



ಬನ್ನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟೋಣ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ
ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ
ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಲೇಖಕರು:
ಡಾ. ಸಂದೀಪ್ ನಾಯಕ್



ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, 154/9, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಐಐಎಂ-ಬಿ ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು 560 076
ದೂ.: 91-80-6621 4444 | 96633 67253. ಫುರ್ನ್ ಸಂ.: 96860 96860 | 080 6621 4921
care.bng@fortishealthcare.com | www.fortisbangalore.com

ಲೇಖಕರ ಕುರಿತು



ಡಾ. ಸಂದೀಪ್ ನಾಯಕ್ ಪಿ

ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್, ಎಮ್.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್. ಎಡ್, ಡಿಎನ್‌ಬಿ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
ಎಮ್ ಎನ್ ಎ ಎಮ್ ಎಸ್ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ),
ಡಿಎನ್‌ಬಿ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ)
ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಮತ್ತು ರೋಬೋಟಿಕ್ ಗಂಧಿರೋಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಫೆಲೋಶಿಪ್

ಡಾ. ಸಂದೀಪ್ ನಾಯಕ್ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಎಮ್ ಎ ಸಿ ಎಸ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮತ್ತು ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ರೋಬೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅವರು, ಕಿಡ್ನಿಯ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಗ್ರೇಷಿಯನ್ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಮೊಹಾಲಿಯಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಪದವಿ ಪೂರೈಸಿದ ಡಾ. ನಾಯಕ್, ತದನಂತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪೂರೈಸಿದರು. ಕೋಲ್ಕತ್ತದ ಚಿತ್ತರಂಜನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪೂರ್ವ ತರಬೇತಿ ಕೈಗೊಂಡರು. ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಮತ್ತು ರೋಬೋಟಿಕ್ ಗಂಧಿರೋಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಗಳಿಸಿ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಡಾ. ಸಂದೀಪ್, ಯು.ಕೆ.'ನ ಎಡಿನಬರ್ಗ್‌ನ ರಾಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಸರ್ಜನ್ಸ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞರ ಸಂಘ (ಎಎಸ್‌ಐ), ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸೊಸೈಟಿ (ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಓ), ಭಾರತೀಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಂಧಿರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಘ (ಐಎಎಸ್‌ಓ) ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರವೇಶ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಜ್ಞರ ಸಂಘಗಳಂಥ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ೧೯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಗಳಿಸಿ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ನಾಯಕ್, ಕೋಲೋರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಥೊರಾಸಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಗಂಧಿರೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಣಿತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುದ್ದಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಐಎಸ್‌ಆರ್ ಮತ್ತು ರೋಬೋಟಿಕ್ ಪಿ ಫೀಲ್ಡ್ ಈಸೋಫೇಜಿಕ್ಟಮಿ (ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆ)ನಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ತಜ್ಞ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇವರು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಇವರು ತೆರೆದ, ಉದರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ರೋಬೋಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು. ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಾವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿರುವ ಇವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸಂದೀಪ್ ಅವರು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕಾಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಖಿಂಜಿಬಿ), ಕನಿಷ್ಠ ಒಳತೂರಿಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ವಿಭಜನೆ (ಒಬಿಒ), ಮತ್ತು ತೊಡೆಸಂದುಗಳ ಗಂಧಿರೋಗ ಪರಿವರ್ತಿತ ವೀಡಿಯೋ ಅಂತರ್ದರ್ಶಕ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಲಿಂಫಡಿನೆಕ್ಟಮಿ (ಗಿಇಬಿಎ)ಯಂತಹ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಉದರದರ್ಶಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇವರ ಆವಿಷ್ಕಾರೀ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಟೈಮ್ಸ್ ಗ್ಲೋಬ್‌ನಿಂದ ಎಕ್ಸೆಲೆನ್ಸ್ ಇನ್ ಆಂಕಾಲಜಿ ಅವಾರ್ಡ್, ಡೆಲ್ಟಾಯ್ಡ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಮತ್ತು ಏಶ್ಯಾ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೀಡಿಯೋ ಅವಾರ್ಡ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಸನ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಇವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಗಳು

ಅವರ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜಠರಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಥೊರಾಸಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತ್ರೀಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

ಪರಿವಿಡಿ

1. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳು (ಚಿಂತೆಗಳು)	1
2. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು	3
ಎ. ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	3
ಬಿ. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ	4
ಸಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	5
ಡಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು	6
ಇ. ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	8
ಎಫ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ; ದುರಾದ್ಯಷ್ಟ	8
ಜಿ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	9
ಹೆಚ್. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡುವುದು	10
ಐ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳು	10
3. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ	11
ಎ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರ ಲಾಭಗಳು	11
ಬಿ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ರೋಬೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ	11
ಸಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸದು.	12
4. ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	13
ಎ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತ 12 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು	13
ಬಿ. ಸ್ತನ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	15
ಸಿ. ಬಾಯಿಯ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	16
ಡಿ. ವೃಷಣಗಳ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ	17
ಇ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ (ಗಲಗಂಧಿ) ಸ್ವ ತಪಾಸಣೆ	18
5. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	19

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು?

ಒಬ್ಬರೇ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಭಜನೆ ಇವುಗಳ ಗುಣವಾಗಿದ್ದು ಆ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಚೆಗೆ ತಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅದರ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ಹೋದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಈ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅವು ವರ್ಧನೆಯಾಗಿ, ಹರಡಿ ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

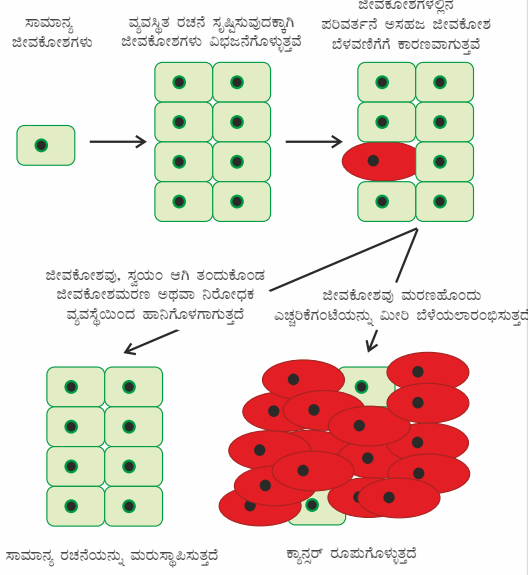
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಟ್ರಿಲಿಯಾಂತರ (ದಶಲಕ್ಷ ದಶಲಕ್ಷಗಳು) ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮುಪ್ಪಡದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಅವು ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಅನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಸಮಯ ಬಂದರೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಧನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ರಚನೆಗಳ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರಿತವಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂದರೆ, ಇವು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ, ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧರಸ (ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್)ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ, ಮೊದಲ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಹೊಸ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು?

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಮರ್ತ್ಯತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸರಿಸುಮಾರು 14 ದಶಲಕ್ಷ ಹೊಸ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು 8.2 ದಶಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಮರಣಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭವಗಳು 70% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, 2012ರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಐದು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ವೃಷಣ, ಕೋಲೋರೆಕ್ಟಲ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಐದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಸ್ತನಗಳು, ಕೋಲೋರೆಕ್ಟಲ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗರ್ಭಗೊರಳು, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 33% ರಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಪಾಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಅಧಿಕವಾದ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್, ಕಡಿಮೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ.

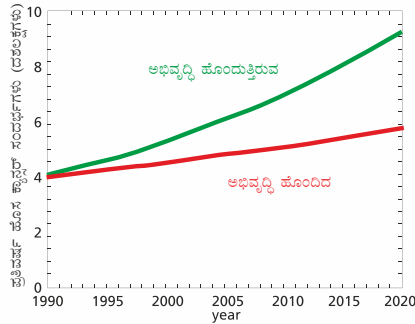


ಈ ಮೊದಲು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಮೂರನೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ವಿ.ಆ.ಸಂ. ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ) ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭವು ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರ ಪೈಕಿ 25% ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದಾಗಿ ರೋಗಪತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ (ತೃತೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕದೆ). ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಪೈಕಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂದರ್ಭವು ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. (ನಕ್ಷೆ ನೋಡಿ). ಇದೊಂದು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾವು ಈಗಲೇ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಪಾಯ ಇಳಿಕೆ ಯೋಜನೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ 2 ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು, ಗರಿಷ್ಠ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು. ಈ ಎರಡೂ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಯೋಜನೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳು

ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ತಿಳಿದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇವು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಏರುರಕ್ತದೊಡನೆ ಅತೀ ಇತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಅದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳು

ತಂಬಾಕು ಬಹು ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. 1942ರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಕೊಲಂಬಸ್, ತಾನು ಭೇಟಿಯಾದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಇಂಡಿಯನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವು ಒಣಗಿದ ತಂಬಾಕು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆನಂತರ, ನಾವಿಕರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಯೂರೋಪ್‌ಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ತರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗಿಡವನ್ನು ಯೂರೋಪ್‌ನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಹುಶಃ ದೇಶೀಯ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಸಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂಬಾಕನ್ನು ಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಸುಮಾರು 1500ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗನಿವಾರಕವಾಗಿ ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಚಲಿತವಲ್ಲಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವನ್ನಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಅಲ್ಟ್ರಾನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಯಗಳು, ಗುದದ್ವಾರ ಗಾಯಗಳು, ಗೀರುಗಾಯಗಳು, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಪಾಲಿಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

- ತಂಬಾಕು**
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ 70%
 - ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣದ 22%
 - ವಿಧಗಳು: ಧೂಮಪಾನಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ರಹಿತ
 - ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ
 - ಕಾರಣಗಳು: ಬಾಯಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಧನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಚೀಲ, ಬಾಡಲಿ (ಪ್ರಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್), ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಗೊರಳು
 - ಏಕೈಕ ಅತಿದೊಡ್ಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಅಂಶ



ಸಸ್ಯದ ತಾಜಾ ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಲಾರದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶೀತ ಮತ್ತು ನೆಗೆಡಿಗಿ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಸವರಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಗಾಯದ ಬೇರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಬಿಸಿ ತಂಬಾಕಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೂ ತಂಬಾಕು ಪರಿಹಾರವಾಗಿತ್ತು! ಆದರೆ, ಪುರಾವೆಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತು ಅದು.

20ನೆ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದವರೆಗೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪಾದಕರು ತಂಬಾಕಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಚಿಳವಳಿಗಾರರು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮುದಾಯ ಬಹಳ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಯಿತು. ಇಂದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣಗಳ ಪೈಕಿ 22% ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣಗಳಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಏಕೈಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. 2004ರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ 7.4 ದಶಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣಗಳ ಪೈಕಿ 1.6 ದಶಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಣಗಳು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದವುಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ತಂಬಾಕು ಧೂಮಪಾನ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಧನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಚೀಲ, ಬಾಡಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಗೊರಳೂ ಒಳಗೊಂಡ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ 70% ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಧೂಮಪಾನವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾರಿಸರಿಕ ತಂಬಾಕು ಧೂಮಪಾನ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ರಹಿತ ತಂಬಾಕು (ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ತಂಬಾಕು, ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಮೂಸುವುದು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಬಾಡಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟುಗಳು, ಸಿಗಾರ್‌ಗಳು, ಪೈಪ್ ತಂಬಾಕನ್ನು ಒಣಗಿದ ತಂಬಾಕು ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯು ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೇರ್ಪಡೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ 7000ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ 70 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ (ಕಾರ್ಸಿನೋಜನ್) ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ

ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಎಂದರೇನು?

ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆ (ಇದನ್ನು ಪಾರಿಸರಿಕ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಎಂದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಯು ಹೊಗೆಗೆ ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಿಗರೇಟು, ಪೈಪು ಅಥವಾ ಸಿಗಾರ್‌ನ ತುದಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4000 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪೈಕಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ; 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಅವರು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಸರಿಸುಮಾರಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 3000 ವಯಸ್ಕರು ಈ ರೀತಿಯ ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯು.ಎಸ್. ಸರ್ಜನ್ ಜನರಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ 20% ರಿಂದ 30% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗವೂ ಏರ್ಪಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಏರ್ಪಡುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ, ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹೃದ್ರೋಗವು ಸರಿಸುಮಾರು 46,000 ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಇರುವವರು, ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ಪರೋಕ್ಷ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಘಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕೇವಲ ಹೊಗೆಯೊಂದೇ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಧೂಮಪಾನಿಯು ಕೂಡಲು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕಣಗಳು, ಕುಶನ್ಸ್, ಕಾರ್ಪೆಟ್, ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಗೆಯ ಕಣಗಳು, (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ತ್ರಿರೋಕ್ಷ (ಥರ್ಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್) ಹೊಗೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಕೂಡ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾದ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಯಸ್ಕರು ಅನುಭವಿಸುವ ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನವು ಮಕ್ಕಳ ತದನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅತ್ಯಪ್ಪಿಕರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಅಂದರೆ, ಅವರುಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಇದರರ್ಥ), ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ (ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶುತ್ತುಗುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ, ವಿಭಿನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ: ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ | ಫ್ಯಾರಿಂಜಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಮೇಲಿನ ಗಂಟಲು) | ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ | ಲ್ಯಾರಿಂಜಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ) | ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ | ಬೊವೆಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ | ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಆದರೆ, ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಅಧಮವಾದುದು ಎಂಬ ಯಾವ ವಿಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ವೈನ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಬಿಯರ್ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರಿಟ್ಸ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಮದ್ಯವು (ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್) ಹಾನಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮರೆಯಬಾರದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದ ಸಂಯೋಜನೆ ಅತಿಭಯಂಕರವಾದುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿವೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮದ್ಯಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಪುನಃ ಹಿಂದಿರುಗುವ (ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು) ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ, ಮದ್ಯ ಬಳಕೆಯು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮದ್ಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ, ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರಬಲವಾದ ಪುರಾವೆ ಒದಗಿಸುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ.

ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಯೋಜಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಬಳಕೆಯ ಸಂಯೋಜಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಮೊತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದರರ್ಥ. ಮದ್ಯವು ಉತ್ತಮ ಕರಗಿಸುವ ವಸ್ತುವಾದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿದರೆ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯು ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವು ಖಾಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೊಂದಿದೆ

ಮದ್ಯವು ಯಾವುದೇ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಖಾಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವು ತೂಕ ಏರಿಕೆ (ಕೊಬ್ಬು), ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ದೇಹಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ, ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್, ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೊವೆಲ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರು (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಮ್), ಅಂಡಾಶಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು, ಸ್ತನಗಳು (ಋತುಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ವೃಷಣ (ಮುಂದುವರಿದ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ ವಿಷಯ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಬಳಕೆ

ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುತ್ತವೆ-ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಮದ್ಯವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉರಿಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿಧ, ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯ, ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಏರ್ಪಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳು

ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವೈರಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ 15%-20%ಗೆ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶೇಕಡಾವಾರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ

ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್

ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಾಣು (ಊಣಿ) ಅಥವಾ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಸಿ (ಊಅಗಿ) ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸೋಂಕು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ (ಝರಿಬಿಣರಂಭಿಜಟಟಣಟಟಿಡಿ ಛಿಚಿಡಿಛುಟಿರಟಿಚಿ) ಅಪಾಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್‌ಸಿವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಜನರು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈರಾಣುಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಹೆಚ್‌ಬಿವಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್‌ಸಿವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇಲ್ಲ.

ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ ಸೋಂಕು

ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಲೋಮ್ಯಾಂಪ್ರೆಸ್‌(ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ) ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುವ ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದು, ಇವರುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಾಣುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ, ಯೋನಿತುಟಿ, ಯೋನಿ, ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಗುದ್ದಾರ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಗರ್ಭಗೋಳನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ನಾಲಗೆಯ ಅಗಭಾಗ ಮತ್ತು ಟಾನ್ಲಿಟ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು (ಇದನ್ನು ಓರೋಫ್ಯಾರಿಂಜಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ). ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಗರ್ಭಗೋಳನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯುವಮಹಿಳೆಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ (ಹೆಚ್ ಪೈಲೋರಿ) ರೋಗಾಣು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಪದರನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಪೈಲೋರಿ ಸೋಂಕು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗರ್ಭಗೋಳನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಋತುಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸಂಕೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅಸಮರ್ಪಕ ಋತುಶುಚಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವ ಗರ್ಭಗೋಳನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಈಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಗೋಳನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದರೇನು? ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು?

ಇದು ಗರ್ಭಗೋಳನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಅನಗತ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಗರ್ಭಗೋಳು, ನಮ್ಮ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂಕುಚಿತ ಭಾಗ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. 30 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು

ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನು?

- ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಅಧಿಕ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುವುದು

ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾವೈರಸ್ (ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ)ಯನ್ನು ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿವೇಗದ ವಯಸ್ಸು
- ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಸರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ
- ಅತಿವೇಗದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
- ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು
- ಅಸಮರ್ಪಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಶುಚಿತ್ವ

ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು?

ಗರ್ಭಗೋರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 12 ಅಥವಾ 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಪಿವಿ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು 35 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ 2 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲಾಗಿ, ಅವರು ಉತ್ತಮ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಋತುಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸ್ವತಃ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಸರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ “ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು” ಹಾಗಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು-ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಅಸಮ ಹೊರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಯೋನಿಯ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮತ್ತು ಹೆಚ್. ಪೈಲೋರಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ನಿಜ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಸೋಂಕುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ, ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಇರುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಅಂಶಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ (ಹೆಚ್. ಪೈಲೋರಿ) ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಾದರೂ, ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಿರಾ ಇಲ್ಲವೆ, ಎಂಬ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಅಂಶಗಳೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಪಾತ್ರವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಪುರಾವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. 2013ರಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಜೆನ್ಸಿಯ ಪರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಜ್ಞರ ಗುಂಪೊಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿತು.

ಹೊರಾಂಗಣ ಮಾಲಿನ್ಯ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾದ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಅಂದರೆ, ಅತಿಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು, ಲೋಹದ ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿಲಗಳು. ಆದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಸಂಶೋಧನೆಯು ಈವರೆಗೆ ತೋರಿಸಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದಶಲಕ್ಷದ ಭಾಗ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ಪಾರ್ಟಿಕ್ಯುಲೇಟ್ ವಸ್ತುಗಳೆ, ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು, ಒಂದು ಮೀಟರ್ 2.5 ದಶಲಕ್ಷದ ಭಾಗದ ಕಣಗಳು, ಇದನ್ನು ಕಬ್ಬಿ 2.5 ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ □ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಡೀಸೆಲ್ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳ ಸೂಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಂತರಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ಗೃಹಸ್ಥರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆದಾಗ ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಅಡುಗೆ ಅನಿಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಅನಿಲದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಗಲೇ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇದು ಫಾಸಿಲ್ ಇಂಧನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಉರಿಸಿದಾಗ ಅತಿಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಗಾಳಿ ಅಡುಗೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಾರಿಸರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಪಾರಿಸರಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಒಡ್ಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಕೇವಲ ದುರದೃಷ್ಟ

ಜನವರಿ 2015ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಿಕೆ ಸೈನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ದುರದೃಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ದುರದೃಷ್ಟಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಲೇಖನವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏಕೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ (ಉದಾ. ಕೊಲೋನ್) ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ (ಉದಾ. ಮಿದುಳು) ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಂತಿಮ ಅರ್ಥನಿರೂಪಣೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಕೋಶಗಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ಉದಾ, ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ, ಕೋಲೋನ್ ಕೋಶಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದೇ ವಿರಳ ಎಂದಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೋಲೋನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಕಲ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 31 ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ, ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿತು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳು ದಿನವೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೋಶಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವಲ್ಲಿ ಪಾರಿಸರಿಕ ಅಂಶಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಂಶಯವನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ವಿವಿಧ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಿಸರಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ (ಮಾಲಿನ್ಯ, ತಂಬಾಕು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳು (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ಅಥವಾ ಇತರೆ. ಸ್ವಂತ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೇವಲ ದುರದೃಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ DNA ನಕಲಿನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಈಗಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ವಂಶವಾಹಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 10%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಂಶವಾಹಿಯಾಗಿದೆ. ಇತರೆ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ವಂಶವಾಹಿ ಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಂಶವಾಹಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟಿ ಆಂಜೆಲೀನಾ ಜೋಲೀ, ಇವರು ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎರಡು ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಸ್‌ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು

ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂದಾಜುಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ, ಇವು ಎರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು - ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ವಾರದ ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ದಿನದಲ್ಲೂ. ಮಧ್ಯಮ ತಿವ್ರತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಬೇಗನೆ ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನವಾದ ಈಜು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಟ್ ಇಲ್ಲದ ಗಾಲ್ಫ್ ಆಡುವುದು, ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ:

- ಎಲಿವೇಟರ್ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೈಕಲ್ (ಬೈಸೈಕಲ್/ಜೈಕ್) ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನಡೆಯಿರಿ, ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಸುತ್ತು ನಡೆದು ಬನ್ನಿ.
- ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರಾಗದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಿ
- ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕೇವಲ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಇರುವ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಭಾವಗಳೇ, ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು, ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರದ ವಿಷಯಗಳು

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ, ಸರಳವಾದ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿರೋಧಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ಉದಾ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿದೆ

- ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾನಿಯಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರುಪದ್ರವಿಯಾಗಿಸಲು ತರಕಾರಿಗಳು ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಮಾಂಸವು ಕರಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಸಹಿಷ್ಣುತ್ವಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಕೇವಲ ನಶೆ ಏರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬಹುದು!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ

ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆಯ ಲಾಭಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಂದುವರಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸರಳವಾದ್ದರಿಂದ, ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ವಿಕಾರತೆಯೂ ಜಟಿಲತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆಯ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖಾಂಶಗಳು: ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ತನಿಖೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಭ್ರಾಂತ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ತಪಾಸಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕೆಲವು ಶೀಘ್ರ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದರೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಾಯಗಳು, ನಿರಂತರವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಿರಂತರ ಅಜೀರ್ಣ, ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಗಂಟಲು ಕೆಡುವುದು. ಸ್ನನ, ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್, ಬಾಯಿ, ಅರಿಂಕ್ಸ್, ಕೊಲೊನ್ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ, ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತಪಾಸಣೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪತ್ತೆಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಏಕೆಂದರೆ, ಸ್ನನಗಳ, ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್‌, ಮತ್ತು ಕೊಲೊರೆಕ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತಪಾಸಣೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕಿಂತ ಲಾಭಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಯು.ಕೆ.'ಯ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಜನರ ಉಳಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೂರರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನೇ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳ ಉಳಿವಿನ ಶೇಕಡೆ 90%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಂತೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ 5% ಇದೆ.

ಶೀಘ್ರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಗೆ ರೋಬೊಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವು ಅಗುವುದು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಅಥವಾ ರೋಬೊಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ಕಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಬೊಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪರೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ:

- ಕಡಿಮೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ (ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಕಲೆ)
- ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನಿರಾಹಾರವಿಲ್ಲ; ಬೊವೆಲ್ ಚಲನೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆವಾಸ
- ಬೇಗನೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು
- ಕಡಿಮೆ ಗಾಯದ ಜಟಿಲತೆಗಳು
- ಅನಗತ್ಯವಾದ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು
- ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾದಾಗ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋವುಸಂವೇದಕಗಳಿರುವ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋವುಸಂವೇದಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವುಸಂವೇದಕಗಳು ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಹತ್ತಿರ ಇರುತ್ತವೆ. ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೊವೆಲ್ ಮತ್ತು ಮೈದು ಕೋಶಗಳು, ನೋವು ಸಂವೇದಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದುರ್ಮಾಂಸವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅದು ಯಾವುದೇ ಹತ್ತಿರದ ಕೋಶ, ನಾಳ, ಡಕ್ಟ್ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಒತ್ತಬಹುದು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು, ತಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಾನಿಮಾಡಬಹುದು. ನೋವುಸಂವೇದಕಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ಇತರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನರಗಳು ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ, ಈ ಸಂದೇಶವು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ನೋವಿನ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ದುರ್ಮಾಂಸ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕೆಲ ದೂರ ಕಾಣಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿತ ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ನೋವು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಇದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು, ಇದರ ತನಿಖೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ದುರ್ಮಾಂಸದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ, ದುರ್ಮಾಂಸವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ನೋವು ಕಾಣಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಹರಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳವಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೋವಿರದಿರುವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ನೋವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕೊನೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಯಶಸ್ವಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ; ಇದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಬಹುದು.

ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ ೧೨ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಕೇತಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿರುವುದು ರೋಗದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬಿತ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಂದ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಗಣ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕುರುಹುಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಅದು ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯೂ ವೈದ್ಯರೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

- 1. ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೆ:** ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವಿಲ್ಲದ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಊದಿಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- 2. ಹೊಸ ಕಲೆ ಅಥವಾ ಗಾಯ:** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಕಲೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಗಾಯದಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ಹೀಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- 3. ರಕ್ತಹೀನತೆ:** ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ. ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 4. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ:** ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಪೈಲ್ಸ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) ಅಥವಾ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳು. ಆದರೆ, ಕೊಲೊನ್ ಮತ್ತು ರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಒಳಗೆ ನೋಡಲು ಕೊಲೊನಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು (ಅಗಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ).
- 5. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ:** ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇಕಿವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ) ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು ಇದು ಆಗಾಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆಯೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- 6. ಎರಡು ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲದ ನಂತರ ಒಂದು ರಕ್ತಹನಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿದರೆ:** ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯ ಸಹಜ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೀರುವ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆನೊಪಾಸ್ ನಂತರ ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅದರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- 7. ಯಾವುದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ:** ನಿಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದೆ ತಕ್ಷಣ ತೂಕ ಇಳಿದರೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
- 8. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ:** ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು.

9. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು: ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಶೋಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅದು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೂ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೋಡ್ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

10. ನುಂಗಲು ಅಥವಾ ವಾಂತಿಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು: ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹೀಗಾದರೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಡೊಸ್ಕೋಪಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಎದೆಯುರಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಗಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಾಸಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

11. ಮಚ್ಚೆ: ಇದು ತುರಿಕೆಯಾದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ.

12. ಧ್ವನಿಗೆ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಒಡೆಯುವುದು: ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವನದ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬಹಳ ಶ್ರೀಮಂತ ಆಹಾರ, ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳು, ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮಗು ಹೆರುವುದು, ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ವಪಾನದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೂ ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಸ್ವನದ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ತನ್ನ ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅಪಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಆದರೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಸ್ವನ ಅಥವಾ ಸ್ವನ ತೊಟ್ಟಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ಸ್ವನದ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ
- ಸ್ವನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿ
- ಸ್ವನಗಳ ಅಸಹಜ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ)
- ಸ್ವನವು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದು (ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ)
- ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಾದ ಅಸಮತೋಲನ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವನವು ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು).
- ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿದ ಅಥವಾ ಒಳಮುಖವಾದ ತೊಟ್ಟು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗಿದ್ದರೆ.
- ಸ್ವನ, ಏರಿಳಿಲ, ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಿನ ತ್ವಚೆಯು ಒಣಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಂಪಾದರೆ, ಊದಿಕೊಂಡರೆ, ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಹಳೆ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ.

ಸ್ವನಗಳು ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

- ತೊಟ್ಟು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವನಗಳ ಅಥವಾ ಕೊಂಕುಳ ಬಳಿ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಾಗುವುದು

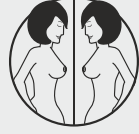
ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಹಂತಗಳಿಂದ #BeBreastAware ಆಗಿ



1. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ



2. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ



3. ಪಕ್ಕದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಇವುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:
ಎ. ಸ್ವನದ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
ಬಿ. ತೊಟ್ಟು
ಸಿ. ತ್ವಚೆಯ ನೋಟ



4. ಚಿಕ್ಕ, ಸುತ್ತುವ ಚಲನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವನಗಳ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ, ತೊಟ್ಟುಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರಿ.



5. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಯಾವುದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಸೋರಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ.



6. ಮಲಗಿಕೊಂಡು, 4 ಮತ್ತು 5 ಅನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡಿ.

- ಸ್ವನದ ಚರ್ಮದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ವನದ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ (ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಚನೆಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ)
- ಸ್ವನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ (ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಡ್ಡೆಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ)

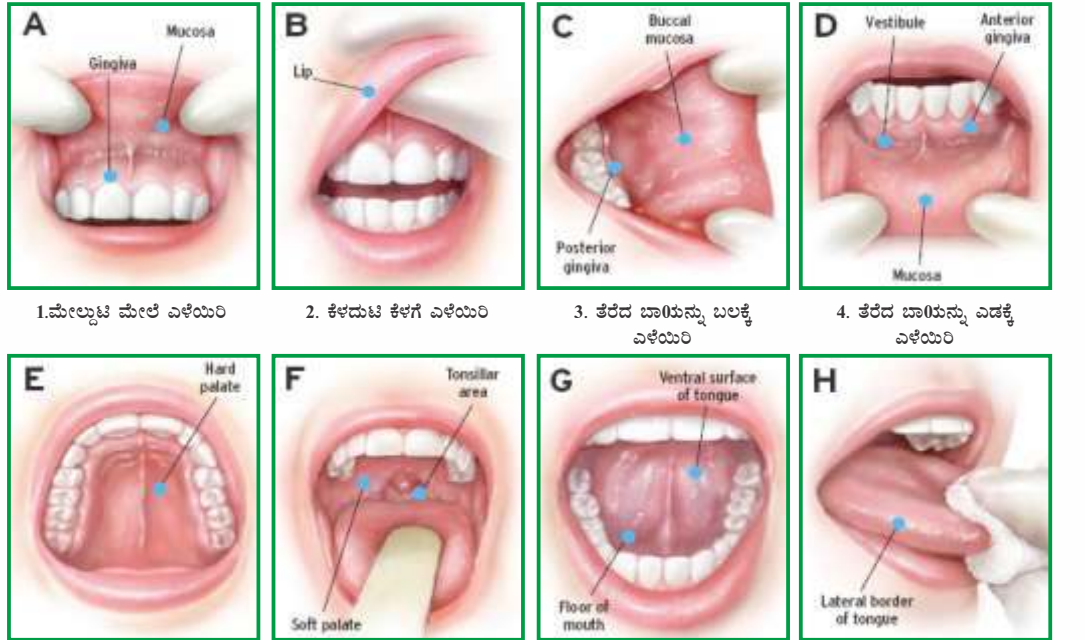
ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋರಿಕೆ - ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಜ್ವಾದ ದ್ರವ ಅಥವಾ ರಕ್ತಭರಿತ ಸ್ರಾವ

ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ವಸ್ವಪಾನ ಮಾಡಿಸದೇ ಇರುವಾಗ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಸ್ರವಾ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ

ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಅಂಗವೇ ಬಾಯಿ, ಆದರೂ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜೀವಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಬಾಯಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೂ, ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



1. ಮೇಲ್ಬಟ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯಿರಿ
2. ಕೆಳದುಟ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ
3. ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ
4. ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ
5. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಚಾಚಿ, ಮೊದಲು ಎಡಕ್ಕೆ ನಂತರ ಬಲಕ್ಕೆ
6. ಪಲೇಟ್ ಗಮನಿಸಲು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ
7. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸುರುಟಿ, ಬಾಯಿಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
8. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸುರುಟಿ, ನಾಲಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಸೂಚನೆ: ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಡೆಂಚರ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು, ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಗಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?

1. ಯಾವುದೇ ಕಲೆಗಳು: ಬಿಳಿ (ಲ್ಯುಕೋಪ್ಲಾಕಿಯಾ), ಕೆಂಪು (ಎರಿಥ್ರೋಪ್ಲಾಕಿಯಾ), ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು (ಮೆಲಾನೋಪ್ಲಾಕಿಯಾ) ಕಲೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಿಮಾಲಿಗ್ನಂಟ್ ಸ್ಕ್ರಿಮನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು: ವಾಸಿಯಾಗದ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಲ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ವೃಷಣ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ

18 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯುವ ಪುರುಷರು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗದ ಆಗಿದೆ. ವೃಷಣದ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಬಿಬಿಇ) ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಲು ಸುಲಭವಾದ ದಿನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಮಾಸದ ಮೊದಲ ದಿನ ಈ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃಷಣ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ, ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಸಹಜವಾದ ಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ನಿರಂತರ ವೃಷಣ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದೋಲನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಯುವಕರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಮುದ್ರಿತ ಕರಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂತಹ ಯುವಕರಿಗೆ ವೃಷಣ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ವೃಷಣ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುವಂತಾಗಲು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

೧. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ವೃಷಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ

೨. ವೃಷಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಮೆದುವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

೩. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ:

- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
- ನಯವಾದ ಅಥವಾ ಗುಂಡಾದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು
- ಗಾತ್ರ, ರಚನೆ ಅಥವಾ ಸಮಂಜಸತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡಲೇ ಯುರಾಲಜಿಸ್ಟ್ (ಮೂತ್ರರೋಗತಜ್ಞರು)ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಇದು ವಯಸ್ಕರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಾಡ್ಯೂಲ್ (ಊದಿಕೆ) ಬೆಳೆಯುವುದರ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟಿಯ ಆಕಾರದ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಡಮ್ಸ್ ಆಪಲ್ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಬಳಿ ಇದ್ದು, ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಹಂತಗಳು:

- ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಸಮತೋಲಿತ ಊದಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
- ಒಂದು ಗುಟ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಕನ್ನಡಿ ನೋಡುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ
- ನೀವು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರದ ಯಾವುದೇ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿದ್ದರೆ ಗಮನಿಸಿ
- ನೀವು ನುಂಗುವಾಗ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.



ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಡಾಗಿದ್ದು, ನುಂಗಿದಾಗ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಡುವುದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಊದಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಮುಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ನಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ದೋಷ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ನಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 2 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವ ಮುನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವ ಮುನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ಸಲಹೆಗಳೇ ಇದು. ಆದರೆ, ಇವು ೧೦೦% ನಿಖರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧಾರಣ ಅಪಾಯವಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಲವಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಕಾರಣವಿದ್ದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಪಾಸಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

- **PAP ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾದಾಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಒಮ್ಮೆ (ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ)
- **ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್:** ಥೈರಾಯ್ಡ್ ದುರ್ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ (ಪರಿಗಣಿಸಿ)
- **ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC)** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)

40 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

- **ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ:** ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಕಿರಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **PAP ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜೊತೆಗೆ HPV DNA ಪರೀಕ್ಷೆ** (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್** (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)
- **ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:** ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (RFT) ಮತ್ತು ಯುಕ್ಲಿಟಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (LFT), ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ (CTFT) (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ)

50 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು

- **ಮಲದ ಆಕ್ಸಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ** (ಕರಳು ಮತ್ತು ಗುದನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು)
- **ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ:** ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಕಿರಣ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **PAP ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜೊತೆಗೆ HPV DNA ಪರೀಕ್ಷೆ** (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್** (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)
- **ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:** ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (RFT) ಮತ್ತು ಯುಕ್ಲಿಟಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (LFT), ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ (TFT) (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ)

ಪುರುಷರಿಗೆ

50 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ ಪುರುಷರು

- **ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)
- **ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC)** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)

50 ವರ್ಷಗಳು ಮೀರಿದ ಪುರುಷರು

- **PSA** ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಾಪ್ತೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ.
- **ಮಲದ ಆಕ್ಸಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ** (ಕರಳು ಮತ್ತು ಗುದನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)
- **ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್** (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದೆ)
- **ಕತ್ತಿನ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್** (ಪರಿಗಣಿಸಿ)
- **ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು:** ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (RFT) ಮತ್ತು ಯುಕ್ಲಿಟಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (LFT), ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ (TFT) (ಬಹಳ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ)