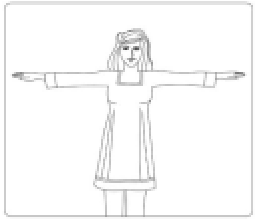
काय करू नये :

- ज्या हाताजवळ ऑपरेशन झाले आहे, त्या हाताने वजनदार सामान उचलू नका.
- ज्या हाताजवळ ऑपरेशन झाले आहे त्या हातावर इंजेक्शन टोचू नये किंवा शिरेच्या आत दिली जाणारी द्रव्ये (IV Fluid) देऊ नये. तसेच त्या हातावर रक्तदाब मोजू नका.
- काचेच्या बांगड्या वापरू नका.
- त्या हाताला चूलीजवळ काम करताना उष्णता लागू देऊ नका.
- त्या हातावरची पातळ चामडी खेचून काढू नका किंवा कापू नका. वरील गोष्टींची वेळोवेळी काळजीपूर्ण पूर्तता केली तर तो तुमच्या सवयीचा भाग होऊन तुमचे जीवन सुरळीत चालेल.

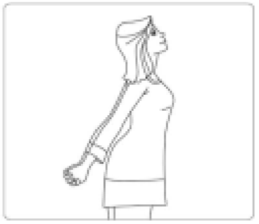
काही साधे व्यायामाचे प्रकार ज्याने तुम्हाला सामान्य जीवन व्यतीत करण्यास मदत मिळेल :

१) खुर्चीवर पाठीचा कणा ताठ ठेवून बसा. आपले दोन्ही हात जोडून समोर घ्या व ताण द्या.

२) आपले हात सरळ डोक्याच्या वर घ्या व ताण द्या. आपल्या हाताचा वरचा भाग कानाला लागला पाहिजे.



३) आपले हात खांद्याला समांतर ठेवा, हाताचे तळवे खालच्या बाजूला असू द्या.



४) आपले हात पाठीमागे घेऊन जोडा व ताण द्या. त्याचबरोबर डोके वर करून दीर्घ श्वास घ्या.

आभारी : **डॉ. राजेंद्र बडवे, संचालक (Director)**
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल

अनुवाद : श्री. रविंद्र ल. वाडकर

50 1969 2019 CPAA
Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER
Anand Niketan, King George V. Memorial, Dr. E. Moses Road,
Mahalakshmi, Mumbai, MH, India - 400 011
Tel : +91 22 2492 4000 / Fax : +91 22 2497 3599
e-mail : webmaster@cancer.org.in • website : www.cancer.org.in

स्तन कर्करोग

CANCER PATIENT'S AID ASSOCIATION
Total Management of Cancer
www.cancer.org.in

भारतातील स्त्रियांमध्ये हा द्वितीय क्रमांकाचा कर्करोग दिसून येतो. दरवर्षी ह्या रोग्यांची संख्या वाढतच चालली आहे.

स्त्रियांमध्ये प्रसूतिनंतर, बाळासाठी दूध निर्माण करण्यासाठी स्तनांची रचना केली गेली आहे. स्तनांमधल्या पेशींच्या जाळीमध्ये दूधग्रंथी तयार होतात. दूधग्रंथीमध्ये दूधाची पिशवी असते, जिकडे दूध तयार होते व ते दूध नलिकेद्वारा स्तनाग्रापर्यंत पोहोचते व तिथून बाहेर पडते. स्तनाचे जाळे गळ्याच्या हाडापर्यंत तसेच काखेपर्यंत पसरलेले असते. स्तनांचा आकार व ठेवण हे स्त्रियांचे सौंदर्य असते. ह्यासाठी स्तनाला झालेला कुठलाही रोग स्त्रियांसाठी मानसिकदृष्ट्या एक आघात असतो.

स्तन कर्करोग काय असतो?

स्तनाचा कर्करोग स्तनातील एक गाठ (अनिर्बंध पेशींच्या वाढीमुळे तयार झालेली) असते. त्याची सुरूवात बहुधा दूधनलिकेतून किंवा काहीवेळा दूध पिशवीतून होते. इतर कर्करोगांसारखा, स्तनाचा कर्करोगही वेळीच उपचार केला नाहीतर शरीराच्या इतर भागात पसरण्याची शक्यता असते. तो बहुधा काखेतल्या लिंफनोडद्वारा (Lymph Nodes) पसरला जातो. लिंफनोड्स म्हणजे लसीका तयार करणारी गाठ.

स्तन कर्करोग कोणास होऊ शकतो?

स्तन कर्करोग हा बहुधा, पुरूषांपेक्षा स्त्रियांमध्येच आढळून येतो.

काही स्त्रियांना विशेष करून जास्त धोका असतो.

- वय वाढत जाते तसे स्तन कर्करोग होण्याचा धोका जास्त असतो.
- ज्या स्त्रियांची मासिक पाळी लवकर वयात म्हणजे १२ वर्षांच्या आत होते.
- ज्या स्त्रियांची मासिक पाळी उशिरा बंद होते, म्हणजे ५० वर्षानंतर.
- ज्या स्त्रियांना उशिरा मुले होतात किंवा होत नाहीत, तसेच त्यांनी मुलांना स्तनपान केले नसेल.

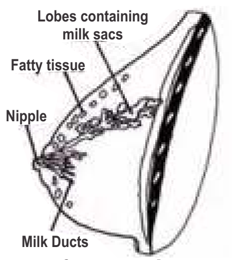


Image of a normal Breast

- शरीराचा लठ्ठपणा.
- ज्यांच्या परिवारामध्ये कोणाला स्तनाचा कर्क रोग झाला असेल जसे : आई, आजी, आत्या, मावशी किंवा बहिणी, त्यांना धोका थोडा जास्त असतो.
- ज्यांना पूर्वी एका स्तनाचा कर्करोग झाला असेल, त्यांना दुसऱ्या स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते.
- चरबीयुक्त पदार्थांचे अतिसेवन.

हे सांगणे फार जरुरी आहे की, वरील लक्षणे आढळली तरी सर्वच स्त्रियांना स्तन कर्करोग होईल हे गरजेचे नाही. त्याचप्रमाणे ५० टक्के स्त्रिया ज्यांना स्तन कर्करोग झाला आहे, त्यांच्यात वरील कोणतीही लक्षणे आढळून येत नाही.

स्तनाच्या कर्करोगाची लक्षणे :

बहुतेक स्त्रियांमध्ये प्रारंभिक स्तनाच्या कर्करोगाचे लक्षण म्हणजे, स्तनामध्ये दिसणारी वेदनाविरहित गाठ. दुसरी लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत.

- स्तनात गाठ तयार होणे किंवा स्तनाच्या पेशींचे घट्ट होणे.
- स्तनाच्या त्वचेवर खळी पडणे.
- स्तनाग्राचे उलटच्या बाजूस किंवा आत दबले जाणे.
- स्तनाच्या त्वचेचा रंग व पोतात बदल.
- स्तनाग्रात बदल, स्तनाग्र किंवा त्याच्या आजूबाजूच्या भागांवर पुरळ येणे.
- स्तनाग्रातून रक्त किंवा रंगहीन स्त्राव येणे.
- दंडामध्ये सूज.
- काखेमध्ये सूज.

स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान

हा कर्करोग दिसणाऱ्या भागावर होत असल्यामुळे त्याचा वेळेवर शोध घेणे व निदान करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. लवकर समजल्यामुळे त्यावर तत्पर उपचार करून हा कर्करोग अगदी १०० टक्के बरा होऊ शकतो. स्त्रिया स्वत:च स्तनांची चाचपणी करू शकतात, त्यामुळे स्तनाच्या आकारात काही बदल किंवा गाठ दिसत / लागत असल्यास डॉक्टरांकडून निदान करून घेता येते. इथे एक बाब लक्षात घ्यायला हवी की सर्वच गाठी ह्या कर्करोगाच्या असतात असे नाही. प्रत्येक ४० वर्षावरील स्त्रीला स्वत: स्तनाच्या चाचपणी व्यतिरिक्त डॉक्टरांकडून स्तनांची शारीरिक तपासणी दरवर्षी करून घेणे आवश्यक आहे. दरवर्षी मॅमोग्राम (Mammogram) सोबत अल्ट्रा सोनोग्राफी (Ultra Sonography) केल्यास कर्करोगाचे लवकर निदान करणे शक्य होईल. ''मॅमोग्राम'' हे क्ष-किरणांनी स्तनाची तपासणी करून अनियमित दोष शोधून काढण्यासाठी असलेले मशीन, जे लवकर रोगनिदान करण्यास उपयोगी पडते.

एकदा का मॅमोग्राम वरून स्तन कर्करोगाची शक्यता आढळली की, बायोप्सीद्वारे (Biopsy) रोगनिदान पक्के करता येते किंवा कर्करोग नसल्याचा निर्वाळा मिळू शकतो. बायोप्सी करण्याकरता स्तनाच्या पेशींचा एक तुकडा (A Piece of breast tissue) स्तनातून सुईद्वारे किंवा लोकल ॲनेस्थेशिआ देऊन ऑपरेशनद्वारे काढला जातो. पॅथोलॉजिस्ट (Pathologist) ह्यावरून कॅन्सर पेशी आहेत की नाही त्याचे परीक्षण करतात.

पहिली स्टेज : गाठ २ सेंटीमीटर किंवा त्यापेक्षा कमी, तसेच स्तनातच असते.

दुसरी स्टेज : गाठ ५ सेंटीमीटरपेक्षा कमी व काखेतल्या लिंफनोडस्मध्ये (Lymph Nodes) पसरली असते किंवा २ सेंटिमीटर पेक्षा जास्त परंतु काखेतल्या लिंफनोडस् मध्ये पसरली नसते.

तिसरी स्टेज : गाठ ५ सेंटीमीटरपेक्षा जास्त परंतु काखेतल्या लिंफनोड्स मध्ये ही पसरली असते किंवा गाठ छातीवर, त्वचेवर किंवा दुसऱ्या लिंफनोडमध्ये पसरली असते.

चौथी स्टेज : गाठ शरीराच्या इतर भागात पसरली असते.

स्तन कर्करोगावर उपचार

शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी व रेडियोथेरपी ह्या स्तन कर्क रोगाच्या उपचार पद्धती आहेत. बहुधा उपचार करताना ऑपरेशननंतर रेडियोथेरपी किंवा केमोथेरपीनंतर ऑपरेशन केले जाते.

डॉक्टर हे रुग्णाच्या गाठीचे ठिकाण, तीचे आकारमान, पोत, स्तनाचा आकार, मॅमोग्रामवरून त्याचे स्वरूप, रुग्णाची पसंती इत्यादी गोष्टी पाहून कोणती उपचारपद्धती द्यावी हे निश्चित करतात.

१. स्तन बचाव शत्रक्रिया : ह्यामध्ये डॉक्टर गाठ असलेला छोटा भाग कापून टाकतात, त्यामुळे स्तन वाचला जातो. काही वेळा पूर्ण स्तनही कापून काढावा लागतो. ज्याला मॅस्टेक्टमी (चरींशलूं) म्हणतात.

२. रेडियोथेरपी : ह्या मध्ये गाठ असलेल्या भागावर किरणोत्सर्ग देऊन गाठ जाळून नष्ट केली जाते.

३. केमोथेरपी : ह्यामध्ये पेशींच्या नाशाला कारणीभूत होणाऱ्या औषधांचा वापर करून, वाढणाऱ्या कॅन्सर पेशींचा नाश केला जातो.

मॅस्टेक्टमी नंतरचे आयुष्य (स्तन कापून काढल्यानंतरचे जीवन) :

स्तन काढल्यानंतर स्त्रियांची मानसिकस्थिती नाजूक होऊ शकते. त्यासाठी पुर्नस्थापन (Rehabiliation) केंद्राची मदत घेणे आवश्यक ठरते. ह्यासाठी काढता-घालता येणारे कृत्रिम स्तन किंवा प्लास्टिक (Silncon) कृत्रिम स्तन ऑपरेशनद्वारा (Re Constructive Surgery) बसवता येतात. मॅस्टेक्टमी नंतर ६ ते ८ आठवड्याच्या कालावधी नंतर हे करावे. व्यवस्थित मापे घेऊन तयार केल्यास तसेच व्यवस्थित बसवल्यास स्तन आरामदायक व नैसर्गिक असल्यासारखे वाटतात. ह्यामुळे कोणाला फरक जाणवत नाही व स्त्रीला न्यूनगंड उत्पन्न होत नाही.

कृत्रिम स्तन बसवतेवेळी खालील गोष्टी ध्यानात ठेवाव्या :

- स्तन ब्रा कपच्या वर व खाली दोन्ही बाजूला व्यवस्थित बसेल.
- दोन्ही स्तनामध्ये समानता हवी. नैसर्गिक स्तन व त्यावरचे कृत्रिम स्तनाचे माप तसेच मऊपणा सारखा असावा.
- कृत्रिम स्तन काखेजवळ वजनदार असू नये व दोन्ही बाजूस फुगीरता समान असावी.
- आरशासमोर उभे राहून हे बघा की आकार व समानता बरोबर आहे, तसेच स्तन ब्रा मध्ये पूर्ण झाकले गेले आहेत. दोन्ही स्तनामध्ये फरक जाणवायला नको, ह्यासाठी मऊ ब्लाउज किंवा टी शर्ट घालून परीक्षण करा.

काय करावे व काय करू नये :

काय करावे :

- आपल्या हाताला कापणे, भाजणे, खरचटणे, टोचणे वगैरेपासून जपा.
- केस काढण्यासाठी इलेक्ट्रीक रेझर ज्याचे तोंड छोटे आहे अशाचा उपयोग करा.
- शिलाई करते वेळी बोटांवर टोपीचा उपयोग करा.
- शक्यतो सैल कपडे व दागिने घालावे.
- मच्छर, किड्याच्या त्रासापासून वाचण्यासाठी औषधे किंवा जेल (Insect Repellant) चा वापर करावा.
- कोणतीही जखम झाली असल्यास जंतुनाशक द्रव (Antiseptic Solution) वापरून धुवा व साफ पट्टीने बांधून ठेवा.