लखनऊ से प्रकाशित राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक
website: www.pawanprawah.com

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह
डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17
वर्ष 04 अंक 20 लखनऊ। सोमवार 05 से 11 फरवरी-2018
e-mail-pawanprawah@gmail.com
मूल्य : तीन रूपये पृष्ठ-16

कैंसर के खतरे से कैसे बचें?

लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

(भाग-06)

1.0 कैंसर का शाब्दिक अर्थ व लक्षण: चिकित्सकीय शब्दावली में कैंसर या कर्क रोग को एक घातक बीमारी के रूप में जाना जाता है, कैंसर या कर्क रोग बीमारियों का एक बड़ा समूह है जो वास्तव में कोशिकाओं के विभाजन और अनियंत्रित विकास के कारण होता है। उदाहरण के तौर पर हड्डी में होने वाले ऊतकों के असमान्य गठान को बोन ट्यूमर कहा जाता है। इसके अलावा सॉफ्ट टिश्यू अर्थात ऊतकों में भी कैंसर होता है। कैंसर के लक्षणों में किसी अंग पर फोड़े जैसा उभार बन जाना, अचानक शरीर के किसी भाग से खून बहना, त्वचा में असमान्य बदलाव होना, भूख कम लगना, खांसी आना, खांसी में खून आना, आदि हैं। कैंसर का पता लगाने के लिये बायोप्सी की जाती है। इसमें कैंसर का छोटा भाग निकाला जाता है और फिर उसका परीक्षण किया जाता है। इस केटेगरी में आप कैंसर से जुड़ी सभी प्रकार की सूचनायें जैसे- कैंसर के लक्षण, कैंसर के प्रकार, कैंसर के कारण, कैंसर के उपलब्ध उपचार, कर्क रोग के लक्षण, कर्क रोग के प्रकार, कर्क रोग के कारण और कर्क रोग के उपलब्ध उपचार से संबंधित सभी प्रकार की जानकारी हम पवन प्रवाह के पाठकों को दे रहे हैं।

हम आपको बता दें कि दूसरे शब्दों में कैंसर को एक जानलेवा बीमारी से जाना जाता है जिससे दुनियाभर में हर साल लाखों लोग मरते हैं। इसका नाम सुनते ही लोग डर जाते हैं। इस बीमारी के कई रूप हैं जैसे स्किन कैंसर, कोलन कैंसर, स्तन कैंसर, ब्लड कैंसर और फेफड़ों का कैंसर आदि। शरीर में कैंसर की शुरुआत के समय ही अगर इसका पता चल जाए तो इसका सफल इलाज संभव है मगर समय बीतने के साथ-साथ इसका इलाज मुश्किल और खर्चीला होता जाता है। इस रोग की वैसे तो कई वजहें हैं, लेकिन सबसे बड़ी वजह आज की हमारी जीवनशैली और खान-पान है। इसलिए इससे बचाव के लिए जीवनशैली में बदलाव जरूरी है।

2.0 क्या होता है कैंसर: जीवित रहने तक हमारे शरीर में जीवन संबंधी कई क्रियाएं चलती रहती हैं। इन्हीं में एक क्रिया कोशिकाओं यानि सेल्स का बनना है। इस क्रिया में शरीर की पुरानी और मृत कोशिकाएं अपने आप खत्म होती रहती हैं और उनकी जगह नई कोशिकाएं बनती रहती हैं। ये प्रक्रिया हमारे शरीर में हमेशा चलती रहती है, लेकिन कैंसर होने की स्थिति में शरीर में रेड ब्लड सेल्स (लाल रक्त कोशिकाएं) और व्हाइट ब्लड सेल्स (श्वेत रक्त कोशिकाएं) बिना किसी जरूरत के ही बढ़ने लगती हैं। ये कैंसर कोशिकाएं धीरे-धीरे शरीर में फैलती रहती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं के काम में भी बाधा बनती रहती हैं। यही बीमार कोशिकाएं कैंसर कहलाती हैं। हमारे शरीर में भी कंप्यूटर की ही तरह ढेर सारी कोडिंग होती है जो जीन्स के माध्यम से हमारे माता-पिता द्वारा हमारे शरीर में आती हैं। सिगरेट, तम्बाकू, नशीले पदार्थ और गलत खानपान की वजह से हमारे कोशिकाओं का जेनेटिक कोड बदल जाता है और यही हमारे शरीर में कैंसर की वजह बनता है। इसलिए कैंसर से बचाव के लिए जीवनशैली में थोड़ा बहुत बदलाव जरूरी है।

3.0 कैंसर से बचने के आवश्यक उपाय

अ)तम्बाकू का सेवन तुरंत बंद करें: हर प्रकार के कैंसर का खतरा तम्बाकू खाने वालों और सिगरेट पीने वालों को सबसे ज्यादा होता है। इसलिए कैंसर जैसे गंभीर रोग से बचना है तो तम्बाकू वाले पदार्थों का इस्तेमाल तुरंत बंद कर देना चाहिए। सिगरेट पीने से फेफड़ों का कैंसर, किडनी का कैंसर, ब्लैडर का कैंसर और गर्भाशय का कैंसर हो सकता है। तम्बाकू और गुटखा खाने से मुंह और पाचन ग्रंथि में कैंसर हो सकता है। कैंसर के 90 प्रतिशत मरीजों में इसकी सबसे बड़ी वजह सिगरेट या गुटखा ही सामने आई है। बीड़ी और सिगरेट पीने से शरीर में कैंसर उत्पादक तत्व प्रवेश करते रहते हैं। ये तत्व स्वस्थ कोशिकाओं को बीमार कोशिकाओं में बदलते रहते हैं और यही कोशिकाएं कैंसर कोशिकाएं बनती जाती हैं। अगर आप सिगरेट या बीड़ी नहीं पीते हैं, लेकिन इसके धुंए के संपर्क में लगातार रहते हैं, तब भी आपको इसका उतना ही खतरा है जितना कि इसे पीने वाले व्यक्ति को है। इसलिए अगर आप बीड़ी या सिगरेट पीते हैं तो इसे बंद कर दें और अगर नहीं पीते हैं तो अपने आसपास ऐसा करने वालों को मना करें।

ब) शरीर को एक्टिव रखें और वजन कंट्रोल करें: वजन का अनियंत्रित रूप से बढ़ना भी कैंसर और इस जैसी कई गंभीर बीमारियों का कारण हो सकता है। वजन को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी है कि आप दिनभर में थोड़ी शारीरिक मेहनत करें। अगर आपका काम एक जगह बैठने वाला है तो दिन में कम से कम आधे घंटे व्यायाम करें और थोड़ी-थोड़ी देर में उठकर कुछ चहलकदमी करें। शरीर की फिटनेस के लिए जरूरी है कि आप जितनी कैलोरी खाने में ले रहे हैं उनका इस्तेमाल हो जाए अन्यथा शरीर में चर्बी जमने लगती है और मोटापा आने लगता है। मोटापे की वजह से मूत्राशय का कैंसर, स्तन कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, बड़ी आंत का कैंसर आदि के खतरे बढ़ जाते हैं।

स) जो भी खाएं पौष्टिक खाएं: शरीर को रोगों से बचाने के लिए, फिटनेस के लिए और दिनभर के कामों के लिए जरूरी ऊर्जा पाने के लिए पौष्टिक आहार जरूरी है। पौष्टिक आहार से मतलब फल, सब्जियां, दूध, अंडे और ड्राई फ्रूट्स है तो है ही, लेकिन इनके अलावा भी आप जो कुछ खाते हैं उसमें क्वालिटी और साफ-सफाई का विशेष खयाल रखें। घर में प्रयोग होने वाले तेल, मसालों और राशन की क्वालिटी पर ध्यान दें। फलों को खरीदते समय देखें कि उन्हें पकाने के लिए किसी तरह के केमिकल का इस्तेमाल न किया गया हो। मिलावट वाले और केमिकल युक्त दूध और इससे बने पनीर, मिठाइयों और पकवानों का इस्तेमाल भी शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। खाने में जितना हो सके मोटे अनाज, बीन्स और दाल का इस्तेमाल करें। बाहर के जंक फूड्स में कैलोरी की मात्रा भी ज्यादा होती है और इनमें स्वाद बढ़ाने के लिए कई हानिकारक तत्वों का भी इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए पौष्टिक आहार लें और उतना ही लें जितना शरीर की जरूरत है।

द) धूप की हानिकारक किरणों से बचें: सूरज की धूप शरीर के लिए फायदेमंद है लेकिन एक सीमा तक ही है। ओजोन लेयर में छेद होने से धूप के साथ हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट किरणें भी आती हैं जो शरीर के लिए हानिकारक हैं। इन किरणों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने से स्किन कैंसर का खतरा हो जाता है। सनस्क्रीन कुछ हद तक आपको इन हानिकारक किरणों के प्रभाव से बचाता है, लेकिन इसे लगाने के अलावा भी जब भी आप धूप में निकलें अपने पूरे शरीर को ढक कर निकलें। आंखों को इन हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सनग्लासेज पहनें और धूप में ज्यादा गहरे रंग के कपड़े न पहनें।

य) अल्कोहल खतरनाक है: शरीर के लिए जरूरत से ज्यादा अल्कोहल खतरनाक है और इससे कैंसर का भी खतरा होता है। अल्कोहल की ज्यादा मात्रा का लंबे समय तक सेवन करने से फेफड़ों का कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर और गुदा कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए अल्कोहल का सेवन बंद कर दें और स्वस्थ जीवन का चुनाव करें।

र) स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना जरूरी है: कैंसर का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसका इलाज संभव है। इसलिए आपको समय-समय पर शरीर का स्क्रीन टेस्ट करवाना चाहिए। रेगुलर स्क्रीन टेस्ट के जरिये ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर और कॉलन कैंसर का पता लगाया जा सकता है और इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। जबकि दूसरे प्रकार के कैंसर को स्क्रीन टेस्ट के जरिये जाना जा सकता है पर पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन शरीर को इससे वाली होने वाले नुकसान को बहुत हद तक कम किया जा सकता है जिससे व्यक्ति को ज्यादा समय तक जीवित रखा जा सके।

4.0 कैंसर से निपटने के लिए 5-आयुर्वेदिक औषधियों: पूरी दुनिया मे कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से हम लड़ रहे है। पुरूष सबसे ज्यादा मुंह के और फेफड़े का कैंसर जबकि महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा और स्तन कैंसर से मरने वालों की संख्या बहुत ज्यादा है। वहीं इसके निवारण के लिए वैज्ञानिक इलाज तलाश रहे हैं। जबकि तमाम लोग ऐसे भी हैं जो इस समस्या से निपटने के लिए आयुर्वेद में अवसर तलाश रहे हैं। आपको बता दें कि भारत में सदियों से आयुर्वेद पद्धति से इलाज किया जा रहा है। आयुर्वेद में गंभीर बीमारियों से लड़ने की क्षमता है। आज आपको 5-ऐसी औषधियों से परिचय करायेगे जो आपको कैंसर के खतरे से बचाएगी।

अ)अश्वगंधा: अवश्वगंधा शरीर से तनाव दूर करने में मदद करता है। इसमें कैंसर रोधी मूल्य पाए जाते हैं इसकी खोज वैज्ञानिकों ने करीब 40 वर्ष पूर्व ही कर दी थी। इस औषधि से वैज्ञानिकों ने एक क्रिस्टलीय स्टेरायडल यौगिक को अलग किया था। रिसर्च में पता चला था कि अश्वगंधा प्राप्त ये यौगिक कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद करते हैं।

ब) आंवला: आंवला में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है। जो कार्सिनोजेनिक कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं और कैंसर से बचाव करते हैं। आंवला विटामिन सी का बहुत अच्छा स्रोत है। एक आंवले में लगभग 3 संतरों के बराबर विटामिन सी होता है। आंवला खाने से लीवर को शक्ति मिलती है जिससे लीवर शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है।

स) लहसुन: कैंसर को एक लाइलाज बीमारी माना जाता है, लेकिन आयुर्वेद के अनुसार रोजाना थोड़ी मात्रा में लहसुन का सेवन करने से कैंसर होने की संभावना लगभग 80 प्रतिशत कम हो जाती है। कैंसर के प्रति शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है। लहसुन में मौजूद कैंसर विरोधी तत्व शरीर में कैंसर बढ़ने से रोकते हैं। लहसुन में मौजूद अलिसिन नामक रसायन फेफड़ों के कैंसर से बचाव में मददगार है।

द) अदरक: कैंसर के लिए अदरक बहुत फायदेमंद है। यह कैंसर के मरीजों के लिए अचूक औषधि की तरह काम करता है। अदरक कोलेस्ट्राल का स्तर कम करता है। यह खून का थक्का जमने से रोकता है, इसमें एंटी फंगल और कैंसर के प्रति प्रतिरोधी होने के गुण भी पाए जाते हैं।

य) हल्दी: हल्दी का उपयोग विभिन्न रोगों के उपचार में प्राचीन काल से ही किया जाता रहा है। हल्दी को बहुत अच्छा रोगाणुनाशक माना जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि प्रतिदिन हल्दी का सेवन करने से कैंसर जैसे असाध्य रोगों को भी दूर भगाया जा सकता है। हल्दी में कैंसररोधी गुण होते हैं और यह शरीर को कैंसर से बचाती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, हल्दी में पाया जाने वाला कुर्कुमिन नामक तत्व कैंसर को समाप्त करने में मदद करता है।

5.0 कैंसर का नया इलाज-थेरेपी: गंभीर रोगों की फेहरिस्त में आज भी अगर सबसे भयावह बीमारी है, तो वह कैंसर है। बहरहाल पिछले कुछ वर्षों में आई सेलुलर इम्यूनोथेरेपी ने इस बीमारी से छुटकारा पाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। बीते चंद वर्षों में सेलुलर इम्यूनो थेरेपी के परिणामों में विभिन्न देशों की नियामक संस्थाओं को मजबूर कर दिया है कि वे इसे चुनिंदा कैंसर में प्रयोग करने की इजाजत दें और इसका नवीनतम उदाहरण टीसेल थेरेपी है। इसका प्रयोग पैन्क्रियाज कैंसर और मीलेनोमा (त्वचा का कैंसर), और ल्यूकीमिया व लिम्फोमा ब्लड कैंसर में कार्टीसेल का प्रयोग करने की इजाजत अमेरिकन फूड एन्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने दे दी है।

क्या है सेलुलर इम्यूनोथेरेपी: सेलुलर इम्यूनोथेरेपी कैंसर के रोगियों के लिए एक प्रकार का उपचार है, जिसमें मरीज के शरीर की इम्यून सेल्स (रोग प्रतिरोधक क्षमता वाली कोशिकाओं) का प्रयोग होता है, लेकिन कई बार निकट संबंधी की भी कोशिकाओं का प्रयोग हो सकता है। पिछले सालों में ज्यादातर सेलुलर इम्यूनो थेरेपी का प्रयोग टी सेल थेरेपी और डेन्ड्राइटिक सेल थेरेपी के रूप में हुआ है, लेकिन इसके बहुत खर्चीले होने की वजह से, बहुत कम लोग ही इसका फायदा उठा पा रहे हैं। इस संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि नई आयी एन.के. सेल थेरेपी इससे कहीं सस्ती और कहीं अधिक प्रभावी भी है।

क्या है एन.के. सेल थेरेपी: एन.के. सेल नेचुरल किलर सेल्स, अपने शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र की विशेष प्रकार की कोशिकाएं हैं जो कैंसर सेल्स या वायरस को रक्त में आते ही मार देती हैं, लेकिन जब शरीर में नेचुरल किलर सेल्स की संख्या कम होती है या वह निष्क्रिय रूप में रहती हैं, तो कैंसर शरीर में फैल जाता है।

सेलुलर थैरेपी के पिछले अनुभव: बोन कैंसर के वे रोगी जिनको हाथ या पैर कटवाने (एम्पुटेशन) की विभिन्न डॉक्टरों के द्वारा सलाह दी गयी थी, वे पिछले तीन साल से ट्यूमर सर्जरी के बाद, सेलुलर इम्यूनो थेरेपी लेकर स्वस्थ हैं। ऐसे लोग अपने हाथ और पैरों का भी प्रयोग कर रहे हैं।

(आभार -ओंली माई हेल्थ)

●●●