ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

ಶೇ. 10–15 ರಷ್ಟು ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ಮದುವೆ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಗಳ ಸೇವನೆ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕೀವು ಸ್ರವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡದೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ, ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ, ಎಂಆರ್‌ಐ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೆಂಟಿನಲ್ ನೋಡ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಕೀಮೊಥೆರಪಿ, ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಥೆರಪಿಯಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಯಕೃತ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕದೇ ಒಳಗೇ ಬೆಳೆದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅಂಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಬಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಂಥ ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹಾಗೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

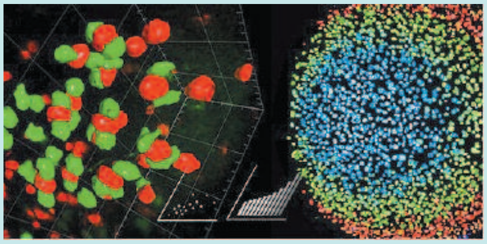
ಲಕ್ಷಣ: ಹಸಿವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂಆರ್‌ಐಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಆದರೆ ಗಡ್ಡೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ವೇವ್‌ನ ತಾಪದಿಂದಲೂ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿತ್ಯವ್ಯಾಯಾಮ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ 15ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ (ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಂಠ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಿ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ದ್ರವಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣದ ಬಳಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ■



ಬಡವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಆದರೂ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜನ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂಬ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂತು ಎಂದರೆ ಅದರ ಭಯಕ್ಕೇ ಡಿಪ್ರೆಸ್ ಆಗ್ತಾರೆ. ಭಯದ ಜತೆಗೆ ಇನ್ನು ಸಾವು ಖಚಿತ, ಮನೆಯ ಕಡೆ ಯೋಚನೆ, ಪುರುಷರಾದರೆ ಪತ್ನಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಾದರೆ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ ಸೇವಿಸುವ ಚಟ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾಮೂಲು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ತಪಾಸಣೆ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲ. ಆರಂಭದ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಪತ್ತೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿವೃತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಲಿಂಗೇಗೌಡ ಅವರು.

'ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಬಳಲುವುದು ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ. ಜತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಈಗೀಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆಡೆ ಕಾಣಿಸುವ ಗಡ್ಡೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಇತರ ಸ್ರಾವಗಳು, ಗುಣವಾಗದ ಕೆಮ್ಮು, ಗೊಗ್ಗರು ಧ್ವನಿ, ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು, ಗುಣವಾಗದೇ ಇರುವ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅರ್ಬುದ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು ಅರಿವಿಗೇ ಬರದಿರುವ ಕಾರಣ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು, ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಂಬಾಕು ಬಳಸಲೇ ಬಾರದು, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

■ ಉಮಾ