2026
फ़रवरी संस्करण

# सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

# सेहत की बात

## कीमोथेरेपी के दौरान क्या सावधानियां बरतें?

## समय से ब्रेन ट्यूमर की पहचान

## सर्वाइकल कैंसर और वैक्सीन

# मासिक सन्देश

## विषय सूची


01
कैंसर के इलाज में परिवार की भूमिका

02
IMRT थेरेपी क्या है?
समय से ब्रेन ट्यूमर की पहचान

03
सर्वाइकल कैंसर और वैक्सीन
ब्रेस्ट कैंसर का पता चलने के बाद क्या करें?

04
बच्चों में ल्यूकेमिया क्या है?
क्या होता है बोन मेरो ट्रांसप्लांट?

05
प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम कारक क्या है
थायरॉइड कैंसर क्या है?

06
मुँह का कैंसर: खैनी और गुटखा से खतरा
कीमोथेरेपी के दौरान क्या सावधानियां बरतें?

डॉ. अमरेंद्र अमर
एसोसिएट डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना


## संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

विश्व कैंसर दिवस के इस विशेष संस्करण में, हम कैंसर की रोकथाम, शुरुआती लक्षणों को पहचानने और स्वास्थ्य में सुधार पर ध्यान केंद्रित कर रहें हैं।
इस साल, विश्व कैंसर दिवस की थीम—"यूनाइटेड बाय यूनिक"—हमें याद दिलाती है कि कैंसर भले ही दुनिया भर के लिए खतरा है, लेकिन कैंसर से प्रभावित हर देश, हर समुदाय और हर व्यक्ति को अलग-अलग सच्चाइयों का सामना करना पड़ता है। यह हर व्यक्ति के जीवन में अलग-अलग तरीके से छुपा दर्द, हिम्मत, आशाएँ और चुनौतियाँ लेकर आता है। हर मरीज के लिए उसकी निजी जरूरतें, सामाजिक भावनात्मक और पारिवारिक परिस्थितियाँ अलग-अलग होती है।
कैंसर की रोकथाम और समय पर पहचान के प्रयास (जैसे नियमित जाँच, स्वस्थ जीवनशैली, धूम्रपान से बचाव आदि) जीवन रेखा साबित होते हैं। हर व्यक्ति की ज़रूरतें अहम हैं। जब हम मरीजों के अनुभवों को सुनते हैं, उनकी भावनात्मक चुनौतियों को समझते हैं और उन्हें सम्मान और समर्थन देते हैं, तो हम एक ऐसी दुनिया का निर्माण कर सकते हैं जहाँ मरीज़ों की कैंसर देखभाल सबके लिए न्यायसंगत, मानवीय और प्रभावी हो।

डॉ रवि शंकर सिंह
मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना


## कैंसर के इलाज में परिवार की भूमिका

कैंसर का इलाज केवल दवाइयों, मशीनों और डॉक्टरों तक सीमित नहीं होता, बल्कि इसमें परिवार की भूमिका भी उतनी ही महत्वपूर्ण होती है। ऐसे समय में परिवार का प्यार, सहयोग और समझ मरीज के लिए सबसे बड़ी ताकत बन जाता है। कैंसर के दौरान मरीज को डर, चिंता और तनाव का सामना करना पड़ता है। परिवार का स्नेह, धैर्य और सहयोग मरीज को कठिन समय में नई ऊर्जा देता है। यही सहयोग उसे बीमारी से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है और स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ने में मदद करता है।

### मरीज की देखभाल में परिवार की जिम्मेदारी

- समय पर दवाइयाँ देना
- समय पर चिकित्सक से परामर्श
- संतुलित आहार की व्यवस्था करना
- मरीज के लिए पर्याप्त आराम और नींद सुनिश्चित करना
- मरीज के आस पास स्वच्छता का ध्यान रखना
- मरीज की भावनाओं को समझना और उसे आश्वस्त करते रहना बहुत जरुरी होता है।

# कैंसर जागरूकता

डॉ. राजीव रंजन प्रसाद
डायरेक्टर, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## IMRT थेरेपी क्या है?

IMRT (Intensity Modulated Radiation Therapy) कैंसर के इलाज की एक आधुनिक और उन्नत रेडिएशन तकनीक है। इसमें कंप्यूटर तकनीक की सहायता से रेडिएशन किरणों को ट्यूमर के आकार, स्थिति और गहराई के अनुसार विशेष रूप से केंद्रित किया जाता है। इसका उद्देश्य कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करना और आसपास के स्वस्थ अंगों को अधिक से अधिक सुरक्षित रखना होता है। यह तकनीक पारंपरिक रेडिएशन थेरेपी की तुलना में अधिक सुरक्षित और प्रभावी मानी जाती है।

### IMRT थेरेपी कैसे काम करती है?

IMRT में पहले मरीज का CT या MRI स्कैन किया जाता है। इसके आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर और तकनीकी टीम मिलकर एक व्यक्तिगत उपचार योजना तैयार करते हैं। इसमें रेडिएशन की दिशा और तीव्रता को इस तरह नियंत्रित किया जाता है कि अधिकतम प्रभाव केवल ट्यूमर पर पड़े।

### IMRT के प्रमुख लाभ

- ट्यूमर पर सटीक और केंद्रित प्रभाव
- आसपास के स्वस्थ ऊतकों की सुरक्षा
- कम साइड इफेक्ट
- बेहतर उपचार परिणाम
- मरीज की जीवन गुणवत्ता में सुधार

### IMRT किन रोगियों के लिए उपयोगी है?

यह तकनीक सिर और गर्दन, स्तन, प्रोस्टेट, फेफड़े, ब्रेन और स्पाइनल कॉर्ड के कैंसर में उपयोगी होती है। विशेष रूप से उन मरीजों के लिए यह लाभकारी है, जिनका ट्यूमर संवेदनशील अंगों के पास स्थित होता है।

### IMRT का इलाज कैसे किया जाता है?

मरीज को रोज़ निर्धारित समय पर मशीन के नीचे लिटाकर कुछ मिनटों तक रेडिएशन दी जाती है। यह प्रक्रिया पूरी तरह दर्दरहित होती है और आमतौर पर कई सप्ताह तक चलती है। इलाज के दौरान नियमित जांच द्वारा मरीज की प्रगति पर नजर रखी जाती है।

### IMRT से जुड़े संभावित दुष्प्रभाव

- हल्की थकान
- त्वचा में लालिमा
- कमजोरी
- उपचार स्थल पर सूजन

ये दुष्प्रभाव सामान्यतः अस्थायी होते हैं और इलाज पूरा होने के बाद धीरे-धीरे कम हो जाते हैं।
IMRT थेरेपी आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, जो कैंसर रोगियों को सुरक्षित, सटीक और भरोसेमंद इलाज प्रदान करती है।

डॉ. मुकुंद प्रसाद
डायरेक्टर, न्यूरोसर्जरी,
इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोसाइंसेज, पटना

## समय से ब्रेन ट्यूमर की पहचान

ब्रेन ट्यूमर दिमाग में होने वाली एक गांठ है, जो अनियमित रुप से बढ़ सकती है और दिमाग के सामान्य कामकाज को प्रभावित कर सकती है।

### सामान्य लक्षण

**सिरदर्द:** सिरदर्द खास कर सुबह के समय या खांसने या जोर लगाने पर अधिक हो सकता है। हो सकता है कि दर्द निवारक दवाओं से उनमें सुधार न हो।

**दौरे:** इसमें सुन्नपन, झुनझुनी, अनियंत्रित गतिविधियां, बोलने में कठिनाई या ऐंठन शामिल हो सकते हैं।

**आंखों की रोशनी कम होना:** इसमें धुंधला दिखाई देना, दोहरी दृष्टि, या एक आंख के किसी भाग की दृष्टि की हानी हो जाना शामिल हो सकता है।

**सुनने की समस्याएँ:** इसमें एक तरफा सुनने की हानि या कानों में घंटियाँ बज रही है ऐसा लगना शामिल हो सकता है।

**बोलने में कठिनाई:** इसमें शब्द बोलने में कठिनाई, असंगत रुप से बोलना, या भाषा समझने में असमर्थ होना शामिल हो सकता है।

**संतुलन बनाने में कठिनाई:** इसमें चक्कर आना, अस्थिरता या चलने में कठिनाई शामिल हो सकती है।

**याददाश्त पर असर:** साधारण आदेशों का पालन करने या चीज़ों को याद रखने में दिक्कत हो सकती है।

**उल्टी:** लगातार बुख़ार महसूस हो सकता है या अनियमित रुप से उल्टी हो सकती है

**कमज़ोरी:** शरीर के एक तरफ़ धीरे-धीरे कमज़ोरी या लकवा हो सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के लक्षण हमेशा दिखाई नहीं देते, खासकर अगर ट्यूमर धीरे-धीरे बढ़ता है। यहां तक कि सामान्य लगातार सिरदर्द के लिए भी, कृपया डॉक्टर से परामर्श लें।

# महिला स्वास्थ्य

डॉ. माला सिन्हा
एसोसिएट कंसल्टेंट, गाइनी ऑन्कोलॉजी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## सर्वाइकल कैंसर और वैक्सीन

सर्वाइकल कैंसर बच्चेदानी के मुंह का कैंसर है, यह भारतीय महिलाओं में दूसरा सबसे आम कैंसर है, भारत में हर 8 मिनट पर इस कैंसर से ग्रसित एक महिला की मृत्यु हो रही है

**मुख्य कारण -** ह्यूमन पेपिलोमा वायरस

### अन्य कारण
- असुरीक्षत यौन सम्बन्ध
- कम अम्र मे गर्भधारण
- कमजोर प्रतिरक्षा (Immunocompromised)

### कैंसर के लक्षण
- रजोनिवृति के बाद रक्तस्राव, अनियमित रक्तस्राव (Postmenopausal bleed-ing)
- बदबूदार डिस्चार्ज, पेट दर्द, थकान

### बचाव
HPV Vaccination एवं नियमित स्क्रीनिंग (Pap smear).

### टीका का नाम
Gardasil (4 variant, 9 variant )

### टीकाकरण के भ्रम
1. HPV टीका सुरक्षित नहीं है
2. टीकाकरण से बांझपन हो सकता है.
3. टीका लगने के बाद सर्वाइकल कैंसर की जाँच की आवश्यकता नही है।
4. केवल महिलाओं को यह टीका लगवाना चाहिये, पुरुषों और लड़कों को इसकी जरुरत नहीं है।

### HPV Vaccine कब और कैसे दी जानी चाहिये
- खुराक- 0, 2, 6 महीने में 3 खुराक लगते हैं।
- 9 से 14 साल की उम्र मे दो डोज़
- 14 साल से ज्यादा उम्र में तीन डोज़
- अगर 26 साल तक एचपीवी वैक्सीनेशन नहीं लगा है, तो इसके बाद एचपीवी डीएनए टेस्ट या पैप स्मीयर टेस्ट से स्क्रीनिंग करवाएं।
- 45 साल की उम्र में वैक्सीन लगवाने से पहले डॉक्टर से सलाह लें ।

### टीकाकरण की कुछ मुख्य बातें
- यदि आपको पता चलता है कि आप गर्भवती है या टीकाकरण के समय के आसपास गर्भधारण किया है; तो आगे किसी भी HPV टीकाकरण. को स्थगित कर दिया जाना चाहिये।
- यदि अनजाने में गर्भावस्था के दौरान टीकाकरण हुआ है तो ग्र्भपात की आवश्यकता नही है
- स्तनपान के दौरान भी टीकाकरण लगाया जा सकता है।
- यह वैक्सीन जननांग के मस्सों की रोकथाम करने में 100% कारगर है।

डॉ. निहारिका रॉय
सीनियर कंसल्टेंट, ब्रेस्ट सर्विसेज,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## ब्रेस्ट कैंसर का पता चलने के बाद क्या करें?

ब्रेस्ट कैंसर के बारे में जानने के बाद— चिंता, भय या उदासी होना सामान्य है। कैंसर का पता चलने के बाद उम्मीद न छोड़ें।

### अपने डायग्नोसिस को समझें
ब्रेस्ट कैंसर का डायग्नोसिस होने के बाद, आपका डॉक्टर आपके कैंसर का टाइप और स्टेज बताएगा। इससे यह तय होता है कि आपको किस तरह के ट्रीटमेंट की ज़रूरत हो सकती है, जैसे सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिएशन, हार्मोन थेरेपी।

### कुछ सवाल जो आप डॉक्टर से पूछ सकते हैं:
- मेरा कैंसर किस स्टेज में है?
- ट्रीटमेंट के क्या ऑप्शन हैं?
- ट्रीटमेंट के क्या लक्ष्य हैं?
- इसके क्या साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं?

### एक सपोर्ट नेटवर्क बनाएं
इमोशनल सपोर्ट बहुत ज़रूरी है। अपने डायग्नोसिस के बारे में भरोसेमंद परिवार या दोस्तों से बात करें। इससे आपको तनाव को कम करने और ज़्यादा कॉन्फिडेंस के साथ फैसले लेने में मदद मिल सकती है।

### उपचार विकल्पों के बारे में जानकारी लें
- **सर्जरी:** ट्यूमर या ब्रेस्ट का कुछ हिस्सा/पूरा हिस्सा निकालने के लिए।
- **रेडिएशन थेरेपी:** सर्जरी के बाद बचे हुए कैंसर सेल्स को खत्म करने के लिए।
- **कीमोथेरेपी:** एंटी-कैंसर दवाएं जो कैंसर सेल्स को मारने में मदद करती हैं।

### फॉलो-अप शेड्यूल करें
जिसमें बताया हो कि आपको कब-कब टेस्ट और जाँच करनी है, साइड-इफेक्ट्स पर क्या ध्यान देना है, और लाइफस्टाइल सुझाव भी शामिल हों।

इलाज के दौरान अपने डॉक्टर से रेगुलर चेक-अप करवाना ज़रुरी है ताकि:
- रिकवरी पर नज़र रखी जा सके
- बीमारी के दोबारा होने का जल्दी पता लगाया जा सके
- साइड इफ़ेक्ट को मैनेज किया जा सके

आपका डॉक्टर शेड्यूल प्लान करने में मदद करेगा। इसमें अक्सर सालाना मैमोग्राम, फिज़िकल एग्ज़ाम और लक्षणों पर नज़र रखना शामिल होता है।

### स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं
स्वस्थ आदतें आपके उपचार और लंबे समय बाद स्वस्थ रहने में मदद कर सकती हैं:
- संतुलित डाइट
- नियमित हल्का व्यायाम
- स्वस्थ वजन बनाए रखें

**डॉ. अमित कुमार**
कंसल्टेंट, पीडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी एंड
हेमेटोलॉजी, मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

# बच्चों में ल्यूकेमिया क्या है?

ल्यूकेमिया तब होता है जब बोन मैरो में असामान्य सफेद रक्त कोशिकाएं (White Blood Cells) बहुत तेजी से बनने लगती हैं। ये कोशिकाएं सामान्य कोशिकाओं की जगह ले लेती हैं, जिससे शरीर संक्रमण से लड़ नहीं पाता।

## बच्चों में ल्यूकेमिया के लक्षण

शुरुआती लक्षण अक्सर सामान्य बीमारी जैसे लग सकते हैं:

- **एनीमिया (कम हीमोग्लोबिन):** बच्चे थके हुए, पीले, ऊर्जाहीन और चिड़चिड़े लग सकते हैं। उन्हें चक्कर आ सकते हैं या सिरदर्द की शिकायत हो सकती है। रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम होने के कारण वे तेजी से सांस भी ले सकते हैं।
- **रक्तस्राव या चोट लगना:** बच्चों को आसानी से चोट लग सकती है। त्वचा पर अक्सर छोटे-छोटे लाल धब्बे ("पेटेकिया") दिखाई देते हैं। ये बहुत छोटी रक्त वाहिकाओं से खून बहने या रिसाव के कारण होते हैं।
- **बार-बार होने वाले संक्रमण:** ल्यूकेमिया में पाई जाने वाली कई श्वेत रक्त कोशिकाएं संक्रमण से लड़ने में सक्षम नहीं होती हैं। बच्चे को बुखार, नाक बहना और खांसी के साथ बार-बार वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण हो सकते हैं।
- **हड्डी और जोड़ों में दर्द:** अस्थि मज्जा के अत्यधिक भीड़भाड़ और "भरे होने" के दबाव से होने वाला दर्द गठिया के कारण होने वाले जोड़ों के दर्द जैसा लग सकता है।
- **पेट संबंधी परेशानी:** पेट में दर्द, भूख कम लगना और/या वजन कम होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ल्यूकेमिया कोशिकाएं गुर्दे, यकृत और प्लीहा में जमा हो सकती हैं, जिससे इन अंगों में सूजन आ सकती है।
- **सूजी हुई लसीका ग्रंथियां:** बगल के नीचे या कमर, छाती या गर्दन में स्थित लसीका ग्रंथियां सूज सकती हैं। रक्त को छानने के दौरान, लसीका ग्रंथियां ल्यूकेमिया कोशिकाओं को जमा कर सकती हैं।
- **सांस लेने में कठिनाई:** टी-सेल एएलएल में, ल्यूकेमिया कोशिकाएं छाती की हड्डी के पीछे स्थित थाइमस ग्रंथि के आसपास जमा होने लगती हैं। घरघराहट, खांसी और/या सांस लेने में तकलीफ होने पर तुरंत चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है।

यह लक्षण कई अन्य बीमारियों में भी हो सकते हैं, लेकिन अगर 2 हफ्ते से ज्यादा रहें तो डॉक्टर को दिखाना जरूरी है।

### बच्चों में ल्यूकेमिया का इलाज

- कीमोथेरेपी (Chemotherapy)
- टार्गेटेड थेरेपी
- इम्यूनोथेरेपी
- बोन मैरो / स्टेम सेल ट्रांसप्लांट
- रेडिएशन (कुछ मामलों में)

सही समय पर इलाज शुरू हो तो कई बच्चों में पूरी तरह ठीक होने की संभावना बहुत अच्छी होती है।

**डॉ. संतोष कुमार**
कंसल्टेंट, पीडियाट्रिक ऑन्कोलॉजी, हेमेटोलॉजी
और BMT, मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

# क्या होता है बोन मेरो ट्रांसप्लांट?

ब्लड कैंसर और रक्त संबंधी कई बीमारियों का इलाज बोन मैरो ट्रांसप्लांट है। बोन मेरो ट्रांसप्लांट की जरूरत बल्ड, लिम्फोमा और ल्यूकेमिया कैंसर के मरीजों को पड़ती है। स्थानीय स्तर पर बोन मैरो ट्रांसप्लांट की सुविधा हो तो ज्यादा से ज्यादा लोगों को लाभ मिल सकता है। इसकी प्रक्रिया दो तरह की होती है।

- **आटोलोगस:** इसमें मरीज के खून से ही स्टेम सेल निकालकर सुरक्षित रखा जाता है। फिर कीमोथैरेपी दी जाती है। इसके बाद उसी के स्टेम सेल को वापस शरीर में डाल दिया जाता है। लगभग तीन से चार सप्ताह तक मरीज आइसोलेशन में रहता है।
- **एलोजेनिक:** इसमें मरीज के परिवार के किसी सदस्य का स्टेल सेल लिया जाता है। इसमें सबसे पहले परिवार के सदस्यों का ब्लड सैंपल लिया जाता है। सैंपल से मरीज के एचएलए ह्यूमन लिकोसाइट एंटीजन का मिलान होता है। जिस सदस्य का सैंपल मिलान में सबसे करीब होता है, उसका स्टेल सेल मरीज के शरीर में डाल दिया जाता है। इसके बाद इस मरीज को तीन से चार सप्ताह तक आइसोलेशन में रहता पड़ता है।

## बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन से इन बीमारियों का इलाज किया जाता है-

- **ल्यूकेमिया -** ल्यूकेमिया एक तरह का कैंसर है जो खून और बोन मैरो में होता है। ल्यूकेमिया के इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।
- **लिंफोमा -** लिंफोमा संक्रमण से लड़ने वाली कोशिकाओं का कैंसर होता है। लिंफोमा के लिए इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।
- **एक्यूट लिम्फोटिक ल्यूकेमिया -** यह बच्चों में होने वाला सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर है। यह हड्डी और बोन मैरो में होता है। इस कैंसर के लिए इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।
- **अप्लास्टिक एनीमिया -** अप्लास्टिक एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जिसमें बोन मैरो पर्याप्त मात्रा में रक्त कोशिकाएं नही बना पाता है। इस बीमारी के इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन किया जाता है।
- **प्राइमरी इम्यूनो डेफिशियेंसी, हेमोग्लोबिनोपेथीज़,** मायलोडिसप्लास्टिक सिंड्रोम, पोयम्स सिंड्रोम और अमायलोडोसिस जैसी बीमारियों के लिए इलाज के लिए भी बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।

बोन मैरो को प्रभावित करने वाली बीमारियों वाले रोगियों के लिए ये तरीका उन्हें लंबी जिंदगी जीने का मौका मिलता है।

# कैंसर जोखिम

**डॉ. प्रभात रंजन**
डायरेक्टर, यूरोलॉजी और किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी,
किडनी और यूरोलॉजी इंस्टीट्यूट, मेदांता, पटना

## प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम कारक क्या है?

### प्रोस्टेट कैंसर का खतरा किसे है?

प्रोस्टेट कैंसर भारत में पुरुषों में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर है। यह एक बड़ी स्वास्थ्य चिंता का विषय है क्योंकि इसके मामलों की संख्या बहुत ज़्यादा है और ज़्यादातर रोगियों में इसका निदान बहुत देर से होता है।

### प्रोस्टेट कैंसर का खतरा आमतौर पर इन लोगों में होता है:

- **उम्र:** जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, जोखिम बढ़ता जाता है। अगर आपकी उम्र 50 से ज़्यादा है, तो आपको प्रोस्टेट कैंसर की संभावना ज़्यादा होती है। लगभग 60% प्रोस्टेट कैंसर 65 से ज़्यादा उम्र के लोगों में होता है।
- **प्रोस्टेट कैंसर का पारिवारिक इतिहास:** यदि आपके परिवार के किसी करीबी सदस्य को प्रोस्टेट कैंसर है, तो आपको प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना दो से तीन गुना अधिक है।
- **धूम्रपान:** धूम्रपान करने से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा दो गुना हो जाता है।
- **मोटापा:** मोटापा प्रोस्टेट कैंसर के अधिक आक्रामक रुपों से जुड़ा होता है।
- **आहार:** ज़्यादा कैलोरी, पशु वसा, और परिष्कृत चीनी वाला आहार खाने से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ता है।

### प्रोस्टेट कैंसर के बारे में ज़रुरी बातें:

प्रोस्टेट कैंसर कई वर्षों में धीरे-धीरे बढ़ सकता है और नुकसान पहुंचाने वाले ट्यूमर पैदा करके प्रोस्टेट को प्रभावित कर सकता है

- **लक्षण:** पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार और तत्काल पेशाब करने की ज़रुरत, और पेशाब में खून जैसी समस्याएँ, आमतौर पर कैंसर के बढ़ जाने के बाद ही आती हैं।
- **हड्डियों में दर्द:** प्रोस्टेट कैंसर हड्डियों तक फैल सकता है, जिससे पीठ, कूल्हों, पसलियों या अन्य हड्डियों में दर्द हो सकता है।
- **इरेक्टाइल डिस्फंक्शन:** प्रोस्टेट कैंसर इरेक्टाइल डिस्फंक्शन का कारण बन सकता है।
- **वजन घटना:** प्रोस्टेट कैंसर के कारण अकारण वजन घट सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए, अपने डॉक्टर से सलाह लें।

**डॉ. चंदन कुमार झा**
डायरेक्टर, एंडोक्राइन और ब्रेस्ट सर्जरी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## थायरॉइड कैंसर क्या है?

थायरॉइड कैंसर थायरॉइड ग्लैंड में शुरु होने वाला कैंसर है। थायरॉइड ग्लैंड गर्दन के नीचे, तितली के आकार का एक छोटा सा अंग होता है। यह ग्लैंड ऐसे हॉर्मोन बनाता है जो मेटाबॉलिज़्म, हार्ट रेट, टेम्परेचर और वज़न रेगुलेशन को कंट्रोल करते हैं।

### थायराइड कैंसर के लक्षण

- गर्दन में एक लम्प या गांठ (घेघा)
- आवाज़ बैठना या आवाज़ में बदलाव

### रिस्क फैक्टर्स

- **लिंग:** पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को थायरॉइड कैंसर होने का चांस ज़्यादा होता है।
- **फैमिली हिस्ट्री:** कुछ जेनेटिक सिंड्रोम रिस्क बढ़ाते हैं, खासकर मेडुलरी थायरॉइड कैंसर के लिए।
- **रेडिएशन एक्सपोजर:** गर्दन या चेस्ट में रेडिएशन की ज़्यादा डोज़ लगने से (खासकर बचपन में) रिस्क बढ़ जाता है।

### इसका डायग्नोसिस कैसे किया जाता है?

- गांठ या सूजन के लिए गर्दन की फिजिकल जांच
- थायरॉइड फंक्शन ब्लड टेस्ट
- गांठों और स्ट्रक्चर को देखने के लिए अल्ट्रासाउंड इमेजिंग
- कैंसर सेल्स की जांच के लिए सुई द्वारा जाँच (FNAC)
- अगर फैलने का शक हो CT या MRI जैसी जांचें

### थायराइड कैंसर का इलाज

इलाज थायरॉइड कैंसर के टाइप और स्टेज पर निर्भर करता है:

- **थायरॉइडेक्टॉमी:** थायरॉइड ग्लैंड का कुछ हिस्सा या पूरा हिस्सा निकालना। अगर कैंसर आस-पास के नोड्स में फैल गया है, तो लिम्फ नोड्स भी निकाले जा सकते हैं।
  सर्जरी के बाद, बचे हुए थायरॉइड टिशू या माइक्रोस्कोपिक कैंसर सेल्स को खत्म करने के लिए रेडियोएक्टिव आयोडीन दिया जा सकता है।
- **थायरॉइड हार्मोन थेरेपी:** सर्जरी के बाद, बचे हुए कैंसर सेल्स की ग्रोथ को रोकने के लिए ज़िंदगी भर थायरॉइड हार्मोन की गोलियों की ज़रुरत पड़ सकती है।
- **टारगेटेड थेरेपी:** एडवांस्ड या कुछ प्रकार के एग्रेसिव कैंसर के लिए जो स्टैंडर्ड इलाज से ठीक नहीं होते, टारगेटेड दवाएं ऑप्शन हो सकती हैं।
- **रेडिएशन थेरेपी:** कभी-कभार ही ज़रुरी

थायरॉइड कैंसर का जल्दी इलाज होने पर आमतौर पर प्रोग्नोसिस बहुत अच्छा होता है। फॉलो-अप केयर में रेगुलर ब्लड टेस्ट और इमेजिंग शामिल हो सकते हैं ताकि दोबारा होने पर नज़र रखी जा सके।

# कैंसर जोखिम

डॉ. संदीप कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## मुँह का कैंसर और तंबाकू

मुँह का कैंसर (Oral Cancer) बिहार में सबसे तेज़ी से बढ़ने वाली बीमारियों में से एक है। यहाँ तंबाकू चबाना (खैनी) और गुटखा इसका सबसे बड़ा कारण है। यह कैंसर होंठों, जीभ, मसूड़ों, गालों के अंदरूनी हिस्से या तालु में हो सकता है। तंबाकू उत्पादों में ज़हरीले टॉक्सिन, कैंसर पैदा करने वाले एजेंट (कार्सिनोजेन) और निकोटीन (लत लगाने वाला पदार्थ) होते हैं।

### कैंसर के शुरुआती लक्षण (चेतावनी)

- मुँह में सफेद या लाल पैच: गाल या जीभ पर ऐसे दाग जो रगड़ने से न हटें।
- मुँह का ऐसा घाव या छाला जो 2 हफ्ते से ज़्यादा समय तक ठीक न हो।
- मुँह का कम खुलना
- गर्दन या मसूड़ों में बिना दर्द वाली कोई गांठ।
- अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखे, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

### तंबाकू छोड़ें तथा स्वयं का बचाव करें ।

मुँह के कैंसर से बचने का एकमात्र तरीका तंबाकू से पूर्ण परहेज है। इसे छोड़ने के लिए आप कुछ निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं:

- जब भी खैनी की तलब लगे, तो उसकी जगह सौंफ, इलायची को मुंह में रखें।
- अपने परिवार को बताएं कि आप तंबाकू छोड़ रहे हैं। उनकी मदद से लत छोड़ना आसान होता है।
- अगर लत बहुत ज़्यादा है, तो डॉक्टर की सलाह पर निकोटीन गम या पैच का इस्तेमाल करें।
- जो लोग सालों से खैनी खा रहे हैं, उन्हें हर 6 महीने में किसी डॉक्टर से मुँह की जांच करानी चाहिए।

**याद रखें:** तंबाकू छोड़ने के बाद खतरा हर साल कम होता जाता है और 10-15 साल में यह एक सामान्य व्यक्ति के बराबर हो सकता है।
तंबाकू आज ही छोड़ें, अपने परिवार के लिए।

डॉ. अमित कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी,
मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट, पटना

## कीमोथेरेपी के दौरान क्या सावधानियां बरतें?

मरीजों और देखभाल करने वाले लोगों को संक्रमण से बचने और सुरक्षा बनाए रखने के लिए कीमोथेरेपी के दौरान सावधानी बरतनी चाहिए।

### मरीजों के लिए सावधानी

- **नई दवाइयों से बचें:** अपने डॉक्टर से बात किए बिना नई दवाइयाँ या सप्लीमेंट लेना शुरु न करें।
- **न्यूरोपैथी के प्रति सचेत रहें:** कीमोथेरेपी से परिधीय न्यूरोपैथी हो सकती है, जिससे हाथ और पैरों में दर्द, सुन्नता या झुनझुनी हो सकती है।
- **गतिविधि और आराम में संतुलन बनाए रखें:** कीमोथेरेपी से थकान हो सकती है, इसलिए गतिविधि और आराम में संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। व्यायाम करते समय या गीली सतहों पर चलते समय सावधान रहें।
- **आहार:** कठोर, अम्लीय या मसालेदार भोजन से बचें। डॉक्टर के सुझाव के अनुसार रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले स्वस्थ भोजन खाएं।
- **त्वचा की सुरक्षा करें:** त्वचा को कटने, खरोंचने और चोट लगने से बचाएं। इलेक्ट्रिक रेज़र का इस्तेमाल करें और नुकीली चीज़ों को संभालते समय सावधान रहें।

### देखभाल करने वालों के लिए सावधानी

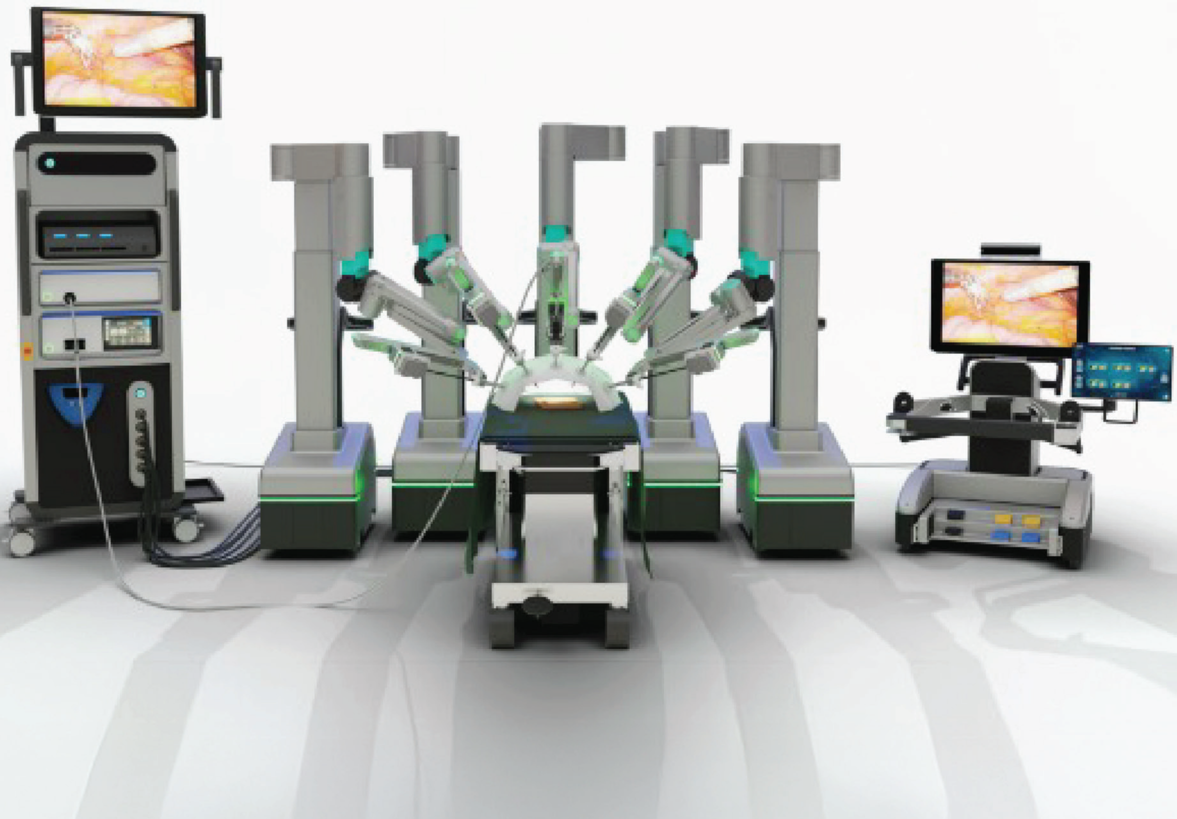
- **ग्लव्स पहनें:** उल्टी, मूत्र, मल, या उल्टी जैसी चीजों को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें।
- **हाथ धोएं:** किसी मरीज के संपर्क में आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं
- **कपड़ों को अलग से धोएं:** रोगी के संपर्क में आने से गंदे हुए कपड़ों या अन्य वस्तुओं को नियमित कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट या साबुन के साथ गर्म पानी में अलग से धोएं।
- **साफ-सफाई बनाए रखें:** ब्लीच युक्त उत्पाद से शौचालय को प्रतिदिन साफ करें। सफ़ाई के कपड़े, तौलिये और डिस्पोजेबल वॉटरप्रूफ़ दस्ताने से फैली हुई चीज़ों को साफ करें।
- **दवाइयां:** दवाइयों को सुरक्षित स्थान पर रखें तथा बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें।

कीमोथेरेपी आपके शरीर की पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है, इसलिए सावधानी बरतनी चाहिए।
इलाज के दौरान अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें और सकारात्मक रहें। कैंसर के उपचार के दौरान सकारात्मकता बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

# MEDANTA PATNA BRINGS THE FUTURE OF **SURGERIES TO BIHAR**

## BENEFITS OF ROBOTIC SURGERIES

- Minimal Scarring
- Faster Healing
- Shorter Hospital Stay



medanta

# THE EDGE OF INNOVATION IN CANCER TRTEATMENT

East India's Varian Edge Radiation Machine at Jay Prabha Medanta Super Speciality Hospital, Patna

**मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,**

विज़िट करें : www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna

कॉल करें- **0612 350 5050/ 8800001068**

अस्वीकरण : यह न्यूजलेटर केवल जानकारी के उद्देश्य से है और यह किसी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह, जांच या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।