नवोदय टाइम्स

'जांच और स्वस्थ जीवनशैली से कोलोरेक्टल कैंसर से बचाव संभव'

एम्स, ऋषिकेश में कोलन कैंसर जागरूकता माह में बोले विशेषज्ञ

श्यामपुर, 24 मार्च (नवोदय टाइम्स): बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी से भारत में कोलोरेक्टल कैंसर (बड़ी आंत और मलाशय का कैंसर) के मामलों में तेजी से वृद्धि हो रही है। यह समस्या अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवाओं में भी इसके मामले तेजी से सामने आ रहे हैं।

एम्स, ऋषिकेश के मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के तत्वावधान में कोलन कैंसर जागरूकता माह के तहत ओपीडी परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कोलोरेक्टल कैंसर के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के विषय में मरीजों व उनके तीमारदारों को विस्तृत जानकारी दी।

कैंसर चिकित्सा विभाग के सह आचार्य डॉ. अमित सहरावत ने बताया, कोलोरेक्टल कैंसर भारत में छठवें स्थान पर सबसे अधिक होने वाले कैंसर मामलों में शामिल है। बताया, फास्टफूड, अधिक वसा युक्त आहार, रेड मीट, शराब और धूम्रपान जैसे कारकों से कोलन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। आनुवांशिक कारण, मोटापा, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता भी इस बीमारी को बढ़ावा देते हैं।

बताया, बीमारी के शुरुआती चरण में कोई विशेष लक्षण दिखाई नहीं देते, लेकिन समय के साथ निम्नलिखित संकेत देखने को मिल सकते हैं। मल त्याग की आदतों में बदलाव (लगातार कब्ज या दस्त), मल में खून आना, पेट में लगातार दर्द या सूजन रहना, अचानक वजन घटना, कमजोरी और थकान महसूस होना।

विशेषज्ञों के मुताबिक, कोलन कैंसर की कोलोनोस्कोपी, मल परीक्षण, सीटी स्कैन और रक्त परीक्षण के माध्यम से प्रारंभिक अवस्था में पहचान की जा सकती है। यदि बीमारी का शीघ्र निदान हो जाए तो इसका इलाज संभव है। कोलन कैंसर के उपचार में सर्जरी, कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी जैसी चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जाता है।

जागरूकता कार्यक्रम की जरूरत

बताया, भारत में कैंसर से संबंधित भ्रांतियां और जागरूकता की कमी से मरीज अक्सर समय पर जांच नहीं कराते, जिससे बीमारी गंभीर स्तर तक पहुंच जाती है। कहा, कोलन कैंसर जागरूकता अभियान को सिर्फ एक माह तक सीमित न रखकर इसे पूरे वर्षभर चलाने की जरूरत है, ताकि लोग इस बीमारी के प्रति सतर्क हो सकें और समय पर इलाज करा सकें। वजह, कोलोरेक्टल कैंसर गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही, जबकि समय रहते स्क्रीनिंग, स्वस्थ जीवनशैली और जागरूकता से इसे रोका जा सकता है। एम्स ऋषिकेश द्वारा आयोजित यह जागरूकता कार्यक्रम इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ है। इस दौरान चिकित्सकों ने सभी लोगों से संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने की अपील की।

भारत में बढ़ रहा कोलोरेक्टल कैंसर

सह-आचार्य डॉ. दीपक सुंदरियाल के अनुसार, पश्चिमी देशों की तुलना में भारत में अब तक कोलोरेक्टल कैंसर के मामले कम थे, लेकिन हाल के वर्षों में शहरीकरण, अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थ खानपान के कारण यह बीमारी तेजी से बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, फास्टफूड और सॉफ्ट ड्रिंक्स का अत्यधिक सेवन युवाओं में मोटापा, हृदय रोग और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन रहा है। एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने लोगों से बड़ी आंत और मलाशय के कैंसर को लेकर जागरूक रहने और नियमित स्क्रीनिंग कराने की अपील की। कहा, कोलोरेक्टल कैंसर एक साइलेंट किलर की तरह है। शुरुआती चरण में लक्षण बहुत सामान्य होते हैं, लिहाजा लोग अक्सर इसे नजरअंदाज कर देते हैं।

रेडिएशन थेरेपी जैसी चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। डॉ. सहरावत ने बताया, कोलन कैंसर से बचने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, अधिक फल और सब्जियों का सेवन तथा अल्कोहल और तंबाकू से दूरी बनाकर रखा जाना चाहिए। बताया, जिन लोगों के परिवार में पहले किसी व कोलन कैंसर हो चुका है, उन्हें नियमितरूप स्क्रीनिंग टेस्ट कराना चाहिए।

प्रधान टाइम्स

समय पर जांच और स्वस्थ जीवनशैली से कोलोरेक्टल कैंसर से बचाव संभव : डॉ. अमित सहरावत

एम्स, ऋषिकेश में कोलन कैंसर जागरूकता माह के तहत आयोजित कार्यक्रम

- राजेश शर्मा

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स में बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण भारत में कोलोरेक्टल कैंसर बड़ी आंत और मलाशय का कैंसर के मामलों में तेजी से वृद्धि हो रही है। यह समस्या अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवाओं में भी इसके मामले तेजी से सामने आ रहे हैं।एम्स, ऋषिकेश के मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के तत्वावधान में कोलन कैंसर जागरूकता माह के तहत ओपीडी परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कोलोरेक्टल कैंसर के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के विषय में मरीजों व उनके तीमारदारों को विस्तृत जानकारी दी।

कोलन कैंसर के कारण और जोखिम

कार्यक्रम के दौरान कैंसर चिकित्सा विभाग के सह आचार्य डॉ. अमित सहरावत ने बताया कि कोलोरेक्टल कैंसर भारत में छठवें स्थान पर सबसे अधिक होने वाले कैंसर मामलों में शामिल है। उन्होंने बताया कि फास्टफूड, अधिक वसा युक्त आहार, रेड मीट, शराब और धूम्रपान जैसे कारकों से कोलन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, आनुवांशिक कारण, मोटापा, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता भी इस बीमारी को बढ़ावा देते हैं।

पहचान और लक्षण

विशेषज्ञ चिकित्सकों के अनुसार, इस बीमारी के शुरुआती चरण में कोई विशेष लक्षण दिखाई नहीं देते, लेकिन समय के साथ निम्नलिखित संकेत देखने को मिल सकते हैं। मल त्याग की आदतों में बदलाव (लगातार कब्ज या दस्त), मल में खून आना, पेट में लगातार दर्द या सूजन रहना, अचानक वजन घटना, कमजोरी और थकान महसूस होना।

निदान और उपचार

विशेषज्ञों के मुताबिक कोलन कैंसर की कोलोनोस्कोपी, मल परीक्षण, सीटी स्कैन और रक्त परीक्षण के माध्यम से प्रारंभिक अवस्था में पहचान की जा सकती है। यदि बीमारी का शीघ्र निदान हो जाए तो इसका इलाज संभव है। कोलन कैंसर के उपचार में सर्जरी, कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी जैसी चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जाता है।

बचाव के लिए जागरूकता जरूरी

डॉ. सहरावत ने बताया कि कोलन कैंसर से बचने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, अधिक फल और सब्जियों का सेवन तथा अल्कोहल और तंबाकू से दूरी बनाकर रखा जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि जिन लोगों के परिवार में पहले किसी को कोलन कैंसर हो चुका है, उन्हें नियमितरूप से स्क्रीनिंग टेस्ट कराना चाहिए।

भारत में बढ़ रहा है कोलोरेक्टल कैंसर

एम्स, ऋषिकेश के सह-आचार्य डॉ. दीपक सुंदरियाल के अनुसार, पश्चिमी देशों की तुलना में भारत में अब तक कोलोरेक्टल कैंसर के मामले कम थे, लेकिन हाल के वर्षों में शहरीकरण, अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थ खानपान के कारण यह बीमारी तेजी से बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्लू एच ओ की रिपोर्ट के अनुसार, फास्टफूड और सॉफ्ट ड्रिंक्स का अत्यधिक सेवन युवाओं में मोटापा, हृदय रोग और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन रहा है।

इस अवसर पर एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने लोगों से बड़ी आंत और मलाशय के कैंसर को लेकर जागरूक रहने और नियमित स्क्रीनिंग कराने की अपील की है। उन्होंने कहा कि कोलोरेक्टल कैंसर एक साइलेंट किलर की तरह है। शुरुआती चरण में लक्षण बहुत सामान्य होते हैं, लिहाजा लोग अक्सर इसे नजरअंदाज कर देते हैं, प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि अगर समय रहते जांच हो जाए तो इस बीमारी का सफल इलाज संभव है

इस दौरान कार्यक्रम संयोजक अंकित तिवारी, दीपिका नेगी, अनुराग पाल, आरती राणा, विनीता सैनी, धानीराम पांडेय, डॉ. साई, डॉ. हर्ष, डॉ. महेश, हिमानी धनाई, अनीता, अरविंद भिल्डियाल आदि मौजूद रहे।

जागरूकता कार्यक्रम की आवश्यकता

एम्स ऋषिकेश के विशेषज्ञों ने बताया कि भारत में कैंसर से संबंधित भ्रांतियां और जागरूकता की कमी के कारण मरीज अक्सर समय पर जांच नहीं कराते, जिससे बीमारी गंभीर स्तर तक पहुंच जाती है। उन्होंने कहा कि कोलन कैंसर जागरूकता अभियान को सिर्फ एक माह तक सीमित न रखकर इसे पूरे वर्षभर चलाने की जरूरत है, ताकि लोग इस बीमारी के प्रति सतर्क हो सकें और समय पर इलाज करा सकें। वजह, कोलोरेक्टल कैंसर एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है, जबकि समय रहते स्क्रीनिंग, स्वस्थ जीवनशैली और जागरूकता से इसे रोका जा सकता है। एम्स ऋषिकेश द्वारा आयोजित यह जागरूकता कार्यक्रम इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ है। इस दौरान चिकित्सकों ने सभी लोगों से संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने की अपील की।

संवाद न्यूज

सावधान : युवाओं में भी बढ़ रहा बड़ी आंत का कैंसर

बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण आ रहे चपेट में

संवाद न्यूज एजेंसी

ऋषिकेश। बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण अब युवाओं में भी बड़ी आंत का कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। सामान्यतः बड़ी आंत का कैंसर 60 साल की उम्र के बाद होते हैं। वहीं बच्चों में भी कुछ मामले आए हैं।

मंगलवार को एम्स मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग की पहल पर बड़ी आंत का कैंसर (कोलन कैंसर) जागरूकता माह के तहत ओपीडी परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशक प्रो. (डॉ.) मीनू सिंह ने किया।

इस दौरान विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कोलोरेक्टल कैंसर के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के विषय में मरीजों व उनके तीमारदारों को विस्तृत जानकारी दी। कैंसर चिकित्सा विभाग के डॉ. अमित सहरावत ने बताया कि कोलोरेक्टल कैंसर भारत में छठवें स्थान पर सबसे अधिक होने वाले कैंसर मामलों में शामिल है। उन्होंने बताया कि फास्टफूड, अधिक वसा युक्त आहार, रेड मीट, शराब और धूम्रपान जैसे कारकों से कोलन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

एम्स के ओपीडी परिसर में विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

इसके अलावा, आनुवांशिक कारण, मोटापा, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता भी इस बीमारी को बढ़ावा देते हैं। डॉ. सहरावत ने बताया कि पिछले वर्ष कैंसर ओपीडी में कोलन कैंसर के 150 से अधिक मामले आए। जिनमें बड़ी संख्या में 40 साल की उम्र के आसपास के युवा भी शामिल थे।

डॉ. सहरावत ने बताया कि कोलन कैंसर से बचने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, अधिक फल और सब्जियों का सेवन तथा अल्कोहल और तंबाकू से दूरी बनाकर रखा जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि जिन लोगों के परिवार में पहले किस को कोलन कैंसर हो चुका है, उन्हें नियमि रूप से स्क्रीनिंग टेस्ट कराना चाहिए।

पहचान और लक्षण

- डॉ. सहरावत बताते हैं कि इस बीमारी के शुरुआती चरण में कोई विशेष लक्षण दिखाई न देते, लेकिन समय के साथ निम्नलिखित संकेत देखने को मिल सकते हैं। मल त्याग की आदतों में बदलाव (लगातार कब्ज या दस्त), मल में खून आना, पेट में लगातार दर्द या सूजन रहना, अचानक वजन घटना, कमजोरी और थकान महसूस होना। डॉ. सहरावत बताते हैं कि कोलन कैंसर की कोलोनोस्कोपी, मल परीक्षण, सीटी स्कैन और रक्त परीक्षण के माध्यम से प्रारंभिक अवस्था में पहचान की जा सकती है। यदि बीमारी का शीघ्र निदान हो जाए तो इसका इलाज संभव है। कोलन कैंसर के उपचार में सर्जरी, कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी जैसी चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जाता है।

भारत में बढ़ रहा है कोलोरेक्टल कैंसर

- डॉ. दीपक सुंदरियाल के अनुसार, पश्चिमी देशों की तुलना में भारत में अब तक कोलोरेक्टल कैंसर के मामले कम थे, लेकिन हाल के वर्षों में शहरीकरण, अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थ खानपान के कारण यह बीमारी तेजी से बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, फास्टफूड और सॉफ्ट ड्रिंक्स का अत्यधिक सेवन युवाओं में मोटापा, हृदय रोग और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन रहा है।

हिन्दुस्तान

कोलोरेक्टल कैंसर से बचाव के उपाय बताए

ऋषिकेश, संवाददाता। कोलोरेक्टल कैंसर से बचाव के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। यह बात एम्स, ऋषिकेश में आयोजित कोलन कैंसर जागरूकता कार्यक्रम में विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कही। ओपीडी परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम में मरीजों और उनके परिजनों को कैंसर के कारण, लक्षण, जांच और उपचार के बारे में सरल भाषा में जानकारी दी गई।

कैंसर विभाग के सह आचार्य डॉ. अमित सहरावत ने बताया कि कोलोरेक्टल कैंसर भारत में तेजी से बढ़ रहा है और यह सबसे आम कैंसरों में शामिल हो चुका है। उन्होंने कहा कि फास्टफूड, अधिक वसा वाला भोजन, रेड मीट, शराब और धूम्रपान इसके प्रमुख कारण हैं। इसके अलावा मोटापा, तनाव, आनुवांशिक कारण और शारीरिक निष्क्रियता भी इस बीमारी के जोखिम को बढ़ाते हैं।

- **शुरुआती चरण में लक्षण नहीं, समय पर जांच से बचाव संभव**

विशेषज्ञों के अनुसार, इस कैंसर के शुरुआती चरण में कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते। हालांकि मल त्याग की आदतों में बदलाव, मल में खून आना, पेट दर्द, सूजन, अचानक वजन कम होना, कमजोरी और थकान जैसे संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डॉ. सहरावत ने बताया कि कोलोनोस्कोपी, मल परीक्षण, सीटी स्कैन और रक्त जांच के जरिए इस बीमारी का समय रहते पता लगाया जा सकता है। शुरुआती अवस्था में पहचान होने पर इसका सफल इलाज संभव है। उपचार में सर्जरी, कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी का उपयोग किया जाता है। वहीं, सह आचार्य डॉ. दीपक सुंदरियाल ने कहा कि पहले भारत में इस बीमारी के मामले कम थे, लेकिन अब असंतुलित खानपान के कारण यह तेजी से बढ़ रही है।

स्वतंत्र चेतना

कोलोरेक्टल कैंसर से बचाव संभवः डॉ. सहरावत

ऋषिकेश। एम्स ऋषिकेश में कोलन कैंसर जागरूकता माह के तहत आयोजित कार्यक्रम में विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कहा कि बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण कोलोरेक्टल कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। मेडिकल ऑन्कोलॉजी विभाग के तत्वावधान में आयोजित इस जागरूकता कार्यक्रम में मरीजों व तीमारदारों को कैंसर के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। सह आचार्य डॉ. अमित सहरावत ने बताया कि यह कैंसर अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं में भी तेजी से बढ़ रहा है। उन्होंने फास्टफूड, रेड मीट, धूम्रपान, शराब, मोटापा और तनाव को इसके प्रमुख कारण बताते हुए नियमित जांच और संतुलित जीवनशैली अपनाने पर जोर दिया। विशेषज्ञों ने बताया कि शुरूआती चरण में इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते, लेकिन मल त्याग की आदतों में बदलाव, मल में खून, पेट दर्द, अचानक वजन घटना और कमजोरी जैसे संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। समय पर कोलोनोस्कोपी, सीटी स्कैन और अन्य जांचों से इसका पता लगाकर इलाज संभव है। इस दौरान चिकित्सकों ने लोगों से समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने और कैंसर से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करने की अपील की।