- मुसा वा कोठीमा अचानक परिवर्तन आई असामान्य बृद्धि हुनु
- पाचनकृया र दिसा गर्ने बानीमा बारम्वार परिवर्तन आउनु
- लामो समयसम्म खोकी लाग्नु र स्वर परिवर्तन हुनु
- महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्नु अथवा अनियमित रुपमा रगत बग्नु
- कुनै घाटी वा सुजन निको नहुनु
- विना कारण शरीरबाट रक्त श्राव हुनु वा स-सानो चोटपटकमा पनि अनियन्त्रित रक्तश्राव हुनु

उपरोक्त कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।

रोकथाम

क्यान्सरको रोकथामका लागि कुन विधि प्रभावशाली हुन्छ भन्न सकिन्न तर ती कारणहरु जसले गर्दा यो रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ वा रोग लाग्न सहयोग पुऱ्याएको हुन्छ, ती कुराहरुको वा बानी व्यहोराको नियन्त्रणबाट केही हदसम्म सुरक्षित हुने आशा गर्न सकिन्छ । निम्न उपायहरु प्रभावशाली तरिकाले अपनाएमा उपरोक्त रोगहरु लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

- क्यान्सरबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी शिक्षाको प्रचार-प्रसार गर्ने
- व्यक्तिगत स्वास्थ्यकर बानीको विकास गर्ने जस्तै: मद्यपान, धूम्रपान, खैनी, सूर्ति, सुपारी सेवन नगर्ने
- चोटपटक तथा घाउको समुचित उपचार गर्ने
- नियमितरुपमा स्वासथ्य परीक्षण गराउने
- वातावरणीय सफाइमा ध्यान पुऱ्याउने
- आमाले बालबालिकालाई आफ्नै दूध खुवाउने
- जलेको खाना वा कार्बन मिसिएको खाना नखाने
- कारखानामा काम गर्दा सकेसम्म बिकिरणबाट बच्न सुरक्षाका उपायहरु अपनाउने
- खेत वा खुल्ला ठाउँमा काम गर्दा शरीर ढाक्ने गरी कपडा लगाउने
- प्रजनन् अङ्गहरुको सरसफाइमा बिशेष ध्यान दिने
- असुरक्षित यौन सम्पर्क नगर्ने । धेरै जनासँग यौन सम्पर्क नगर्ने ।
- सानो उमेरमा विवाह नगर्ने, धेरै बच्चा नजन्माउने

क्यान्सर रोगको उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्ने नदिनु बृद्धिमानी हो ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा र सल्लाहको लागि नजिको स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।

क्यान्सर

(CANCER)

आम्दा-नेपाल

पो.ब.नं.: ८९०९, जोरपाटी-४, काठमाडौं

फोन नं.: +९७७-१-४४८७२३५/४४७७१४०

फ्याक्स: +९७७-१-४४७७१४१

इ-मेल: amda@healthnet.org.np

वेभ: www.amda.org.np

परिचय

शरीरमा अनियन्त्रित रुपमा कोषहरुको असामान्य बृद्धि हुनुलाई क्यान्सर भनिन्छ । क्यान्सरमा कोष बृद्धि तथा विभाजन अतिशीघ्र र असीमित रुपमा हुने भएकोले छोटो समयमै डल्लो अवस्था गाँठोको रुपमा परिणत हुन्छ । यस्ता कोषहरुको बृद्धिले गर्दा शरीरका अंगहरुमा दवाव पर्नाले अन्य स्वस्थ तथा असल कोषहरुलाई पौष्टिक तत्वको आवभ हुने गर्दछ र कमजोर हुँदै जान्छन् । यसप्रकारका कोषहरु फैलिदै गएर अन्य अंगहरु, शोषण, अंग, रक्तसंचार वा मस्तिष्क केन्द्रमा पुग्ने हुँदा रोगीको मृत्यु हुन्छ । कोषको बृद्धिको आधारमा नै विरामीको छिटो वा ढिलो मृत्यु हुने गर्दछ । क्यान्सरमा एकै प्रकारका कोषहरु पनि क्याल्सियमको अभावले गर्दा आपसमा टाँसिएर रहदैनन् । क्यान्सर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा हावा पानी र भाँडाकुँडा लत्ता कपडाबाट सर्ने रोग होइन ।

क्यान्सरका प्रकारहरू

क्यान्सर धेरै प्रकारका हुन्छन् । शरीरका सबै अंगमा कोष हुने हुँदा कुनैपनि ठाउँमा यिनीहरुको अनियमित बृद्धि हुन सक्दछ । यो रोग प्रायश: ४९ बर्ष उमेर पूरा भएका व्यक्तिहरुमा लागेको पाइन्छ । क्यान्सर शरीरको सबै भागमा लाग्ने भएतापनि प्रायश: मूत्रथैली, स्वरयन्त्र, आमासय, फोक्सो, स्तन, कलेजो, पित्त थैली, आन्द्रा, पाठेघरको मुख, छाला र रगत आदिमा यो रोग धेरै जसो पाइन्छ ।

कारणहरू

यो रोग ठ्याक्कै यसस कारणले गर्दा लाग्छ भनेर यकिन गर्न सकिदैन । तरपनि कोषहरुको(समूह अर्थात् ट्युमर बनाउने कोषहरु केवल एउटा कोषको बृद्धिमा असामान्य र अनियन्त्रीत भई दिंदा यो रोग लाग्छ । कोषहरुको विभाजनलाई नियन्त्रण गर्ने तत्वको गडवडीको कारणले गर्दा यस प्रकारको वृद्धि देखिन्छ । केही मुख्य कारणहरुमा धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग, जलेको वा कार्बन भएको खाना खानु, भैतिक कारण, रासायनिक कारण, पोषणको कारण, जैविक कारण, वातावरणीय कारण र अस्वस्थ्यकर आनीबानी आदि हुन् । विभिन्न किसिमका रसायन तथा धातु, प्रोटिन, भिटामिन तथा आयोडिनको कमी हुनु, ठाँठो निर्माण गर्ने पोलियामा भाइरस र शरीरभित्र उत्पन्न हुने अन्त: स्रावी रसको उत्पादनमा हुने अनियमितताले मृगौला तथा स्तनको क्यान्सर हुने, घामको कारणले, कलकारखानाको विकीकरण र अन्य रसायनिक विकीरण आदि कारण्बाट पनि क्यान्सर हुने हुन्छ ।

क्यान्सरको फैलावट

रगतमा क्यान्सरका कोषहरु मिसिएपछि शरीरका विभिन्न भागमा फैलिन्छन् । साथै यस्ता ट्यूमर कोषहरु रगतका केसिकाको साथ साथै अन्य अंगहरुमा बसेर बढ्ने तथा फैलने गर्दछन् ।

लक्षण तथा चिन्हरू

क्यान्सर रोग जुन भागमा हुन्छ सोही अनुसारको लक्षण र चिन्ह देखिने भए पनि धेरै जसो लक्षणहरु एक अर्कामा मिल्दा जुल्दा हुन्छन् । शरीरका अंगहरुमा गिर्खा अर्थात् मासुका डल्लाहरु देखिनु, अंगहरु दुख्नु, अंगहरुको आकार बढ्दै जानु, अंगहरुको कार्य शिथिल हुँदै जानु, विस्तारै बिरामीहरु दुब्लो, कमजोर र कम वजनको हुँदै जाने सबै किसिमको क्यान्सरमा मिल्ने लक्षणहरु हुन् तापनि कलेजो (पेटको माथिल्लो भागको दाया पट्टि दुख्ने र कमलपित्तको लक्षण देखिने), फोक्सो (सुख्खा खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने), पाठेघर (योनीबाट रगत आउने, पानी जस्तो तरल पदार्थ आउने, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने र रगत आउने), आन्द्रा (अनियमित झाडा पखाला, आउँ वा कब्जियत हुने) तथा आमासयका (पेट पोल्ने, मुखबाट अमिलो पानी आउने), क्यान्सरमा प्रभावित अंगहरुले गर्ने कार्यमा फरक आउने हुँदा शरीरका प्रणालीमा गडबडी आउँछ । यसर्थ सुरुमा ती अंगहरुले गर्ने कार्यहरुमा प्रष्टरुपमा असर पर्ने हुँदा सामान्य लक्षणहरु थाहा पाउन सकिन्छ । पछि गएर ती भागहरुमा छाम्दा मासुका डल्लाहरु फेला पर्ने र छोटो समयमा छिटो बृद्धि हुँदै जान्छ । शरीरमा भएका कोठी, मुसाहरु छिटो बढ्ने पनि हुन्छ ।

क्यान्सर रोगमा चेतावनीका चिन्हहरू

- स्तनमा गीर्खा, गाँठागुठी आउनु