भारती हॉस्पिटलचा सामाजिक उपक्रम

आरोग्य भारती

सुविचार

तुलना हा सर्वात मोठा आजार आहे

जून-जुलै २०१७ अंक-पंधरा

हितगुज

आरोग्य भारती हे ई-न्यूजलेटर ज्या उद्देशाने सुरू झाले होते, तो उद्देश सफल होताना दिसत आहे. छोट्या टिप्समधून आरोग्याची माहिती देण्याचा आमचा हा प्रयत्न आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने व आपण केलेल्या प्रसारामुळे अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचत आहे.

या अंकात कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजाराबाबत प्राथमिक माहिती देण्याचा प्रयत्न आहे. मागील पिढीचा अनुभव पहाता कॅन्सर म्हणजे आयुष्याचा शेवट हे गणित आपल्या डोक्यात पक्के बसले आहे. परंतु आधुनिक वैद्यकीय उपचाराने आज हा आजार पूर्णपने बरा होत आहे. तंत्रज्ञानात झालेली प्रगती या रुग्णांसाठी जीवनदायी ठरलेली आहे.

कॅन्सरचे निदान झाल्यावर जो ताण संपूर्ण कुटुंबावर येतो त्याचा रुग्णासह नातेवाईकांनीही हिकमतीने सामना करणे जरुरी आहे. औषधोपचाराबरोबरच आपली मानसिक स्थिती स्थिर ठेवणे उपचाराइतकेच गरजेचे आहे. गरज भासल्यास समुपदेशकाचा सल्ला उपयोगी पडू शकतो. आजाराच्या ताणाबरोबच खर्चाचा ताळमेळ बसवणे हे ही काही रुग्णांपुढे मोठे आव्हान असते. यासाठी व इतरही आजाराच्या बाबत आरोग्य विमा आपल्या कामी येऊ शकतो. विकसीत देशाप्रमाणे प्रत्येकाचा आपला आरोग्य विमा असणे जरुरीचे झाले आहे. महाग होत चाललेले उपचार यामुळे सुसह्य होण्यास मदत होऊ शकते. भारती हॉस्पिटल पुणे व सांगली येथे आम्ही अल्प दरात आरोग्य सेवा देत आहोत ज्याचा कित्येक रुग्णांना फायदा झालेला आहे. परंतु दीर्घकाळ अशी सेवा देत असताना आम्हालाही काही अपरिहार्य बंधने आहेत.

कॅन्सरचे निदान पहिल्या टप्प्यात झाल्यास उपचारासाठी त्यामुळे मोठी मदत मिळते व आजार लवकर बरा होण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे पस्तीशीनंतर स्वत:ची वार्षिक वैद्यकीय तपासणी करणे अतिशय गरजेचे आहे. कॅन्सरचे वाढत असलेले प्रमाण आपल्या सर्वांसाठी विचार करायला लावणारे आहे. त्यामुळे समाजाचे एकंदरीत होत असलेले नुकसान भरुन न येणारे आहे. बदलत असलेली जीवनशैली व वातावरणातील प्रदूषणाचे वाढत असलेले प्रमाण याकडे आपण अंतर्मुख होऊन डोळसपणे पाहणे गरजेचे आहे. ज्यायोगे प्रगतीकडे होत असलेली आपली वाटचाल अधिक सकारात्मक होत राहील.

डॉ.अस्मिता कदम/जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

विचार दर्शन

Cancer can take away a lot of things,but never hope.

कॅन्सर

उपचार व निदान लवकर झाल्यास बरा होऊ शकतो

कॅन्सर कशामुळे होतो ?

१. व्यसने - तंबाखू, गुटका,पानमसाला,सिगारेट,बिडी,चिलीम,हुक्का, दारू,तपकीर इ.
२. प्रदूषण - हवा,पाणी,अन्न,जमीन इ.
३. अयोग्य आहार
४. नियमित व्यायामाचा अभाव
५. संसर्ग - काही विषाणू(हिपटायटिस बी.,सी.),ह्यूमन पॅपिलोमा व्हायरस, एच.पायलोरी हा जीवणू इ.
६. किरणोत्सर्ग - अण्वस्त्र विस्फोट, अणूभट्टी गळती
७. ॲस्बेस्टॉस व रंगाचा वापर होणारे कारखाने
८. सूर्यप्रकाशातील अतिनील किरणांमुळे त्वचेचा कॅन्सर होऊ शकतो.

ही कॅन्सर होण्याची महत्वाचे कारणे असून इतर अनेक घटकांचा यात सहभाग असतो.

कॅन्सरची सूचक लक्षणे

१. लवकर बरा न होणारा खोकला,आवाज बदलणे,खोकल्यातून रक्त पडणे
२. नव्याने उद्भवलेली गाठ
३. न भरणारी जखम
४. संडास किंवा मूत्रमार्गातून होणारा रक्तस्त्राव
५. योनीमार्गातून होणारा अनेपेक्षित रक्तस्त्राव
६. रंग बदललेला, खाज सुटणारा, अचानक मोठा झालेला मस
७. स्तनामध्ये गाठ येणे/स्तानातून पाणी येणे
८. अन्न गिळण्यास त्रास होणे
९. विनाकारण वजनात घट

ही लक्षणे दिसल्यास त्वरीत तपासणी करून घ्या.

लक्षात ठेवा - कॅन्सर संसर्गजन्य नाही.

कॅन्सर कसा टाळता येतो ?

१. चांगले,योग्य आचार,विचार,आहार,विहार,संस्कार यांचा संगम
२. व्यसने टाळा
३. प्रदूषण टाळा
४. चौरस व योग्य आहार घ्या - फास्ट फूड टाळा, भरपूर पालेभाज्या, कोशिंबीर, मोड आलेली कडधान्ये, काकडी,बीट, आवळा,टोमॅटो,गाजर,लाल भोपळा, सर्व फळे यांचा रोजच्या आहारात समावेश करा.
५. नियमित व्यायाम करा

तंबाखू हे कॅन्सरचे सर्वात महत्वाचे कारण आहे, जे पूर्णपणे टाळता येऊ शकते. भारतात पुरुषांमधील ३५ ते ४० % कॅन्सर व स्त्रियांमध्ये १० ते २० % कॅन्सर हे तंबाखूच्या सेवनामुळे होतात.

अभंगवाणी

संत सावता माळी

कांदा, मुळा, भाजी
अवघी विठाबाई माझी
लसुण-मिरची-कोथिंबिरी
अवघा झाला माझा हरी
ऊस-गाजर-रताळू
अवघा झालासे गोपाळू

योग्य आहार

मोट-नाडा-विहीर-दोरी
अवघी व्यापिली पंढरी
सावता म्हणे केला मळा
विठ्ठल पायी गोविला गळा

नियमित व्यायाम

टिप्स सौजन्य -डॉ. माधव थत्ते

चला कॅन्सरवर मात करु या

गेल्या पन्नास वर्षात भारतीय व्यक्तीच्या सरासरी आयुर्मानात ३७ वर्षावरून जवळपास ६५ वर्षे इतकी वाढ झाली आहे. बऱ्याचशा बालमृत्यूच्या,साथीच्या आजारांवर नियंत्रण करणे शक्य झाले. मृत्युदरात प्रभावी घट झाली. परंतु दीर्घ आयुर्मानामुळे वातावर - णातील हानीकारक घटकांशी अधिक काळ संपर्क येतो. बदलती जीवनशैली,आहारातील चुकीच्या सवयी,व्यायामाचा अभाव, स्थूलता,विविध प्रकारची व्यसने यांचेही प्रमाण वाढले आहे. पर्यायाने रक्तादाब,हृदयरोग,मधुमेह,कॅन्सर इ. आजारही वाढीस लागले आहेत.

भारतात अंदाजे कुठल्याही घडीला एकूण २५ लक्ष कॅन्सर रुग्ण आढळतात. याशिवाय दरवर्षी साधारणपणे कॅन्सरच्या ८ ते ९ लक्ष नवीन रुग्णांची भर पडते.

कॅन्सर म्हणजे काय? आपले शरीर अब्जावधी सूक्ष्म पेशींपासून बनलेले असते. या पेशींचे सतत विभाजन होत असते. शरीराच्या वाढीसाठी व मृत पेशींना बदलण्यासाठी हे गरजेचे असते.पेशींच्या विभाजनावर शरीराचे नियंत्रण असते. एखाद्या कॅन्सरजनक कारणामुळे पेशींची अनियंत्रित वाढ होते व त्या पेशी शरीराचे सर्व नियम झुगारून अमर होतात. साधारणपणे ९०% कॅन्सर गाठीच्या स्वरुपात आढळतात. शरीरावरील प्रत्येक गाठ कॅन्सरची असेलच असे नाही. मात्र शरीरावर कुठेही गाठ आढळल्यास तज्ज्ञांव्दारे त्वरीत तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे. सामान्य गाठ आणि कॅन्सरची गाठ यातील महत्वाचा फरक म्हणजे कॅन्सरच्या गाठीची वाढ अमर्यादित स्वरूपाची असते व शरीराच्या इतर भागातही तिचा प्रसार होऊ शकतो.

कॅन्सरची कारणे? तुमच्या नियंत्रणात नसणारी कारणे:-
वय-कॅन्सर कोणत्याही वयात होऊ शकतो.परंतु वाढत्या वयानुसार कॅन्सर होण्याची शक्यता वाढत जाते.
आनुवांशिकता-रक्ताचा कॅन्सर,रेटीनोब्लास्टोमा(डोळयांच्या पडद्याचा कॅन्सर),आतड्यांचा कॅन्सर, यामध्ये काही प्रमाणात अनुवांशिकतेचा प्रभाव आढळतो.
तुमच्या नियंत्रणात असणारी कारणे:-
कॅन्सर जनक आहार- अतिशय तिखट आहार, अतिशय गरम पेय व खाद्य,अतिरिक्त प्रमाणात मांसाहार व मद्यपान,स्निग्ध पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन, जंक फुड-पिझ्झा,बर्गर,शीतपेये,चिप्स,क्रीम्स तसेच कृत्रिम रंग, कृत्रिम चवीचे पदार्थ, पदार्थ टिकवण्यासाठी घातलेली रसायने हे देखील कॅन्सरजनक ठरू शकतात.(पान.२पहा)

कॅन्सरच्या निदानासाठी आवश्यक असणाऱ्या चाचण्या - रक्त व लघवी परीक्षण, एक्सरे, सोनोग्राफी,सी.टी.स्कॅन,एम. आर.आय.,मॅमोग्राफी तसेच अत्याधुनिक पेट स्कॅन, ट्यूमर मार्कर,दुर्बिणीतून तपासणी, बायोप्सी, पॅप स्मिअर इ. तपासण्या कॅन्सरचे केवळ निदानच नाही तर आजाराची अवस्था,उपचारांचा योग्य परिणाम समजण्यास उपयुक्त ठरतात.

कॅन्सरच्या उपचार पध्दती - कॅन्सरच्या उपचारासाठी पुढील तीन उपचारध्दतीचा प्रामुख्याने वापर केला जातो.
शस्त्रक्रिया - रक्ताचा कॅन्सर वगळता बहुतांश कॅन्सर गाठींच्या स्वरूपात आढळतात आणि अशा प्रकारच्या कॅन्सरची शस्त्रक्रिया ही अतिशय महत्वाची व सर्वसामान्य उपचारपध्दती आहे.
केमोथेरपी-केमोथेरपी म्हणजे रक्तावाटे दिली जाणारी विशिष्ट औषधे जी कॅन्सरपेशींच्या जनुकांवर (डी.एन.ए.) हल्ला चढवतात व त्याची वाढ रोखतात. रक्ताच्या कॅन्सरसाठी केमोथेरपी हा नेहमीचा उपाय आहे. अन्य कॅन्सरसाठी शस्त्रक्रियेआधी किंवा नंतर केमोथेरपी अवलंब केला जातो. केमोथेरपीमुळे सुक्याबरोबर ओलंही जळत या न्यायाने काही प्रमाणात निरोगी पेशींना इजा होऊ शकते मात्र हे दुष्परिणाम औषधांव्दारे नियंत्रणात आणता येतात. केमोथेरपीची काही औषधे गोळयांच्या स्वरूपातही उपलब्ध आहेत. निरोगी पेशींना इजा पोहोचवणार नाहीत अशा औषधांवर संशोधन चालू आहे.
रेडीओथेरपी(किरणोपचार)-या उपचारपध्दतीत कोबाल्ट, आयरिडियम यांसारख्या मूलद्रव्यांच्या किरणोत्सर्गाचा वा उच्च क्षमतेच्या क्ष किरणांचा वापर केला जातो. या किरणांचा कॅन्सरग्रस्त भागावर मारा करून कॅन्सरपेशी नष्ट केल्या जातात. स्वरयंत्र,अन्ननलिकेचा वरील भाग, गर्भाशय, गुदव्दार, या अवयवांच्या कॅन्सरसाठी किरणोपचार अत्यंत उपयुक्त आहे.

डॉ.माधव डी.थत्ते
M.B.,M.S.,F.A.I.S.,F.I.C.S.
Professor Surgery

हेही महत्वाचे

- ☺ *हिपॅटायटीस बी या विषाणूविरूध्दची लस यकृताच्या कॅन्सरपासून बचाव करते या लसीचे प्राथमिक तीन डोस घेणे गरजेचे आहे.*
- ☺ *स्त्रियांमधील गर्भाशयमुखाच्या कॅन्सरच्या प्रतिबंधासाठी एच.पी.व्ही.(ह्यूमन पॅपिलोमा व्हायरस) या विषाणूविरुध्दची लस उपयुक्त आहे.*

News @ a glance

५३ वा वर्धापनदिन समारंभ

युनिव्हर्सिटी स्थापना दिनानिमित्त एन.आय.आर.एफ. रँकिंग प्राप्त कॉलेज व पुरस्कार प्राप्त कर्मचाऱ्यांचा सत्कार करण्यात आला

नर्सेस डे साजरा करण्यात आला

स्त्रीरोग व प्रसुतिशास्त्र विभागाने आंतरराष्ट्रीय तज्ज्ञाचे व्याख्यान आयोजित केले होते

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड,धनकवडी,पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444 admin@bharatihospital.com /bharatihospitalpune

Disclaimer - This issue is for Private Circulation Only. Not for sale. The contents of this issue are for information purposes only. Always take advice of a qualified physician for any doubts. Free image used from web under CCO license.