# પ્રકરણ - ૨૩

# કેન્સર અને ગાંઠો

**વિષયસૂચિ :**

**૧.૦ કેન્સર શું છે ?**
૧.૧ કેન્સર થવાના કારણો
૧.૨ કેન્સરનું વેળાસર નિદાન અને સારવાર
**૨.૦ ગર્ભદ્વારની સમસ્યાઓ**
૨.૧ ગર્ભદ્વારનું કેન્સર
૨.૨ ગર્ભદ્વારના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર
**૩.૦ ગર્ભાશયની સમસ્યાઓ**
૩.૧ ગર્ભાશયનું કેન્સર
૩.૨ ગર્ભાશયના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર
**૪.૦ સ્તનની સમસ્યાઓ**
૪.૧ સ્તનનું કેન્સર
૪.૨ સ્તનના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર
**૫.૦ બીજાશયની સમસ્યાઓ**
**૬.૦ અન્ય અંગોના કેન્સર**
**૭.૦ કેન્સર ન મટી શકે ત્યારે**
**૮.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ**

કેન્સર એક ગંભીર બિમારી છે. તે શરીરના કોઇપણ ભાગમાં થઇ શકે છે. જો તેનું નિદાન વહેલું થાય અને વહેલી સારવાર મળે તો દર્દી બચી શકે છે. છતાં આપણે ત્યાં બહુ લોકો કેન્સરથી મરી જાય છે. તેથી ''કેન્સર એટલે કેન્સલ'' એવી નવા જમાનાની કહેવત પડી ગઇ છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ પોતાની બિમારીમાં વહેલી સારવાર લેતી નથી. તેથી તેઓના મરવાની સંભાવના વધુ છે. વળી ક્યારેક કેન્સરવાળી સ્ત્રીઓને શાપિત સ્ત્રીઓ માનવામાં આવે છે અને સામાન્ય લોકો તેનાથી દૂર ભાગવાનું વલણ રાખે છે. આ બરાબર નથી. કારણકે જેને કેન્સર થાય છે તેને તો આવા વલણથી નુકસાન થાય છે જ પણ એવું કરવાથી લોકો કેન્સર વિશે જાણવાની તક પણ ગુમાવે છે.

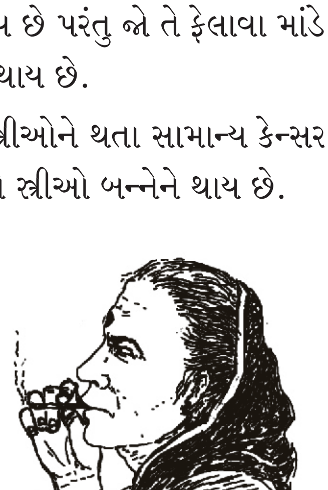
## ૧.૦ કેન્સર શું છે ?

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું શરીર નરી આંખે ન દેખાય તેવા સૂક્ષ્મ કોષોનું બનેલું છે. કેટલીકવાર આમાંના કેટલાક કોષોનો વિકાસ નિર્ધારીત રીતે ન થતાં બદલાઇ જાય છે. તેના પૂરેપૂરા કારણો માનવીય સમજમાં આવેલા નથી. આ કોષોનો અનિયંત્રિત વિકાસ અને વૃધ્ધિ થતાં ગાંઠ બને છે અને તે જે અંગમાં હોય તેને પોતાનું કાર્ય કરવામાં બાધા ઉભી થાય છે. ઘણીવાર આ ગાંઠો દુ:ખતી નથી તેથી પણ તેનું નિદાન થતાં વાર લાગે છે. આવી ઘણી ગાંઠો તેની જાતે મટી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર તે મોટી થાય છે અને બીજા ભાગોમાં ફેલાય છે. શરૂઆતમાં આવી ગાંઠ ઓપરેશન, દવા કે કિરણોની સારવારથી મટી જાય છે પરંતુ જો તે ફેલાવા માંડે તો તેની સારવાર અઘરી બને છે અને દર્દીના બચવાની શક્યતા નહિવત્ થાય છે.

> કોઇપણ અંગમાં ગાંઠ થાય તો તે કેન્સર છે કે કેમ તેનું નિદાન કરાવવું જરૂરી છે. કારણ બધી ગાંઠ કેન્સરની નથી હોતી.

ગર્ભદ્વારનું (કોથળીના મુખનું), ગર્ભાશયનું અને સ્તનનું કેન્સર તે સ્ત્રીઓને થતા સામાન્ય કેન્સર છે. ફેફસાં, આંતરડા, યકૃત, હોજરી, મોઢું કે ચામડીના કેન્સર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બન્નેને થાય છે.

**૧.૧ કેન્સર થવાના કારણો :** કેન્સર થવાના સીધા કારણો હજી બરાબર જાણી શકાયા નથી. છતાં નીચે જણાવ્યા મુજબની પરિસ્થિતિમાં કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ છે.

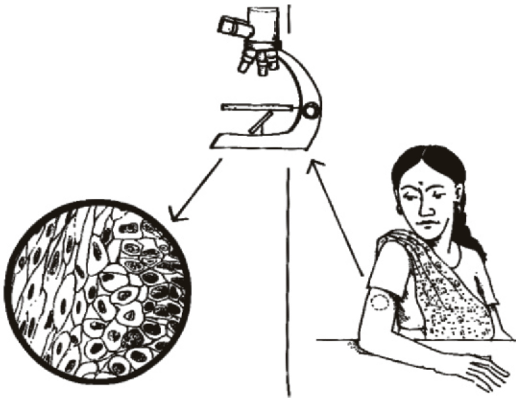


- બીડી-સિગારેટ, ચુંગીમાં તમાકુ પીવાથી ફેફસાંનું કેન્સર થાય છે. તથા અન્ય અવયવોના કેન્સર થવાની સંભાવના અનેકગણી વધી જાય છે.
- કેટલાક વિષાણુના ચેપ દા.ત. હીપેટાઇટીસ-બી પ્રકારનો કમળો, યોનિ/શિશ્ન પર મસા,

* ખોરાકમાં વધુ પડતું તેલ કે નુકસાનકારક રસાયણો વગેરે લેવાના અનુચિત ઉપયોગથી.
* કેટલીક દવાઓ દા.ત. હોર્મોન્સવાળી દવાઓ લેવાથી.
* જંતુનાશક દવાઓ, રંગ, રસાયણો સાથે કામ કરવાથી.
* અણુમથકમાં નજીક કામ કરવાથી કે રહેવાથી.
* કુટુંબમાં બીજા લોકોને થયા હોય તેવા કેન્સર વારસાગત રીતે થઇ શકે છે.

જીવનશૈલીમાં થોડો ફેરફાર કરવાથી કેન્સરથી બચી શકાય છે. જેમ કે, સારો પોષણ યુકત આહાર લેવો અને કેન્સર થાય તેવી પરિસ્થિતિથી બચો. દા.ત. તમાકુથી દૂર રહો, ઘરે અથવા કામના સ્થળે નુકશાનકારક રસાયણોથી દૂર રહો અને જાતીય રોગથી બચો.

**૧.૨ કેન્સરનું વેળાસર નિદાન અને સારવાર :**

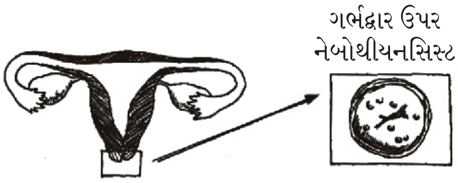


કેન્સરની ખબર જેટલી વહેલી થાય તેટલી જ સારવાર સરળ બને છે અને રોગ મટી શકે છે. ચેતાવણીરૂપ નિશાનીઓ જોવા મળે તો કેન્સરની પૂરી તપાસ કરાવો. તો જ ખબર પડે કે આ વ્યક્તિને કેન્સર થયું છે કે કેમ ?

કેન્સર થવાના સીધા નક્કી કારણો હજી પૂરેપૂરા શોધી શકાયા નથી. છતાં જે ભાગમાં કેન્સર થયું હોય તે ભાગમાંથી નાનકડો ટૂકડો કાઢી લઇએ અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં તપાસ કરાવીએ તો કેન્સરનું નિદાન થઇ શકે છે. આને 'બાયોપ્સી' કહેવાય છે. જેને ગર્ભદ્વારનું કેન્સર હોવાની સંભાવના હોય તેવી બહેનોનો પેપ ટેસ્ટ દર છ માસે કરાવવો જોઇએ. આ કેન્સરના બાહ્ય ચિહ્નો ખાસ દેખાતા નથી. તેથી ઘણી બહેનો આ તપાસ દર ૬ માસે કરાવે છે. સરકાર અને કેન્સર પર કામ કરતી કેટલીક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ આ ટેસ્ટ મફત કરી આપે છે. તેમાં સ્ત્રીની યોનિમાંથી/ગર્ભાશયના મુખ પાસેથી થોડા કોષ ખોતરી લેવાના હોય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં તપાસીને કેન્સર થયું છે કે કેમ તેની માહિતી મેળવાય છે. જો તમને કોઇપણ પ્રકારે ચેતવણીરૂપ ચિહ્નો દેખાય અને ટેસ્ટ કરાવવાથી તેમાં કેન્સરની શકયતા દેખાય તો વાર ના કરશો. ઝડપથી તેના નિદાન અને સારવાર માટે તજવીજ કરો.

> કેન્સર એ કોઇ ચેપ નથી કે તે જીવાણુ-વિષાણુની જેમ ''લાગતો'' કે ''ફેલાતો'' નથી. માટે તેના દર્દીની નફરત રાખવી યોગ્ય નથી.

## ૨.૦ ગર્ભદ્વારની સમસ્યાઓ :




બરાબર ગર્ભદ્વાર પર જ પાણી ભરેલી નાની ફોલ્લીઓ જેવું દેખાય છે.

આનાથી કોઇ નુકસાન નથી અને તેની મેળે જ મટી જાય છે તેથી કોઇ વિશેષ સારવારની જરૂર નથી.

ગર્ભદ્વાર પર ઘાટ્ટા લાલ રંગના મસા જોવા મળે છે. તે કેટલીકવાર ગર્ભાશયની અંદર પણ થાય છે. હવે પછીના વિભાગમાં તેને અંગે વધુ માહિતી આપી છે.

**ગર્ભદ્વાર પર સોજો** : યોનિમાં ચેપને કારણે આવી તકલીફ જોવા મળે છે. ટ્રાઇકોમોનાસ અને બીજા જાતીય રોગના ચેપને લીધે ચાંદી પડવી, બળતરા થવી, શરીર સંબંધ પછી લોહી આવવું કે અંદરના ભાગોનો સોજો થવો એવું જોવા મળે છે. તે અંગે જાતીય રોગોના પ્રકરણમાં વધુ માહિતી આપેલી છે.

સામાન્ય રીતે ૩૫ વર્ષથી મોટી બેનોએ દર ત્રણ વર્ષે પેપટેસ્ટ કરાવવો જોઇએ. જો અનિયમિત (abnormal) કોષ છે તેવી શંકા હોય તો દર વર્ષે અથવા છ માસે પેપટેસ્ટ કરાવવાથી કેન્સરનું નિદાન વહેલું થઇ શકે છે.

### ૨.૧ ગર્ભદ્વારનું કેન્સર :

આવું કેન્સર અવિકસિત દેશોની બેનોમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. તે એક પ્રકારના વિષાણુ–હ્યુમન પેપીલોમા વાયરસ (HPV)ને લીધે થાય છે. આ જ વિષાણુને લીધે ગુહ્યાંગના મસા પણ થતા હોય છે. આ કેન્સર દસેક વર્ષમાં ધીમે ધીમે વિકાસ પામે છે. આથી વહેલું નિદાન થાય તો સંપૂર્ણ મટી શકે છે. કોઇ પણ ચિહ્નો ન હોવાથી સ્ત્રીને તેની ખબર પણ પડતી નથી. દર વર્ષે ઘણી બેનો તેનાથી મૃત્યુ પામે છે.

નીચે જણાવેલ બેનોને આ પ્રકારના કેન્સર થવાની શકયતા વધારે છે.

- ✱ ૩૫ વર્ષથી મોટી બેનો
- ✱ જે તમાકુનું સેવન કરે છે.
- ✱ ખૂબ નાની ઉંમરે લગ્ન થઇ જાય કે કિશોરાવસ્થામાં જ જાતીય જીવનમાં જોડાતી બેનો.
- ✱ જેને એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ લાગુ પડેલ છે.
- ✱ જેને એકથી વધુ પુરૂષો સાથે શરીર સંબંધ છે.
- ✱ જેના સાથી પુરૂષને બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ છે.
- ✱ જાતીય રોગ વારંવાર થાય છે. (દા.ત. ગુહ્યાંગના મસા)

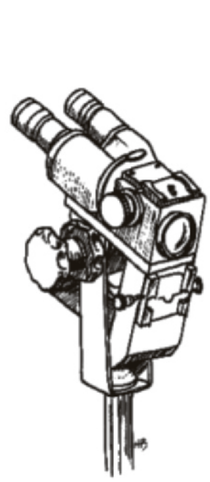
**ચેતવણીના લક્ષણો :**

ખાસ કોઇ બાહ્યચિહ્ન આવતું નથી. છતાં યોનિમાર્ગેથી અચાનક લોહી આવવું, શરીર સંબંધ બાદ લોહી આવવું, વધુ પડતું પ્રવાહી પડવું, ખરાબ ગંધ આવે તેવું પ્રવાહી પડયા કરવું, આ બધા ચેતવણી ચિહ્નો કેન્સર આગળ વધી રહ્યાની નિશાનીઓ છે. સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત પાસે નિયમિત ચેક અપ કરાવો. તેઓ અંદરની તપાસ કરશે ત્યારે ગર્ભદ્વારની આસપાસ તેની નિશાનીઓ જોવા મળી શકે છે જેથી તેનું નિદાન વહેલું થઇ શકે છે.

**૨.૨ ગર્ભદ્વારના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર :**

ગર્ભદ્વારના કોષ ખોતરીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં જોવાથી અનિયમિત કોષ તરત ઓળખી શકાય છે. તે માટે ડૉક્ટર યોનિમાર્ગે ગર્ભદ્વાર પરથી કોષ લે છે. બીજા પ્રકારના ટેસ્ટ માટે ગર્ભદ્વાર ઉપર વિનેગર (એસિટિક એસિડ) લગાડવામાં આવે છે. થોડીવારે જોઇએ તો કેન્સરવાળો ભાગ સફેદ દેખાય છે. આ અનિયમિત કોષ શાના છે તેનું હજી વધુ ચોક્કસ નિદાન કરવાની જરૂર રહે છે.

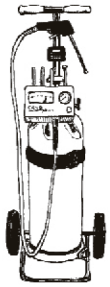
આ અનિયમિત કોષ કદાચ અત્યારે કેન્સરના નથી એમ લાગે છે, છતાં એક વર્ષ પછી ફરી આવો ટેસ્ટ કરાવો. તેનાથી આ કોષ કેન્સર થઇને ગાંઠની જેમ વધ્યા છે કે નહીં તે ખબર પડે.



**બાયોપ્સી** : ગાંઠ કે ચાંદુ થયેલ હોય તો તેનો નાનો ટુકડો લઇને લેબોરેટરીમાં નિદાન માટે મોકલવામાં આવે છે. શંકાસ્પદ ભાગમાંથી ટૂકડો લઇ (બાયોપ્સી) તેને લેબોરેટરીમાં તપાસ કરવાથી કેન્સર છે કે નહિ તેનો ખ્યાલ આવે છે.

**કોલ્પોસ્કોપી** : આ સાધનથી ગર્ભદ્વારનું ચિત્ર-ઘણું મોટું થયેલું દેખાય છે. તેનાથી શંકાસ્પદ ભાગ વિશે જલ્દી ખ્યાલ આવે છે. શંકાસ્પદ ભાગની બાયોપ્સી તપાસ કરવાથી કેન્સર છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે.

**સારવાર :**



ક્રાયોથેરાપીનું સાધન

નિદાન તપાસમાં કેન્સર કોષ વધુ આગળ વધેલા છે, એમ ખબર પડે તો કેન્સરની સારવાર લેવી જરૂરી છે. તમારા ડૉક્ટરની સાથે ચર્ચા કરી તમારી સારવાર કઇ રીતે થશે તે નક્કી કરો. શરૂઆતની સારવારમાં કેન્સરના કોષનો નાશ કરવાની અથવા ઓપરેશનથી કાઢી લેવાની સારવાર આપવામાં આવે છે.

કેટલીક જગ્યાએ ક્રાયોથેરાપી શક્ય હોય છે. તેનાથી ગર્ભદ્વાર પર ખૂબ ઠંડક આપીને કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવામાં આવે છે. બીજી સારવારમાં ઓપરેશન (કોન બાયોપ્સી) કરીને ગર્ભદ્વારનો કેટલોક ભાગ કાપી નાંખવામાં આવે છે. જો તમારે હજી બાળક જોઇતું હોય અને કેન્સર બહુ આગળ ના વધ્યું હોય તો આવું ઓપરેશન વધુ સારું છે.

જો કેન્સર આગળ વધીને ગર્ભાશયમાં પહોંચી ગયું હોય તો ઓપરેશન (હીસ્ટરેક્ટોમી) કરીને ગર્ભાશય કાઢી નાંખવામાં આવે છે. કેટલીક વાર કિરણો આપીને કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવાનું શક્ય બને છે.

**કેન્સરથી થતા મરણ અટકાવી શકાય છે :**

જ્યારે લોકોને કેન્સર વિશે જાણકારી ના હોય અને તેનું વહેલું નિદાન કરાવવા અંગે જાગૃતિ ના હોય ત્યારે કેન્સરથી ઘણી સ્ત્રીઓના મરણ થાય છે.

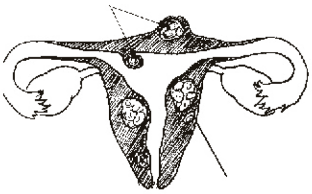
આ માટે સ્ત્રીઓમાં કેન્સર થવા અંગેના જોખમો વિશે જાણી લો. તે જોખમો ઓછા કરવા માટે સમુદાયને જાગૃત કરો. ખાસ કરીને જાતીય રોગોથી સ્ત્રીઓ અને નાની છોકરીઓ બચી શકે તે માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવા જોઇએ.

કેન્સરના વહેલા નિદાન અંગે માહિતી મેળવો. નિદાન માટે સગવડ ક્યાં મળે છે, કેવી રીતે આ કરી શકાય છે તે અંગે માહિતી રાખો. જોખમવાળી બેનોની આ તપાસ નિયમિત થાય તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

જે બેનોને શરીર ધોવાય છે (સફેદ પાણી પડવું) તેવી ફરિયાદ માટે દવાઓની સારવાર અવારનવાર અપાઇ મૂકી છે અને તેઓને હજી આરામ થતો નથી. તે બેનોએ પેપટેસ્ટ કરાવવો જોઇએ અને કેન્સર છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવી જોઇએ.

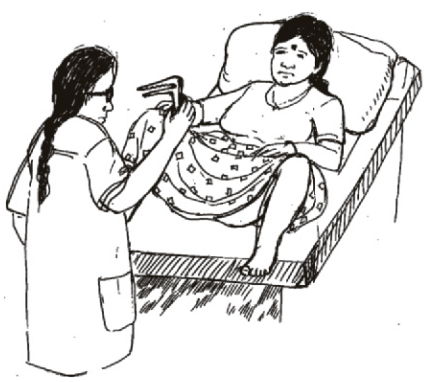
કેન્સરથી થતા મૃત્યુ અટકાવવાનો એક જ ઉપાય છે. વહેલું નિદાન અને વહેલી સારવાર. નિદાન માટે કરવામાં આવતા પેપટેસ્ટ બધી બહેનોના કરવા જોઇએ. ૩૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરની તમામ બેનોને આવા કેન્સરના નિદાન માટેની સમૂહ તપાસ માટે આવરી લેવી, વધારે લાભકારક બનશે. થોડીક બેનોના વારંવાર ટેસ્ટ કરવાને બદલે વધુ/બધી બેનોના લાંબાગાળે (૨-૫ વર્ષે એકવાર) ટેસ્ટ થાય તો વધુ અસરકારક પરિણામ મળશે. તે અંગે આરોગ્ય કાર્યકરોને પણ તૈયાર કરી શકાય છે.

## ૩.૦ ગર્ભાશયની સમસ્યાઓ : બિમારીઓ અથવા રોગો



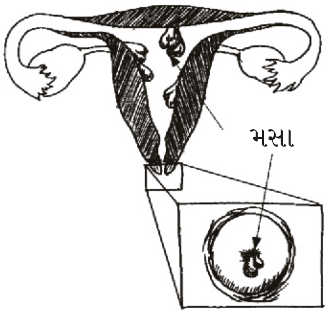
ગર્ભાશયમાં થતી ગાંઠો (ફાઇબ્રોઇડ ટ્યુમર). આ પ્રકારની ગાંઠો કદિ કેન્સર નથી હોતી.

ગર્ભાશયની આંતરત્વચા પર થતા આ ગૂંચળા કે ગઠ્ઠાને કારણ ગર્ભ રહી શક્તો નથી/ગર્ભપાત થઇ જાય છે, ભારે માસિક આવે તથા અવારનવાર યોનિમાર્ગે લોહી પડે છે, પેઢુમાં નીચેના ભાગે દુઃખાવો થાય છે. આ દુઃખાવો જાતીય સંબંધ વખતે વધારે લાગે છે.

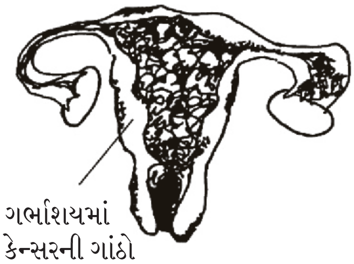


યોનિમાર્ગે તપાસ કરતી વખતે આનો ખ્યાલ આવે છે. જેમ કે ગર્ભાશય મોટું, કઠણ અને તેનો આકાર બદલાઇ જાય છે. અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સોનોગ્રાફી પધ્ધતિએ તપાસ કરાવવાથી તેને વિશે વિગતે માહિતી મળે છે.

જો તેનાથી ખૂબ તકલીફ થતી હોય તો ઓપરેશન કરાવી કઢાવી નાંખવા પડે છે. ઘણીવાર ગર્ભાશય જ કાઢી નાંખવું પડે છે. પણ મોટે ભાગે રજો નિવૃત્તિ પછી આ ગાંઠો નાની થઇ જાય છે અને તેનાથી થતી તકલીફ પણ ઓછી થાય છે. ભારે માસિકને કારણે લોહીની ફિકાશ આવે છે જેને અટકાવવા-લોહતત્વ વાળો ખોરાક વધુ લેવો.




**ગર્ભાશયમાં મસા** : ગાઢા લાલ રંગના આ મસા ગર્ભાશયમાં અથવા ગર્ભદ્વાર પર થતા હોય છે. તેનાથી જાતીય સમાગમ પછી લોહી પડે તથા વધારે પડતું માસિક આવે કે ગમે ત્યારે માસિક આવી જાય, તેવી તકલીફો થાય છે.




મસાને કાઢવા સહેલા છે. ગર્ભદ્વાર પરના મસા તો તપાસ સમયે જ ખાસ દુઃખાવા વગર જ ખેંચી કાઢી શકાય છે. પણ ગર્ભાશયની અંદરના મસાને કાઢવા ગર્ભાશયની અંદરની દિવાલ ખોતરીને સાફ (ડી એન્ડ સી) કરાવવી પડે છે. મસાને લેબોરેટરીમાં મોકલી કેન્સર અંગે તપાસ કરાવી લેવી જોઇએ. મસાને એકવાર કાઢી નાંખો તો તે પછી ફરી થતા નથી.

**૩.૧ ગર્ભાશયનું કેન્સર :**

ગર્ભાશયનું કેન્સર ગર્ભાશયની આંતરત્વચામાંથી શરૂ થાય છે. જો તેની સારવાર ના થાય તો તે આખા ગર્ભાશયમાં ફેલાઇ જાય છે અને પછી બીજા અંગોમાં પણ તે પહોંચી જાય છે.

ગર્ભાશયનું કેન્સર થવાની સંભાવના નીચે જણાવેલ બેનોમાં વધારે છે.

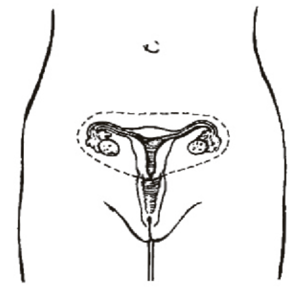
* ૪૦ વર્ષ ઉપરની અને રજો નિવૃત્તિ થઇ છે તેવી બેનોને
* પ્રોજેસ્ટેરોનની મેળવણી વગરની માત્ર ઇસ્ટ્રોજનવાળી ગોળી લાંબા સમયથી લેતી બેનોને
* ડાયાબીટીસવાળી બેનોને
* વધારે વજનવાળી બેનોને
* બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) વધુ રહેતું હોય તેવી બેનોને

રજોનિવૃત્તિ પછી (જો ૧ વર્ષ સુધી સળંગ માસિક ના આવ્યું હોય તો) ફરી જરાક પણ લોહી પડે તો તરત જ આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જઇ કેન્સરની તપાસ કરાવો.

**૩.૨ ગર્ભાશયના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર :**

**ચિન્હો :** ભારે માસિક, અનિયમિત માસિક, રજોનિવૃત્તિ બાદ માસિક

ક્યુરેટીંગ (ડી એન્ડ સી) દ્વારા ગર્ભાશયની આંતરત્વચા ખોતરીને (બાયોપ્સી) લેબોરેટરીમાં તપાસ કરવા મોકલો. જો કેન્સર નીકળે તો તરત જ સારવાર લેવી. ગર્ભાશય કાઢી નાંખવાનું ઓપરેશન (હીસ્ટ્રેક્ટોમી) કરવામાં આવે છે. કિરણો આપીને પણ સારવાર થઇ શકે છે.



ઘણીવાર ગર્ભાશયની સાથે બીજાશય કાઢી નાંખવાનું પણ સૂચન કરવામાં આવે છે. પરંતુ બીજાશય કાઢી નાંખવાથી શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવોનું સમતોલન જળવાતુ નથી. તેનાથી હૃદયરોગ, હાડકા પોચા પડવા, જેવી તકલીફ થાય છે. તેથી ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરી બીજાશય ના કાઢે તેવું કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

## ૪.૦ સ્તનની સમસ્યાઓ :

### સ્તનમાં પોચી ગાંઠ :

સ્તનમાં નાના-મોટા લોચા જેવી ગાંઠ અવારનવાર થતી હોય છે. મોટે ભાગે તેમાં પાણી ભરાયેલું હોય છે અને તે માસિક ચક્ર સાથે સંકળાયેલા હોય છે. માસિક આવી જતાં તે જતી રહે છે. કેટલીક બેનોને તેને કારણે દુઃખાવો પણ થાય છે. કેટલીકવાર આ ગાંઠો કેન્સરની પણ હોઇ શકે છે. સ્તનનું કેન્સર ઘણી બેનોને થતું હોય છે. તેથી બેનોએ નિયમિત રીતે સ્તનની પૂરી તપાસ કરવી જોઇએ અને હવે પછીના ફકરામાં જણાવ્યા મુજબની નિશાનીઓ હોય તો કેન્સરની તપાસ કરાવવી જોઇએ.

### ડીંટડીમાંથી પ્રવાહી પડવું :

ડીંટડીમાંથી દૂધ જેવું કે પાણી જેવું પ્રવાહી નીકળવું સામાન્ય છે. પણ કથ્થઇ, લીલું કે લોહીવાળું પ્રવાહી નીકળવું, તે કેન્સરની નિશાની છે. ખાસ કરીને એક જ સ્તનમાંથી આવું પ્રવાહી નીકળતું હોય તો તરત જાગો અને આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જઇ કેન્સર માટે બરાબર તપાસ કરાવો.

સ્તનમાં ચેપ/સ્તન પાકી જવું એ પણ એક સામાન્ય ફરિયાદ છે. બેનો બાળકને ધાવણ આપે છે ત્યારે આ બહેનોને ઘણીવાર ડીંટડી પર ચીરા પડવાને કારણે, અથવા બાળકે દાંત બેસાડ્યા હોય તો ઘા થઇ જાય છે અને થોડા સમય પછી તેમાં ચેપ થવાને લીધે સ્તનમાં ગૂમડું થાય છે. જીવાણુ વિરોધી દવાઓ લેવાથી આ ચેપ મટી જાય છે. આ કેન્સર નથી. તેની ચિંતા કરવી નહીં. પણ દવા કરાવવી અત્યંત જરૂરી છે.

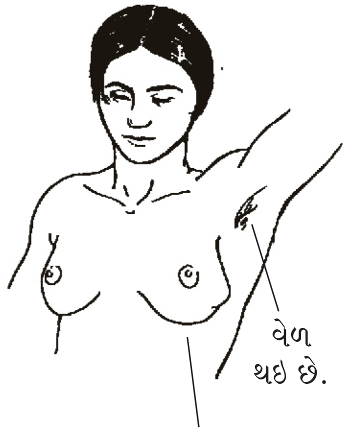
**૪.૧ સ્તનનું કેન્સર :**

આ કેન્સર ધીમે ધીમે વધતું હોય છે. જો વહેલું નિદાન અને વહેલી સારવાર મળે તો મટી જાય છે. જે બેનોના માતા કે બહેન જેવા કોઇ સીધા સંબંધીને આવું કેન્સર હોય, તેમને આ થઇ શકે છે અથવા જે બેનોને ગર્ભાશયનું કે ગર્ભદ્વારનું કેન્સર થયું હોય તેમને પણ આવું કેન્સર જલ્દી થઇ શકે છે. મોટે ભાગે આ કેન્સર ૫૦ વર્ષથી મોટી બેનોને થાય છે.

**ભયજનક નિશાનીઓ :**

નીચેનામાંથી એક કે વધુ નિશાનીઓ હોય તો આરોગ્ય કેન્દ્રના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

- ✷ એક જ સ્તનમાં અનિયમિત આકારની ગોળી જેવી કઠણ ગાંઠ કે જે દબાવવાથી ચામડી નીચે સરકતી નથી અને કોઇ દુઃખાવો પણ નથી કરતી.
- ✷ સ્તન પર લાલાશ પડતું ચાંદું જે રૂઝાતું નથી.
- ✷ સ્તનની ચામડી કોઇ જગાએથી અંદર ખેંચાઇ ગઇ હોય, નારંગી કે લીંબુની છાલ જેવી ખરબચડી કે ખાડા ખાડા વાળી લાગે.
- ✷ ડીંટડી અદરની બાજુ ખેંચાઇ જાય
- ✷ ડીંટડીમાંથી અસામાન્ય પ્રવાહી નીકળે/ઝરે છે.
- ✷ બગલ નીચે વેળ ફૂલી જાય છે અને દુઃખે.
- ✷ કોઇકવાર સ્તનમાં પણ દુઃખાવો થાય.




**૪.૨ સ્તનના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર :**

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સ્તનમાં ગાંઠ જેવું જણાય કે કોઇ ફેરફાર જણાય અથવા નવી ગાંઠ થાય તો તરત જ આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જાઓ. મેમોગ્રામ નામનો એક્સ-રે લેવાથી નાની ગાંઠો પણ દેખાય છે. પરંતુ મેમોગ્રામ ખૂબ મોંઘો છે અને તે સગવડ બધી જગ્યાએ હોતી નથી. વળી મેમોગ્રામમાં ગાંઠ દેખાય છે. પણ તે કેન્સરની છે કે કેમ તે વિશે કોઇ ખાત્રી થતી નથી.

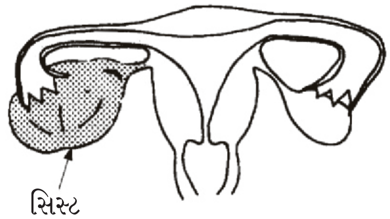
સારો રસ્તો એ છે કે નાનો ચીરો મૂકી ગાંઠનો ટુકડો લઇ (બાયોપ્સી) તેની લેબોરેટરી તપાસ કરાવો. જો નાની અમથી ગાંઠ હોય તો ઓપરેશનમાં આખી જ કઢાવી નાંખો. કોઇવાર ગાંઠ વધુ મોટી હોય અથવા તે ફેલાઇ ગયેલ હોય તો આખું સ્તન કઢાવી નાંખવું પડે છે. કોઇવાર દવાઓ અને કિરણોની સારવાર પણ આપવામાં આવે છે.

કેટલીક બેનોમાં ઓપરેશન કરી ગાંઠ કઢાવી નાંખો તો તે મટી જાય છે. ફરી થતું જ નથી. કેટલીક બેનોને થોડા વર્ષ પછી ફરી થાય છે. તે વખતે એ તે જ જગ્યાએ થાય કે બીજા સ્તનમાં થઇ શકે કે કોઇકવાર શરીરના બીજા અંગમાં પણ થઇ શકે.

## ૫.૦ બીજાશયની સમસ્યાઓ

### બીજાશય પર પ્રવાહી વાળી ગાંઠો :

આ પ્રવાહી ભરેલી કોથળી જેવી ગાંઠો છે જે બીજાશય પર થાય છે. આવી ગાંઠો પ્રજનન સમય (રજોદર્શનથી રજો નિવૃત્તિના સમયગાળામાં એટલે કે ૧૫ થી ૪૫ વર્ષ) દરમ્યાન જ થાય છે. તેને લીધે એક બાજુ વધારે દુઃખે તથા માસિક અનિયમિત બને. મોટે ભાગે થોડા સમયમાં તે મટી જાય પરંતુ કેટલીક બેનોમાં તે મોટી થતી જાય અને પછી ઓપરેશન કરી કઢાવી નાંખવી પડે છે. આવું થયાની જાણ જ્યારે ડૉક્ટર યોનિ માર્ગે પેઢુની તપાસ કરે છે ત્યારે તેને ખ્યાલ આવે છે. જો તેનાથી તમને ખૂબ તકલીફ થતી હોય તો તેનો ઉપાય તરત કરાવો.



(પ્રવાહી ભરાયું હોય તેવી કોથળી)

### બીજાશયનું કેન્સર :

તે સામાન્ય રીતે જોવા મળતું નથી. તેની કોઇ બાહ્ય નિશાનીઓ નથી. પણ પેઢુની અંદરથી તપાસમાં ડૉક્ટરને બીજાશય ખૂબ મોટું જણાય છે. એને માટે ઓપરેશન, દવાઓ કે કિરણોની સારવાર આપવામાં આવે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં નિદાન થાય તો મટી શકે છે. મોડુ થાય તો મટાડવું અઘરૂ કે અશક્ય બની જાય છે.

## ૬.૦ બીજા અંગોના કેન્સર

### ફેફસાનું કેન્સર :

મોટે ભાગે વધારે પડતી બીડી-સિગારેટ પીવાથી આ કેન્સર થાય છે. પુરુષોને તે વધારે થાય છે, કારણકે આપણે ત્યાં પુરુષો જ વધુ પ્રમાણમાં બીડી-સિગારેટ ફૂંકે છે. જો કે હવે ઘણી જગ્યાએ સ્ત્રીઓ પણ આવા કેન્સરથી મરતી જોવા મળે છે. કારણકે સ્ત્રીઓમાં બીડી-સિગારેટ પીવાનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે. ખૂબ નાની ઉંમરે છોકરીઓ પણ આ વ્યસન પર ચઢી જાય છે. નાની ઉંમરે બીડી પીવાનું છોડી દેવાથી કેન્સરમાંથી બચી શકાય છે. ૪૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરવાળાને કેન્સર થવાની સંભાવના વધુ રહે છે.

ગળફામાં લોહી પડવું, વજન ઘટવું, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વગેરે આ રોગની ગંભીર નિશાનીઓ છે. આવું થવા માંડે તો પછી તે મટતું નથી અને

દર્દી મરી જાય છે. તેની વહેલી ખબર પડે તો સારવારમાં ફેફસાંનો અસર થયેલો ભાગ કાઢી નાંખવા માટે કિરણોથી સારવાર લેવી કે અન્ય દવાઓ લઇ શકાય છે.

**મોં અને ગળાનું કેન્સર :**

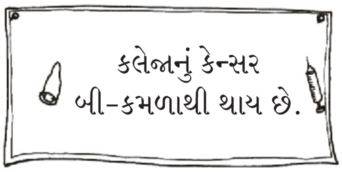
તમાકુવાળા પાન ખાવાથી, તમાકુ મોઢામાં રાખવાથી, તમાકુ ચાવવાથી કે બીડીમાં પીવાથી આવું કેન્સર થાય છે. જો તમને આવી ટેવ હોય અને મોંમાં વારંવાર ચાંદાની તકલીફ હોય તો કેન્સરની તપાસ કરાવો. ફક્ત તમાકુ જ નહીં, પરંતુ ગુટખા ખાવા, વધારે પડતા તેલ-મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી, ખોરાકમાં આવતા રંગ અને અન્ય રસાયણોથી આ રોગ થતો જોવા મળે છે.

**યકૃતનું કેન્સર :**

જેમને કમળો (હીપેટાઇટીસ-બી) થયો હોય તેમને આવું કેન્સર થઇ શકે છે. તે વર્ષો પછી થાય છે. તેમાં દર્દીનું પેટ ફૂલી જાય છે અને તેને ખૂબ જ નબળાઇ લાગે છે.

બી-પ્રકારના કમળાથી બચવું તે જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. આ પ્રકારનો કમળો (હીપેટાઇટીસ-બી) ઉકાળ્યા વગરની સોય-સીરીંજ વાપરવાથી, કે કમળો થયેલા બીજા માણસનું લોહી લેવાથી તથા આવો કમળો થયેલ વ્યકિત સાથે અસલામત સંભોગ કરવાથી બી-કમળો થતો હોય છે. તેથી નાના-મોટા રોગમાં ઇંજેક્શન/બાટલા લેવાનું ટાળો અને લોહી લેવાનું થાય તો ટેસ્ટ કરાવેલું લોહી વાપરો. બી-કમળાની રસી ઉપલબ્ધ છે. બાળકો તેમજ પુરુષો પણ લઇ શકે છે.

હિપેટાઇટીસ-બી (બી-કમળો)થી બચો
જાતીય સંભોગમાં નિરોધ વાપરો
ટેસ્ટ કરાવેલું લોહી ચડાવો
જંતુરહિત સોય-સિરીંજ વાપરો.
કમળાની રસી લેવાથી કમળો ના થાય.




**હોજરીનું કેન્સર :**

હોજરીનું કેન્સર બહુ ઓછા લોકોમાં જોવા મળે છે અને તે શરૂઆતમાં પકડાતું નથી. તેથી તેને મટાડવું લગભગ અશકય જ છે. ઓપરેશન કરવાથી પણ તે પૂરેપુરું મટતું નથી.

## ૭.૦ કેન્સર મટી ન શકે ત્યારે

કેટલાક કેન્સર સારવારથી મટી જાય છે. પરંતુ સારવાર કેન્દ્ર કેટલું દૂર છે, સારવારની શું કિંમત થાય છે, જેવા અનેક સામાજિક પરિબળો પણ આ રોગમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેથી દર્દીના

સંજોગો સારવાર કરાવી શકાય એવા ના હોય તો પણ તે દર્દીને બચાવી શકાય નહિ. વળી તબીબી મર્યાદાઓને લીધે અથવા કેન્સરનું નિદાન ખૂબ મોડું થવાને લીધે પણ તેને મટાડી શકાતું નથી. તેથી તમારી ભૂમિકા આવા દર્દીને સાંત્વના આપીને મરણ માટે માનસિક તૈયારી કરાવનારની બને છે. દર્દીને તેમ જ તેના સગા-સંબંધી, બાળકો, વગેરેને આ અનિવાર્ય પરિણામ માટે તૈયાર કરવા તથા દર્દીને જેટલો સમય જીવવાનું છે તે સમયમાં વધુને વધુ આરામ/રાહત મળી શકે તેવું કરવું જોઇએ.

## ૮.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

ઘણા પ્રકારના કેન્સર આપણી જીવનશૈલી બદલવાથી અટકાવી શકાય છે. તે ઉપરાંત સમુદાયના સ્તરે તમે કેટલાક કાર્યક્રમો પણ કરી શકો :

* આરોગ્ય સેવાઓ સુધારવી જેથી કેન્સર સ્ક્રીનીંગ સરળ બને.
* સ્થાનિક કાર્યકરોને ગર્ભદ્વારના કેન્સર માટે પેપટેસ્ટ શીખવો. બીજા પ્રકારના કેન્સરની નિશાનીઓ જોઇને તપાસ કરતાં શીખવો.
* પેપટેસ્ટ જોવા માટે વધુ લેબોરેટરી અને ટેકનીશીયનો હોવા જોઇએ.
* કોને અને શા માટે કેન્સર થઇ શકે છે, તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય, વગેરે અંગે સઘન લોકશિક્ષણ કરો.
* ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર સસ્તી બને તે માટે પ્રયત્ન કરો.
* સ્ત્રીઓને કેન્સરની તપાસ જાતે કરી લેવાની તાલીમ આપો. બીજા કેન્સર અંગે ગંભીર નિશાનીઓ ઓળખતાં શીખવો.
* સ્ત્રીઓને જાતીય રોગથી બચવા અંગે પણ ખાસ શિક્ષણ આપો.
* તમાકુ, ગુટખા, બીડી-સીગારેટ જેવા વ્યસનોથી બચો અને બચાવો.

# ખતરાની નિશાની – ધૂમ્રપાન

કોઇ જમાનામાં સ્ત્રીઓ પુરુષોની જેમ ધૂમ્રપાન નહોતી કરતી ત્યારે એમ મનાતું હતું કે પુરુષોએ ધૂમ્રપાનમાં બહાર કાઢેલો ધૂમાડો સ્ત્રીઓના શ્વાસમાં જાય છે અને તેઓને નુક્સાન કરે છે. આમ સ્ત્રીઓ અત્યાર સુધી ''પેસીવ સ્મોકર'' કહેવાતી હતી. પરન્તુ છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં બધું બદલાઇ રહ્યું છે.

''સ્મોકિંગ ગેપ'' : પુરુષોની સરખામણીમાં કેટલી સ્ત્રીઓ ધૂમ્રપાન કરે છે અને તે બન્ને આંકડાની વચ્ચેનો તફાવત ''ધૂમ્રપાન તફાવત'' કે ''સ્મોકિંગ ગેપ'' તરીકે ઓળખાય છે. શહેરોમાં વસતા ભારતની દર ૧૦ માંથી એક સ્ત્રી ધૂમ્રપાન કરે છે કે તમાકુ ખાય છે. એવું વર્લ્ડ હેલ્થ ઓરગેનાઇઝેશન (WHO) ના પ્રથમ ગ્લોબલ ટોબેકો યુઝ રીપોર્ટ અભ્યાસમાંથી જાણવા મળ્યું છે. વળી વિશ્વમાં ૧૫ થી ૪૯ વર્ષની બેનોમાંથી ૩૧ ટકા બેનો (લગભગ દર ત્રણમાંથી એક બહેન) એક કે બીજા સ્વરૂપે તમાકુ વાપરે છે. આ આંકડો ૧૯૯૫-૯૬ માં ૧૦ ટકા (દર દસમાંથી એક બહેન) તમાકુ વાપરે છે તેવો હતો. કોલકતાની જાદવપુર યુનિવર્સિટીમાં હેડ ઓફ વીમેન્સ સ્ટડીઝ તરીકે કામ કરતા સમિતા સેનનું કહેવું છે કે, તેઓ જયારે યુનિવર્સિટીમાં ભણતા હતા ત્યારે સિગરેટ પીનાર એક માત્ર મહિલા તરીકે જાણીતા હતા અને સાથી પુરુષોએ તેમની આ આશિસ્ત માટે ખૂબ હેરાન પણ કર્યા હતા. પરન્તુ અત્યારે તો યુનિવર્સિટીના પ્રાંગણમાં મોટી સંખ્યામાં છોકરીઓ સિગારેટ જાહેરમાં પીતી હોય તેવું નજરે પડે છે.

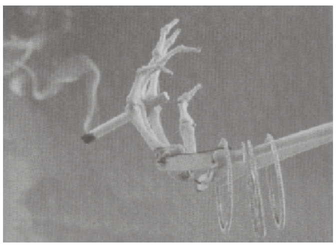
જો કે હજી આપણા દેશમાં ''સારી છોકરીઓ'' ધૂમ્રપાન નથી કરતી એમ કહેવાય છે પરન્તુ સિગારેટ પીનારી છોકરીઓની સંખ્યા વધતી જ જાય છે. તેથી તમાકુની માઠી અસરો ભોગવનાર સ્ત્રીઓની સંખ્યામાં પણ વધારો નોંધાય છે. ન્યૂઇન્ગ્લેન્ડ જર્નલ ઓફ મેડિસીન (ફેબ્ર. ૨૦૦૮) માં છપાએલા અભ્યાસના તારણો પણ આ વાતનું સમર્થન કરે છે. આખા ભારતમાં ધૂમ્રપાન કરતી સ્ત્રીઓના ૬૨ ટકા સ્ત્રીઓ તેમના મહત્ત્વના ઉત્પાદક ગાળામાં મરણ પામશે જયારે ધૂમ્રપાન ન કરતી સ્ત્રીઓમાંથી આ જ ઉંમરગાળામાં મરનાર સ્ત્રીઓ ૩૮ ટકા હશે. ધૂમ્રપાન કરનારી બેનોમાંથી લગભગ ૨૦% બેનોને શ્વસનતંત્રના રોગ થાય છે, ૧૨% ને હૃદયરોગ થાય છે અને ૯%ને ટીબી (ક્ષય) થાય છે. જેવી રીતે દારૂ પીવાથી પુરુષોની સરખામણીમાં બેનોમાં માઠી અસરો વધુ થાય છે. તેવી જ રીતે તમાકુની પણ માઠી અસરો બેનોને વધુ થાય છે. પ્રભાત ઝા જેઓ ઉપરોક્ત અભ્યાસના મુખ્ય લેખક છે, તેઓ જણાવે છે કે, ૨૦૧૦ સુધીમાં ૩૦-૬૯ વર્ષમાં મરનારી બેનોમાંથી દર ૨૦ માંથી ૧ બહેન (પાંચ ટકા) ધૂમ્રપાનને કારણે મરશે.

મોટેભાગે છોકરીઓ કિશોર વયે પીવાનું ચાલુ કરે છે. ઓલ ઇન્ડીયા ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેડીકલ સાયન્સીઝ દ્વારા સન્ ૨૦૦૬ માં દિલ્હીની ૩૨ શાળાઓમાં ભણતી ૬૦૦૦ છોકરીઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. ધૂમ્રપાન કરનારી ૨૦ ટકા છોકરીઓ છઠ્ઠા ધોરણથી સિગારેટ પીવાનું શરૂ કરે છે. તેમાંથી ૮૭ ટકા છોકરીઓ ખાલી મજા માટે સિગારેટ પીવે છે.

મોટી ઉંમરે ધૂમ્રપાન છોડી દેનારામાંથી પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓ ઓછી હોય છે. મહત્ત્વની બાબત એ છે કે, ૧૯૮૭ થી બેનોના મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ સ્તનનું કેન્સર હતું તે બદલાઇને ફેફસાંનું કેન્સર છે એમ જાણવા મળે છે. નાનપણમાં ધૂમ્રપાન શરૂ કર્યા બાદ મોટા થાય ત્યારે છૂટતું નથી. કોલેજમાં ભણતી લગભગ ૨૦ ટકા છોકરીઓ ધૂમ્રપાન આદતના કારણે જ કરે છે. ૨૦૦૫ માં થયેલ બીજા એક અભ્યાસના તારણો જણાવે છે કે, પુરુષોની જેમ સ્ત્રીઓ પણ ઘર, ગાડી, બંગલો, પોતાની આવક, નિયંત્રણ વગરનું જીવન, ઇત્યાદિ મહત્વાકાંક્ષાઓ રાખે છે અને જેમ જેમ તેઓ કામના ક્ષેત્રે આગળ વધે છે તેમ તેમ પુરુષોની જેમ ધૂમ્રપાન પણ કરે છે. બાંગ્લાદેશના તસલીમા નસરીન લખે છે કે, સ્ત્રીઓ માટે ઉચ્ચ ભણતર, કામની નવી તકો, સાહસિકતા દર્શાવતા ધંધા, નવી નવી નોકરીઓ વગેરે વધી રહ્યું છે. વધુ સ્ત્રીઓ હવે બજારમાં દેખાય છે અને સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેનો ભેદભાવ ઓછો થતો દેખાય છે. તેની સાથે જ સ્ત્રીઓમાં પણ ધૂમ્રપાન કરવું એ આધુનિકતાની નિશાની તરીકે સ્વીકારાઇ રહ્યું છે. ૧૯૮૯ માં શરૂ કરાએલી સિગારેટની અનેક બ્રાન્ડસની જાહેરાતમાં સેટ ઉપર રૂપાળી, સુંદર સજાવટવાળા પાશ્ચાત્ય કપડાં પહેરીને સિગારેટ પીતી બિન્દાસ્ત સ્ત્રીઓ બતાવે છે અને એમ કરીને સ્ત્રીઓને આકર્ષવા કોશિશ કરે છે.

આમ સ્ત્રીઓમાં વધતું જતું ધૂમ્રપાનનું પ્રમાણ તેમને તમાકુની ખરાબ અસરો તો આપે જ છે, પણ નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય છે કે આવતા થોડા વર્ષો બાદ આ એક આરોગ્ય વિષયક કટોકટી રૂપ સમસ્યા બની જશે.

### ધૂમ્રપાન સ્ત્રીઓને કઇ રીતે વધુ નુક્સાન કરે છે.



- ❖ આંતરરાષ્ટ્રીય અભ્યાસો કહે છે કે તેના કારણે સ્ત્રીઓના ઓછામાં ઓછા ૮ ઉત્પાદક વર્ષોની જીંદગી ઘટે છે.
- ❖ પુરુષોની સરખામણીએ ૨૫ ગણી સ્ત્રીઓને કેન્સર થાય છે.
- ❖ ધૂમ્રપાન ન કરતી બેનો કરતાં ધૂમ્રપાન કરતી બેનોમાં ૧૬-૧૯ વર્ષ વહેલું હૃદયરોગ થાય છે.
- ❖ ગર્ભનિરોધ ગોળી લેનાર બેનો જો ધૂમ્રપાન પણ કરે તો તેઓને હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા ૨૦% વધુ છે.
- ❖ ધૂમ્રપાનને કારણે સ્ત્રીઓની બાળક થવાની ક્ષમતા પર અસર થાય છે અને માનસિક રોગ પણ થઇ શકે છે.
- ❖ સગર્ભાવસ્થામાં ધૂમ્રપાન ગર્ભમાંના શિશુને અસર કરે છે. તેને અધૂરા માસે જન્મ થઇ શકે છે કે કસુવાવડ પણ થઇ શકે છે.

**દમયંતિ દત્તા, (ઇન્ડીયા ટુડે એપ્રિલ ૧૪, ૨૦૦૮ માંથી સાભાર)**