हिन्दुस्तान

कैंसर से बचाव को नशे से दूर रहें: मीनू

ऋषिकेश, संवाददाता। एम्स ऋषिकेश में बुधवार को अप्रैल माह के अंतर्गत 'हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह' मनाया गया। जिसके जरिए आमजन और विशेषकर युवाओं को कैंसर बीमारी के प्रति जागरूक किया गया और समय पर जांच के महत्व को बताया गया।

एम्स में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में निदेशक एवं सीईओ प्रो. डॉ. मीनू सिंह ने कहा कि हेड-नेक कैंसर केवल एक चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि हमारी जीवनशैली का परिणाम है। यदि समय

■ एम्स ऋषिकेश में मनाया गया 'हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह'

रहते जागरूकता और सावधानी बरती जाए, तो इस गंभीर बीमारी से बचाव संभव है। कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग के सह आचार्य एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित सहरावत ने कहा कि सिर और गर्दन का कैंसर आज भारत में तेजी से एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बनता जा रहा है। पहले यह बीमारी मुख्यतः 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में देखी जाती थी, लेकिन अब युवाओं में इसके मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है, जो कि चिंता का विषय है। कैंसर रोग विशेषज्ञ एवं सह आचार्य डॉ. दीपक सुंदरियाल ने कहा कि हेड-नेक कैंसर के बढ़ते मामलों के पीछे तंबाकू और शराब का सेवन इसके प्रमुख कारक हैं, जिनका संयुक्त प्रभाव कैंसर के खतरे को कई गुना बढ़ा देता है। इसके अलावा चुभने वाला दांत, मुंह की साफ सफाई की समस्या, वायु प्रदूषण, रसायनयुक्त भोजन, तनाव भी इस बीमारी को बढ़ावा दे रहे हैं। उन्होंने युवाओं को इन आदतों से दूर रहने का सुझाव दिया।

अमर उजाला

कैंसर से जंग में जागरूकता संयम सबसे अहम: विशेषज्ञ

ऋषिकेश। एम्स में कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग की पहल पर हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह के तहत कार्यक्रम आयोजित किया गया। विशेषज्ञों ने कहा कि जागरूकता, संयम और समय पर जांच आदि उपाय ही कैंसर के खिलाफ सबसे प्रभावी हथियार हैं।

बुधवार को आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ एम्स निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने किया। उन्होंने कहा कि हेड-नेक कैंसर केवल एक चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि हमारी जीवनशैली का परिणाम है। यदि समय रहते जागरूकता और सावधानी बरती जाए, तो इस गंभीर बीमारी से बचाव संभव है।

कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग के सह आचार्य एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित सहरावत ने कहा कि सिर और गर्दन का कैंसर आज भारत में तेजी से एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बनता जा

हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह के तहत एम्स में कार्यक्रम आयोजित

■ आंकड़ों ने बढ़ाई चिंता

डॉ. सहरावत ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय आंकड़ों के अनुसार, इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर की रिपोर्ट में उल्लिखित है कि भारत में कुल 14.6 लाख से अधिक नए कैंसर मामले सामने आए हैं, जबकि कैंसर ग्रसित 9.1 लाख से अधिक लोगों की मृत्यु हुई। इन मामलों में लिप एवं ओरल कैविटी कैंसर के 1.43 लाख से अधिक मामले दर्ज किए गए हैं, जो पुरुषों में सबसे आम तथा कुल मिलाकर दूसरा सबसे अधिक पाया जाने वाला कैंसर है।

रहा है। पहले यह बीमारी मुख्यतः 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में देखी जाती थी, लेकिन अब युवाओं में इसके मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है, जो कि चिंता का विषय है। संवाद

चिंगारी

एम्स ऋषिकेश में मनाया गया हेड-नेक कैंसर जागरुकता माह

यह चिकित्सीय समस्या नहीं जीवन शैली का परिणाम है- डॉ. मीनू सिंह

ऋषिकेश (चिंगारी)। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश (एम्स) एवं कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वावधान में अप्रैल माह के अंतर्गत 'हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह' मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन, विशेषकर युवाओं को इस गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करना और समय पर जांच के महत्व को रेखांकित करना रहा।

संस्थान की निदेशक एवं सीईओ प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने अपने संदेश में कहा कि हेड-नेक कैंसर केवल एक चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि हमारी जीवनशैली का परिणाम है। यदि समय रहते जागरूकता और सावधानी बरती जाए, तो इस गंभीर बीमारी से बचाव संभव है। उन्होंने बताया कि जागरूकता, संयम और समय पर जांच आदि उपाय ही इस कैंसर के खिलाफ सबसे प्रभावी हथियार हैं। कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग के सहआचार्य एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित सहरावत ने कहा कि सिर और गर्दन का कैंसर आज भारत में तेजी से एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बनता जा रहा है। पहले यह बीमारी मुख्यत: 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में देखी जाती थी, लेकिन अब युवाओं में इसके मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है, जो कि चिंता का विषय है।

विभाग के कैंसर रोग विशेषज्ञ एवं सहआचार्य डॉ. दीपक सुंदरियाल ने कहा कि इस तरह के कैंसर के बढ़ते मामलों के पीछे तंबाकू और शराब का सेवन इसके प्रमुख कारक हैं, जिनका संयुक्त प्रभाव कैंसर के खतरे को कई गुना बढ़ा देता है। इसके अलावा चुभने

वाला दांत, मुंह की साफ सफाई की समस्या, वायु प्रदूषण, रसायनयुक्त भोजन, तनाव और अनियमित दिनचर्या भी इस बीमारी को बढ़ावा दे रहे हैं। लिहाजा चिकित्सा विशेषज्ञ ने विशेष रूप से युवाओं को इन आदतों से दूर रहने का सुझाव दिया है।

बीमारी के लक्षण

इस बीमारी के शुरुआती लक्षण अक्सर सामान्य प्रतीत होते हैं, जिनमें मुंह में न भरने वाला छाला, आवाज बैठना, गले में खराश, निगलने में कठिनाई, गर्दन में गांठ या सूजन शामिल हैं। यदि यह लक्षण दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहें, तो शीघ्र चिकित्सीय जांच करानी चाहिए।

कैसे करें बचाव ?

विशेषज्ञों ने हेड-नेक कैंसर से बचाव के उपायों पर भी विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि तंबाकू और शराब से दूरी, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मौखिक स्वच्छता जैसे उपाय इस बीमारी के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं। साथ ही समाज और सरकार को भी नशामुक्ति अभियान, स्वास्थ्य शिक्षा और नियमित स्क्रीनिंग को बढ़ावा देना चाहिए। इसके लिए व्यक्तिगत, संस्थागत और सामाजिक प्रयास करने होंगे।

नवोदय टाइम्स

एम्स ऋषिकेश में मनाया गया 'हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह'

श्यामपुर, 29 अप्रैल (नवोदय टाइम्स): अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, ऋषिकेश एवं कैंसर चिकित्सा एवं रुधिर विज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वावधान में अप्रैल माह के अंतर्गत 'हेड-नेक कैंसर जागरूकता माह' मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आमजन, विशेषकर युवाओं को इस गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करना और समय पर जांच के महत्व को रेखांकित करना रहा।

संस्थान की निदेशक एवं सीईओ प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने अपने संदेश में कहा कि हेड-नेक कैंसर केवल एक चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि हमारी जीवनशैली का परिणाम है। यदि समय रहते जागरूकता और सावधानी बरती जाए, तो इस गंभीर बीमारी से बचाव संभव है। निदेशक एम्स प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि जागरूकता, संयम और समय पर जांच आदि उपाय ही इस कैंसर के खिलाफ सबसे प्रभावी हथियार हैं।