क्यान्सर

क्यान्सर के हो ?

कोषिकाहरु सुक्ष्म भएकोले सुक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट मात्र देख्न सकिन्छ ।

हाम्रो शरिर जिवीत कोषिकाहरुबाट बनेको छ । नयाँ कोषिकाहरु बन्दा यो टुक्रिन्छ र कोषिका मर्छ ।

कहिंलेकाहिं नयाँ कोषिका अस्वस्थ तरिकाले बन्दछ । प्रायः यसले शरिरलाई हानी पुर्याउँदैन र मरेर जान्छ । तर कहिलेकाहिं बिग्रिएको कोषिका टुक्रिएर धेरै हुन्छन् र ट्युमर बन्छ ।

कुनै ट्युमर हानिकारक हुँदैन । कुनै ट्युमर चाहिं हानिकारक हुन सक्छ र यो बढ्दै गएर शरिरका अन्य भागहरुमा समेत आक्रमण गर्दछ । यसैलाई क्यान्सर (नेपाली भाषामा अर्बुद रोग) भनिन्छ । ट्युमर उत्पादन हुने स्थानको आधारमा कुनै हानिकारक हुन्छ र मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

क्यान्सर धेरै किसिमको हुन्छ । कुनै क्यान्सरको रोकथाम गर्न सकिन्छ र केहीको सजिलै उपचार गरेर निको हुन्छ । कुनै क्यान्सर चाहिं निको पार्न गाह्रो हुन्छ र कारण पनि थाहा हुँदैन ।

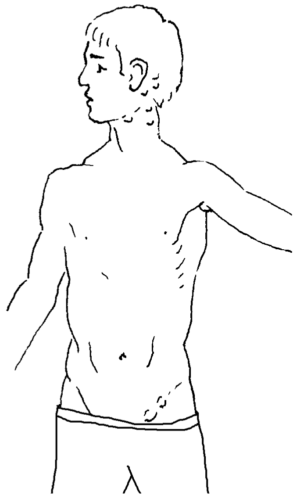
तपाईंलाई क्यान्सर भएको भनेर चिन्तित हुनुहुन्छ भने

आफूलाई क्यान्सर छ कि भनेर शंका लाग्दा चिन्ता त लागिहाल्छ । शंका लागे निदान गरिहाल्नुपर्छ । यदि क्यान्सर हो भने उपचार गराउनुपर्छ । निदान गर्दा क्यान्सर नहुन पनि सक्छ ।

क्यान्सर भएको छ भनी थाहा पाउने वायोप्सि (biopsy) हो । यो एक परिक्षण हो जुन क्लिनिक र अस्पतालहरुमा उपलब्ध हुन्छ । वायोप्सिका क्रममा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले क्यान्सरको आशंका गरिएको शरिरको भागबाट अत्यन्त सानो टुक्रा मासु निकालेर सुक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट परिक्षण गर्दछन् ।

यदि छालामूनी वा शरिरको कुनै पनि भागमा दुखेको गाँठागुठी (lump) छ भने त्यसको परिक्षण गर्नुपर्दछ । यदि गाँठागुठी कडा छ र सर्दैन भने परिक्षण गरिहाल्नुपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग गाँठागुठीको बारेमा सोध्नुहोस् जुनः

- बढ्दै जान्छ
- केही हप्ताहरुभित्र हराएर जाँदैन
- दुख्छ
- कडा हुन्छ



यदि तलका ठाउँमा सुन्निएको भए वा डल्ला आयो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाइहाल्नुपर्छः

- कानको पछाडी
- घाँटीमा वा चिउँडो मुन्तिर
- काखी र पेटको तल्लो भागमा

शरिरमा आएको डल्लो बढेको छैन र आकार पनि परिवर्तन भएको छैन भने सायद त्यो क्यान्सर होइन ।

धेरै क्यान्सरहरुका एउटै किसिमका लक्षणहरु हुन सक्छन् । तर कुनै क्यान्सरको शुरुवातमा त केही लक्षण नै नहुन सक्छ । कुनै कुनै गाँठा त विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरुका कारणले हुन सक्दछ । यस परिच्छेदमा निम्न प्रकारका क्यान्सरहरुको बारेमा छलफल गरिएको छः

- फोक्सोको क्यान्सर
- आन्द्राको क्यान्सरहरु
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरहरु
- पिसावथैलीको क्यान्सर
- कलेजोको क्यान्सर
- स्तन क्यान्सर
- पेटको क्यान्सर
- पौरुषग्रन्थिको क्यान्सर
- छालाको क्यान्सर
- Kaposi's sarcoma

धेरै क्यान्सरहरुका एउटै जस्तो देखिने वा साझा लक्षणहरु

यि लक्षणहरु क्यान्सरको अन्तिम अवस्थामा मात्रै देखिन्छन् । क्यान्सरलाई प्रारम्भिक चरणमै थाहा पाउन चाहिं गाह्रो हुन्छ ।

- तौल कम हुँदै जानु
- थकाई लागिरहनु
- निको नहुने दुखाई

यदि क्यान्सर भएको आशंका लागेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग छलफल गरेर कहाँ उपचार गर्न सकिन्छ पत्ता लगाउनुपर्छ । चिकित्सकसँगको भेटमा छलफल गर्न, बुझ्न अर्को ब्यक्तिलाई पनि सँगै लैजानुपर्छ ।

परिक्षण

कुनै क्यान्सरहरु परिक्षण गर्दा शरिरमा कुनै लक्षण नदेखिएपनि पत्ता लगाउन सकिन्छ । त्यस्तो जाँच जोखिममा रहेका मानिसहरुलाई गर्न सकिन्छ । यस्तो जाँच पाठेघरको मुखको क्यान्सर (हेर्नुहोस् पृष्ठ १२) र स्तन क्यान्सर (हेर्नुहोस् पृष्ठ १६) को लागि वढी प्रयोग गरिन्छन् किनकी यि क्यान्सरहरु छिट्टै पहिचान गर्न सकिन्छन् र सफलतापूर्वक उपचार गर्न समेत सकिन्छ ।

जति छिटो क्यान्सरको पहिचान हुन्छ, त्यती नै वढी सफल उपचार हुने सम्भावना हुन्छ ।

समयसमयमा परिक्षण गरे क्यान्सर छिट्टै पत्ता लाग्न सक्छ र यस्तो विधि सबैको लागि उपलब्ध हुनुपर्छ ।

क्यान्सर कसलाई हुन सक्छ ?

के कारणले गर्दा क्यान्सर हुन्छ भन्ने बारेमा धेरै थाहा भएपनि कहिंलेकाहिं किन कसैलाई क्यान्सर हुन्छ र कसैलाई हुँदैन भन्ने बारेमा चाहिं भन्न सकिन्न । क्यान्सर जसलाई पनि हुनसक्छ र उमेर वढेसँगै त्यसको सम्भावना वढी हुन्छ । केही क्यान्सर (विशेषगरी स्तन क्यान्सर) वंशानुगत पनि हुन सक्छन् । तर धेरैजसो क्यान्सरहरु परिवारमा नसर्ने हुन्छन् । हामीले थाहा पाउनुपर्ने कुराः

- टुनामुना, जन्तर—मन्तर, श्राप वा कुदृष्टि ले क्यान्सर गराउँदैनन् ।
- क्यान्सर कुनै गलत कार्य गरेर भगवानले सजाय दिएको होइन ।
- एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा क्यान्सर सर्दैन । क्यान्सर भएको ब्यक्तिको नजिक जाँदा, सँगै बस्दा वा उसको हेरबिचार गर्दा पनि क्यान्सर सर्दैन ।

धुम्रपान/मद्यपानले चाहिं क्यान्सर गराउन सक्छन् । हामीले प्रयोग गर्ने खानेकुरामा मिसिएको रसायन र हावा वा पानीको प्रदुषणले पनि क्यान्सर गराउँदछ । क्यान्सरको रोकथाम गर्ने उपायहरु (हेर्नुहोस् पृण्ठ २३ देखि २५) छन् । तर क्यान्सर गराउने धेरै कुराहरु छन् जसमाथि ब्यक्तिगत नियन्त्रण भने रहँदैन । दुई जना ब्यक्तिहरु उस्तै किसिमका हानिकारक चिजहरुको संसर्गमा आउँदा समेत दुवैलाई क्यान्सर हुन्छ भन्ने हुँदैन ।

क्यान्सर र यसका कारणहरु अझै थाहा नभएकोले क्यान्सरका रोगिलाई वेवास्ता गर्ने होइन । उनीहरुलाई त झन् माया र साहारा चाहिन्छ ।

क्यान्सरको उपचार

क्यान्सरको उपचारले रोग निको पार्छ र साथै विरामीलाई गुणस्तरीय जीवन बाँच्न पनि सहयोग गर्छ ।

कस्तो क्यान्सर हो, शरिरको कुन भागमा छ, अन्य भागमा सरिसकेको छ की छैन, व्यक्ति कति स्वस्थ छ भन्ने कुरामा क्यान्सरको उपचार निर्भर रहन्छ । उपचारका विधिहरु एक्लै वा संयुक्त रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छन्, अथवा पहिलो विधिले राम्रोसँग काम नगरेमा अर्को उपचार विधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्यान्सरको उपचारहरुका ४ प्रमूख प्रकारहरु छन् ।

१. शल्यक्रिया — शरिरबाट क्यान्सर भएको अंग निकालिन्छ ।

२. केमोथेरापी — क्यान्सरका कोषिका नष्ट गर्न औषधीको प्रयोग गरिन्छ ।

३. विकिरण (रेडियसन) — क्यान्सरका कोषिका नष्ट गर्न शक्तिशाली रेडियो तरङ्गको प्रयोग गरिन्छ ।

४. हर्मोन थेरापी — क्यान्सरलाई खराब बनाउने हर्मोनहरु रोक्न औषधीहरुको प्रयोग गरिन्छ ।

यसरी उपचार गर्दा केही प्रतिकूल प्रभावहरु पनि हुन सक्छ, तर विरामीलाई निको पार्नको लागि र क्यान्सरलाई खतम पार्न यि प्रयोग गर्नैपर्छ ।

उपचार विधि प्रायः महंगा हुन्छन् र केही विधि सर्वत्र उपलब्ध हुँदैनन् । त्यसकारण उपचारको पहुँच सबै विरामीलाई हुँदैन ।

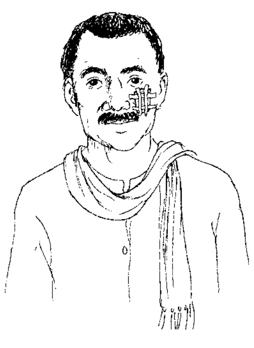
मानिसहरुलाई फरक फरक तरिकाले क्यान्सरले असर गर्दछ, त्यसरी नै उपचारहरुले पनि फरकफरक तरिकाले असर गर्छ । उदाहरणको लागि केही मानिसहरुमा वढी प्रतिकूल प्रभावहरु देखिन्छन् भने केहीमा कम देखिन्छन् । एउटैजस्तो उपचारले एउटा ब्यक्तिको क्यान्सर ठीक गर्छ भने अरु कसैलाई त्यती नै राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ । यस्ता उपचारले मानिसहरुको भावना र मानसिक स्वास्थ्यलाई समेत फरक तरिकाले असर गर्दछ ।

विमारी कम भएको अवधि (Remission)

क्यान्सरको उपचार सफल भएमा शरिरमा क्यान्सरका कोषिका रहँदैनन् । निको भन्ने शब्दको सट्टा “remission” शब्दको प्रयोग गरिन्छ, किनकी क्यान्सर पुनः फर्कने सम्भावना अझै रहन्छ ।

क्यान्सरको उपचार पछि पनि नियमित परिक्षणहरु गर्नैपर्छ । कति समयसम्म परिक्षण गर्ने भन्ने कुरा क्यान्सरको प्रकारमा भर पर्दछ ।

शल्यक्रिया



शरिरको एक मात्र भागमा क्यान्सर पाइएमा शल्यक्रियाद्वारा यसलाई सफलतापूर्वक हटाउन सकिन्छ । तर क्यान्सरहरुको शल्यक्रिया अस्पतालमा मात्रै गरिन्छ र ब्यक्तिलाई आराम चाहिन्छ ।

शल्यक्रियाद्वारा हटाउन नसकिएको बाँकी कोषिका नष्ट गर्न कहिंलेकाहिं शल्यक्रियालाई केमोथेरापी वा विकिरणसँगै संयुक्त रुपमा अपनाइन्छ ।

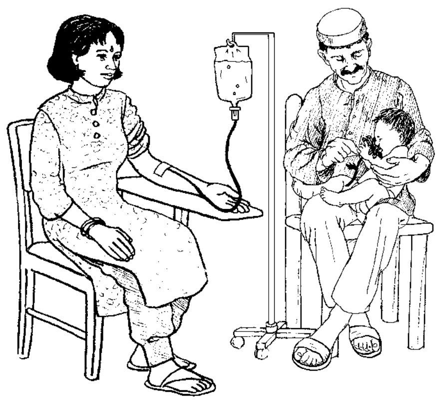
केमोथेरापी

औषधीको मद्दतले गरिने उपचारलाई केमोथेरापी भनिन्छ । यस्ता औषधीहरु प्रायःजसो महंगा हुन्छन् । राष्ट्रिय स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुले यस्ता औषधीहरु उपलब्ध हुने बनाउन सक्नुपर्दछ ताकि धेरै मानिसहरुलाई उपचार गर्न सकियोस् र उनीहरु क्यान्सरबाट बाँच्न सकून् । नेपालमा क्यान्सर भएको मानिसलाई सरकारले रु. १ लाख उपचार खर्च दिन्छ । तर धेरैजसो विरामीलाई यसको बारेमा थाहा छैन । थाहा भएकाहरुलाई पनि कहाँ जाने, कोसँग कुरा गर्ने भन्ने थाहा हुँदैन ।

केमोथेरापीको प्रयोग निम्न कारणले गरिन्छः

- शरिरका अन्य भागहरुमा क्यान्सर सर्नबाट रोक्न ।
- क्यान्सरको कोषिकाको बृद्धिलाई कम गरेर क्यान्सरलाई घटाउन ।
- क्यान्सरलाई नष्ट गर्न ।

कहिलेकाहीं केमोथेरापी मात्र नै उपचार हुन्छ, तर प्रायःजसो यसलाई अन्य उपचार विधिसँगै प्रयोग गरिन्छ । उदाहरणको लागि ट्युमर घटाउन केमोथेरापीलाई प्रयोग गरेर सजिलै गरी शल्यक्रियाबाट हटाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै यसलाई शल्यक्रिया वा विकिरणको प्रयोगपश्चात बाँकी रहेको कुनै क्यान्सरका कोषिका नष्ट गर्न समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



केमोथेरापीका औषधीहरु विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरिन्छन् । कुनै मुखबाट लिइने गोलीहरु वा झोल हुन्छन् । कुनै रक्तवाहिनी नशाका (IV) माध्यमबाट दिइन्छन् । कहिले कहिले एक भन्दा वढी केमोथेरापीका औषधीहरुको प्रयोग गरिन्छ ।

कति लामो समयसम्म केमोथेरापी चाहिन्छ भन्ने कुरा क्यान्सरको प्रकार र केमोथेरापीको औषधीमा भर पर्दछ । यो कुरा शरिरले उपचारसँग कसरी प्रतिक्रिया दिन्छ (जुन ब्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ) भन्ने कुरामा समेत निर्भर रहन्छ । केमोथेरापी दैनीक, हप्तैपिच्छे वा महिनैपिच्छे पनि दिन सकिन्छ । तर सामान्यतयाः शरिरलाई आराम गर्न र स्वस्थ हुन सहज होस् भनी दिन वा हप्ता विराएर गरिन्छ ।

क्यान्सरका कोषिकाहरुलाई नष्ट गर्न केमोथेरापी प्रयोग गर्दा स्वस्थ कोषिकाहरुलाई समेत असर गर्दछ र यस्तो अवस्थामा विरामीलाई प्रतिकूल असरहरु देखा पर्दछन्:

- वाकवाकी (हेर्नुहोस् वाकवाकी घटाउन सहयोग गर्ने, पृष्ठ ८) ।
- कहिले नाक र मुखभित्र पोल्छ । मुख र घाँटीमा रातोपन, खटिरा हुँदा धेरै दुख्छ । खाना मीठो लाग्दैन, मुख अत्यन्त तितो हुन्छ । मुखका खटिराहरु कम गर्न दिनको धेरैपटक मुखलाई १ कप पिउनयोग्य उमालेर मनतातो भएको पानी, १/४ चियाचम्चा baking soda र १/८ चियाचम्चा नुनको मिश्रणले पखाल्नुपर्दछ । त्यसपछि सफा पानीले पखाल्नुपर्दछ ।

- थकाइ लाग्छ । वढी आराम गर्नुपर्छ । प्रत्येक दिन १५ मिनेट केही योगासन गर्ने र हिंड्ने गर्नुपर्छ । प्रशस्त पानी र अन्य तरल पदार्थहरु पिएमा थकान कम हुन सक्छ ।
- कपाल झर्नु । कपाल र आँखी भौं झर्छ । तर उपचार सकिएपछि कपाल फेरी उम्रन थाल्नेछ ।

उपचारपछिको केही दिनहरुसम्म प्रतिकूल प्रभावहरु खराब हुन सक्दछन्, तर बिस्तारै ठीक हुन्छन् ।

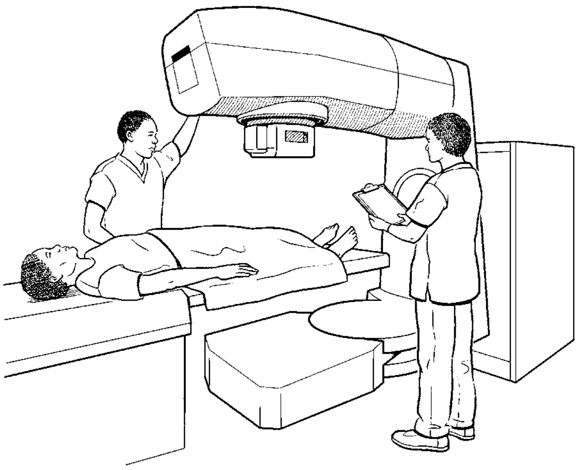
केमोथेरापी उपचारका क्रममा स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुपर्छः

- आवश्यक परेका वखत आराम गर्नुपर्छ ।
- स्वस्थकर खानेकुराहरु खानुपर्छ ।
- मदिराको सेवन गर्नुहुँदैन किनभने यसले कलेजोलाई नराम्रो असर पुर्याउँछ ।

विकिरण (रेडियोथेरापी)

केमोथेरापी जस्तै विकिरणले पनि क्यान्सर कोषिकाहरु र अन्य तिब्र रुपमा बृद्धि हुने कोषिकाहरुलाई नष्ट गर्दछ । क्यान्सर हटाउन वा क्यान्सरको बृद्धि कम गर्न विकिरणको प्रयोग गर्न सकिन्छ । विकिरणको प्रयोग छुट्टै वा शल्यक्रिया अथवा केमोथेरापीको साथसाथै गर्न सकिन्छ ।

विकिरण यन्त्रहरुले क्यान्सरका कोषिकाहरु नष्ट गर्न शक्तिशाली रेडियोतरङ्ग पठाउँदछन् । क्यान्सर शरिरका अन्य क्षेत्रमा फैलिनु (metastasized) अघि थाहा पाइएमा विकिरणले फाइदा गर्छ । किनकी केमोथेरापीको विपरित विकिरणलाई सम्पूर्ण शरिरलाई असर नगर्ने गरी निश्चित क्षेत्रमा मात्र लक्षित गरिएको हुन्छ । विकिरण उपचारहरुले क्यान्सरयुक्त भागलाई अस्थाई वा स्थाई रुपमा मुक्त गर्न सक्दछन् ।



विकिरण उपचार गर्दा दुख्दैन । १५ देखि ३० मिनेटसम्म विकिरण यन्त्रको मुनी उपचार टेवलमा विरामीलाई सुताइन्छ । उपचारको संख्या र कति अन्तरमा दिइन्छ भन्ने कुरा क्यान्सरको प्रकार र ट्युमरको आकारमा भर पर्छ ।

विकिरणका प्रतिकूल प्रभावहरुः

- थकाइ लाग्छ । वढी आराम गर्नुपर्छ । प्रत्येक दिन १५ मिनेट केही योगासन गर्ने र हिंड्ने गर्नुपर्छ । प्रशस्त पानी र अन्य पेय पदार्थ पिएमा थकान कम हुन सक्छ ।
- भोक नलाग्नु । एकैचोटी खानुभन्दा थोरै थोरै गरेर खाना खुवाउनुपर्छ । खाँदा दुख्छ भने सुप वा सजिलै खान सकिने नरम खानेकुराहरुको कोशिश गर्नुपर्छ ।
- छालामा परिवर्तन देखिनु । उपचार गरिएको क्षेत्र माथिको छालाको रङ्ग फिक्का रातो वा गाढा हुन सक्छ । यो दुख्छ, पोल्छ, सुख्खा हुन्छ वा चिलाउँछ । सुन्निन सक्छ वा फोकाहरु आउन सक्छन् ।
- वाकवाकी (हेर्नुहोस् वाकवाकी घटाउन सहयोग गर्ने, पृष्ठ ८) ।

प्रतिकूल प्रभावहरु बिस्तारै कम हुँदै जान्छन् ।

विकिरण उपचारका क्रममा खाना र आराममा ध्यान दिनुपर्छः

- आवश्यक परेका वखत आराम गर्नुपर्छ ।
- ताजा फलफूल र तरकारीहरु, प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरु र ननिफनेको अनाजहरु जस्ता स्वस्थ खानेकुराहरु खानुपर्छ ।
- उपचार गरिएको क्षेत्रको छालाको हेरचाह गर्नुपर्छ र विस्तारै छालाको सरसफाई गर्नुपर्छ । साँगुरो लुगा, पाउडर वा सुगन्धहरु प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- सूर्यको विकिरणबाट छाला जोगाउन टोपी र शरिर ढाक्ने लुगा लगाउनुपर्छ ।

हर्मोन थेरापी

शरिरका हर्मोनहरुलाई असर गर्ने औषधीहरुले ट्युमरलाई घटाउन वा क्यान्सरको बृद्धिलाई कम गर्न सक्दछन् । यसलाई हर्मोन थेरापी भनिन्छ । यि औषधीहरु सामान्यतयाः गोलि (चक्की) हरुमा आउँदछन्, तर केही भने इन्जेक्सनको सहायताले दिइन्छन् । हर्मोन थेरापीलाई एक वा एक भन्दा वढी प्रचलित क्यान्सर उपचार विधिहरु (शल्यक्रिया, केमोथेरापी वा विकिरण) सँगै संयुक्त रुपमा दिन सकिन्छ ।

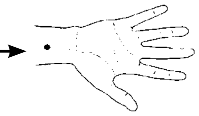
हर्मोन थेरापीका प्रतिकूल प्रभावहरुः

- थकान
- तौल बढ्नु
- बिर्सने समस्या हुनु
- उदास/डिप्रेसन हुनु
- कहिले गर्मी महशुस गर्नु र पसिना आउनु, कहिले जाडो हुनु
- यौनइच्छामा कमि हुनु

वाकवाकी घटाउन सहयोग गर्ने

केमोथेरापी वा विकिरण उपचारहरुको प्रतिकूल प्रभावले वाकवाकी हुन सक्छ । यस्तो हुँदा खाना खान मन नलागेर कुपोषण हुन सक्छ । यस्तो बेला वाकवाकी घटाउने औषधीहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै वाकवाकी घटाउन घरेलु औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- सुख्खा रोटी, सुख्खा मकै वा अन्य अनाजहरु खानुपर्छ । तर तारेका वा मसलादार खानेकुराहरुबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- एकैचोटी धेरै खानुभन्दा थोरैथोरै गरेर पटक पटक खाने र अलि अलि गरेर दिनभर पानी पिउँदा राम्रै हुन्छ ।
- खाने बित्तिकै पल्टिनुभन्दा केहीबेर बस्नुपर्दछ ।
- वाकवाकी कम गराउन अक्युप्रेसर (शरिरका विशिष्ट स्थल वा विन्दुहरुमा औंलाले थिचेर उपचार गरिने एक पद्धति) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । नाडीभन्दा ३ औंला माथि हातको भित्रि भागपट्टि २ वटा नशाहरु (tendons) को बिचमा औंलाहरुलाई सानो वृत्तमा घुमाउँदै चित्रमा देखाइएको विन्दुमा जोडले थिच्नुपर्छ । तर दुख्नेगरी होइन । यदि अक्युप्रेसरले काम गरेमा केही मिनेटमै सजिलो महशुस हुन थाल्दछ ।



- पुदिना (mint) वा अदुवाको चिया पिउनु राम्रो हुन्छ । पुदिनाको चिया बनाउन एक चिया चम्चा पुदिनाको पातहरु एक कप उमालेको पानीमा राख्नुहोस् । अदुवाको चिया बनाउन पिंधेको वा काटेको अदुवाको गाना १५ मिनेटसम्म पानीमा उमाल्नुपर्छ ।

उपचारका दिनहरुमा उपचार भन्दा अघि केही खाँदा सजिलो हुन्छ किनभने पछि खाँदा उनीहरुलाई गाह्रो हुन्छ र वाकवाकी लागेपछि केहि खान सकिन्न । उपचारका क्रममा यदि वाकवाकी शुरु भएमा ताजा अदुवाको एक टुक्रा चपाउनुपर्छ । कम्तिमा १ घण्टा पछि खाना खानुपर्छ ।

क्यान्सरका अन्य उपचारहरु

क्यान्सर निको पार्न विभिन्न थरिका अन्य उपचार विधिहरु छन् । त्यस्ता विधिहरुभित्र आध्यात्मिक तवरले निको पार्ने, अचेत अवस्थामा ल्याउने, ध्यान गर्ने, जडिबुटीको उपचार, विशेष किसिमको पोषक आहारा, ब्यायाम, अक्युपङ्चर (शरीरका खास ठाउँहरुमा सियो घोपेर उपचार गरिने परम्परागत चिनियाँ विधि), र मसाज (मालिस) पर्दछन् । यि विधिहरुले केमोथेरापी वा विकिरण लिइरहेका मानिसहरुलाई पनि सहयोग गर्दछन् किनकी तिनले शरिरलाई छिटो स्वस्थ हुन र क्यान्सर वा क्यान्सरको उपचारका प्रतिकूल प्रभावहरु घटाउन सहयोग गर्दछन् । स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग कुन विधिहरु सँगसँगै राम्रोसँग काम गर्छन् भन्नेबारे छलफल गर्नुपर्छ । यि विधिहरु प्रयोग गर्दा क्यान्सरको औषधीसँगै प्रयोग गरेमा विरामीलाई सहज हुन्छ । तर यस्ता विधिहरु मात्र प्रयोग गरेर क्यान्सर निको भएको दावी गर्न सकिन्न ।

तर केही यस्ता ठग मानिसहरु हुन्छन् जसले क्यान्सर निको पार्ने विशेष वा रहस्यमय उपचारहरु छन् भन्ने दावी गर्दछन् । यस्ता गलत भनाइमा लागेर मानिसहरुले पैसा खेर फाल्दछन् ।

क्यान्सर, गरीवी र सामाजिक बिभेद

क्यान्सर गम्भिर समस्या हो । गरिव मानिसहरुका लागि त क्यान्सर भएपछि उपचार गराउन झन् गाह्रो हुन्छ । गरिव वा सिमान्तकृत मानिसहरुलाई क्यान्सरको जोखिम वढी हुन्छ किनकी उनीहरु प्रायः खराब वातावरण भएको ठाउँमा बस्दछन् । क्यान्सर रोकथाम गर्न सहयोग गर्न सक्ने विभिन्न प्रकारको पौष्टिक खानेकुराहरु (ताजा फलफूल र तरकारीहरु, प्रोटिन) खान पाउँदैनन् । क्यान्सर पत्ता लगाउन र उपचार गर्न सहयोग गर्ने परिक्षणहरु, औषधीहरु, र स्वास्थ्य सेवामा गरिव मानिसहरुको पहुँच पुग्दैन ।

यसैले क्यान्सर भएपछि त गरिबलाई झन् वढी समस्या पर्छ ।

क्यान्सरको औषधी बनाउने कम्पनीले क्यान्सरको ठीक पार्ने औषधी बेचेर बढी नाफा कमाउन चाहन्छन् । वायर नामको औषधी बनाउने कम्पनीका मालिकले त हाकाकाकी भनेका थिए —“क्यान्सर रोग ठीक पार्ने औषधी त गरिव मानिसको लागि होइन, यो त औषधी किन्न सक्ने पश्चिमका धनी मानिसका लागि हो”।

विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरु

शरिरका विभिन्न भागमा हुने क्यान्सरको कारण, लक्षण र उपचार फरक हुन्छन् । केही क्यान्सरहरु रोकथाम र उपचार गर्न सजिला छन् भने केहीको उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ । तर समयमा नै क्यान्सर पत्ता लाग्यो भने उपचार गर्न सजिलो हुन्छ ।

फोक्सोको क्यान्सर (Lung cancer)

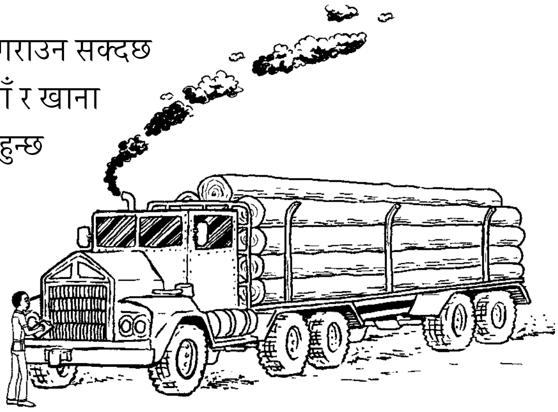
लक्षणहरु

- खोकी
- खकारमा रगत
- छातीमा दुखाई, विशेषगरी एकापट्टिमात्रै
- पर्याप्त मात्रामा सास लिनमा कठिनाइ

यदि कसैलाई यस्ता लक्षणहरु देखिए भने फोक्सोको क्यान्सर सामान्यतया धेरै फैलिसकेको हुन्छ ।

प्रायः मानिसलाई हुने क्यान्सरमध्ये फोक्सोको क्यान्सर एक हो र यो रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ । यसको कारण मध्ये एक धुम्रपान हो र धुम्रपान छोड्नाले फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना घटाउँछ । चुरोट र सुर्तीको प्रयोगले जिब्रोको क्यान्सर पनि हुन सक्छ । धुम्रपान नगर्ने मानिसलाई पनि यदि चुरोट खाने मानिससँगै बस्छ भने उसलाई पनि क्यान्सर हुने सम्भावना हुन सक्छ ।

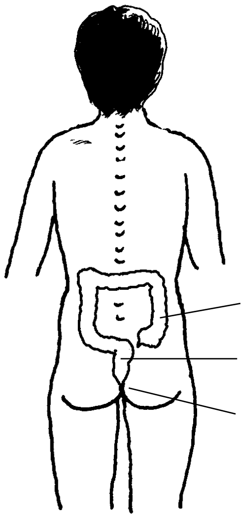
साथै विभिन्न किसिमको धुवाँले पनि फोक्सोको क्यान्सर गराउन सक्दछ । जस्तो ट्रकहरुबाट निस्कने डिजेलको धुवाँ, उद्योगको धुवाँ र खाना पकाउँदा बालिने आगोको धुवाँ । यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ र तपाईंको कार्यस्थल वा घरमा समेत धुवाँको जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना वढी हुन्छ ।



फोक्सोको क्यान्सर रोकथाम गर्ने उत्तम उपाय भनेको धुम्रपानलाई त्याग्नु हो ।

ठूलो आन्द्राका क्यान्सरहरु (Colon and rectal cancers)

यदि परिवारका मानिसलाई आन्द्राको क्यान्सर छ भने त्यस परिवारका अन्यलाई पनि हुने सम्भावना हुन्छ । आन्द्राभित्र घाउ (ulcerative colitis) जस्ता अन्य प्रकारका आन्द्राका रोगहरु पहिले नै भएका मानिसहरुमा वढी हुन्छन् । यस्तो क्यान्सर पत्ता लगाउन समय समयमा विभिन्न किसिमका जाँचहरु (fecal occult blood test वा fecal immunochemical test—FIT) गराउन सकिन्छ ।



खानेकुरा जस्तै तरकारी, ताजा फलफूल, ननिफनेको अनाज, र रेशायुक्त अन्य खानेकुराहरु प्रत्येक दिन खाने मानिसलाई क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ । साथै मदिरा कम प्रयोग गर्ने मानिसलाई पनि क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

लक्षणहरु

- कालो दिशा वा दिशामा रगत
- पेट दुख्ने
- दिशा बस्ने बानीमा परिवर्तन आउनु, कब्जियत हुनु वा झाडा लाग्नु
- रक्तअल्पता ।

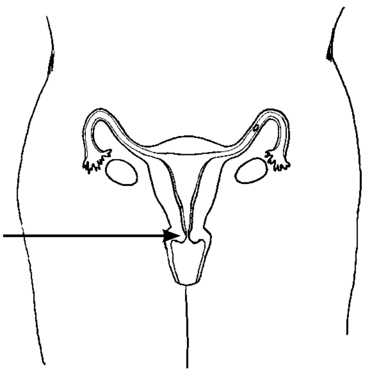
उपचार

शुरुमा नै थाहा पाए यि क्यान्सरहरुलाई उपचार गर्न सकिन्छ वा शल्यक्रियाद्वारा हटाउन सकिन्छ । आन्द्राको कुन भाग वा कति मात्रा काटिएको हो भन्ने आधारमा शल्यक्रियाभित्र अस्थाई वा स्थाई colostomy पनि पर्दछ । Colostomy मा शल्यचिकित्सकले आन्द्राको स्वस्थ भागको प्वाल (opening in a healthy part of the intestine) र पेटको प्वाल (opening in the abdomen) लाई जोड्दछन् ताकी दिशा क्यान्सर हटाइएको भागबाट नगइ सिधै शरिर बाहिर राखिएको झोलामा जान्छ । आन्द्राको क्यान्सरको उपचार र शल्यक्रिया विधिहरु सुधार भएसँगै Colostomy को प्रयोग कम गरिन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cervical cancer)

पाठेघरको मुखको क्यान्सर नेपाली महिलालाई हुने प्रमुख क्यान्सर मध्ये एक हो । तर प्रायःजसो यो क्यान्सर पत्ता लागिसक्दा उपचार गर्न ढिलो भइसक्छ । त्यसैले ४० बर्षको उमेरपछि पाठेघरको जाँच गराउन सल्लाह दिइन्छ ।

यौन सम्पर्कबाट सर्ने एउटा प्रचलित भाइरस एच. पि. भी. (हेर्नुहोस् प्रजनन अंग सम्वन्धि समस्या र संक्रमणहरु — तयारीको क्रममा) पाठेघरको मुखको क्यान्सरको मुख्य कारक हो । एच. पि. भी. भाइरसलाई जाँच गर्न पाठेघरको मुखको जाँच गरिन्छ । यदि एच. पि. भी. भाइरस देखा पर्यो भने अन्य जाँच पनि गर्नुपर्छ ।



अहिले पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोक्नको लागि एक सुईको आविष्कार भएको छ र नेपालमा पनि त्यसको प्रयोग शुरु हुन थालेको छ । यसले समूदायका सबै युवतीहरुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको संख्या घटाउन सक्छ, तर यसले पूर्ण रुपमा यस क्यान्सरलाई उन्मुलन भने गर्दैन । त्यसकारण परिक्षण गरेर शुरुको अवस्थामा नै थाहा पाउनु र उपचार गर्नुपर्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परिक्षण एवं उपचार दुवै गर्न सजिलो र सफल पनि छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर एच. आई. भि. भएका महिलाहरुमा वढी पाइन्छ किनकी तिनको रोगसँग लड्ने शक्ति कम हुन्छ । एच. आई. भि. भएका महिलाहरुले नियमित रुपमा (सम्भव भएमा वर्षको एकपटक) पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच गर्नुपर्छ ।

लक्षणहरु

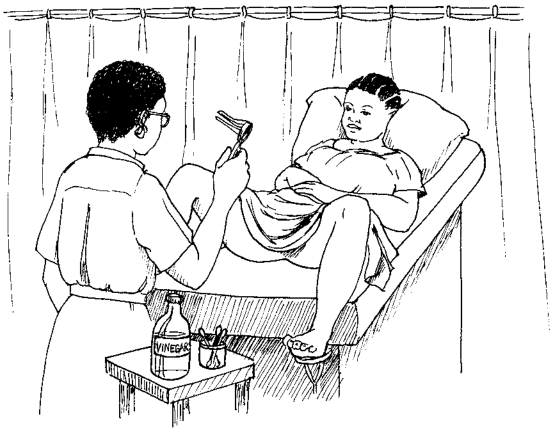
पाठेघरको मुखको क्यान्सरका लक्षणहरु शुरुमा नै थाहा हुँदैन । तर यदि यौन सम्पर्क गर्दा रगत देखा पर्यो भने चाँहि तुरुन्तै जाँच गराउनुपर्छ । त्यसैगरी महिनावारी सुकेपछि फेरी रक्तश्राव भयो भने पनि पाठेघरको जाँच गराइहाल्नुपर्छ । यदि क्यान्सर छ भने तुरुन्त उपचार गराईहाल्नुपर्छ । नत्र यो फैलिन सक्छ ।

जाँच

शुरुमै थाहा पाउन सकेमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको उपचार सजिलो हुन्छ । महिलाहरुको नियमित रुपमा जाँच वा परिक्षणका कार्यक्रमहरु सामूदायिक क्लिनिकहरुमा समेत स्थापना गर्न सकिन्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सरका जाँचहरु गर्न सजिलो पनि छः

- **Visual inspection वा vinegar test** (पाठेघरको मुखमा सिरका वा Lugol's iodine को लेप लगाएर हेर्ने) । यो कम खर्चिलो छ, यसको लागि प्रयोगशाला चाहिंदैन र सिक्न पनि सजिलो छ । यो जाँच गर्दा कोषिकाहरु अस्वस्थ देखिए पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लागि पुनः जाँच गर्नुपर्छ । हेस्पेरियनबाट उपलब्ध **दक्ष प्रसुतीकर्मीहरुका लागि सहयोगी पुस्तक** हेर्नुहोस् ।

- The Papanicolaou test, **वा** Pap smear । Pap जाँचहरु गर्दा कहिलेकाहिं अस्वस्थ कोषिका नदेखिन पनि सक्छ । त्यसैले हरेक दुई–दुई बर्षमा जाँच गराउनुपर्छ ।
- The HPV test । यसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने एच. पि. भी. भाइरसको जाँच गर्दछ । यो एक्लै पनि गर्न सकिन्छ, Pap smear जाँचसँगै पनि गर्न सकिन्छ वा Pap ले क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावना देखाएपछि पनि गर्न सकिन्छ ।



पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँचहरु गर्दा कसैलाई केहि अफ्ठ्यारो हुन सक्छ ।

उपचार

पहिले नै थाहा पाइएमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरहरु सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ । यसको उपचारहरु सजिलो र सस्तो पनि छन् । पहिचान भइसकेपछि अस्पतालमा गएर उपचार शुरु गरिहाल्नुपर्छ ।

- **क्रायोथेरापीले** कार्वनडाइहक्साइड वा नाइट्रस अक्साइड ग्याँसको प्रयोग गरी पाठेघरको मुखको खण्डलाई जमाउँदछ । यसले गर्दा असामान्य कोषिकाहरुलाई नाश गर्दछ र क्यान्सर बढ्नबाट रोक्दछ । क्रायोथेरापी गर्दा दुख्दैन र सुरक्षित छ । क्रायोथेरापी कम खर्चिलो छ । हेस्पेरियनबाट उपलब्ध दक्ष प्रसुतीकर्मीहरुका लागि सहयोगी पुस्तक हेर्नुहोस् ।
- Loop electrosurgical excision procedure (LEEP) ले असामान्य कोषिकाहरु भएको पाठेघरको मुखको क्षेत्रलाई हटाउन विद्युत वगिरहेको धातुको गाँठो (loop) प्रयोग गर्दछ । यदि पाठेघरको मुखमा असामान्य कोषिकाहरुको क्षेत्र ठूलो छ वा पाठेघरको मुखभित्र फैलिएको छ भने LEEP को आवश्यकता पर्दछ । नेपालमा यसको प्रयोग हुँदैन ।

यदि क्यान्सर फैलिसकेको छ भने शल्यक्रियाबाट पाठेघर निकाल्नुपर्छ । यसले क्यान्सरबाट जोगिने सम्भावनालाई बढाउँछ ।

मूत्रासयको क्यान्सर (Bladder cancer)

मूत्रासयको क्यान्सरका ३ वटा प्रमूख कारणहरु छन्:

- धुम्रपान ।
- विशालु रसायनहरु भएका ठाउँमा (विशेषगरी उद्योग र खानीहरुमा) काम गर्दा यो हुने सम्भावना हुन्छ । मूत्रासयको क्यान्सर धातु, पेण्ट, रवर, छाला, बुनेको कपडा, कार्पेट, सिमेन्ट र प्लाष्टिकको काम गर्ने वा उत्पादन गर्ने कामदारहरुमा वढी हुन्छ । खानी कामदार, विद्युतिय कामदार, र रसायनहरु र तिनको धुवाँमा काम गर्ने ब्यक्तिमा मूत्रासयको क्यान्सर वढी हुन्छ ।
- Schistosomiasis (हेर्नुहोस् अन्य गम्भिर विरामहरु, तयारीको क्रममा) । यो रोग सर्बत्र पाइने स्थानहरुमा यहि नै प्रमूख कारक हो ।

लक्षणहरु

- पिसाव गर्दा रगत देखा पर्नु ।
- धेरैपटक पिसाव हुनु ।
- तल्लो पिठ्युँको एकापट्टि दुख्नु (pelvic bone को केही माथिको बिच्चमा वा मलद्वार र योनी/अण्डकोष बिचको भागमा) ।
- पिसाव फेर्न गाह्रो हुन सक्छ, तर मूत्रासयको क्यान्सर भएका केहि मानिसहरुमा पिसाव फेर्दा नदुख्ने हुन सक्छ ।

यि सबै मूत्रासय सम्वन्धि अन्य समस्याहरुका पनि साझा लक्षणहरु हुन् । हेर्नुहोस् पिसाव फेर्दाका कठिनाईहरु (तयारीको क्रममा) ।

उपचार

मूत्रासयको क्यान्सरको उपचार सामान्यतया शल्यक्रियाबाट गरिन्छ । शल्यक्रिया गर्नु अघि ट्युमर घटाउन वा शल्यक्रियापश्चात क्यान्सरलाई फर्किनबाट जोगाउन केमोथेरापी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । ट्युमर धेरै ठूलो भएमा शल्यक्रियाद्वारा सम्पूर्ण मूत्रासय फाल्नुपर्ने हुनसक्छ ।

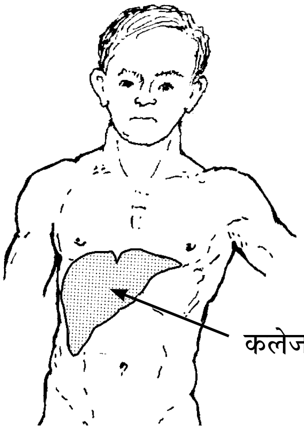
मूत्रासयको क्यान्सर फेरी फर्कन सक्छ । क्यान्सर फर्केको छैन भनी सुनिश्चित हुन उपचार पछि नियमित रुपमा पटक पटक जाँचहरु आवश्यक पर्दछन् ।

कलेजोको क्यान्सर (Liver cancer)

कलेजोको क्यान्सर गम्भिर हुन्छ र उपचार गर्न पनि कठीन छ । यो वढिजसो पुरुषहरुमा देखिन्छ ।

लक्षणहरु

कलेजोको क्यान्सरको शुरुमा कुनैपनि लक्षणहरु हुँदैनन् । यद्यपी कलेजोको क्यान्सर भएका झण्डै धरैजसोलाई हेपाटाइटिस वा सिरोसिस (अत्यधिक मदिरा सेवन वा रोगबाट कलेजोमा दाग लाग्नु) हुन्छ । कलेजोको क्यान्सर भएको मानिसमा कलेजोको रोगका लक्षणहरु हुन सक्छन् ।



- कमलपित्त (छाला वा आँखाहरुमा पहेंलो रङ्ग)
- पेटको माथिल्लो दायाँ भागमा दुख्नु
- पेट सुन्निनु
- धेरै थकाई लाग्नु

रोकथाम

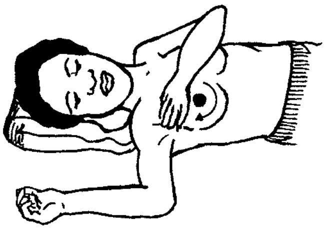
यस क्यान्सरको उपचार गर्न कठीन छ, तर हेपाटाइटिस बि को खोपले रोकथाम गर्न सहयोग गर्छ । हेपाटाइटिस सम्वन्धि जानकारी हेर्नुहोस् । हेपाटाइटिस सम्वन्धि जानकारीका लागि पेटको दुखाई, झाडापखाला र किराहरु हेर्नुहोस्, पृष्ठहरु १७ देखि १९ ।

मदिराको कारणले हुने सिरोसिस नहोस् भनेर मदिरा पिउनुहुँदैन । यदि कसैलाई पहिले नै हेपाटाइटिस वा कलेजोको रोग छ भने कहिल्यै पनि मदिरा पिउनुहुँदैन । यसले कलेजोको क्यान्सर हुने सम्भावनालाई धैरै कम गर्न सकिन्छ ।

स्तन क्यान्सर (Breast cancer)

स्तन क्यान्सर महिलाहरुमा हुने प्रमूख क्यान्सरहरु मध्येको एक हो । तर कहिलेकाहिं पुरुषहरुमा पनि स्तन क्यान्सर हुन सक्दछ । शुरुमै पत्ता लागेमा स्तन क्यान्सरको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ । उपचार विधिभित्र शल्यक्रिया, विकिरण, केमोथेरापी, हर्मोन थेरापी आदि प्रयोग गरिन्छन् ।

प्रत्येक युवती र महिलाले स्तनमा कुनै गाँठागुठी देखा परेमा जाँच गराउनुपर्छ । क्यान्सरयुक्त गाँठागुठीहरु प्रायः कडा, दुखाईरहित, चुच्चो आकार भएको र छालामुनी नसर्ने किसिमको हुन्छन् । दुवै स्तनहरुलाई छुट्टाछुट्टै जाँच्नुपर्दछ । त्यसका अतिरिक्त एक्स—रे (म्यामोग्राफि) वा अल्ट्रासाउण्डबाट गरिने जाँचले त्यो गाँठागुठी क्यान्सर भए नभएको जनाउन सक्छ, तर वास्तविक रुपमा क्यान्सर हो कि होइन भन्ने थाहा पाउन मासुको जाँच (biopsy) गर्नुपर्छ ।

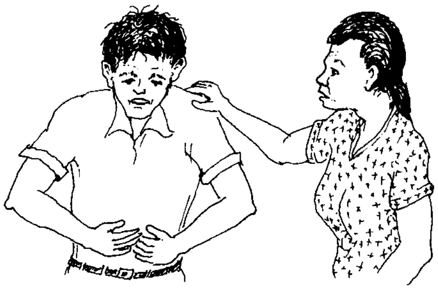


पूर्ण रुपमा स्तनको जाँच गर्न केहि समय लाग्छ । महिला वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रत्येक विन्दुमा अर्को नयाँ विन्दुमा जानु अघि योजनाबद्ध तवरले जाँच गर्दछन् । गाँठागुठी, कडापन वा रङ्गमा परिवर्तन देखिएमा स्तन र पाखुरा मुन्तिर अन्य जाँचहरु गराउनुपर्छ ।

स्तन क्यान्सरको रोकथामका लागि आफैंले पनि केहि गर्न सकिन्छ । स्वस्थ खानपिन गर्नाले, धुम्रपान र मदिरा त्याग्नाले र नियमित ब्यायाम गर्नाले स्तन क्यान्सर कम हुने सम्भावना हुन्छ । स्तनपान गराएको महिलामा पनि स्तन क्यान्सर कम हुने सम्भावना हुन्छ ।

पेटको क्यान्सर (Stomach cancer)

लक्षणहरु



- पेट दुख्नु
- तौल कम हुनु
- निल्न गाह्रो
- पेटमा एउटा साह्रो डल्लो महशुस गर्नु
- कालो दिशा (अलकत्रा जस्तै देखिन सक्छ) हुनु

पेटको क्यान्सरको प्रमूख कारण भनेको अल्सरहरु गराउने H. pylori नामक ब्याक्टेरियाको संक्रमण हो (हेर्नुहोस् पेटको दुखाई, झाडापखाला र किराहरु, पृष्ठ १२) । H. pylori ले पेटको क्यान्सरको जोखिम बढाउने भएता पनि अन्य कुराहरुले पनि पेटको क्यान्सर हुने सम्भावनालाई बढाउँछन् । जस्तोकी चुरोट पिउनु, प्रशोधित मासु, रातो मासु, तारेको खानेकुरा र पत्रु खाना आदि धेरै मात्रामा खानु ।

पेटको क्यान्सरको उपचार गर्न कठीन छ । तसर्थ यस क्यान्सरको रोकथाम गर्नु नै वढी राम्रो हुन्छ । फलफूल, ताजा तरकारी र ननिफनेको अनाजहरु खाँदा क्यान्सर हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर (Prostate cancer)

पिसावको थैली (मूत्रासय) को ठीक मुन्तिर पुरुषहरुमा पौरुषग्रन्थी हुन्छ र यो उमेर बढेसंगै ठूलो हुँदै जान्छ । पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर प्रायःजसो विस्तारै बढ्दै जान्छ र प्रायः शुरुको अवस्थामा पत्ता लाग्दैन । अन्य क्यान्सरहरुजस्तै यस क्यान्सरलाई शुरुको अवस्थामा नै थाहा पाउन सके उपचारले पनि राम्रो हुन्छ । फैलीसकेको पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर पनि सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ । पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर ६५ बर्षभन्दा वढीका पुरुषहरुमा देखिने गर्छ र यसको उपचार पछि सामान्य जीवन बाँच्छन् ।

लक्षणहरु

पौरुषग्रन्थीको क्यान्सरको शुरुको अवस्थाहरुमा कुनै पनि लक्षणहरु नहुन सक्छन् । धेरैजसो पुरुषहरुमा स्वास्थ्य परिक्षणको क्रममा मात्रै पत्ता लाग्छ ।

प्रमुख लक्षण भनेको पिसाव फेर्ने सम्वन्धि समस्याहरु हो । तर वयष्क पुरुषहरुमा धेरैजसो पाइने क्यान्सर रहित वढेको पौरुषग्रन्थी (non-cancerous enlarged prostate) को कारणबाट पनि हुन सक्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई कुनवेला भेट्नेः

- पिसावको वहाव रोकिएमा वा पिसाव गर्दा गाह्रो भएमा
- बारम्वार पिसाव भएमा (विशेषगरी रात्रीको समयमा)
- पिसाव फेर्दा दुखेमा
- पिसाव वा विर्यमा रगत देखिएमा
- तल्लो पिठ्युँ, पेट, नितम्व (hip) वा चाकको हाड (pelvis) मा दुखिरहेमा

Prostate-specific antigen (PSA) भनिने रगतको जाँचले पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर पहिचान गर्न सहयोग गर्छ । अत्यधिक PSA को मतलव पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर हुनसक्छ । तर यसको मतलव ठूलो वा संक्रमित पौरुषग्रन्थी पनि हुन सक्छ (हेर्नुहोस् पिसाव गर्दाका कठीनाईहरु, तयारीको क्रममा) ।

उपचार

पौरुषग्रन्थीको क्यान्सरलाई कुन विधि (शल्यक्रिया, विकिरण, केमोथेरापी, हर्मोनथेरापी, वा यिनिहरुको संयुक्त रुप) बाट उपचार गरिन्छ भन्ने कुरा क्यान्सरको प्रकार, फैलावट, विरामीको उमेर एवं स्वास्थ्यमा निर्भर रहन्छ । केही पौरुषग्रन्थीको क्यान्सर धेरै ढिलो विकसित हुन्छ । यिनको नियमित जाँच गराइरहनुपर्छ ।

छालाको क्यान्सर (Skin cancer)

छालाको क्यान्सर गोरो छाला भएका मानिसहरुमा वढी हुन्छ र कालो छाला भएका मानिसहरुमा कम मात्र हुन्छ । वाल्यावस्थामा गम्भिर रुपमा घामले डढेका प्रौढहरुमा यो बढी पाइन्छ ।

मुख्यतयाः यि २ प्रकारका छन् । वढीजसो देखिने ट्युमर रहित छालाको क्यान्सर (non-melanoma skin cancer) को सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ किनकी यो ढिलो गरी बृद्धि हुन्छ र अस्पतालमा काटेर फाल्न सकिन्छ । ट्युमर (melanoma) भनिने यसको अर्को मुख्य प्रकार अत्यन्त खतरनाक छालाको क्यान्सर हो ।

ट्युमर रहित क्यान्सर (non-melanoma cancer) अनुहार वा छालाको अन्य ठाउँमा विस्तारै वढ्छ, रातो वा गुलाफी रङ्गको खटिरा (sore) वा घाउको पाप्रा (scab) जस्तै देखिन्छ । यो बढ्न नदिन काटेर फालिनुपर्दछ ताकी तिनले क्यान्सर फैलाउन नसकुन् ।

Melanoma छालाको क्यान्सर हो जुन चाँडै फैलिन्छ । सकेसम्म छिट्टै उपचार गर्नुपर्दछ । सर्वप्रथम प्रभावित भागलाई काटेर फालिन्छ । यदि क्यान्सर शरिरका अन्य भागमा पनि फैलिसकेको भएमा अन्य उपचार पनि गरिन्छ ।

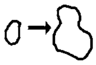
Melanoma छालाको क्यान्सरका लक्षणहरु

Melanoma दाग वा धब्बा (mole) भन्दा तल दिइएका एक वा बढी कारणले गर्दा फरक देखिन्छः

आकृती गोलाकार वा अण्डाकार नभई बांगोटिंगो र अस्वभाविक हुन्छ

चुच्चो परेको वा बांगोटिंगो किनाराहरु हुन्छन्

विभिन्न रङ्गका धब्बा/दाग हुन्छन्

 आकार, रङ्ग वा आकृतीमा परिवर्तन हुन्छन्

रोकथाम

छालाको रंग सेतो हुने युरोप वा अमेरिकाका मानिसहरुलाई घाममा बस्दा छालाको क्यान्सर वढी हुन सक्छ । नेपालका मानिसको रंग गहुँगोरो हुन्छ । हरेक दिन २०—२५ मिनेट जति घाममा बस्नाले शरिरलाई भिटामिन डि प्राप्त हुन्छ । तर चर्को घाममा हिंड्दा टोपि, पाखुरा एवं खुट्टाहरु छोप्ने लुगा लगाएर वा छाता ओढेर हिंड्नुपर्छ ।

घरबाहिर काम गर्दा छालालाई ढाक्नेगरि सुतीको पातलो लुगा लगाउनुपर्छ ।

Kaposi’s sarcoma

एच. आई. भि. बाट संक्रमित केहि मानिसहरुलाई Kaposi’s sarcoma भनिने एक प्रकारको छालाको क्यान्सर देखिन्छ । मुखभित्र वा शरिरको अन्य भागमा रातो, खैरो, वा वैजनी रङ्गको धब्बाहरु देखिन्छ ।

लक्षणहरु

मुखभित्र वा मुखको वरीपरि वा शरिरको जुनसुकै भागमा सुन्निएको, नदुख्ने घाउ वा धब्बा देख्न सकिन्छ ।

उपचार

एच. आई. भि. सम्वन्धि वढी ज्ञान भएको स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ । Antiretroviral medicines (ARVs) ले एच. आई. भि. भएका मानिसहरुमा यस क्यान्सरको रोकथाम गर्नसक्छ र ARV उपचार शुरु गरिएमा त्यसलाई बढी हुनबाट जोगाउँछन् । कहिलेकाहिं Kaposi’s sarcoma लाई केमोथेरापी वा अन्य औषधीहरुबाट उपचार गरिन्छ ।

बालबालिकामा हुने क्यान्सर

वाल्यावस्थामा पनि क्यान्सर हुनसक्छ । Leukemia (रक्त क्यान्सर) वा गिदीको ट्युमर (brain tumor) वालवालिकाहरुमा धेरैजसो देखिने क्यान्सरहरु हुन् । साधारणतयाः प्रौढावस्थामा भन्दा वाल्यकालमा हुने क्यान्सरहरु वढी सजिलो ढंगले उपचार गर्न सकिन्छ ।

वालवालिकाहरुमा हुने धेरैजसो क्यान्सरहरु सजिलै पत्ता लगाउन सकिंदैनन् । प्रायःजसो लक्षणहरु अस्पष्ट हुन्छन् । जस्तो तौलमा गिरावट आउँदै गर्नु, विहानीमा टाउको दुखाईसँगै बान्ता आउनु, सुन्निनु वा दुखाई हुनु, स्थायी ज्वरो वा असमान्य दाग वा रक्तश्राव । यि सबै अन्य समस्याहरुका पनि लक्षणहरु हुन सक्छन् । यदि बालबच्चामा दिर्घकालिन स्वास्थ्य समस्याहरु छन् भने स्वास्थ्यकर्ताबाट उसको स्वास्थ्य परिक्षण गराइहाल्नुपर्छ ।

क्यान्सर भएमा

क्यान्सर भएको थाहा पाएपछि घरपरिवारका मानिसहरु नआत्तिएर उपचारको खोजि गर्नुपर्छ ।

- क्यान्सरको शंका लागेमा क्यान्सरको दक्षता भएको चिकित्सक वा अस्पतालमा गएर जाँच गर्नुपर्छ । यसको लागि धेरै थरिका जाँच गर्नुपर्छ ।
- यदि क्यान्सर नै भएमा चिकित्सकलाई रोगको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । विभिन्न क्यान्सरका विभिन्न समस्या हुन्छन् । क्यान्सरको उपचार गर्दा के के समस्या पर्न सक्छ भन्ने पनि छलफल गर्नुपर्छ ।
- क्यान्सरको उपचार शुरु गरिहालेमा धेरै क्यान्सरहरुको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ । कस्ता कस्ता उपचारका तरिका हुन्छन् भन्ने पनि डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।
- क्यान्सर भएका अन्य ब्यक्तिसँग पनि छलफल गर्नु ठीक हुन्छ । यसले गर्दा आफूलाई परेका समस्या र तिनलाई कसरी समाधान गर्ने भनेर छलफल गर्नुपर्छ ।
- अपरिचित साथीहरु र परिवारले सुनाएका मिथ्या कुराहरु र कथाहरुमा विश्वास गर्नुहुँदैन ।
- पोषणयुक्त खानेकुराको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- दैनिक ब्यायाम गरेर तनाव घटाउनुपर्छ जस्तो योगा, ध्यान, शान्तपूर्वक एक्लै केही समय ब्यतित गर्नु ।
- आफूलाई सहयोग गर्न सक्ने मानिसहरुसँग कुराकानी गर्नुपर्छ । क्यान्सरको उपचार गर्दा थकान, वाकवाकी हुन्छ र दुख्न सक्छ । क्यान्सरले शारिरिक र मानसिक रुपमा असक्षम बनाउँछ । हिंडडुल गर्न गाह्रो हुन्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग उपयोगी श्रोतहरुबारे जानकारी हुनसक्छ ।

क्यान्सरको उपचारको मूख्य उद्देश्य नै रोगीलाई उपचार गरेर स्वस्थ पार्नु हो । विरामीलाई उपचार गर्दा मानसिक र शारिरिक समस्या पर्नसक्छ ।

- माया गर्नेहरुसँग समय विताउनुपर्छ ।
- आफूले विश्वास गरेका मानिसहरुसँग मनको भावना पोख्न सकिन्छ ।
- प्रार्थना र भजन गरेर पनि मानसिक रुपमा शान्ति पाइन्छ ।
- मनोरञ्जन दिने क्रियाकलापहरुमा विरामीहरु संलग्न हुनुपर्छ ।
- संगित, ध्यान र ब्यायाम आदिमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

निराशा वा चिन्ताको भावनाहरुमा कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थप जानकारीका लागि मानसिक स्वास्थ्य (तयारीको क्रममा) हेर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले क्यान्सर भएका मानिसहरुलाई सहयोग गर्न सक्छन्

सामूदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले क्यान्सरको रोकथाम र उपचारको बारेमा ज्ञान लिएर त्यो ज्ञान अरुलाई दिन सक्छन् ।

क्यान्सर भएको ब्यक्ति र परिवारलाई सहयोग गर्नुपर्छः

- उनीहरुलाई एक्लै नरहेको महशुस गर्न सहयोग गर्न सक्छन् ।
- उनीहरुलाई पहिले क्यान्सरबाट पिडीत भएका मानिसहरुसँग कुरा गराउनुपर्छ ।
- उनीहरुलाई स्वस्थ खानेकुरा खान र घर र बालबच्चा ब्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत गर्नुपर्छ ।
- क्यान्सरका अस्पतालहरु कहाँकहाँ छन् भनेर सूची राख्नुपर्छ । जस्तो भक्तपुर स्थित नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल र चितवन स्थित बी. पि. कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल क्यान्सरको परिक्षण र उपचार गर्ने अस्पतालहरु हुन् ।
- क्यान्सर रोगिलाई दुख्न कम गराउन औषधीहरुको ब्यवस्था गराउनुपर्छ ।
- क्यान्सरका रोगिलाई उपचार र परामर्श गर्दा परिवारलाई पनि सम्मिलित गराउनुपर्छ । साथै विभिन्न किसिमका जडीवुटी, स्पर्श चिकित्सा आदिले क्यान्सरलाई ठिक पार्न सक्दैनन् भनेर बुझाउनुपर्छ ।

क्यान्सरको जानकारी एवं रोकथाम सम्वन्धि कार्यः

- क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरु थाहा पाउन र जाँच गर्दा रोगिलाई डर लाग्यो भने सम्झाउनुहोस् ।
- समूदायमा धुम्रपान रोक्नका लागि छलफल गर्न सकिन्छ ।
- समूदायमा हेपाटाइटिस बि र एच. पि. भी. बिरुद्धको खोप कार्यक्रम चलाउन सकिन्छ ।
- विभिन्न स्वास्थ्य चौकीमा क्यान्सर रोग निदान गर्ने ब्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- क्यान्सर भएको मानिसलाई दोष नलगाएर उपचार गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।

क्यान्सरको दुखाइलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

कहिले क्यान्सरले गर्दा पनि दुख्छ भने कहिंलेकाहिं क्यान्सरको उपचारले गर्दा पनि दुख्ने हुन सक्छ ।

क्यान्सर बढ्दै जाँदा दुखाई बढ्छ । Morphine वा codeine जस्ता दुखाईका कडा औषधीहरुले दुख्न कम गर्छ र यि औषधीहरुको प्रयोग गर्दा थोरै मात्राबाट प्रयोग गर्दै बढाउनुपर्छ ।

औषधीहरुको लत बस्न सक्ने कारणले गर्दा दुखाईका कडा औषधीहरु जथाभावि किन्न पाइन्न । औषधीको दुरुपयोग र कुलतको डरले गर्दा असल नियतका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले तिनको प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्दछन् । यि औषधिहरु विश्व स्वास्थ्य संगठनका अत्यावश्यक औषधीहरुको सूचीमा सुचिकृत छन् । क्यान्सर र अन्य गम्भिर समस्या भएका मानिसहरुलाई यस्ता औषधी सजिलै उपलब्ध हुनुपर्छ ।

क्यान्सर वा क्यान्सरका उपचारहरुको दुखाईलाई कम गर्ने अन्य उपायहरुभित्र अक्युपङ्क्चर, मसाज र फिजिकल थेरापी पनि पर्दछन् ।

क्यान्सरको कारणले मृत्यु

क्यान्सर रोगको कारणले मृत्यु भएपछि परिवारका सदस्यहरुलाई सान्त्वना दिनुपर्छ ।

क्यान्सरको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ

क्यान्सर हुने विभिन्न कारण हुन सक्छन् । कुनै एउटै कारणले मात्रै क्यान्सर हुँदैनः

- **फोक्सोको क्यान्सर**, सामान्यतया सुर्तीजन्य पदार्थको धुम्रपानले हुने (पृष्ठ १० हेर्नुहोस्) ।
- **पाठेघरको मुखको क्यान्सर**, सामान्यतया भाइरसको संक्रमणबाट हुने (पृष्ठ १२ हेर्नुहोस्) ।

अन्य धेरैजसो क्यान्सरहरु केही हानीकारक कुराहरुसँगको सम्मुखताहरुको योगबाट आएका देखिन्छन् ।

सबै क्यान्सरहरुको रोकथाम गर्न नसकिएपनि धेरैजसो क्यान्सर गराउन सक्ने कुराहरुलाई नियन्त्रण गरेर क्यान्सर हुन सक्ने जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ ।

धुवाँ एवं धुम्रपानबाट टाढै रहनुहोस्

- सुर्तीजन्य पदार्थको धुम्रपान विश्वभर क्यान्सरका प्रमूख कारणहरुमध्येको एक हो । धुम्रपानले फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, मूत्रासय र घाँटीको पनि क्यान्सर गराउँदछ । यसले हृदयघात, स्ट्रोक, फोक्सोको संक्रमण र अल्सरतर्फ डोर्याउँदछ र गर्भवति महिलाले धुम्रपान गरेमा तिनका शिशुहरु विरामी हुने वा अत्यन्त साना हुने वढी सम्भावना हुन्छ । धुम्रपान रोक्नको लागि समूदायमा सबैले मिलेर काम गर्न सकिन्छ ।
- खाना पकाउने आगोबाट निस्कने घरभित्रको धुँवाले क्यान्सर र फोक्सोको रोगहरुको सम्भाबना बढाउँछ । धुवाँ रहित वा कम धुवाँयुक्त खाना पकाउने चुल्हो र धुवाँलाई बाहिर पठाउने ब्यवस्थाले सम्पूर्ण परिवारमा क्यान्सर हुने सम्भावना घटाउँछ । हेर्नुहोस् वातावरणीय स्वास्थ्यः सामूदायिक मार्गदर्शन, पृष्ठहरु ३५९ देखि ३६४ ।
- उद्योग, कार र ट्रकहरुबाट निस्कने धुवाँले पनि क्यान्सर गराउँदछ । त्यसैले प्रदुषण गर्ने गाडीलाई रोक्नुपर्छ ।
- धुवाँयुक्त वातावरणमा काम गर्नु खतरनाक हुन्छ । त्यसैले कार्यस्थलमा वायुसञ्चार (ventilation) सुधार्न पहल गर्नुपर्छ ।

मदिरा नपिउनुहोस्

मदिरा पिउँदा धेरै क्यान्सरहरुको सम्भावना बढ्छ । स्तन क्यान्सर, कलेजो, पेट र आन्द्राको क्यान्सर, मुख र घाँटीको क्यान्सर सबै मदिराको सेवनले गर्दा हुनसक्छ ।

संक्रमण भए उपचार गर्नुपर्छ

- उपचार गरिएन भने पेटको अल्सर गराउने H. pylori नामक ब्याक्टेरीयाले पेटको क्यान्सर गराउन सक्छन् । त्यसैले पेटको अल्सर छ भने औषधीहरुबाट उपचार गरिहाल्नुपर्छ ।
- हेपाटाइटिस बि र सि ले कलेजोको क्यान्सर गराउन सक्छन् । हेपाटाइटिस बि को लागि खोप लिन सकिन्छ । यौनसम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । हेपाटाइटिस बारेको थप सामग्री का लागि पेटको दुखाई, झाडापखाला र किराहरु मा पृण्ठहरु १८—१९) हेर्नुहोस् ।
- HPV (human papilloma virus, यौन सम्पर्कबाट हुने एक संक्रमण, हेर्नुहोस् पृण्ठ १२) ले महिलाहरुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर र महिला र पुरुष दुवैमा अन्य धेरै क्यान्सरहरु गराउँदछन् । एच. पि. भी. का बिरुद्धको रक्षाका लागि खोप छ ।

स्वस्थकर खानाले स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ

पत्रु खानेकुराले क्यान्सर गर्न सक्छ । ननिफनेको अनाज, ताजा तरकारी एवं फलफूल प्रत्येक दिन खाएमा धेरै क्यान्सरहरु र अन्य विरामहरुबाट जोगाउन सहयोग गर्छ । थोरै पैसाले कसरी राम्रो खाने भन्ने बारेमा थाहा पाउनुपर्छ । अनाज र गेडागुडीलाई वायुसञ्चारयुक्त स्थानमा भण्डारण गर्ने गरिएमा ढूसीले खराब गर्नबाट जोगाउँछ, जुन कलेजोको क्यान्सरको एक कारण हो । असल खानाले राम्रो स्वास्थ्य बनाउँछ मा थोरै पैसाले कसरी राम्रो खाने बारे जान्नका लागि पृण्ठ १३ र वाली भित्र्याईसकेपछि भण्डारण गर्ने सुरक्षित उपायहरुबारे पृण्ठ ३१—३२ हेर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य हेरचाहको पहुँच

मानिसहरुलाई राम्रो गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवामा पहुँच भएमा उनीहरुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र क्यान्सरको रोकथाम गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्यमा हेरचाहको पहुँचले क्यान्सरलाई शुरुको अवस्थामै थाहा पाई उपचारलाई छिट्टै शुरु गर्न सकिन्छ ।

रसायनहरु कम प्रयोग गर्नुहोस्

उद्योग र कृषि क्षेत्रमा हजारौ थरिका रसायन प्रयोग गरिन्छन् र त्यसपछि हावा, पानी र खानेकुराहरुमा पुग्दछन् । यि रसायनहरुमध्येका केही हाम्रो स्वास्थ्यको लागि हानीकारक छन् । दुर्भाग्यवस, कुनै रसायनको प्रयोग गर्नुअघि त्यो कति सुरक्षित छ भनी प्रमाणित गर्नुपर्ने यहाँ कुनै कानून छैन । त्यसकारण रसायनहरुको खतराबारे हामी धेरै ढिलो थाहा पाउँछौं । विश्वभर रसायनहरुको बढ्दो उपयोग क्यान्सरको दर बृद्धि हुँदै जानुको एक कारण हो । रसायनहरु र क्यान्सरका विरुद्धको रक्षाका लागि केही महत्वपूर्ण उपायहरुभित्र निम्न कुराहरु पर्दछन्:

- सुरक्षित भनी प्रमाणित नहोउन्जेल रसायन खतरनाक छ भनी मान्नुहोस् ।
- जीवनाशक विषादीहरु र सरसफाईमा प्रयोग हुने रसायनिक सामग्रीको प्रयोग र रसायन भण्डारण गरिएको भाँडोको पुनः प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- प्लाष्टिक वा अन्य फोहरमैलालाई जलाउनुहुँदैन (यसले हामीले सास फेर्ने हावामा विशालु ग्याँसहरु निश्कासन गर्दछ) ।
- रसायन भएको ठाउँमा काम गर्दा आफू सुरक्षित रहन पञ्जा, मुखमा लगाउने मास्क र सुरक्षा दिने लुगाहरु लगाउनुपर्दछ र पटक पटक हात धुनुपर्छ ताकी तपाईंको खाना वा मुखमा रसायनहरुको प्रवेश नहोओस् ।
- विद्युत गृह र उद्योगहरुले तिनका फोहरमैला सुरक्षित तवरले परिचालन गर्दछन् र प्रदुषण गर्दैनन् भनी सरकारलाई सुनिश्चित बनाउन जोड गर्नुपर्दछ । थप जानकारीका लागि हेस्पेरियनबाट समेत उपलब्ध वातावरणीय स्वास्थ्यः सामूदायीक मार्गदर्शन हेर्नुहोस् ।

औद्योगिक प्रदुषणले हाम्रो शरिरमा क्यान्सर गराउन सक्छ । प्रदुषण रोक्नाले क्यान्सरमा कमी आउँछ ।

मानव जीवनलाई मूल्यवान ठानेमा क्यान्सरलाई कम गर्न सकिन्छ ।