



द कैथोलिक हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया

MISEREOR
IHR HILFSWERK



असंचारी / असंक्रामक रोग

असंचारी रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण क्यों महत्वपूर्ण हैं?

असंचारी रोग भी चिरकालीन रोगों के रूप में जाने जाते हैं, और यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते हैं। इस प्रकार के रोग सामान्यतः धीरे-धीरे एवं लम्बी अवधि में बढ़ते हैं। मुख्यतः असंचारी/गैर-संक्रामक रोग चार प्रकार के हैं हृदय रोग, कैंसर, सांस की बीमारी और मधुमेह।

विश्व में असंचारी/गैर-संक्रामक रोग के कारण सबसे अधिक लोगों की मृत्यु हो रही है। विश्व में होने वाली सभी मौतों में से 63 प्रतिशत से अधिक मृत्यु मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, एवं फेफड़ों की बीमारी की वजह से होती है। हृदय घात, स्ट्रॉक, कैंसर, फेफड़ों की बीमारी, मधुमेह एवं अन्य असंचारी रोग दुनिया भर में होने वाली मौतों का सबसे बड़ा कारण हैं।

यह एक चौंका देने वाला तथ्य है कि प्रतिदिन 1,00,000 (एक लाख) लोगों की मृत्यु के पीछे, खराब पोषणाहार, व्यायाम की कमी, धूम्रपान और शराब का अत्यधिक सेवन एक प्रमुख कारक हैं।

गरीब देशों में निवास करने वाले पाँच में से चार लोग असंचारी रोगों (कैंसर, मधुमेह, हृदय अथवा फेफड़ों की बीमारी) से पीड़ित हैं।

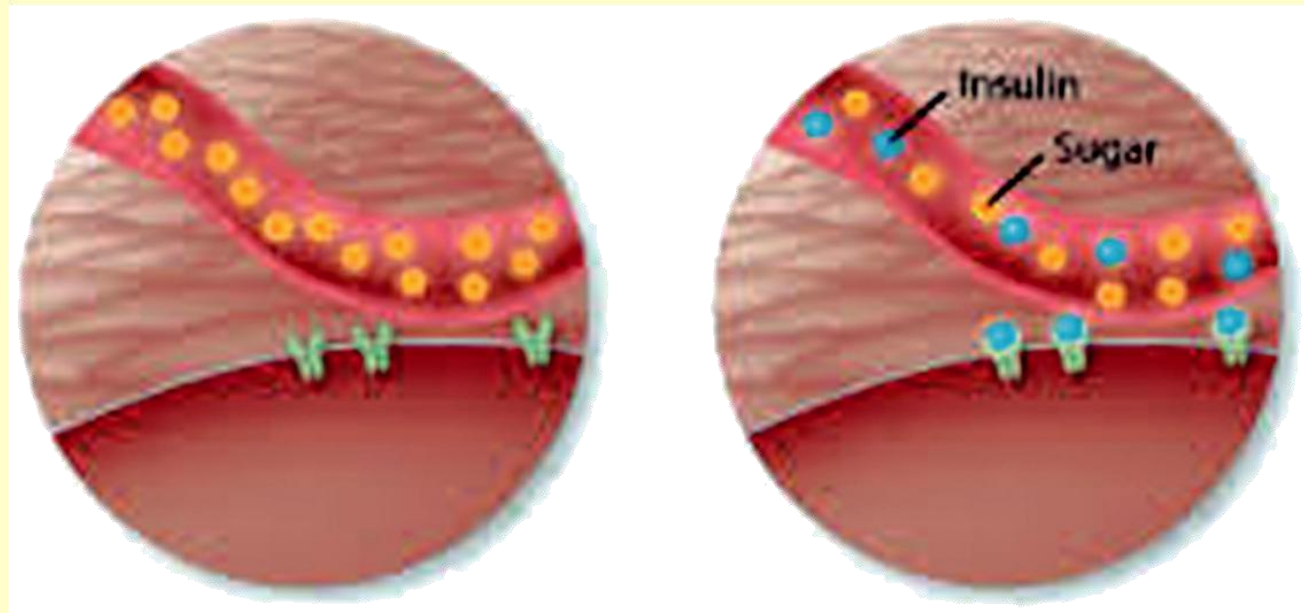
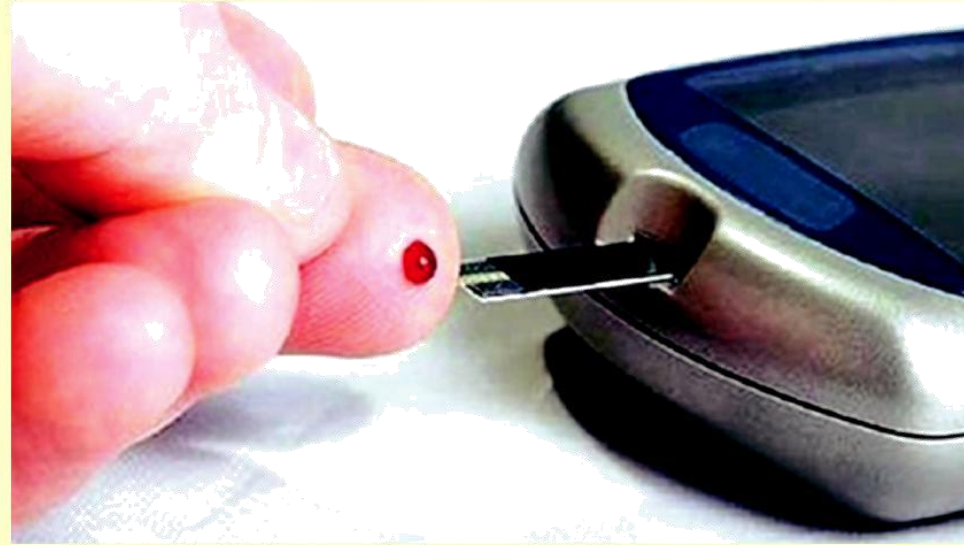
आज पृथ्वी पर एक भी ऐसा परिवार नहीं है, जो असंचारी रोगों से अप्रभावित रह गया हो।

गरीब सबसे अधिक असंचारी रोगों की चपेट में हैं, जिसका उनके आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति पर सबसे ज्यादा प्रभाव पड़ता है। इसके चिकित्सकीय व्यय को वहन करना उनके लिए भयावह स्थिति उत्पन्न करता है, क्योंकि इसके लिए ज्यादातर भुगतान उन्हें स्वयं करना पड़ता है। जिसकी वजह से उनके ऊपर दौहरा भार पड़ता है। महिलायें भी असंचारी रोगों की पहुँच में हैं और अनुपातहीन तरीके से देखभाल करने वालों के रूप में प्रभावित हो रही हैं। उन्हें परिवार में स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देकर, अधिक से अधिक साधन एवं अवसर उपलब्ध करा कर, सशक्त बनाने के लिए आगे बढ़ायें।

असंचारी रोग गरीबी उन्मूलन, निष्पक्ष स्वास्थ्य सुविधायें, आर्थिक स्थिरता और मानव सुरक्षा के लिए अवरोध पैदा कर रहे हैं।

यह मॉड्यूल हमें असंचारी रोगों के प्रकार एवं रोकथाम के उपायों को समझने में मदद करेगा।

मधुमेह



मधुमेह क्या हैं?

मधुमेह (डायबिटीज) एक स्थायी एवं आजीवन चलने वाली अवस्था (रोग) है, जो आपके शरीर की भोजन से ऊर्जा लेने की क्षमता को प्रभावित करती हैं।

मधुमेह को तीन प्रकार से वर्गीकृत किया जाता है:-

1 प्रकार का मधुमेह:- इसमें अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन उत्पान करने में विफल रहता है। सभी मधुमेह के मामलों में से लगभग 10 प्रतिशत मामले इस प्रकार के मधुमेह के होते हैं। यह बचपन में भी शुरू हो सकता है (इंसुलिन पर निर्भर मधुमेह होता है)।

2 प्रकार का मधुमेह:- इसमें अग्न्याशय इंसुलिन का उपयोग नहीं करता है अथवा शरीर की कोशिकायें (वसा, यकृत एवं मांसपेशियों) इंसुलिन के प्रतिरोधक रहे हों। सभी मधुमेह के मामलों में से 90 प्रतिशत तक के मामले इस प्रकार के होते हैं (गैर-इंसुलिन निर्भर मधुमेह)।

गर्भावस्था का मधुमेह:- यह गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को प्रभावित करता है।

हम जो खाना खाते हैं वह शरीर में जाकर ग्लूकोज में बदल जाता है, और शरीर उसे इंसुलिन तथा शारीरिक गतिविधियों की मदद से ऊर्जा के रूप में उपयोग करता है। मधुमेह में, इंसुलिन की कमी के कारण, शरीर में ग्लूकोज जमा हो जाता है और वह उर्जा में परिवर्तित नहीं हो पाता है, इस स्थिति में वह व्यक्ति की आँखें, गुर्दे, नसों एवं हृदय को प्रभावित करता है।

मधुमेह के लक्षण



बार-बार पेशाब आना



वजन घटना/वजन बढ़ना



थकान होना



अधिक प्यास लगना

अगर आपको उपरोक्त लक्षण दिखाई देते हैं, तो चिकित्सक से सलाह लें। ये संकेत हल्के अथवा टाईप 2 मधुमेह के साथ लोगों में अनुपस्थित भी हो सकते हैं।

आप खतरे में हैं?



पारिवारिक इतिहास



व्यायाम की कमी



अस्वास्थ्यकर आहार



अधिक वजन



अत्यधिक धूम्रपान/शराब का सेवन

प्रत्येक वर्ष 7 लाख लोग टाईप-2 मधुमेह से ग्रसित पाये जा रहे हैं। अगर आपको लगता है कि आप खतरों में हैं तो, मधुमेह की जाँच अवश्य करावें।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह संदेहास्पद व्यक्तियों में निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:-

- बार-बार पेशाब का आना (बहुमूत्रता)।
- अत्यधिक प्यास लगना एवं अधिक पानी पीना।
- जरूरत से ज्यादा भूख लगना।
- वजन कम होना।
- मुँह सूखा रहना।
- थकान रहना।

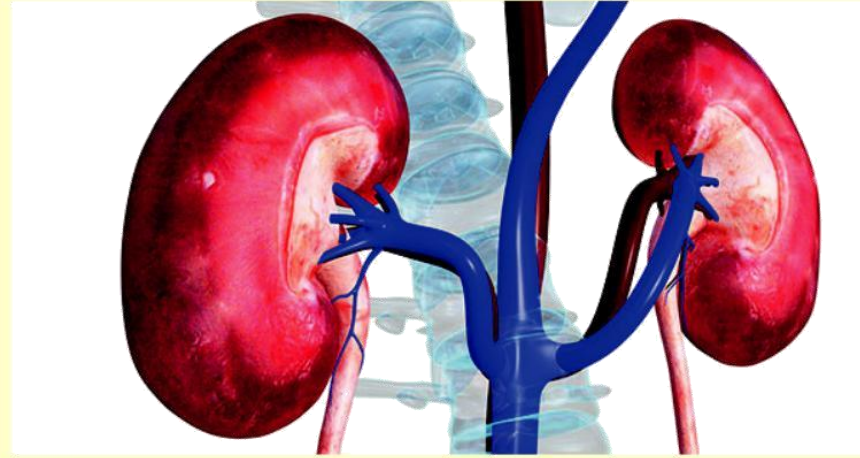
मधुमेह का खतरा किन लोगों को है:-

- जिनके परिवार में किसी को मधुमेह हो अथवा रहा हो।
- जो लोग शारीरिक व्यायाम नहीं करते हैं।
- जो लोग अनियमित एवं अस्वास्थ्यकर भोजन ग्रहण करते हैं।
- जो लोग मोटापे से ग्रसित हैं।
- जो धूम्रपान/शराब का सेवन करते हैं।

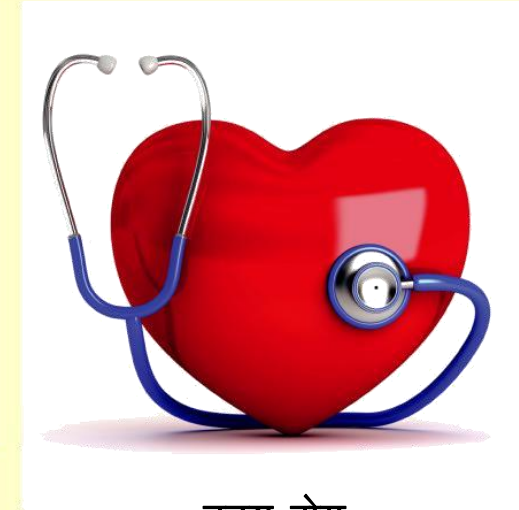
मधुमेह के परिणाम



दृष्टि/नजर में कमी आना



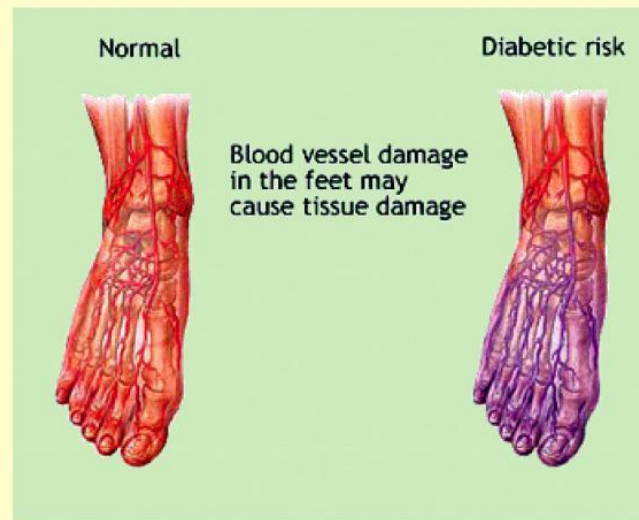
गुर्दे की समस्या



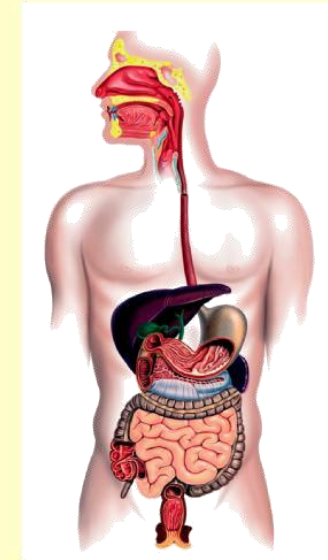
हृदय रोग



बहरापन



पैरों की समस्या



पाचन क्रिया की समस्या

मधुमेह के परिणाम

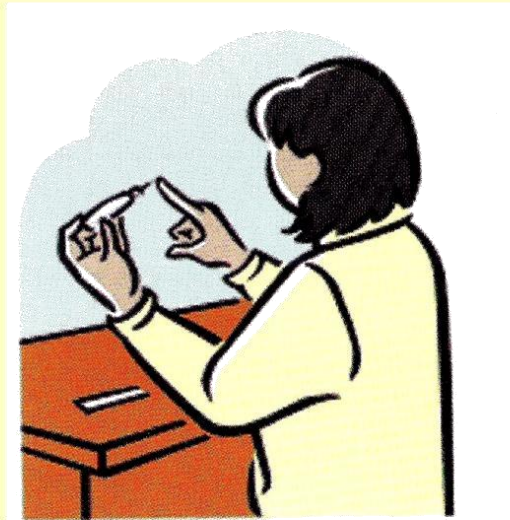
मधुमेह से शरीर पर निम्नलिखित प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है:—

- दृष्टि / नजन में कमी आना ।
- गुर्दे संबंधी समस्यायें होना ।
- हृदय संबंधी बीमारियाँ होना ।
- बहरापन होना ।
- पाचन संबंधी समस्यायें होना ।
- पैरों से संबंधित समस्या / जटिलतायें उत्पन्न होना ।

गर्भावस्था का मधुमेह



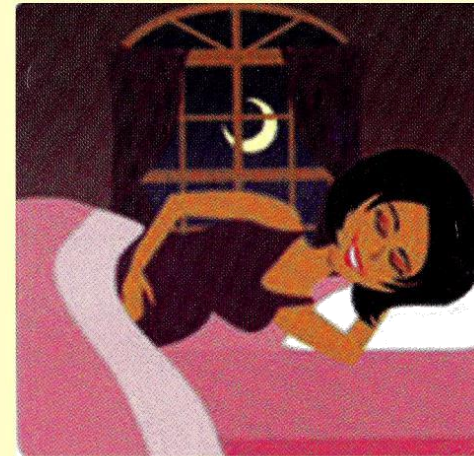
गर्भावस्था का मधुमेह— गर्भावस्था के दौरान मधुमेह को रोकने के लिए सावधानियाँ



रक्त ग्लूकोज की जाँच करायें, और अगर यह पाया जाता है तो इसे नियंत्रित रखें।



पोषटिक भोजन करें



पर्याप्त आराम करें



नियमित रूप से चिकित्सक की सलाह लें और मधुमेह की जाँच करायें/नियमित एएनसी देखभाल करें

गर्भावस्था का मधुमेह

गर्भावस्था का मधुमेह गर्भावस्था के दौरान होता है।

प्रत्येक गर्भवती महिला को 12 से 16 सप्ताह के दौरान अनिवार्य रूप से मधुमेह की जाँच कराना आवश्यक है।

गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की वजह से आने वाली जटिलतायें/समस्यायें:— बच्चे का बड़ा सिर हो सकता है, माँ एवं नवजात शिशु को पीलिया हो सकता है, नवजात का मस्तिष्क अविकसित हो सकता है तथा समय से पूर्व प्रसव हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान एवं इससे पहले एवं बाद में मधुमेह को नियंत्रित रखना चाहिये एवं समय-समय पर इसकी निगरानी करना चाहिये।

एक स्वस्थ बच्चों को जन्म देने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि माता भी स्वस्थ रहें।

गर्भावस्था के दौरान मधुमेह को रोकने के लिए सावधानियाँ

- रक्त ग्लूकोज की जाँच कराये, और अगर यह पाया जाता है तो इसे नियंत्रित रखें।
- स्वस्थ एवं पोष्टिक भोजन करें एवं पर्याप्त आराम करें।
- नियमित रूप से चिकित्सक की सलाह लें और मधुमेह की जाँच कराये/नियमित एएनसी देखभाल करें।
- गर्भावस्था के दौरान एवं इससे पहले एवं बाद में मधुमेह को नियंत्रित रखना एवं इसकी निगरानी करना चाहिये।

मधुमेह :- रोकथाम एवं नियंत्रण



तेज चलें



धूम्रपान एवं शराब से बचें



संतुलित आहार ग्रहण करें

मधुमेह रोगियों के लिए सावधानियां:-



अपने सुगर स्तर पर निगरानी रखें



नियमित दवाईयों लें



अपने पैरों का ध्यान रखें



नियमित तौर पर चिकित्सक से सलाह लें

मधुमेह:— नियंत्रण एवं रोकथाम

वयस्कों में सामान्य शुगर स्तर:—

- उपवास (8 घंटे के लिए) : 70 से 100 एम.जी./डी.एल. के बीच।
- भोजन के बाद (भोजन के 2 घंटे बाद) : 90 से 140 एम.जी./डी.एल. के बीच।
- रक्त शुगर 140 के नीचे रहना चाहिये।
- अगर रक्त शुगर 130 –140 से अधिक है तो आप खतरों में है, अतः सावधानी रखें।
- अगर यह 100 एफ.बी.एस./140 पी.बी.एस से अधिक है तो, आपको तुरंत चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिये।

नियमित जीवनशैली में निम्नलिखित चीजों को शामिल करके आप मधुमेह के खतरे को कम कर सकते हैं:—

- रोज नियमित तौर पर आधा घंटा शारीरिक गतिविधियाँ/व्यायाम करें, जिसमें शामिल है :
 - तेज घूमना/चलना।
 - तैराकी करना।
 - साइकिल चलाना।
- शरीर के वजन को व्यवस्थित रखें।
- धूम्रपान और शराब का सेवन ना करें।
- उच्च फाइबर, साबुत अनाज, सब्जियाँ एवं फल के साथ संतुलित भोजन लें, जिसमें ग्लूकोज की मात्रा कम होती है।
- 3 माह में एक बार शुगर के स्तर की जाँच करावें।

अगर आप पहले से ही मधुमेह रोगी है तो :-

- चिकित्सक से नियमित सलाह/परामर्श लें।
- रोज दवाईयों का सेवन करें।
- अपने पैरों का ध्यान रखें और इन्हे नरम तल वाले जूते/चप्पल पहन कर घाव होने से बचायें अन्यथा आपके पैरों में मधुमेह के लक्षण पैदा हो सकते हैं।

मधुमेह किसी को भी प्रभावित कर सकता है। इसे पहले से ही आपको नियंत्रित रखना है।

उच्च रक्तचाप



जाँच		
	Systolic	Diastolic
	120	80
	140	90
	160	100



उच्च रक्तचाप क्या है?

“उच्चरक्तचाप” से तात्पर्य है, जब मनुष्य की धमनियों में रक्त का दबाव/चाल उच्च हो जाती है तब उसे उच्चरक्तचाप/उच्चरक्तदाब कहते हैं। हर समय मनुष्य का हृदय धड़कता रहता है, यह धमनियों के माध्यम से पूरे शरीर में रक्त का संचार करता है। उच्च रक्तचाप स्वस्थ धमनियों को क्षति पहुंचाता है, और यह हृदय रोग तथा हृदय घात जैसी बीमारियों के माध्यम से जीवन के लिए खतरा पैदा कर सकता है।

क्या उच्च रक्तचाप एक बीमारी है?

उच्च रक्तचाप एक ऐसी स्थिति है जो हृदय धमनी रोग, हृदय घात, हृदय की विफलता, गुर्दे की विफलता और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती है। “उच्च रक्तचाप” में हृदय, रक्त को शक्ति के साथ धमनियों की दीवार की ओर जोर से ढकेलता है, जिससे धमनियों के फटने अथवा क्षतिग्रस्त होने की संभावना बनी रहती हैं।

एक सामान्य रक्तचाप क्या है?

एक स्वस्थ रक्तचाप नाप 120/80 एमएमएचजी बीपी होना चाहिये: सामान्य रक्तचाप: 120 एमएमएचजी सिस्टोलिक और 80 एमएमएचजी डायस्टोलिक (रक्तचाप चार्ट देखें), और एक स्वस्थ जवान औरत में यह 120/80 एमएमएचजी से 90/60 एमएमएचजी तक हो सकता है। अगर लगातार 140/90 एमएमएचजी या उससे अधिक रक्तचाप रहता है तो यह उच्च रक्तचाप को इंगित करता है।

आपके रक्तचाप को कौन सी चीजें बढ़ाती है?

आपको यह ज्ञात होना चाहिये कि भोजन में नमक का ज्यादा उपयोग एवं इसके साथ ही उच्चवसा (कोलेस्ट्रॉल) के ज्यादा उपयोग से उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है। अनुवांशिक कारक भी इसका एक प्राथमिक कारण है। उच्च रक्तचाप के द्वितीयक कारकों में आम तौर पर गुर्दे का उच्च रक्तचाप, ट्यूमर और अन्य कारण भी होते हैं। इसके साथ ही धूम्रपान एवं शराब का सेवन भी आपके रक्तचाप को बढ़ाता है।

लक्षण और जोखिम



सरदर्द



दृष्टि का धुंधलापन



चक्कर आना

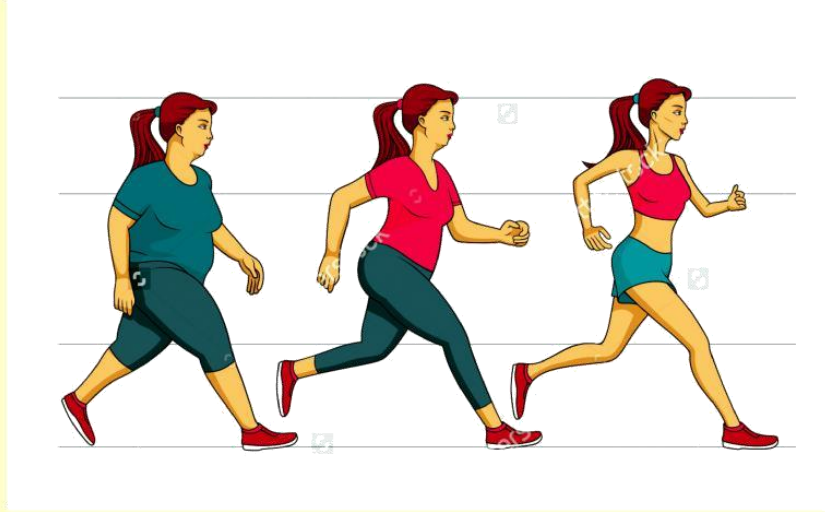


हृदय का तेजी से धड़कना

लक्षण और जोखिम

- उच्च रक्तचाप के लक्षणों में शामिल हैं:—
 - सरदर्द, दृष्टि का धुंधलापन, चक्कर आना, हृदय का तेज धड़कना, पसीना आना एवं चेहरा लाल होना।
- उच्च रक्तचाप में अक्सर लक्षण देर से दिखाई देते हैं, सबसे अच्छी बात यह है कि शासकीय स्वास्थ्य सुविधाओं में उच्च रक्तचाप की जाँच निःशुल्क होती है।
- उच्च रक्तचाप हेतु जोखिम कारकों में शामिल हैं:—
 - बढ़ती उम्र, तनाव, धूम्रपान/शराब का सेवन, मधुमेह एवं परिवार का इतिहास।
- जोखिम के कारक जिन्हे बदला जा सकता है, में शामिल हैं: —
 - मोटापा, जीवनशैली में परिवर्तन, तनाव में कमी, उच्च-वसा का सेवन, उच्च कार्बोहाईड्रेट, उच्च नमक युक्त भोजन, कम फाइबर युक्त आहार का सेवन, शारीरिक गतिविधि की कमी, तम्बाकू एवं शराब का उपयोग आदि।
- गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से रक्तचाप की जाँच कराना चाहिये।

उपचार एवं रोकथाम



शारीरिक गतिविधियाँ



उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण



शरीर का उचित वजन



भोजन में साबुत अनाज एवं फाईबर



धूम्रपान एवं शराब के सेवन से बचें

उपचार एवं रोकथाम

- उच्च रक्तचाप को निम्न माध्यमों से नियंत्रित किया जा सकता है:—
 - ❖ दिन में कम से कम आधा घंटा शारीरिक गतिविधियाँ/व्यायाम करें।
 - ❖ शरीर का उचित वजन बनायें रखें।
 - ❖ उच्च वसा, उच्च नमक एवं रिफाइंड कार्बोहाइड्रेड युक्त भोजन के उपयोग से बचें।
 - ❖ साबुत अनाज एवं रेशा युक्त भोजन का उपयोग अधिक से अधिक करें।
 - ❖ धूम्रपान एवं शराब के सेवन से बचें।
- जिन्हे उच्च रक्तचाप की समस्या है, उन्हे प्रत्येक तीन माह में एक बार परिक्षण हेतु स्वास्थ्य केन्द्र अवश्य जाना चाहियें।
- उच्च रक्तचाप से हृदय, गुर्दे, आँखें और तंत्रिकाओं को नुकसान होता है, अतः इसका समय पर पता लगाया जाना चाहियें।
- उच्च रक्तचाप से ग्रसित व्यक्ति को ध्यान रखना चाहियें:—
 - ❖ दवायें नियमित रूप से लेते रहें एवं किसी भी कारण से इन्हें बंद ना करें।
 - ❖ नियमित रूप से रक्तचाप का ध्यान रखें।
 - ❖ नमक की खपत को कम करें। साधारण नमक के बजाय पोटेशियम नमक का उपयोग किया जा सकता है।
 - ❖ स्वस्थ जीवनशैली एवं शारीरिक गतिविधियों को अपनायें।

कैंसर



कैंसर क्या है?

कैंसर से तात्पर्य शरीर में वे असामान्य कौशिकायें हैं, जो अपनी सामान्य सीमा से परे जाकर तेजी से बढ़ती हैं और जो शरीर के कुछ हिस्सों पर आक्रमण कर, अन्य अंगों में भी फैल सकता है।

कैंसर के लक्षण एवं संकेत इस बात पर निर्भर करते हैं कि वह किस स्थान पर है, कितना बड़ा है और उसने शरीर के अंगों तथा ऊतकों को कितना प्रभावित किया है। अगर कैंसर बढ़ गया है अथवा फैल गया है तो इसके लक्षण एवं संकेत शरीर के विभिन्न अंगों में दिखाई दे सकते हैं।

लेकिन कभी-कभी कैंसर जिन स्थानों पर शुरू होता है वहाँ किसी भी प्रकार का लक्षण अथवा संकेत दिखाई नहीं देता है, जब तक कि वह बढ़ा नहीं हो जाता। उदाहरण के तौर पर अग्न्याशय का कैंसर, आम तौर पर इसके बढ़े होने तक लक्षण आसानी से नहीं दिखते हैं जब तक कि यह अपने आसपास की नसों अथवा अंगों पर दबाव नहीं डालता (जो कि पीठ एवं पेट दर्द का कारण बनता) है।

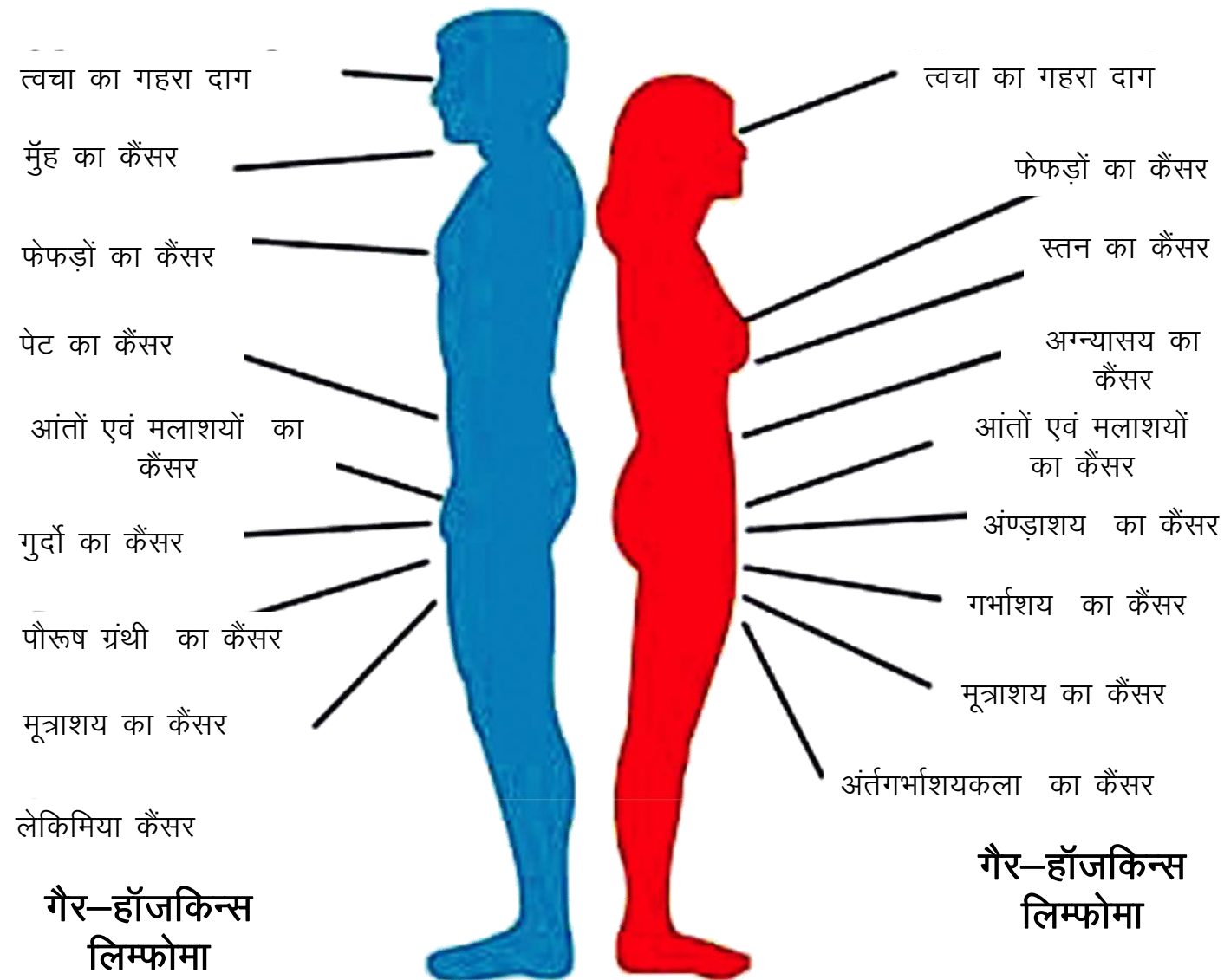
कैंसर में भी, बुखार, थकान एवं वजन कम होने जैसे लक्षण पैदा हो सकते हैं। ऐसा इसलिए हो सकता है क्यों कि कैंसर की कौशिकायें शरीर को हो रही ऊर्जा आपूर्ति का ज्यादा उपयोग करती हैं अथवा यह भी हो सकता है कि यह कौशिकायें ऐसे पदार्थों को छोड़ें जो कि भोजन से मिलने वाली ऊर्जा के प्रकार में बदलाव कर दें। इसके साथ ही कैंसर आपके रोगप्रतिरोधक क्षमता पर भी प्रभाव डाल सकता है, जिससे इसके लक्षण एवं संकेत उत्पन्न हो सकते हैं।

इसी कारण से, जोखिम मूल्यांकन एवं कैंसर जाँच के माध्यम से कैंसर का जल्द पता लगाना बहुत महत्वपूर्ण है।

कैंसर के कारण:-

- पारिवारिक इतिहास।
- धूम्रपान।
- शराब का सेवन।
- आहार एवं शारीरिक गतिविधियाँ।
- मानसिक तनाव।
- विकिरण अनावरण।
- अन्य कैंसरकारी तत्वों से संपर्क आदि।

कैंसर के प्रकार



कैंसर के प्रकार

यहाँ पर कैंसर के 100 से अधिक प्रकार हैं। पर भारत में महिला एवं पुरुषों में सामान्यतः निम्नलिखित प्रकार के कैंसर देखे जाते हैं।

कैंसर के प्रकार:—

- गुदा (मलाशय) का कैंसर।
- मूत्राशय कैंसर।
- स्तन का कैंसर।
- गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर।
- आंतों का कैंसर।
- अतर्गर्भाशयकला का कैंसर।
- भोजन नलिका का कैंसर।
- गुर्दों का कैंसर।
- लेकिमिया कैंसर।
- अमाशय का कैंसर।
- यकृत का कैंसर।
- अस्थि मज्जा का कैंसर।
- फेफड़ों का कैंसर।
- लिंफोमा का कैंसर।
- अंडाशयी कैंसर।
- अग्न्याशय का कैंसर
- शिशन का कैंसर।
- पौरुष ग्रंथी का कैंसर।
- त्वचा का कैंसर।
- अधिवृक्क का कैंसर।

सामान्य कैंसर है:—

पुरुषों में: मुँह, फेफड़ें, पौरुष ग्रंथी, आंतों एवं मलाशय, घेघा और पेट का कैंसर।

महिलाओं में: गर्भाशय ग्रीवा, मुँह एवं स्तनों का कैंसर।

कैंसर के लक्षण एवं संकेत

स्तनों का कैंसर



फेफड़ों का कैंसर



मुँह का कैंसर



लक्षण एवं संकेत	कैंसर का संदेह
बिना कारण क वजन कम होना।	अग्न्याशय, पेट, घेघा अथवा फेफड़े का कैंसर।
बुखार रहना।	ल्यूकीमियो अथवा लिफोमा का कैंसर।
थकान रहना।	ल्यूकीमिया, कुछ पेट के कैंसर।
दर्द, सरदर्द, रीड़ की हडड़ी में दर्द रहना।	अस्थि, वृषण कैंसर, मस्तिष्क ट्यूमर, पेट, अमाशय एवं अंडाशय कैंसर।
गहरे रंग की त्वचा, त्वचा एवं आँखों में पीलापन (पीलिया), त्वचा का लाल होना, खुजली एवं बालों का अत्यधिक विकास होना।	त्वचा का कैंसर।
लम्बे समय तक कब्ज, दस्त या मल के आकार में परिवर्तन होना।	पेट का कैंसर।
मूत्र त्याग करते समय दर्द होना या रक्त निकलना अथवा मूत्राशय की क्रिया में परिवर्तन होना (सामान्य से कम या ज्यादा पेशाब जाना)।	मूत्राशय एवं पौरुष ग्रंथी का कैंसर।
घाव/फोड़ों का ठीक ना होना।	त्वचा का कैंसर, मुँह का कैंसर।
जीभ अथवा मुँह के अंदर सफेद धब्बे।	मुँह का कैंसर।
खूनी खॉसी आना।	फेफड़ों के कैंसर का संकेत।
मल में रक्त आना।	पेट अथवा मलाशय के कैंसर का संकेत।
पेशाब में रक्त आना।	मूत्राशय एवं गुर्दे के कैंसर का संकेत।
निपल से रक्त का स्राव होना।	स्तन कैंसर का संकेत।
योनी से असामान्य रक्त का बहना।	गर्भाशय ग्रीवा अथवा अंतर्गर्भाशयकला (गर्भाशय की दीवार) का कैंसर।
शरीर के अन्य भागों अथवा स्तनों में गठान/गांठ होना।	स्तन कैंसर, वृषण कैंसर, ग्रंथियों एवं शरीर के मुलायम ऊतकों का कैंसर।
अपच अथवा निगलने में समस्या होना।	पेट अथवा गले का कैंसर।
शरीर पर मौजूद कोई तिल, मस्सा अथवा झाँझियों के आकार परिवर्तन अथवा वों अपना आकार तेजी से खो दें।	चमड़ी पर गहरे दाग का कैंसर (मैलेनोमा)
खॉसी अथवा स्वर बैठना।	फेफड़ों का कैंसर, गले अथवा थायरॉयड ग्रंथी का कैंसर।

अन्य लक्षण :-

कैंसर में उपरोक्त दिये गये लक्षण एवं संकेत सामान्य तौर पर देखे जा सकते हैं, लेकिन कुछ और लक्षण एवं संकेत हैं जिन्हें यहाँ सूचीबद्ध नहीं किया गया है। अगर आप अपने शरीर में किसी प्रकार के बड़े बदलाव देखते हैं, अथवा महसूस करते हैं विशेषतौर पर अगर यह लंबे समय से है, तो यह आपके लिए खतरनाक हो सकता है। अतः जल्द से जल्द चिकित्सक को बतायें।

इस बात का ध्यान रखें कि कुछ प्रकार के कैंसर तब तक किसी भी तरह के लक्षण अथवा संकेत प्रदर्शित नहीं करते हैं जब तक कि वह उन्नत स्तर पर नहीं पहुँच जाता। यही कारण है कि कैंसर की रोकथाम और जल्दी पता लगाने के लिए कैंसर का परिक्षण एवं जाँखिम का मूल्यांकन करना अति महत्वपूर्ण है।

कैंसर के बिना स्वस्थ कैसे रहें?

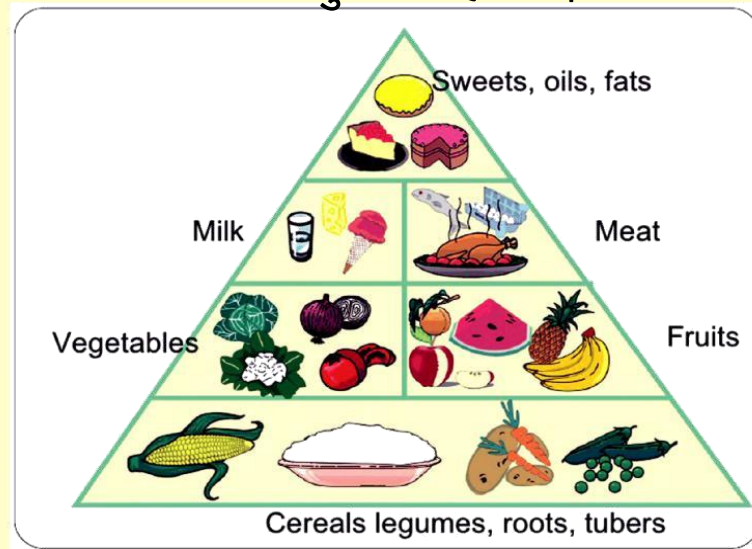
तंबाकू को "ना" कहें।



क्रियाशील रहें।



संतुलित आहार लें।



चिकित्सक की सलाह का पालन करें।



कैंसर निवारक उपाय

कैंसर से होने वाली कई मौतों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर जैसे कि धूम्रपान ना करना, उचित वजन बनाये रखना, नियमित रूप से एवं नियमित समय पर स्वस्थ भोजन करना, शारीरिक गतिविधियों को अपनाकर तथां परिक्षण करा कर रोका जा सकता है। इस भाग में आप सीख सकते है कि किस तरह परिक्षण एवं जाँच के माध्यम से आप कैंसर होने से रोक सकते है एवं इसकी संभावना को कम कर सकते है।

- तम्बाकू से दूर रहें।
- शराब के सेवन से बचें।
- संतुलित एवं पोषण आहार ग्रहण करें।
- शारीरिक गतिविधियाँ/व्यायाम करें एवं गतिशील रहें।
- उचित टीकाकरण करायेँ जैसे कि गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के लिए एच.पी.व्ही. का टीका लगवायेँ।
- अगर आपको अपने शरीर एवं स्वास्थ्य में कोई असामान्यता दिखती है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श लें।

सभी तम्बाकू उपयोगकर्ताओं को एक माह में एक बार निम्न कार्य करना चाहिये:—

- पानी से कुल्ला करके पर्याप्त रोशनी में आईने के सामने खड़े हों।
- मुँह खोलकर आईने में देखें और कोई भी असामान्य सफेद या लाल धब्बा, अल्सर अथवा मोटा सा क्षेत्र, बारीक दानेदार क्षेत्र अथवा सूजन आदि मुँह के अंदर तो नहीं है।
- अगर ऐसा कोई क्षेत्र दिखता है तो उसे उंगली से छू कर महसूस करना चाहिये।
- सामान्य मुँह की श्लेष्म झिल्ली मुलायम एवं गुलाबी रंग की होगी।
- अगर कोई असामान्य क्षेत्र दिखता है, तो चिकित्सक की सलाह लें।

यौन क्रिया में सक्रिय सभी महिलाओं को प्रत्येक 6 माह में, प्रथम वर्ष में दो बार एवं अगले 3 वर्षों में 3 बार (साल में 1 बार) पैप स्मीयर (गर्भाशय ग्रीवा) की जाँच अवश्य कराना चाहिये।

स्तनों का स्व-परिक्षण (बी.एस.ई.)

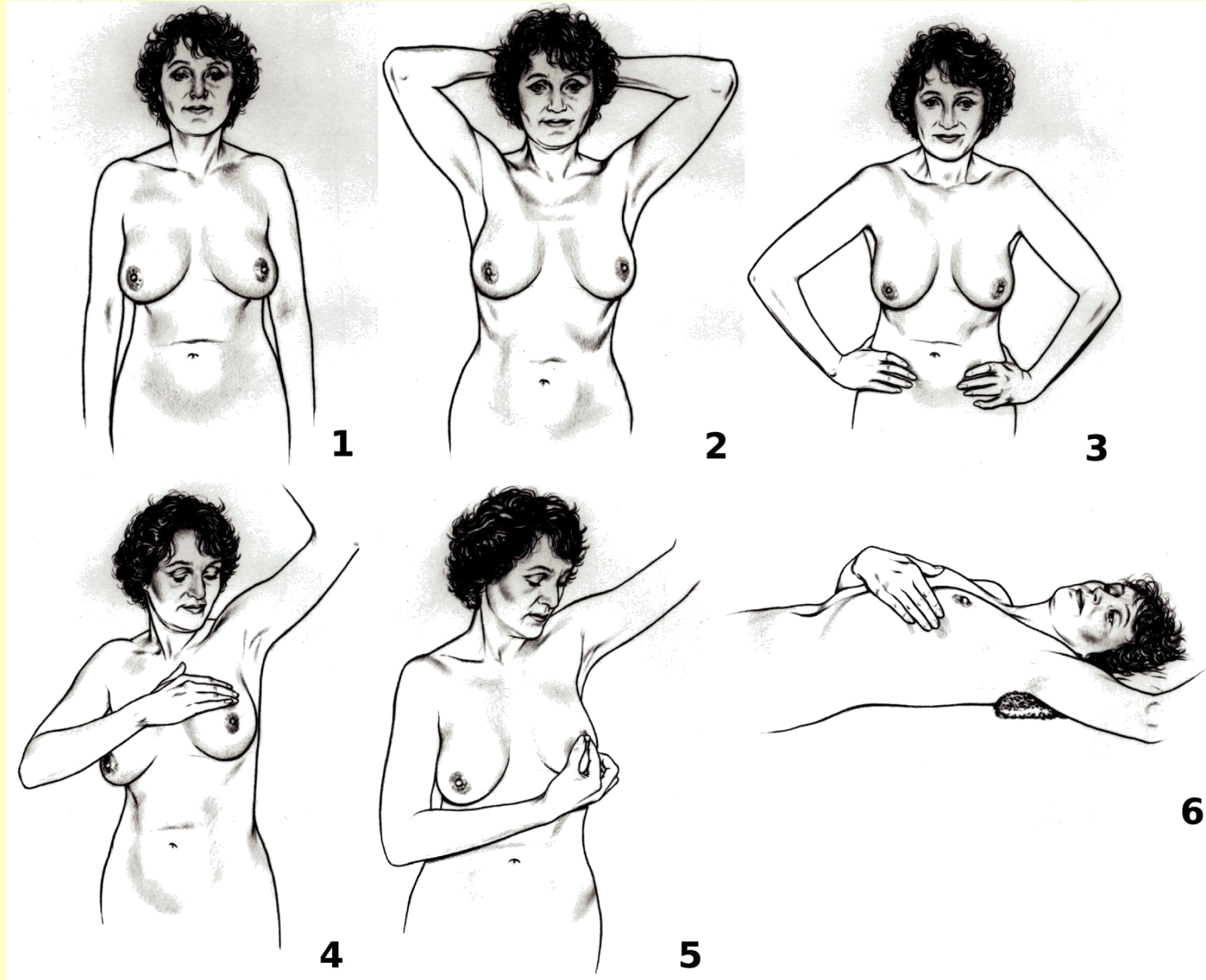
- माह में एक बार।
- माहवारी के दस दिन बाद।
- अगर माहवारी नहीं है, तो प्रत्येक माह का पहला दिन सुनिश्चित करें।

अगर आप हार्मोन्स ले रही है तो, माहवारी के 1-2 दिन बाद यह करें।

आप को क्या चाहिये:—

- एक आईना जिसमें आप दोनो स्तन एक साथ आसानी से देख सकें, और आपके कंधें तथा सिर के लिए एक तकिया।

स्व-स्तन परिक्षण



स्तनों का स्व-परिक्षण

1. **स्तनों के नियमित परिक्षण हेतु एक तारीख निश्चित करें:**— मासिक धर्म के कुछ दिन पश्चात, जब हार्मोन का स्तर अपेक्षाकृत स्थित होता है। और स्तनों में कोमलता कम होती है, इस समय की कोई तारीख स्तर परिक्षण के लिए तय करें। यदि आपकी रजोनिवृत्ति हो चुकी है, तो आप महीने की कोई भी तारीख इस परिक्षण हेतु चुनें और हर माह की उसी तारीख को स्तर परिक्षण को दौहरायें।
2. **दृष्टि परिक्षण—कूल्हों पर हाथ:**— अपने बाथरूम जैसी गोपनीय स्थान में, अपनी कमर पर पट्टी बाँधकर आईने के सामने खड़े हो जायें। आपको एक ही समय में दोनों स्तनों को देखना होगा। अपने हाथों को कूल्हों पर रखकर खड़े हो जायें एवं दोनों स्तरों के आकार, आकृति एवं स्वरूप को ध्यान से देखें। त्वचा के रंग एवं बनावट में यदि कोई अंतर है, तो उसे नोट करें। निपल को देखें कि वे कितने स्वस्थ दिख रहे हैं।
3. **दृष्टि परिक्षण—अपने सिर पर हाथ:**— आईने के सामने ही खड़े हो कर, अपने हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ और देखें कि क्या आपके स्तन एक साथ घूम रहे हैं, यदि कुछ भी अंतर दिखाई दे तो उसे नोट करें। समरूपता की जाँच हेतु आकार, आकृति और स्वरूप को देखें। अपने निपल की ओर ध्यान दें कि कहीं उनमें कोई डिंपल (गड्ढा) या खरोंच तो नहीं है। अपने बगल की ओर जहाँ लिम्फ नोड्स हैं देखें कि वहाँ कोई सूजन है या नहीं।
4. **मैनुअल परिक्षण—खड़े हो एवं हाथ फेरें:**— अपने बाएँ हाथ को ऊपर उठायें, और दाहिने हाथ की उंगलियों की मदद से बाएँ स्तन पर कोमलता से दबाव डालें। स्तन के ऊपर से नीचे तक, बगल में एवं चारों तरफ पूरे स्तर पर दबाव डालें। इस प्रकार बनावट या आकार में किसी भी परिवर्तन पर ध्यान दें। यही प्रक्रिया दूसरे स्तन की जाँच के लिए अपनायें। यह नहाने के समय सबसे बेहतर तरीके से किया जा सकता है, जब त्वचा गीली होती है, इस स्थिति में उंगलियों का घर्षण कम से कम होता है।
5. **मैनुअल परिक्षण—निपलों की जाँच:**— आईने के सामने खड़े हो ओर दोनों हाथों को नीचे कर लें। दाहिने हाथ की सकेतक एवं मध्य उंगली से बाएँ स्तन की निपल को दबायें एवं आगे खींचकर छोड़ें। क्या निपल लचक कर वापस अपनी जगह पर गया? क्या वह स्तन के अंदर घुस जाता है? दोनों में से जो भी हो वह नोट करे साथ ही कोई तरल पदार्थ बाहर तो नहीं आ रहा है। इसी प्रकार से दाहिने स्तर के परिक्षण हेतु इस प्रक्रिया की पुनरावृत्ति करें।
6. **मैनुअल परिक्षण—झुकना एवं दबाना:**— यह आप अपने शयनकक्ष में बहुत आराम से कर सकते हैं, जहाँ आप नीचे झुक सकते हैं। पलंग पर एक स्थान पर तकिया रखें एवं उस पर झुक कर अपने कंधें एवं सिर को तकिया पर रखें। पलंग पर लेट जायें एवं अपने बाएँ हाथ को अपने सर के पीछे रखें। अपने दाहिने हाथ की मदद से स्तन एवं अंडरआर्म (बगल में) को दबायें, जैसा कि आपने चौथे चरण में किया था। किसी भी प्रकार की बनावट, आकार अथवा रंग में बदलाव दिखता है तो उसका ध्यान रखें। इसी प्रकार दूसरी तरफ भी दौहरायें।

स्व-स्तन परिक्षण करने हेतु टिप्स

- नियमित रूप से स्व-स्तन परिक्षण को याद रखने हेतु कैलेंडर पर निशान लगायें। यह अपने आप में सामान्य चक्रिय परिवर्तन को पहचानने एवं उसके रोकथाम का अच्छा तरीका है।
- स्व-स्तन परिक्षण करते हुए शरीर को ढीला रखें एवं सामान्य सांस लें। क्यों कि तनाव से कुछ गठानें उत्पन्न हो जाती हैं, जो कि चिंता की बात हो सकती है।
- किसी भी असामान्य दर्द अथवा परिवर्तन की स्थिति में अपने चिकित्सक अथवा नर्स को दिखायें। होने वाले बदलावों को एक डायरी में नोट करें जो कि आपको याद रखने में मदद करेगा।
- याद रखें कि वर्ष में कम से कम एक बार नैदानिक परिक्षण अवश्य करावें।