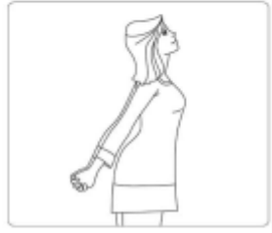
1. कुर्सी पर सीधे बैठे। दोनों हाथो को सामने ला कर जोडे और ताने।

2. अपने दोनों हाथों को अपने सिर के ऊपर की ओर फैलाए और ताने।

3. अपने दोनो हाथों को कंधे के बराबर लग कर फैलाए जिसमें आपकी हथेली निचे की तरफ हो।



4. अपने दोनों हाथ पीछे करके जोड़े और ताने। उसी समय अपने सिर को उठांए और गहरी साँस ले।

Acknowledgements – Dr. Rajan Badwe,
Director, Tata Memorial Hospital and Head of the Department
Surgical Oncology.

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 कैंसर

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

"स्तन कैंसर"

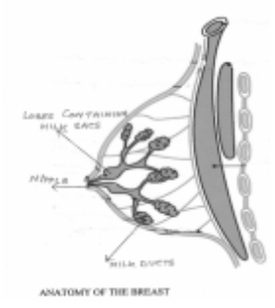
"कुछ जानने योग्य तथ्य, बचाव तथा इलाज"

आज भारत में स्तन कैंसर बहुत ही व्यापक तौर पर फैला हुआ है तथा हर वर्ष इसके मरीजों की संख्या बढ़ रही है।

स्तन की बनावट दूध ग्रंथियों तथा पेशियों (टिश्यू) से बनी है। दूध की ग्रंथीयों में दूध बनता है तथा यह दूध की नलिकाओ द्वारा निपल्स (चूचक) पहुंचकर बाहर निकलता है। स्तन के टिश्यू (tissues) ऊपर गले की हडी तक तथा बगल में (Shoulder) के नीचे तक जाते है। स्तन औरत की पहिचान होते है तथा इनमें कोई भी व्याधि औरत को मानसिक रुप से बेहाल और बेचैन कर देती है।

स्तन वैंकसर (कर्क रोग) क्या है?

स्तन कैंसर असामान्य कोशिकाओं की गांठ है। यह ज्यादातर दूध की ग्रँथियों में शुरु होता है। अन्य कैंसर की तरह स्तन कैंसर को अनदेखा करने पर यह लिफँनोड़स के जरिए शरीर के अन्य हिस्सों में फैलता है।



ANATOMY OF THE BREAST

कौन है इसके खतरे में –

स्तन कैंसर पुरुषों की तुलना में महिलाओं में आम है।

1. उम्र के साथ स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
2. वो महिलाए जिन में मासिक स्त्राव 12 साल से पहिले की उम्र में शुरु हुआ हो।
3. मसिक स्त्राव बंद 50 साल की उम्र के बाद हुआ हो।
4. देर से बच्चे होना या नही होना तथा जिन महिलाओं ने स्तन पान न कराया हो।
5. मोटापा
6. पारिवारिक इतिहास यानि जिन महिलाओं की माँ, मासी, नानी या बहिन को यह कैंसर हुआ है।
7. जिनको एक स्तन में कैंसर हुआ हो उनको दूसरे स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
8. चर्बीयुक्त खाना ज्यादा लेना।

यह बताना जरुरी है कि इन खतरों के होने के बावजूद भी जरुरी नहीं है स्तन कैंसर होगा ही और 50 प्रतिशत महिलाओं में तो कोई खतरे का कारण उपलब्ध नही होता है।

स्नन कैंसर की निशानियाँ :

1. ज्यादातर महिलाओ में स्तन में दर्दरहित गाँठ उत्पन्न होती है।
2. गाँठ या चमडी का मोटा हो जाना
3. निपल्स (चूचक) का उल्टा या अँदर की तरफ हो जाना।
4. स्तन में खड्डा पड़ना।
5. स्तन के कुछ हिस्से में तब्दील आ जाना।
6. चूचक के आस पास चमड़ी तरल हो जाना।
7. चूचक से द्रव निकलना (खासकर रक्त रंजित)
8. बांह के ऊपरी हिस्से या बगल में सूजन।

स्तन कैंसर का पता कैसे लगाएँ?

स्तन कैंसर का शुरुआति दौर में पता लगाने और इलाज शुरु करने से ठीक होने का चाँस शत प्रतिशत होता है। इसलिये इसके जलद निदान के लिये स्वयं स्तन - परिक्षण बहुत जरुरी है और यह सभी महिलाओं को सीखना चाहिये। सभी गाँठे कैंसर की नहीं होती हैं पर गाँठ दिखने पर डॉक्टर से परिक्षण ज़रुर करवा लें।

स्तन कैंसर को जल्दी जानने का कारगर उपाय है मेमोग्राम जो खास एक्स-रे मशीन द्वाराक्रिया जाता है। 50 साल से ज्यादा उम्र की महिलाओं को हर साल डॉक्टर से चेक-अप करना चाहिये। समय समय पर मेमोग्राम तथा अल्ट्रा सोनोग्राफी से कैंसर का जल्द पता लग सकता है।

स्तन - कैंसर का शक होने पर बायोप्सी में स्तन के टिश्यू से थोड़ा टुकड़ा निकालकर प्रयोगशाला में भेजते हैं वहां माइक्रोस्कोप से कैंसर की कोशिकाओं का पता लगाते हैं।

स्टेजिंग क्या है ?

पहिला स्टेज - जब गाँठ 2 सें. मी. या उससे कम हो और केवल स्तन में हो।
दुसरी स्टेज - जब गाठ 5 से. मी. से कम हो तथा बगल की लिफ-नोड्स में न हो या गाँठ 2 सें. मी से ज्यादा हो और बगल के लिफ-नोड्स में हो।
तिसरी स्टेज - जब गाँठ 5 से. मी से ज्यादा हो तथा बगल की लिफ-नोड्स में फैली हो या गाँठ सीने की दीवार, चमड़ी या दूसरे लिफ-नोड्स फैल गई हो।
चोथा स्टेज - जब गाँठ शरीर के अन्य हिस्सों में फैले गया हो।

स्तन कैंसर का इलाज कैसे होता है?

आप्रेशन, कीमोथिरपी, रेडियोथिरपी से स्तन कैंसर का इलाज होता है। ज्यादातर 2 या 3 विधाओं से इलाज होता है। आप्रेशन के पहिले भी कीमोथिरपी या रेडिएशन दी जाती है या आप्रेशन के बाद ये दोनों या एक दी जाती है। ये गाँठ की जगह, साईज, स्तन की साईज़ वगैरह को देखकर तय करते हैं तथा मरीज और डाक्टर की राय से सबकुछ तय होता है।

स्तन-बचाव आपरेशन - इस में गाँठवाले टुकडे को निकाल देते है तथा बाकी स्तन बच जाता है। (lumpectomy)

कभी कभी पुरा स्तन ही निकलना पडता है। जिसे मैसेक्टोमी कहते है।

रेडियोथिरपी - इस में गाँठवाले हिस्से की किरणें (रेस Rays) देकर गाँठ को जला देते है।

कीमोथिरपी - इस में साइटोटाक्सिन दवाइयाँ देकर जल्दी जल्दी पैदा होने वाले कैंसर सेल्स को खत्म कर देते है।

मैसेक्टोमी के बाद की ज़िदंगी - स्तन निकालने के बाद की मानसिक स्थिति महिलाओं के लिए बहुत दुखदाई हो सकती है जिसके लिए पुर्नस्थापन केंद्रों की सहायता ले सकते हैं। इनके लिए कुत्रिम स्तन या फिर प्लास्टिक (Re-Construction) सर्जरी का सहारा लेना पड़ता है। ये कृत्रिम स्तन आपरेशन के 6,8 सप्ताह बाद करना चाहिये पूरी माप से बनाए और सही तरीके से पहिने हुअे स्तन आरामदायक तथा असली जैसे लगते है।

कृत्रिम स्तनों को लेते समय ध्यान देने योग्य बातें -

1. अंग (स्तन) ब्रा के कप के ऊपर तथा नीचे दोनों तरफ सही बैठे।
2. दोनों स्तनों में समानता हो (नाप और नरमाई)
3. बगल की तरफ ज्यादा भारी न हो यनि दोनों तरफ समान मोटाई लिए हो।
4. शीशे के सामने खड़े होकर, शेप और समानता देखें और स्तन ब्रा से पूरी तरह ढका हो।

कुछ ज़रुरी हिदायते

क्या करना चाहिये?

1. आप्रेशन के तरफवाली बाँह को कट लगने ज़ख्मी होने या जलन से बचाएं।
2. बालों को निकालने के लिए छोटे मुंह वाले इलेक्ट्रिक रेज़र का इस्तेमाल करें।
3. सिलाई करते समय उंगलियों में टोपी पहने ताकि सुई ना लगे।
4. ढीले वस्त्र और आभूषण पहनें।
5. कीडे मकौडों के दँश से बचने के लिए दवा (जेल) वगैरह लगाएँ।
6. कुछ भी घाव होन पर एंटीसेटिटक से धोकर, साफ पट्टी बाँधे।

क्या नहीं करना चाहिये?

1. वजनदार चीजें आप्रेशन की तरफ वाले हाथ से न उठाएं।
2. सुई न लगवाए तथा रक्त-दाब वगैरेह की जाँच भी उस हाथ से न करवाएँ।
3. काँच की चूड़िया न पहनें।
4. खाना बनाते समय अतिरिक्त गर्मी से बचे।
5. नाखून काटते समय भी सावधानी बरतें।
6. इन सभी बातों का ध्यान रखते हुए आप स्वस्थ (नयमित्त) जिंदगी जी सकते है।