

ફેફસાં : શરીરનું વેક્યુઅમ ક્લીનર

ફેફસાં. આપણા શરીરનું વેક્યુઅમ ક્લીનર છે. ફેફસાં એ હૃદય જેટલું જ અગત્યનું અને મહત્વનું અંગ છે. હૃદય કેર ઓક્સિજનનો આ અંક ફેફસાંનાં કેન્સર વિશે છે. સામાન્ય રીતે ફેફસાંનાં કેન્સરને જિંદગીનું પૂર્ણ વિરામ માનવામાં આવે છે, પણ મેડિકલ સાયન્સ હવે એટલું બધું વિકસિત થયું છે કે જો સમયપર નિદાન થઈ જાય અને સમયપર સારવાર શરૂ થઈ જાય તો આ પૂર્ણવિરામને આપણે અલ્પવિરામમાં બદલી શકીએ છીએ.

શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા ફેફસાંના માધ્યમથી થાય છે. જો તેમાં કોઈપણ તકલીફ થાય તો જીવન દાવ પર લાગી જતું હોય છે. આ કારણે ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવા ખૂબ જ જરૂરી છે. આ કેન્સર સામાન્યતઃ ધુમ્રપાનને કારણે થતું હોય છે. ધુમ્રપાનમાં રહેલા હાઈડ્રોજન સાયનાઈડ અને વધારાના રસાયણો શ્વાસનળીમાં દોરાય છે, તીવ્ર ધુમ્રપાન કરનારાઓને તે ઉત્તેજિત કરે છે અને તેને કારણે ખાંસી થાય છે, ધુમ્રપાન ન કરનારાઓ કરતા ધુમ્રપાન કરનારાઓમાં ફેફસાંનું કેન્સર થવાની સંભાવના પંદર ગણી વધારે છે. ધુમ્રપાન કરનારાના ફેફસાં સતત ઉત્તેજિત રહે છે, અને બ્રોકાઈટીસ(BROKASTIS) જેવા ચેપ વિકસિત કરવા માટે વધુ જવાબદાર છે. આ કારણે ધુમ્રપાન ન કરવું એ જ હિતાવહ છે.

ફેફસાંને તંદુરસ્ત રાખવા
એન્ટીઓક્સિડન્ટ અતિ ફાયદાકારક...



ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી
તંત્રી સ્થાનેથી

ફેફસાંને બચાવવા ધૂમપાન છોડો...

બોલિવૂડ એક્ટર સંજય દત્ત ફેફસાંના કેન્સર સામે લડી રહ્યા છે. ફેફસાંનું કેન્સર એક ખૂબ જ જોખમી રોગ છે, જેના કારણે દર વર્ષે આખા વિશ્વમાં લાખો લોકો મરે છે. ચાલો જાણીએ કે આ ભયંકર રોગના લક્ષણો, કારણો અને નિવારણ શું છે. મનુષ્યની છાતીમાં બે સ્પોંગી ઓર્ગેન્સ ફેફસાં હોય છે, જે શરીરમાં ઓક્સિજન લેવા અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ છોડવાનું કામ કરે છે.

મેયોક્લિનિકના એક રિપોર્ટ અનુસાર, ધૂમપાન કરવાથી ફેફસાંના કેન્સરનું જોખમ ખૂબ વધી જાય છે. જો કે આ રોગ તે લોકોમાં પણ થઈ શકે છે જેમણે જીવનમાં ક્યારેય ધૂમપાન ન કર્યું હોય. ફેફસાંના કેન્સરનું જોખમ તમે કેટલા સમયથી ધૂમપાન કરી રહ્યા છો તેના પર નિર્ભર છે. ફેફસાંને લગતી ફરિયાદ આવે તે પછી તરત જ તમારે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. જો તમે ધૂમપાન કરો છો અને છોડવા માટે અસમર્થ છો, તો તમારે ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ. આ આદત છોડવામાં ડોક્ટરો તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમને નિકોટિનના રિપ્લેસમેન્ટ ની પ્રોડક્ટ વિશે માહિતી આપી શકે છે.

ડોક્ટરે ફેફસાંના કેન્સરને બે ભાગમાં વહેચ્યા છે. 'સ્મોલ સેલ ફેફસાંનું કેન્સર' અને 'નોન સ્મોલ સેલ ફેફસાંનું કેન્સર' ના આધારે, ડોક્ટરો નક્કી કરે છે કે તમારે કેવા પ્રકારની સારવારની જરૂર છે.

ફેફસાંના કેન્સરનું કારણ: ફેફસાંનું કેન્સર મુખ્યત્વે ધૂમપાનને કારણે છે. ધૂમપાન કરનારાઓ અને તેના ધુમાડાના સંપર્કમાં આવનારા લોકો આ રોગનો શિકાર બની શકે છે. જો કે, ફેફસાંનું કેન્સર તે લોકોમાં પણ થઈ શકે છે જેમણે ક્યારેય બીડી અથવા સિગારેટ પીધી નથી અથવા તેઓ ધૂમપાનના સંપર્કમાં આવ્યા નથી. આ સંદર્ભમાં કેન્સરનું કારણ જાણી શકાય નહીં.

ફેફસાંના કેન્સરથી છૂટકારો મેળવવા માટે ડોક્ટરો ઘણી સલાહ આપે છે. ધૂમપાન છોડો, ધૂમપાનના સંસર્ગને ટાળો, ઉચ્ચ રેડોન વિસ્તારોથી દૂર રહો, કાર્યસ્થળ પર કાર્સિનોજેન્સ જેવા ઝેરી રસાયણોથી દૂર રહો. આહારમાં ફળો અને લીલા શાકભાજીનો સમાવેશ. અઠવાડિયામાં નિયમિત કસરત કરીને તમે આ ખતરાથી બચી શકો છો.

ફેફસાંની તંદુરસ્તી માટે લીલા શાકભાજી જરૂરી...

ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે ધૂમપાન ન કરવું એ તો ખરું જ પણ, ફેફસાંની રમજબૂતાઈ માટે આહારનું ધ્યાન પણ રાખવું જોઈએ. આહાર એવો વિચાર, અન્ન એવો ઓડકાર એવી કહેવતમાં એક કહેવત ઉમેરવા જેવી છે કે-આહાર એવા ફેફસાં. આપણું જીવન શ્વાસ પર ટકેલું છે. શ્વાસ્થ્યોશ્વાસની ક્રિયાનું તમામ નિયમન ફેફસાં દ્વારા થાય છે. ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે જો આહારમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો કેન્સર જેવા રોગ સામે લડવામાં પણ આસાની રહે છે.



કૈરોટીનોયડ એન્ટીઓક્સિડન્ટ

ફેફસાંને તંદુરસ્ત રાખવા આ એન્ટીઓક્સિડન્ટ અતિ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. એન્ટીઓક્સિડન્ટથી અસ્થમા અને ફેફસાંના કેન્સરના જોખમોમાં રાહત મેળવી શકાય છે. તેનાથી ફેફસાંમાં ભરાયેલા ઝેરી તત્વોને સરળતાથી બહાર કાઢી શકાય છે. આ એન્ટીઓક્સિડન્ટ ગાજર, બ્રોકોલી, શક્કરિયા, ટમેટાં અને લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીમાંથી મળી આવે છે. દૈનિક ધોરણે આ ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.



ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ મસ્ટ

ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ્સ ફેફસાં અને મગજને તંદુરસ્ત રાખવામાં ખૂબ જ અસરકારક નીવડે છે. ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ માછલી, ડ્રાઈ ફ્રુટ અને અળસીમાંથી મળે છે. એટલે દૈનિક ખોરાકમાં આ પદાર્થોનો વપરાશ કરો.

ફોલેટ ઇમ્યુનિટી ને વધારશે..

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા ફોલેટયુક્ત ખોરાક ખાવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે અને ફેફસાં તંદુરસ્ત રહે છે. મસુરની દાળ અને મેથી ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

વિટામીન સી ફેફસાંને સ્ટ્રોંગ કરશે

તંદુરસ્ત ફેફસાં માટે વિટામીન સી ઘરાવતા ફળો ખાવા ફાયદાકારક રહે છે. નારંગી, લીંબુ, ટમેટાં, કીવી, સ્ટ્રોબેરી, દ્રાક્ષ વગેરે ફળોમાં એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ સારા એવા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

દર વર્ષે વિશ્વમાં 76 લાખ લોકો ફેફસાંના કેન્સરનો ભોગ બને છે...

ફિરોઝ ખાન, અનંત કુમાર, વોલ્ટ ડિઝનીનો ભોગ લંગ કેન્સરે લીધો



ફિરોઝખાન

મંત્રી અનંત કુમાર

વોલ્ટ ડિઝની

વર્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન ના એક રિપોર્ટ મુજબ દર વર્ષે લગભગ ૭૬ લાખ લોકો ફેફસાંના કેન્સરના શિકાર બને છે. તા ૧ ઓગસ્ટના વિશ્વ લૂંગ કેન્સર ડે તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. ફેફસાં સાથે સંબંધિત આ રોગનું મૂળ કારણ છે ધૂમ્રપાન. ગુટખા અને સિગારેટ થી થતાં આ રોગ અંગેની જાગૃતિ માટે બધી જ જગ્યા આ ખૂબ અભિયાનો ચાલ્યા પરંતુ હજુ લોકોમાં જાગૃતિ ફેલાઈ નથી. કેન્સરથી ઘણી સેલિબ્રિટીઓ શિકાર બની ચુકી છે.

મજબૂત લાગતો માણસ કેમ આમ આસાનીથી તૂટી જતો હશે? ઊંચઈ લાગેલા લાકડાની જેમ તરત ભરભર ભુક્કો કેમ થઈ જતો હશે? કેમ જમીનદોસ્ત થઈ જતો હશે. રેતીના મિનારાની જેમ? લડાયક

દેખાતો માણસ લડ્યા વગર જ હાર કેમ સ્વીકારી લેતો હશે?

2018માં માત્ર સાત જ મહિનાની અંદર સમાચાર આવ્યા કે કેન્દ્ર સરકારના સંસદીય બાબતોના મંત્રી અનંત કુમારનું અવસાન થયું છે. કેન્સર અને તેના ફેલાવાને કારણે તેમનું અવસાન થયું છે. છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી તેઓ આઈસીયૂમાં વેન્ટિલેટર પર હતા. તેમને ખાંસીની સારવાર દરમિયાન કેન્સર હોવાની જાણ થઈ હતી. મંત્રી અનંત કુમાર ઉપરાંત અભિનેતા ફિરોઝખાનનું પણ ફેફસાંના કેન્સરના કારણે મોત થયું હતું. ભારતીય આ મોટા નામ સિવાય મિકી માઉસ, ડિઝનીલેન્ડ અને વોલ્ટ ડિઝની વર્લ્ડના રચિયતા વોલ્ટ ડિઝનીનો પણ લંગ કેન્સરે જ ભોગ લીધો હતો.

બેઝીન ગેસથી લંગ કેન્સર થઈ શકે છે...

ફેફસાંના કેન્સરને સમજતા પહેલાં એ સમજવું જરૂરી છે કે, કેન્સર શું છે?

ડૉ. નિકુંજ વિઠલાણી કહે છે કે “શરીરના સેલ(કોશિકાઓ)ની એક વિશેષતા હોય છે. એક ઉમર પર પહોંચ્યા બાદ તેની ક્ષમતા ખતમ થઈ જાય છે. પરંતુ જે અંગમાં કેન્સર થાય તેની કોશિકાઓ આ વિશેષતા ગુમાવી દે છે અને બેથી ચાર, ચારથી આઠના હિસાબે એટલે કે બમણાં ખેંચે વધે છે. શરીરના જે ભાગમાં કોશિકાઓ આ રીતે ખતમ થવાની ક્ષમતા ગુમાવે છે, તે કેન્સરની ઉત્પત્તિની જગ્યા કહેવાય છે.”

ડૉ. નિકુંજ વિઠલાણી જણાવે છે, “ તમાકુનું સેવન અથવા ધુમ્રપાન. સિગારેટ પીવાનો અને ધુમ્રપાન કરવાનો સીધો સંબંધ ફેફસાંની બીમારી સાથે છે. તેનાથી ફેફસાંના કેન્સરનો ખતરો ઊભો થઈ શકે છે. એ ઉપરાંત મોટા શહેરોમાં કારખાનાઓના ધુમાડા હોય કે ગાડીઓના ડીઝલથી થતું પ્રદૂષણ, દરેકમાં બેઝીન ગેસ



હોય છે. આ જ ગેસ હવાને પ્રદૂષિત કરે છે, જે ફેફસાંના કેન્સરનું કારણ બને છે.તો જિનેટિક, શરીરના જિન્સમાં ફેરફારના કારણે પણ કેન્સર થઈ શકે છે.

ફેફસાંના કેન્સરના બે પ્રકાર હોય છે, સ્મોલ સેલ કેન્સર અને નોન સ્મોલ સેલ કેન્સર. સ્મોલ સેલ ફેફસાંનું કેન્સર બહુ ઝડપથી આગળ વધે છે. જ્યારે નોન સ્મોલ સેલ કેન્સર તેની સરખામણીએ ધીમે ધીમે આગળ છે.

ફેફસાંના કેન્સરનાં લક્ષણો:

- સતત ત્રણ અઠવાડિયાથી ખાંસી આવે અને મટે નહીં
 - કફમાં લોહી નીકળે છે.
 - પગથીયા ચડવા ઊતરવામાં શ્વાસ ચડે છે.
 - છાતીમાં દુઃખાવાની ફરિયાદ રહે છે.
 - બધું બરાબર છે, છતાં વજન ઘટી રહ્યું છે. આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણ દેખાય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. આ ફેફસાંના કેન્સરના શરૂઆતનાં લક્ષણો હોઈ શકે છે.
- જો કેન્સર મગજ જેવા શરીરના અન્ય કોઈ પણ ભાગમાં પ્રસારે તો શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં લકવો પણ થઈ શકે છે. જો કેન્સર લિવર સુધી ફેલાય તો કમળો પણ થઈ શકે છે.



ફેફસાંના કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે થાય?

ફેફસાંએ શરીરનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ અંગ છે કેમ કે જીવવા માટે શ્વાસ લેવો જરૂરી છે અને શ્વાસ લેવા માટે ફેફસાં પણ સ્વસ્થ હોવા જરૂરી છે. દુનિયાભરમાં લાખો લોકો દરવર્ષે ફેફસાં સંબંધી રોગોનો ભોગ બને છે. ફેફસાં સંબંધી રોગો જેમ કે ટીબી, અસ્થમા, નિમોનિયા, ઈન્ફલુએન્ઝા, ફેફસાંનું કેન્સર અને ફેફસાં સંબંધી અન્ય કેટલાક દીર્ઘ પ્રતિરોધક વિકારોથી પીડિત છે અને દુઃખની વાત તો એ છે કે તેના કારણે લગભગ એક કરોડ લોકો મૃત્યુ પામે છે.

ફેફસાંના કેન્સરનું નિદાન કરવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓ છે. છાતીનો એક્સ-રે, સિટી સ્કેન, પોસીટ્રોન એમિસન ટોમોગ્રાફી સ્કેન, બાયોપ્સી, લંગ ફંક્શન ટેસ્ટ જેવા ટેસ્ટ આ સારવાર માટે સામેલ છે.

લંગ કેન્સરનાં મિથ અને ફેક્ટ

સિગરેટ પીનારા સાથે રહેશો તો તમને પણ લંગ કેન્સર થઈ શકે

ડૉ. નિકુંજ વિઠલાણીના જણાવ્યા મુજબ કેટલાક લોકો તો લંગ કેન્સરને લઈને વ્યાપ મિથ્યાને કારણે પોતાનો જીવ ગુમાવે છે. આજે અહીં એવા મિથકોની વાત કરી છે જેના કારણે લોકો ભ્રમિત રહે છે, અને પૂરતી જાણકારીઓના અભાવમાં લંગ કેન્સરનો ભોગ બને છે.

લંગ કેન્સર વિશે સૌથી મોટું મિથ એ છે તે માત્ર સિગરેટ અથવા બીડી પીનારાઓને જ થાય છે. જોકે તે સંપૂર્ણ સત્ય નથી. સિગરેટ પીનારા લોકોને લંગ કેન્સરની થવાની આશંકા સિગરેટ ન પીનારા લોકોની તુલનામાં ઘણી વધારે હોય છે એ સાચું, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક સિગરેટ ન પીનારા લોકો પણ લંગ કેન્સરના શિકાર બની જાય છે.

તમે ભલે તમારા પૈસાથી ખરીદીને સિગરેટ ન પીતા હો, પરંતુ પાસે ઊભેલો મિત્ર સિગરેટ પી રહ્યો હોય અને તેમાંથી તમે બે-ત્રણ કસ ખેંચી લો તો પણ લંગ કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. બીજી એક બાબત પણ ધ્યાન આપવા જેવી છે. જો તમે સિગરેટ કે બીડી ન પીતા હો પરંતુ પીનારા લોકોની સાથે રહેતા હો તો ધૂમ્રપાન કરનારા લોકોને લંગ કેન્સરની જેટલી શક્યતા રહે છે તેટલી જ શક્યતા ધૂમ્રપાન કરનારની બાજુમાં ઊભા રહેનારાની રહે છે. કારણ કે તમારી અંદર પણ તેટલો જ ધુમાડો જાય છે જેટલો પીનારના શરીરમાં જતો હોય છે. અને તે તમારા માટે ઘણો હાનિકારક હોય છે.

લંગ કેન્સર થવાનું એક મુખ્ય કારણ ઔદ્યોગિક એકમોમાંથી નીકળનારા ઝેરીલા પદાર્થો પણ છે. આ પદાર્થો જ્યારે શ્વાસો દ્વારા આપણાં ફેફસાંઓ સુધી પહોંચે છે તો તેમાં પણ લંગ કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે, કારણ કે તેમાં આસેનિક, ઓર્ગેનિક કેમિકલ તથા અન્ય પ્રકારના વાયુ પ્રદૂષણનાં તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે.

કેટલાક લોકોનું એવું પણ વિચારવું છે કે લંગ કેન્સર આનુવાંશિક બીમારી છે એટલે કે માતા-પિતામાંથી કોઈ એકને આ બીમારી થઈ હોય તો બાબકને પણ આ બીમારી જરૂર થાય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં એવું નથી. લંગ કેન્સર એ કોઈ આનુવાંશિક બીમારી નથી. તે મોટેભાગે ધૂમ્રપાનને કારણે થાય છે અને કેટલીક બાબતોમાં ધૂમ્રપાન ન કરનારા લોકો પણ તેની ચપેટમાં આવી જાય છે.

લંગ કેન્સરની બાબતમાં બીજો એક મોટો ભ્રમ એ છે કે મોટાભાગના લોકો કેટલાક એવા લોકોનું ઉદાહરણ આપે છે કે જેઓ આખી જિંદગી દરમિયાન સિગરેટ પીતા રહ્યાં હોય અને છતાં પણ તેમને કેન્સર થયું હોતું નથી. મોટાભાગની બાબતોમાં લંગ કેન્સરનાં લક્ષણ ત્યારે જ જોવા મળે છે જ્યારે તે પોતાના ઉચ્ચતમ સ્તરે પહોંચી ચૂક્યું હોય. ક્યારેક ક્યારેક લોકોને મોટી ઊંમરે લંગ કેન્સરની ફરિયાદ રહે છે. એવું ક્યારેય ન વિચારશો કે લંગ કેન્સર એ એક એવી બીમારી છે જે નસીબ ખરાબ હોવાને કારણે થાય છે. જો તમે સિગરેટનો ધુમાડો ઉડાડી રહ્યા હો તો એવું માની જ લો કે તમારાં ફેફસાં કંઈક ને કંઈક મુશ્કેલીમાં છે. થોડાંક જ સમયમાં તે જવાબ આપી દેશે અને આવી સ્થિતિમાં તમે કંઈ જ નહીં કરી શકો.

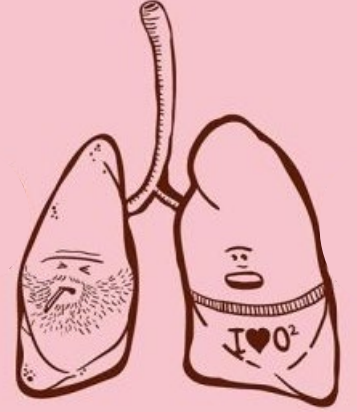
લંગ કેન્સરને લઈને એક સામાન્ય ભ્રમ એવો પણ છે કે તેનો કોઈ ઈલાજ શક્ય નથી. મોટાભાગના લોકો એવું વિચારે છે કે લંગ કેન્સરનો ભોગ બન્યા પછી મૃત્યુની રાહ જોવા સિવાય કોઈ આરો નથી. જોકે આ પણ માત્ર એક ભ્રમ જ છે. લંગ કેન્સરનો ઈલાજ શક્ય છે, પરંતુ તે ત્યારે જ કારગર નીવડે છે જ્યારે સમયસર ઈલાજ શરૂ કરી દેવામાં આવે.

લંગ કેન્સરના ઈલાજમાં સર્જરી, કેમોથેરાપી અને રેડિએશન એન્કોલોજીના લંગ કેન્સર પર અત્યાર સુધી જે સંશોધનો થયાં છે તેના આધારે એવાં પરિણામો જાણવા મળે છે કે જો આ બીમારીને શરૂઆતના સ્ટેજમાં જ ઓળખી લેવામાં આવે તો સર્જરી કરીને તેને દૂર કરી શકાય છે. દર્દી લંગ કેન્સરથી પીડિત હોય, પરંતુ સામાન્ય રીતે તેનો ખ્યાલ ત્યારે આવે છે જ્યારે લંગ કેન્સર શરીરને ખૂબ જ ખરાબ રીતે નુકસાન પહોંચાડી ચૂક્યું હોય. લંગ કેન્સરના શરૂઆતના સ્ટેજનાં લક્ષણો ખૂબ જ સામાન્ય હોય છે પરંતુ એડવાન્સ સ્ટેજના લક્ષણોમાં માથાનો દુખાવો, નબળાઈ આવવી, શરીરનાં જુદાં-જુદાં અંગોમાં દુખાવો થવો, સામાન્ય વાગતાં જ ફેફસર થઈ જાય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આવાં લક્ષણોમાં મોટાભાગના લોકો સમજી જ શકતા નથી કે તેઓ લંગ કેન્સરના સંક્રમણમાં ફસાઈ રહ્યા છે. તેમને પોતાની બીમારીનો આભાસ ત્યારે થાય છે જ્યારે ખાંસીના તેજ ઝાટકાઓની સાથે મોંમાંથી લોહી આવવા લાગે, પરંતુ આ અવસ્થાની જ્યારે જાણ થાય ત્યારે ખૂબ જ મોટું થઈ ચૂક્યું હોય છે.

લંગ કેન્સરની બાબતમાં બીજો એક ભ્રમ એ પણ છે કે કેટલાક લોકો તેને માત્ર પુરુષોને થનારી બીમારી જ માને છે. એવું એટલા માટે કારણ કે ધૂમ્રપાનની લત મોટેભાગે પુરુષોને જ હોય છે, પરંતુ તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે પાછલાં વીસ વર્ષમાં એવી મહિલાઓની સંખ્યા પણ ઝડપથી વધી રહી છે જે લંગ કેન્સરને કારણે પોતાનો જીવ ગુમાવે છે.

એક અભ્યાસને આધારે જાણવા મળે છે કે પુરુષોની તુલનામાં લંગ કેન્સરથી મહિલાઓ જલદી ગ્રસ્ત થઈ જાય છે. વર્ષ ૧૯૮૭થી લઈને અત્યાર સુધીમાં લંગ કેન્સરને કારણે જીવ ગુમાવનારી મહિલાઓની સંખ્યા સ્તન કેન્સરને કારણે મૃત્યુ પામનારી મહિલાઓની સરખામણીમાં અનેકગણી વધારે છે. ધૂમ્રપાનના શોખીન લોકો લંગ કેન્સરથી બચવા માટે સિગાર, પાઈપ અને લાઈટ સિગરેટ પીએ છે. લોકોને એવો ભ્રમ પણ છે કે આ બધી વસ્તુઓના વપરાશથી લંગ કેન્સરનો ખતરો નહીંવત હોય છે. અહીં એ જાણવું જરૂર થઈ પડે છે કે જે લોકો લંગ કેન્સરથી બચવા માટે અને પોતાનો ધૂમ્રપાનનો શોખ પૂરો કરવા માટે આ ચીજવસ્તુઓનો વપરાશ કરે છે તે લોકો પણ લંગ કેન્સરથી બચતા નથી. આ સિવાય આવા લોકોને ગળાનું કેન્સર થવાનું જોખમ પણ વધી જાય છે. સિગરેટની સરખામણીમાં સિગારમાંથી ઝેરીલો ધુમાડો તમારા શરીરમાં વધારે માત્રામાં પહોંચે છે. આવામાં શરીરને નુકસાન પહોંચે તે તો સ્વાભાવિક જ છે.

પુરુષોમાં ફેફસાંના કેન્સરનું પ્રમાણ વધારે



મહિલાઓની સરખામણીએ પુરુષોમાં ફેફસાંના કેન્સરનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. નિકુંજ વિઠલાણીના કહેવા મુજબ પુરુષોમાં લંગ કેન્સરના કેસ વધુ આવે છે. જો કે બદલાતા સમય સાથે હવે મહિલાઓમાં પણ આ પ્રકારના કેસ બહુ ઝડપથી વધી રહ્યા છે.

ડૉ. વિઠલાણી જણાવે છે કે, આ કેન્સરના દર્દીની સરેરાશ ઉંમર લગભગ 54 વર્ષ છે. ફેફસાંનું કેન્સર મોટા ભાગે તમાકુનું સેવન, ધુમ્રપાન અથવા પ્રદૂષણના કારણે જ થાય છે. જો સિગરેટ કે તમાકુની લત તમને હોય તો એ તરત જ છોડી દેવી જોઈએ. જ્યાં મિત્રો કે સંબંધી ધુમ્રપાન કરતા હોય તેવા પેસિવ સ્મોકિંગથી પણ બચવું જોઈએ. પ્રદૂષણ ફેલાવતી ગેસવાળી જગ્યાઓ પર કામ કરવાનું ટાળવું હિતાવહ છે. ધુમ્રપાનથી પુર્ણ પારાન તંત્રને કેન્સરનું જોખમ રહે છે. આનું કારણ રસ જે તંબાકુ અને ધુમ્રપાનમાંથી ઉત્પન્ન થઈ વારંવાર ગળામાં ફરે છે, પારાન તંત્રમાં પહોંચાડવામાં મુખ્ય ભુમિકા બજાવે છે. ફરીને છાતીની નીચે જાય, ઇંડાડો શ્વાસનળી દ્વારા પસાર થાય છે. ધુમ્રપાનમાં રહેલ હાયડ્રોજન સાઈનાઇડ અને વધારાના રસાયણો શ્વાસનળીમાં દોરાય છે, તીવ્ર ધુમ્રપાન કરનારાઓને તે ઉત્તેજિત કરે છે અને તેને કારણે ખાંસી થાય છે, ધુમ્રપાન ન કરનારાઓ કરતા ધુમ્રપાન કરનારાઓમાં ફેફસાંનું કેન્સર થવાની સંભાવના ૧૫ ગણી વધે છે. વધુમાં, ધુમ્રપાન કરનારના ફેફસાં સતત ઉત્તેજિત રહે છે, અને બ્રોન્કાઈટીસ જેવા ચેપ વિકસિત કરવા માટે પણ વધુ જવાબદાર છે.

ધુમ્રપાન વિશ્વભરમાં લગભગ બે તૃતીયાંશ ફેફસાંના કેન્સરથી થતા મૃત્યુ માટે જવાબદાર છે અને પરોક્ષ રીતે થતુ ધુમ્રપાન એ જ લોકો ક્યારેય ન પીતા હોય તેવા લોકોમાં પણ ફેફસાંના કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે. ફેફસાંનું કેન્સર એ વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનના ચુરોપીયન દેશોમાં કેન્સરથી થતા મૃત્યુમાંનું એક મોટું જવાબદાર પરિબળ છે. ૨૦૧૮માં આશરે ૪.૩૦ લાખ લોકો આ દેશોમાં ફેફસાંના કેન્સરના લીધે મૃત્યુ પામ્યા હતા. અને પાંચ લાખ કરતા પણ વધારે કેસોનો ઉમેરો આ ગાળામાં જોવા મળ્યો છે. ધુમ્રપાન છોડવાથી ફેફસાંના કેન્સરનું જોખમ ૧૦ વર્ષ પછી લગભગ અડધુ થઈ જાય છે.