अवश्य करें। मीठे भोज्य पदार्थ खाने के पश्चात तो ब्रश अवश्य करें। मीठे भोज्य पदार्थ अम्ल बनाते हैं जो कीटाणुओं को जन्म देते हैं।
- ▶ दांतों या मसूड़ों पर कोई भी संक्रमण पाए तो तुरन्त दंत चिकित्सक से सम्पर्क करें।

- ▶ धूम्रपान करने से भी दांतों पर निकोटिन के कारण धब्बे पड़ जाते हैं जिससे दांत अनाकर्षक लगते हैं। पान, गुटखा आदि भी दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं।
- ▶ दांतों की कसरत के लिए सबसे जरूरी है खाने को अच्छी तरह चबा-चबा कर खाना। इससे आपकी आंतों को भी कम मेहनत करनी पड़ेगी।
- ▶ दांतों के स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन आदि से युक्त भोजन का सेवन करें।
- ▶ मसूड़ों से अगर खून आता है तो इसका अर्थ संक्रमण की शुरुआत है। डेंटिस्ट से सम्पर्क करें व उसके द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें।



## उच्च रक्तचाप की समस्या है तो जांच लें अपना बीएमआई



लंदन। अगर आप उच्च रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे हैं, तो सर्वप्रथम अपना बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) जांच लें। एक नए शोध के अनुसार, सोडियम की मात्रा की बजाय बीएमआई स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करता है। शोधकर्ताओं ने वेब आधारित अध्ययन दस्ते न्यूट्रीनेट-सेन्ट स्टडी के 8,670 वालंटियरों के डाटा का विश्लेषण कर पाया कि बीएमआई, रक्तचाप का स्तर बढ़ने की मुख्य वजह है। शोध के दौरान, 24 घंटे के रिकॉर्ड का इस्तेमाल कर आहारीय खपत का मूल्यांकन किया गया। जीवनशैली संबंधी जानकारी प्रश्नावली और तीन रक्तचाप माप का इस्तेमाल कर जुटाई गई थी। सिरटोलिक बीपी (एसबीपी) और जीवनशैली से आयु और उसके बाद बहु-वेरीइड का संबंध बहु-रेखीय प्रतिगमन का इस्तेमाल कर आंका गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि उन्नत बॉडी मास इंडेक्स वाले प्रतिभागियों में एसबीपी उच्च था। पुरुषों में नमक की खपत का एसबीपी से सकारात्मक संबंध था, लेकिन महिलाओं में नहीं। शोध के लेखकों ने कहा, "दोनों लिंगों में फलों व सब्जियों की खपत के बीच नकारात्मक संबंध और एसबीपी महत्वपूर्ण था।" दोनों लिंगों में शराब की खपत का एसबीपी से सकारात्मक संबंध था, जबकि शारीरिक गतिविधि का नहीं था।





