परिचयः

मानिसको शरीरमा अनेकौ रोगहरू लाग्न सक्छ। त्यस मध्ये अबुर्द रोग (Cancer) एक खतरनाक र प्राणघातक रोग हो। क्यान्सर चाँडो बढने असामान्य कोशिकाहरुले गर्दा हुन्छ। हाम्रो शरिरले पुरानो कोशिकाहरुको स्थानमा नयाँ कोशिकाहरु राख्नु स्वाभाविक प्रकृया हो, तर क्यान्सर कोशिकाहरु अति तीव्र गतिमा बढछन्। केहि क्यान्सर कोशिकाहरु बढेर गिर्खा बन्छन्। सबै गिर्खाहरुको आकारमा बृद्धि हुन्छ, तर केहि गिर्खा चाडो बढ्छन् भने केही बिस्तारै बढ्छन्। क्यान्सर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सरुवा रोग होईन। तर शरीरको एक अंगबाट अरू जुनसुकै अंगहरूमा क्यान्सर फैलिन सक्छ।

हाल सालै प्रकाशित एक प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा पाँच प्रमुख क्यान्सरहरुमा फोक्सो, पाठेघरको मुख, स्तन, आमाशय र घाँटीको क्यान्सर पर्दछन्। हाम्रो देशको प्रमुख अस्पतालहरुको तथ्याङ्क हेर्दा महिलाहरुमा लाग्ने क्यान्सर रोग मध्ये पाठेघरको क्यान्सर अग्रस्थानमा रहेको पाईएको छ भने स्तन क्यान्सर दोश्रो स्थानमा रहेको छ। अमेरिका तथा अन्य पश्चिमी मुलुकहरुमा भने महिलाहरुमा हुने सबैभन्दा बढी क्यान्सर स्तन क्यान्सर हो। हाल आएर नेपालमा पनि स्तन क्यान्सरको संख्या बढ्दै गएको देखिन्छ।

स्तन क्यान्सर के हो ?

स्तनमा कुनै किसिमको कोषहरु अनावश्क रुपमा बढ्दै गयो भने यी नयाँ कोषहरुको समुहलाई स्तन ट्यूमर अथवा गाँठो भनिन्छ। स्तनमा हुने सबै गाँठाहरु क्यान्सर हुँदैनन्। लगभग दश प्रतिशत गाँठाहरू मात्र क्यान्सर हुन्छन्।

स्तन क्यान्सर महिलाहरुमा सबैभन्दा बढी हुने एक डरलाग्दो रोग हो तर अन्य क्यान्सरहरुको तुलनामा स्तन क्यान्सर निको पार्न सकिन्छ। स्तन क्यान्सर सरुवा रोग होइन तर वंशाणुगत हुन सक्छ। शरिरका अन्य कुनै अंङ्ग जस्तै स्तन पनि खास कार्य गर्नलाई विभिन्न कोषहरुले बनेको हुन्छ। स्तन शरिरको बाहिरी भागमा रहेकोले यसमा भएको परिवर्तनलाई सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ।

स्तन क्यान्सरको सम्भाव्य कारक तत्वहरु के-के हुन ?

स्तन क्यान्सरको सम्भाव्य कारक तत्वहरुलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

१. **परिवर्तन गर्न नसकिने तत्वहरु (unmodifiable Risks):**
जस्तै महिला, उमेर, महिनावारी, पारिवारिक तथा वंशाणुगत गुण आदि।

क) स्तन क्यान्सर सामान्यतया महिलामा हुने गर्दछ। तर पुरुषहरुमा पनि १ प्रतिशत स्तन क्यान्सर देखिएको छ। हामीकहाँ स्तन क्यान्सर ४० वर्षदेखि ५० वर्षको उमेरका महिलामा सबैभन्दा बढी देखिएको छ। हुन त स्तन क्यान्सर जुनसुकै उमेरमा हुन सक्छ। एक प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा स्तन क्यान्सरको औसत उमेर ४७ वर्ष हो।

ख) महिनावारी चाँडो हुनु तथा ढिलो बन्द हुनुको कारणले पनि क्यान्सरको सम्भावना बढछ।

ग) पारिवारिक वा वंशाणुगत कारणबाट क्यान्सर भएको पाइन्छ।

२. **परिवर्तन गर्न सकिने तत्वहरु (Modifiable Risks):**
जस्तै खानेकुरा, शारीरिक व्यायाम तथा बानीव्यहोरा आदि।

क) दैनिक व्यायाम नगर्ने मोटा महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ। खासगरी महिनावारी बन्द भइसकेका मोटा महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ।

ख) खाद्य पदार्थः बोसो बढी भएको खाद्य पदार्थ तथा अत्याधिक मदिरा सेवन गर्ने महिलाहरुमा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्छ। हरियो सागपात तथा फलफूलको सेवनले यो सम्भावना घटेर जान्छ।

ग) ढिलो बच्चा जन्माउनु (३० वर्ष भन्दा पछि) वा बच्चा नजन्माउनु साथै स्तनपान नगराउनु आदि प्रजनन सम्बन्धि तत्वहरुले स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढाउँछ। पाँच वर्षभन्दा बढी समयसम्म परिवार नियोजनका चक्कीहरु प्रयोग गर्नेलाई स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना हुनसक्छ।

स्तन क्यान्सरका लक्षणहरु के के हुन ?

स्तन क्यान्सरको शुरुको अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु देखा पर्दैन, सामान्यतया दुख्दैन। विभिन्न जाँचहरुबाट मात्रै यस अवस्थाको क्यान्सर पत्ता लग्दछ। स्तन अथवा काखीमा प्रायः नदुख्ने साह्रो गाँठो हुनु स्तन क्यान्सरको मुख्य लक्षण हो। अन्य लक्षणहरुमा स्तनमा निको नहुने घाउ, स्तनका मुन्टाबाट असामान्य पदार्थ बग्नु, दुख्ने गाँठो देखिनु तथा मुन्टामा परिवर्तन आउनु अथवा कहिलेकाहीँ झरेर जानु आदि।

स्तन क्यान्सरको अवस्था कसरी पत्ता लगाउने ?

आमरुपमा महिलाहरुले स्तनमा हुनेगरेका साधारण खालको समस्या अरुलाई भन्न चाहदैनन्। पुरुष चिकित्सकसँग जचाउन हिच्किचाउँछन्। जब स्तन क्यान्सर बढेर थाहा पाइने हुन्छ, तब अवस्था (Stage) नराम्रो भइसकेको हुन्छ। स्तन क्यान्सर शरीरका अन्य भागमा सरिसकेको अवस्थामा रोग निको पार्न गाह्रो हुन्छ। सुरुको अवस्थामा थाहा भएमा स्तन क्यान्सर निको पार्न सकिन्छ। विकसित देशहरुमा भने प्रायःजसो बिरामी शुरुको अवस्थामा चिकित्सक कहाँ पुग्छन, जसले गर्दा क्यान्सर निको पार्न सकिन्छ। यसका मुख्य कारण भनेको क्यान्सर जनचेतनालाई लिन सकिन्छ। अन्य कारणहरुमा क्यान्सरको समुहगत परिक्षण (Mass Screening) एक भरपर्दो विधि हो। यस विधिद्वारा स्तन क्यान्सर प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लगाउन सकिन्छ।

स्तन क्यान्सरको उपचार कसरी गरिन्छ ?

स्तन क्यान्सरको निदान (Diagnosis) को लागी तीन किसिमका जाँचहरु (Triple assessment) जस्तै चिकित्सकद्वारा जाँच, भीडियो एक्सरे (USG) अथवा स्तनको विशेष एक्सरे (Mammogram) तथा स्तनको ट्युमरबाट निकालिएको कोष तथा तन्तुको जाँच (Cytology-Biopsy) गर्नुपर्दछ। प्रायःजसो बिरामीमा यी तीनवटा जाँचबाट क्यान्सरको निदान हुन्छ। निदानपछि स्तन क्यान्सरको अवस्था ट्युमरको नाप र कहाँसम्म फैलिएकोछ? ग्रन्थीहरुमा सरेको छ कि छैन? तथा अन्य अङ्गहरुमा सरेको (Metastasis) छ की छैन भनेर जाँच गर्नु पर्दछ।

स्तन क्यान्सरको उपचार विधिहरु यस रोगको अवस्थामा भर पर्दछ।

एकदमै सुरुको अवस्थामा (Carcinoma in situ) छ भने शल्यक्रिया गरी निकालिदिए पुग्छ । केमोथेरापी र रेडियोथेरापी गरिराख्नु पर्दैन । ट्युमरको हर्मोन रिसेपटर हेरेर हर्मोन थेरापी पनि गर्नु पर्दछ । अवस्था हेरी एउटै बिरामीमा सबै किसिमका उपचार विधिहरु समेत प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । स्तन क्यान्सरका प्राय सबै उपचार विधिहरु नेपालमा उपलब्ध छन् ।

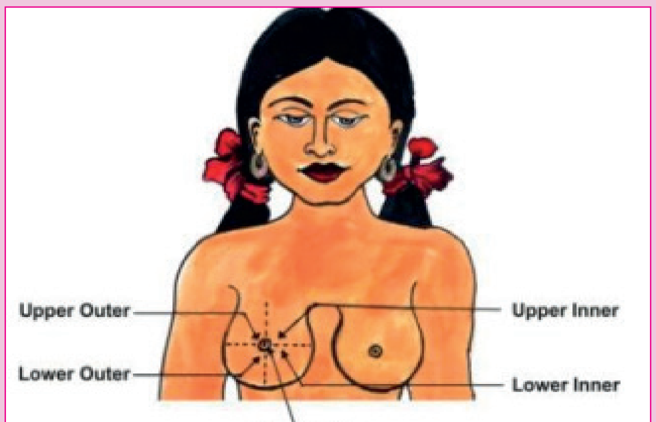
स्तन क्यान्सर रोकथामका लागि, के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ?

१. सम्भावित कारक तत्वहरुलाई हटाउने, कम गर्ने वा सतर्क हुने ।

२. प्रत्येक २० वर्षभन्दा माथिका महिलाहरुले आफ्नो स्तनको जाँच आफैले गर्न सिक्ने र नियमित रुपमा परिक्षण गर्ने । महिनावारि भएको ७ दिनमा आफुलाई पायक पर्ने समय र ठाउँमा एउटा एना अगाडी उभिई आफ्ना स्तनको जाँच आफैले गर्ने (Breast Self-Examination) चित्र नम्बर १ मा देखाए जस्तै स्तनको सम्पुर्ण भागमा जाँच्ने गर्नु पर्दछ । स्तनमा कुनै किसिमको असामान्य कुरा फेला पर्ने बित्तिकै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

३. सम्भाव्य लक्षणहरु देखापर्ने बित्तिकै निदान तथा उपचार गर्न सक्ने केन्द्रहरुमा जाने ।

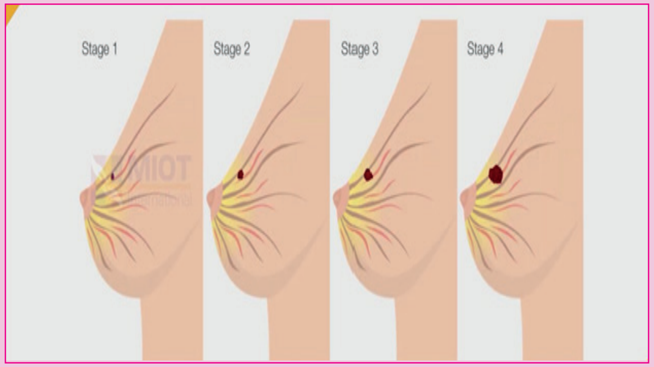
४. हरियो सागपात, फलफुलको सेवन गर्ने तथा नियमित रुपमा शारिरीक व्यायाम गर्ने ।



चित्र नं. १

सारांश:

हाम्रो देशभित्र स्तन क्यान्सरका सम्पुर्ण उपचार विधिहरु उपलब्ध भएकोले डरलाग्दो रोग भए पनि उपचार गरी निको पार्न सकिन्छ । स्तनमा साविक भन्दा केही परिवर्तन वा गाँठागुँठीहरु आउने वित्तिकै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार प्रारम्भ गर्नुपर्छ । स्तन क्यान्सरलाई निको पार्न, अन्य अङ्गहरुमा सर्नबाट रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।



"स्तन क्यान्सर शुरुको अवस्थामा पहिचाहन गर्न सके निको पार्न सकिन्छ ।"

विस्तृत जानकारीको लागि

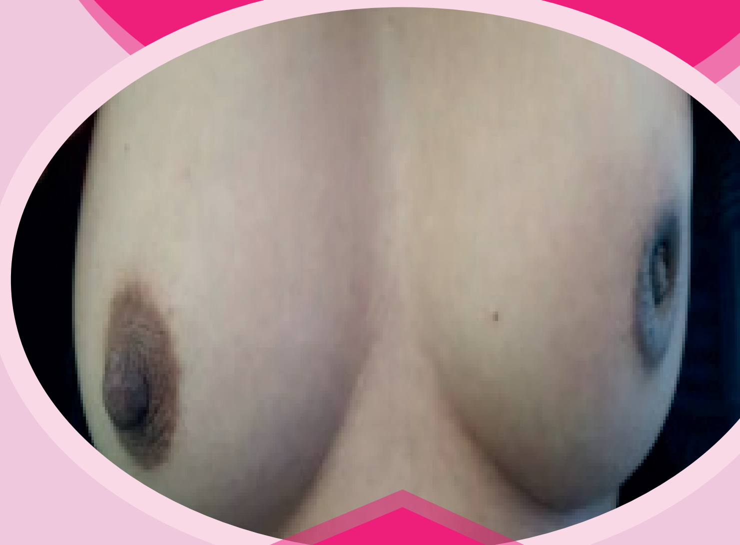
आम्दा नेपाल

स्तन तथा पाठेघरको मुखको क्यान्सर परिक्षण शिविर परियोजना

गोकर्णेश्वर-६, जोरपाटी, काठमाडौं

सम्पर्क टेलिफोनः ०१-४९१०२३५

स्तन क्यान्सर (Breast Cancer)



स्तन अथवा काखीमा नदुख्ने साह्रो गाँठो हुनु स्तन क्यान्सरको मुख्य लक्षण हो । नियमित स्वास्थ्य परिक्षण स्वस्थकर खानेकुरा र ब्यायाम गर्नाले जोखिम कम गर्न सकिन्छ । शुरुवाती अवस्थाको क्यान्सर पूर्णरूपमा निको हुन सक्छ । जागरूक बनौं, स्वास्थ्य परिक्षण गराऔं, क्यान्सरबाट बचौं / बचाऔं ।

AMDA-Nepal · AMDA MINDS · Daiichi-Sankyo · गोकर्णेश्वर नगरपालिका