

HEALTH CARE EXPRESS

SURAT, THURSDAY, 07/01/2021 | અંક : 07

સર્વાઈકલ કેન્સર...એટલે કે ગર્ભાશયનાં મુખનું કેન્સર.
આ એવું કેન્સર છે-જે તમારા સમગ્ર પરિવારની જીંદગી
ઘરમૂળથી બદલી શકે છે. સર્વાઈકલ વેક્સિન અને પેપ
સ્મેર ટેસ્ટ-આ બંને વિકલ્પ તમારા પરિવારની મહિલાઓને
સર્વાઈકલ કેન્સરથી બચાવી શકે છે. આપનાં પરિવારની
મહિલાએ સર્વાઈકલ વેક્સિન મૂકાવી?



ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી
તંત્રી સ્થાનેથી

સર્વાઈકલ વેક્સિન પણ એટલી જ જરૂરી

કોરોના ન થાય એ માટે આપણે સૌએ ઉકાળાઓ પીધા, ફિટનેસ વધે, ઇમ્યુનિટી વધે એ માટે પ્રયત્નો કર્યા. માસ્ક પહેર્યા, સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ જાળવ્યું અને પૂરેપૂરી તકેદારી લીધી કે આપણને કોરોના ન થાય.

પણ-કેન્સર કોરોના કરતા પણ વધારે ખતરનાક અને પીડાજનક હોય છે. જે કોરોના ન થાય એની અનેકગણી કાળજી લઈ શકતા હોઈએ તો કેન્સર ન થાય એની કાળજી આપણે કેમ લેતા નથી?

જાન્યુઆરી મહિનો સર્વાઈકલ કેન્સર અવેરનેસ મંથ તરીકે ઉજવાય છે. છેલ્લા થોડા સમયમાં ભારતમાં સર્વાઈકલ કેન્સર એટલે કે ગર્ભાશયનાં મુખનાં કેન્સરનું પ્રમાણ વધી ગયું છે. મોટેભાગે સ્ત્રીઓ પોતાનાં સ્વાસ્થ્ય માટે કાળજી લેતી નથી. માથાનાં દુખાવાથી લઈને પેટનો દુખાવો કે ચક્કરને એ થાક-ટ્રેસનું નામ આપીને અવગણી દે છે-અને પછી એ દુખાવો અજગરી ભરડો લઈને સ્ત્રીને અને એનાં પરિવારને ખતમ કરી નાંખે છે. સર્વાઈકલ કેન્સર સામે લડવા માટે આપણી પાસે બે હથિયાર છે. એક-સર્વાઈકલ વેક્સિન અને બીજું-પેપ સ્મેર ટેસ્ટ. તમારા પરિવારની સ્ત્રીએ સર્વાઈકલ વેક્સિન મૂકાવવાની જરૂર છે. આ વેક્સિન મૂકાવવાને કારણે સર્વાઈકલ કેન્સરનાં કોષ સામે શરીરનાં કોષ લડવા માટે તૈયાર થઈ જાય છે અને સર્વાઈકલ કેન્સરનો મોટાભાગનો ખતરો ટળી જાય છે. નિયમિતપણે પેપ સ્મેર ટેસ્ટ કરાવવાથી પણ સર્વાઈકલ કેન્સરને ઊગતું ડામી શકાય છે.

એક ઓન્કોસર્જન તરીકે મારી એક ઘરછા છે-કેન્સરનું પ્રમાણ ઘટે એવી. કેન્સરનું પ્રમાણ તો જ ઘટે જે આપણે આપણાં પરિવારનાં સભ્યોનું નિયમિતપણે હેલ્થ ચેકઅપ કરાવીએ અને નાના-નાનાં લક્ષણોને અવગણીએ નહીં.

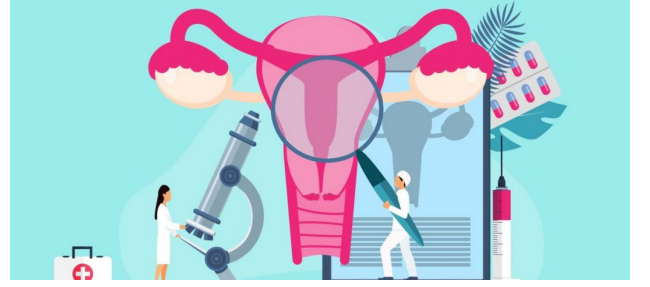
જાન્યુઆરી મહિનામાં કેન્સર ક્લબ અને હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ અંતર્ગત હું 'મને ખબર છે' કેમ્પેન લોન્ચ કરી રહ્યો છું. આપણે અનેક નાની-નાની વાતોમાં એવું કહી દેતા હોઈએ છીએ-કે મને ખબર છે...આ મહિનામાં સુરતની, ગુજરાતની સ્ત્રીઓ એવું કહેશે કે મને ખબર છે...સર્વાઈકલ કેન્સર માટે સર્વાઈકલ વેક્સિન અને પેપ સ્મેર ટેસ્ટની જાગૃતિ આવે એ માટે ઘણી બધી સ્ત્રીઓ આ કેમ્પેનમાં જોડાઈ છે. હું આપ સૌને અપીલ કરું છું કે આપનાં પરિવારની સ્ત્રીઓ માટે પણ આપ આ અંક વાંચશો અને તમારી પત્ની, મા, દિકરી, બહેન કે દોસ્ત એ સર્વાઈકલ વેક્સિન મૂકાવી કે નહીં એનું ધ્યાન રાખશો. એ નિયમિત પેપ સ્મેર ટેસ્ટ કરાવે એ માટે પણ એમને તૈયાર કરશો. એક પરિવાર માટે સ્ત્રીનું લાંબું અને સ્વસ્થ જીવન અત્યંત જરૂરી છે.

સર્વાઈકલ કેન્સર શું છે?

સુરત । ગર્ભાશયનાં મુખમાં કોષનો વિકાસ અનિયંત્રિતપણે વધવા માંડે અને ગાંઠ બંધાઈ જાય ત્યારે સર્વાઈકલ કેન્સર થાય છે. જેમ-જેમ આ ટ્યુમર વધે, તેમ તે કોષ શરીરનાં બીજા ભાગોમાં પણ ફેલાય અને જીવલેણ બની જાય છે. ગર્ભાશયનું મુખ ગર્ભાશયનાં સૌથી નીચેનાં ભાગમાં અને યોનિમાર્ગનાં સૌથી ઉપરનાં ભાગમાં આવેલું હોય છે.

મોટાભાગનાં સર્વાઈકલ કેન્સર હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસને કારણે થાય છે. આ વાયરસ સાધારણ વાયરસ છે. પુરૂષ કે સ્ત્રી સાથેની કોઈપણ પ્રકારની જાતીય પ્રવૃત્તિ મારફતે તે એકબીજામાં પ્રસરી શકે છે. આ વાયરસ જુદા જુદા પ્રકારનાં હોય છે પણ એમાંથી માત્ર અમુક પ્રકારનાં વાયરસથી જ કેન્સર થઈ શકે છે.

આ વાયરસનો ચેપ લાગે છે ત્યારે સામાન્યપણે કોઈપણ પ્રકારનાં ચિહ્નો જોવા મળતા નથી. મોટાભાગનાં કેસમાં રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ ખબર ન પડે એમ આ વાયરસનો નિકાલ કરી દે છે પણ-ક્યારેક કોઈક કિસ્સામાં એચ.પી.વીનાં ઇન્ફેક્શનને કારણે ગર્ભાશયનાં મુખનાં કોષો



અસાધારણ થઈ જાય છે અને આગળ જતા કેન્સરમાં ફેરવાઈ શકે છે.

સર્વાઈકલ સ્ક્રીનીંગ જે સ્મીઅર ટેસ્ટ તરીકે પણ ઓળખાય છે. જેમાં ગર્ભાશયનાં મુખની દિવાલ પરથી કોષનો નમૂનો લેવામાં આવે છે. આ નમૂનો લેબોરેટરીમાં મોકલવામાં આવે છે અને એમાં કેન્સરનાં અસાધારણ કોષોની તપાસ કરવામાં આવે છે. દરેક અસાધારણ કોષ કેન્સર નથી હોતા-પણ આ અસાધારણ કોષોની સારવાર ન થાય તો એ કેન્સરમાં પરિવર્તિત ચોક્કસ જ થઈ શકે છે. માટે આ અસાધારણ કોષોને નિયમિત ચેકઅપ દ્વારા પકડી પાડવા જરૂરી છે.

સર્વાઈકલ કેન્સરનું કારણ બનતા હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસનાં પ્રકારો ગર્ભાશયનાં મુખ પરથી લેવાયેલા નમૂનાની

તપાસ કર્યા બાદ જરૂર જણાય તો કોલ્પોસ્કોપી કરવામાં આવે છે. જેમાં ગર્ભાશયનાં મુખની તપાસ કરવામાં આવે છે. જે કોલ્પોસ્કોપી દરમિયાન અસાધારણ કોષ મળી આવે તો ડોક્ટર તમને એ કોષ કઢાવી નાંખવાનું સૂચવશે. સ્ક્રીનિંગથી સર્વાઈકલ કેન્સરને અટકાવી શકાય છે.

સર્વાઈકલ સ્ક્રીનિંગ માસિક સ્ટ્રાવ ચાલુ ન હોય એ સમયે કરવામાં આવે છે. સ્ક્રીનિંગ પહેલાંનાં બે દિવસ દરમિયાન યોનિમાર્ગ પર લગાવવાની કોઈપણ દવાઓ, મલમ કે ક્રીમનો ઉપયોગ કરવાનો હોતો નથી-જે તમે આવા કોઈ ક્રીમનો ઉપયોગ કરશો તો સ્ક્રીનિંગ દરમિયાન લેવાયેલા સેમ્પલ પર એની અસર પડશે. પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન, હિસ્ટેરેક્ટોમી કરાવી હોય તો સર્વાઈકલ સ્ક્રીનિંગ મુશ્કેલ છે.

પેપ સ્મેર ટેસ્ટ : 15 જ મિનિટનો પીડા રહિત ટેસ્ટ

એચ.પી.વીની ચકાસણી

અસાધારણ કોષ બે પ્રકારનાં હોય છે. જે બોર્ડરલાઇન ચેન્જ્સ અને લો-ગ્રેડ ડાયસ્કેરિઓસિસ તરીકે ઓળખાય છે. જે અસાધારણ કોષ મળી આવશે તો સર્વાઈકલ કેન્સરનું કારણ બનતા એચ.પી.વી માટે ચકાસવામાં આવશે. જે તમને એચ.પી.વીનું ઇન્ફેક્શન નહીં હોય તો તમારા હવે પછીનાં સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ પહેલા તમને સર્વાઈકલ કેન્સર થવાનું જોખમ ઓછું છે. તમારી ઉંમરનાં આધારે તમારે પ્રાથમિક કે પાંચ વર્ષ બાદ ફરી સ્ક્રીનિંગ કરાવવાનું રહેશે.

હાઇ-ગ્રેડ ડાયસ્કેરિઓસિસ..

તો તમારા ગર્ભાશયની વધારે નજીકથી તપાસ કરવા માટે કોલ્પોસ્કોપી કરાશે. જેમાં અત્યંત અસાધારણ કોષોની નાની સંખ્યાનાં નમૂનામાં અત્યંત અસાધારણ કોષ દેખાશે, જેને હાઇ-ગ્રેડ ડાયસ્કેરિઓસિસ કહે છે.

આ રીતે કરાશે ટેસ્ટ...

તપાસ કરવાનાં ટેબલ પર સૂવડાવી ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને પહોળા કરાવાશે, સ્પેક્યુલમ નામનું સાધન યોનિમાર્ગમાં મૂકવામાં આવશે અને એનાંથી યોનિમાર્ગને ધીમે-ધીમે ખોલવામાં આવશે. જેને કારણે ડોક્ટર તમારા ગર્ભાશયનું મુખ ખોઈ શકે. ત્યારબાદ એક નાનકડી પીંછી વડે ગર્ભાશયનાં મુખની દિવાલ પરથી એક નમૂનો લેવામાં આવશે. આ આખી પ્રોસિજરમાં સામાન્ય રીતે દસથી પંદર મિનિટનો સમય લાગે છે.

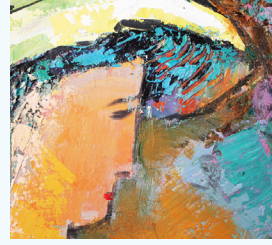
આ ટેસ્ટ દરમિયાન મોટાભાગની સ્ત્રીઓનાં પરિણામ નોર્મલ આવતા હોય છે. 100માંથી 6 સ્ત્રીઓનાં સેમ્પલમાં અસાધારણ કોષો જણાશે. આ અસાધારણ કોષ કેન્સર નથી હોતા. પણ જે તેની યોગ્ય સારવાર ન કરવામાં આવે તો આગળ જતા કેન્સરમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે.

સેક્સ લાઇફ શરૂ થયા બાદ દર ત્રણ વર્ષે પેપ સ્મેર ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે

સુરત | પેપ સ્મેર ટેસ્ટ નિયમિતપણે કરાવવો ખૂબ જરૂરી છે. પેપ ટેસ્ટ સર્વાઈકલ કેન્સરનાં કોષોને કારણે આવનારા ફેરફારોને પકડી પાડે છે અને તમે સર્વાઈકલ કેન્સરમાંથી બચી શકો છો. પેપ સ્મેર ટેસ્ટ શરીરનાં અન્ય કોઈપણ અવયવોનાં કેન્સરને પકડી શકતું નથી. પેપ ટેસ્ટ કરાવતા પહેલા સામાન્ય રીતે સ્ત્રીએ કોઈપણ પ્રકારની તૈયારીની જરૂરિયાત નથી. પિસ્તિયુક્ત પૂરા થયા હોય એનાં પછીનાં અઠવાડિયે તમે આ ટેસ્ટ કરાવી શકો છો. તમારી સેક્સુઅલ લાઇફ એક્ટિવ થાય એ પછી તરત જ તમારે પેપ ટેસ્ટ કરાવવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. જો સંભોગ ત્રણ વર્ષ સુધી પેપ ટેસ્ટનાં પરિણામ સારા આવે તો દર બે-ત્રણ વર્ષે એકવાર કરાવી શકો અથવા તો 65 વર્ષ સુધી એકવાર કરાવી શકો. 65 વર્ષની ઉંમર બાદ પેપ ટેસ્ટ કરવાની જરૂરિયાત ઊભી થતી નથી.

કેન્સર સામેની અવેરનેસ જ સ્ત્રીને કેન્સરથી બચાવશે

સુરત | જો તમે કેન્સરનું સમયસર અને સમયપર નિદાન કરો તો એને અટકાવી જ શકાય છે-પણ સમયસર નિદાન માટે સમયસર ચેકઅપ પણ એટલું જ જરૂરી છે. આપણે ત્યાં મહિલાઓ પોતાની હેલ્થ માટે હોવી જોઈએ એટલી અવેર નથી હોતી. પરિવારની કાળજી લેતી સ્ત્રી પોતાની જ કાળજી લેવાનું ચૂકી જાય છે અને પછી કેન્સર જેવી બિમારીનો ભોગ બને છે. સ્ત્રી બિમાર પડે છે ત્યારે આખું પરિવાર વિખેરાઈ જતું હોય છે. આથી સ્ત્રીમાં પોતાનાં સ્વાસ્થ્યની



કાળજી અંગે અવેરનેસ લાવવી ખૂબ જરૂરી છે.

મહિલાઓમાં સામાન્ય રીતે ગભશિયનાં મુખનાં કેન્સર વધી રહ્યા છે. ભારતીય મહિલાઓમાં આ કેન્સર સૌથી વધારે જોવા મળે છે. આ કેન્સરને અટકાવી

શકાય એ માટે મહિલાઓમાં આટલી જાગૃતિ હોવી અત્યંત જરૂરી છે. આ સમયે તાત્કાલિક ડોક્ટર પાસે દોડો... જો તમને યોનિમાર્ગમાંથી માસિક સિવાય રક્તસ્ત્રાવ થાય અથવા તો વધુ પડતો શ્વેતસ્ત્રાવ થાય તો તરત જ તમારા નજીકનાં ડોક્ટરને જાણ કરો. આ કેન્સરનો પ્રારંભિક તબક્કો હોય શકે છે. જો તમને સંભોગ બાદ અસહ્ય દુખાવો થાય, સંભોગ દરમિયાન વારંવાર રક્તસ્ત્રાવ થાય, દુર્ગંધ આવે તો તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.



કેન્સરનાં દર્દીઓનું મનોબળ વધે,
કેન્સર અંગેની માન્યતાઓના
નિરાકરણથી લઇને કેન્સરનાં દર્દીઓ માટે
એન્ટરટેઇનમેન્ટ કાર્યક્રમો...

‘ કેન્સર ક્લબ ’

કેન્સર પેશન્ટ્સ અને એમનાં રિલેટીવ્ઝ વિના મૂલ્યે
આ ક્લબમાં જોડાઈ શકો છો...



ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો : +91 98791 42607

સ્ત્રીનાં વપરાયેલા સેનેટરી પેડ પરથી કેન્સર છે કે નહીં એ જાણી શકાય છે

જે સ્ત્રીઓ પેપ સ્મેર ટેસ્ટ નથી કરાવતી એવી ગ્રામીણ મહિલાઓનાં સેનેટરી પેડ ભેગા કરી એમાં HVP છે કે નહીં એ તપાસાયા, 20 મહિલાઓને કેન્સર નીકળ્યું

સુરત । સુવિધાઓના અભાવ અને વધુ ખર્ચના કારણે ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભશયનાં મુખનાં કેન્સરનું ‘સ્ક્રીનિંગ’ એટલે કે તપાસ નથી કરાવતી.

‘યુરોપીયન જર્નલ ઓફ કેન્સર પ્રિવેન્શન’માં કેટલાંક સંશોધકોએ લખ્યું છે-કે-ગ્રામીણ મહિલાઓમાં આ તપાસ પ્રત્યે શરમ અને ડર છે, ઉપરાંત તેને બિનજરૂરી પણ માનવામાં આવે છે. ગ્રામીણ ભારતની 90 ટકાથી પણ વધુ મહિલાઓ માસિક સ્ટ્રાવ દરમિયાન ઘરે બનાવેલા સેનેટરી પેડનો ઉપયોગ કરે છે.

ટાટા મેમોરિયલ સેન્ટર અને નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ફોર રિસર્ચ ઈન રિપ્રોડક્ટિવ હેલ્થ દ્વારા એકત્રિત કરાયેલા પેડમાં હ્યુમન પેપિલોમા વાઈરસ (એચપીવી) છે કે નહીં તેની તપાસ કરશે, આ વાઈરસના કારણે કેન્સર થાય છે.

આ સંશોધન કેન્દ્રના મુખ્ય સંશોધક ડૉ. અતુલ બુદુખનું કહેવું છે કે, “આ સૌથી સરળ અને સગવડભર્યો રસ્તો છે. આ કેન્સર થવાની સંભાવના જે સ્ત્રીઓમાં છે તેઓ આ તપાસમાં ભાગ ન લેતી હોવાથી ગર્ભશયના મુખનાં કેન્સરની મોટાપાયે તપાસ થઈ શકતી નથી.” જેના કારણે ગર્ભશયના મુખનું કેન્સર ધરાવતી સ્ત્રીઓને કેન્સર છે કે નહીં તેની જાણ બીજા સ્ટેજમાં થવા અન્ય કોઈ મેડિકલ ચેક-અપ દરમિયાન થાય છે.

ડીએનએને ડીપ ફ્રિઝમાં મૂકવામાં આવ્યા :

આ સંશોધન માટે 30 થી 50 વર્ષની ઉંમરની 500થી પણ વધુ સ્ત્રીઓના સેમ્પલ લેવામાં આવ્યા હતાં, જેમાંથી તમામ સ્ત્રીઓ શારીરિક-માનસિક સ્વસ્થ, કેન્સરના કોઈ ઇતિહાસ વગરની અને નિયમિત માસિક સ્ટ્રાવ થતો



હોય તેવી હતી. આ સ્ત્રીઓએ ઉપયોગ કરેલા સેનેટરી પેડ બે વર્ષ માટે એકત્રિત કરવામાં આવ્યાં. માસિક સ્ટ્રાવના પ્રથમ દિવસના પેડ કે કપડાંને સાદી બેગમાં રાખી હેલ્થ વર્કરને સોંપવાનું આ સ્ત્રીઓને કહેવામાં આવ્યું હતું.

આ પેડનાં એચપીવી સ્ક્રીનિંગ માટે તેને નિદાન કેન્દ્રમાં સૂકા બરફમાં -20 ડિગ્રી તાપમાનમાં રાખવામાં આવ્યાં હતાં. સૂકાયેલા લોહીમાંથી જીનોમિક ડીએનએ છૂટાં પાડી તેનો અભ્યાસ પોલિમરાઈઝ ચેઈન રિએક્શન દ્વારા કરવામાં આવ્યો. ડૉ. બુદુખનું કહેવું છે, “24 મહિલાઓનો એચપીવી ટેસ્ટ પોઝિટીવ આવ્યો અને તેમને વધુ સારવાર માટે મોકલામાં આવી.” આ સારવારમાં કોલ્પોસ્કોપીની મદદ લેવામાં આવી હતી. જેમાં ગર્ભશયનાં મુખનાં કોષોનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને નક્કી કરવામાં આવે છે કે જે-તે

કોષ અસાધારણ છે કે પછી તેને સારવારની જરૂર છે. આ સ્ત્રીઓની સામાજિક, વસતી વિષયક, પ્રજનનને લગતી વિગતોનું પણ સંશોધકોએ દસ્તાવેજીકરણ કર્યું છે. તેમની મળતી ટોઇલેટ-બાયરૂમની સુવિધા તેમજ માસિક સ્ટ્રાવ દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતાં પેડ અને કપડાંની વિગતો પણ નોંધવામાં આવી.

જાતીય અંગોની સ્વચ્છતા :

એક અભ્યાસ અનુસાર દેશમાં પ્રજનન અંગોની સ્વચ્છતા બાબતે સઘન શિક્ષણની તાતી જરૂરિયાત છે. વર્ષ 2011ની વસતી ગણતરી પ્રમાણે દેશનાં 41 ઘરમાં બાયરૂમની સુવિધા નથી અને જે ઘરોમાં છે તેવા 16 ટકા ઘરોનાં બાયરૂમમાં છતનો અભાવ છે.

વધુ માહિતી આપતા ડૉ. બુદુખ કહે છે, ‘ટોઇલેટનાં અભાવ અને અગવડભર્યા બાયરૂમનાં કારણે ગ્રામીણ વિસ્તારની ઘણી સ્ત્રીઓ

તેમના જાતીય અંગો સાફ કરી શકતી નથી.’

જાતીય અંગોની અસ્વચ્છતાના જ મોટાભાગે ગર્ભશયનાં મુખનાં કેન્સર કે કેન્સરનાં કોષના વિકાસની શરૂઆત માટે જવાબદાર હોય છે, ઉપયોગમાં લેવાયેલા કપડાંઓમાંથી બનાવેલા પેડનાં કારણે પણ આ જોખમ વધતું હોવાનું એક અભ્યાસનું તારણ છે.

સંશોધકોનું કહેવું છે કે, “માસિક સ્ટ્રાવ દરમિયાનના કપડાં એકત્ર કરવા મુશ્કેલ કામ હતું કારણ કે હજુ પણ ગ્રામીણ ભારતમાં માસિક સ્ટ્રાવ બાબતે ઘણી માન્યતાઓ અને અંધશ્રદ્ધાઓ પ્રવર્તે છે.”

અંધશ્રદ્ધા અને માન્યતાઓ:

સાંજના સમયે પેડ અને કપડાં એકત્ર કરવાનું કામ હેલ્થ વર્કરો માટે મુશ્કેલ રહ્યું કારણ કે માસિક ધર્મ પાળતી સ્ત્રીઓ માટે સૂર્યાસ્ત બાદ ઘરની બહાર નીકળવું એ અશુભ સંકેત છે. ગર્ભશયનાં મુખનાં કેન્સર વિશે વિવિધ સમજૂતી આપતો એક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ પણ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં ગ્રામીણ વિસ્તારના નેતાઓ, સામાજિક કાર્યકરો અને જે સ્ત્રીઓના સેમ્પલ લેવાયાં હતાં તેમના પરિવારજનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. તેમને માસિક સ્ટ્રાવ વિશે પ્રવર્તતી કેટલીક માન્યતાઓથી પણ વાકેફ કરવામાં આવ્યા હતા.

સેમ્પલ રૂપે લેવાયેલાં પેડનું ટ્રાન્સપોઝિશન થોડું ખર્ચાળ હોવાનો સંશોધકોનો મત છે ઉપરાંત માસિક સ્ટ્રાવ થતો હોય તે સ્ત્રીઓને જ આ સ્ક્રીનિંગનો લાભ મળી શકે છે. ડૉ. બુદુખ અને તેમની ટીમનું કહેવું છે કે, પેડ એકત્ર કરવાની તપાસ માટે મોકલવાની થોડી વધુ અસરકારક વ્યવસ્થાથી તપાસની આ પદ્ધતિ વધુ અસરકારક બની શકે છે.

પોતાને કેન્સર ન થાય એ માટે સ્ત્રી જાગૃત જ નથી : NHFS

ઉચ્ચ શિક્ષિત પરિવારની સ્ત્રીઓ પણ નિયમિતપણે પેપસ્મેર ટેસ્ટ કરાવતી નથી : આગ લાગે એ પહેલાથી જ ફૂવો ખોદી લેવો જરૂરી છે

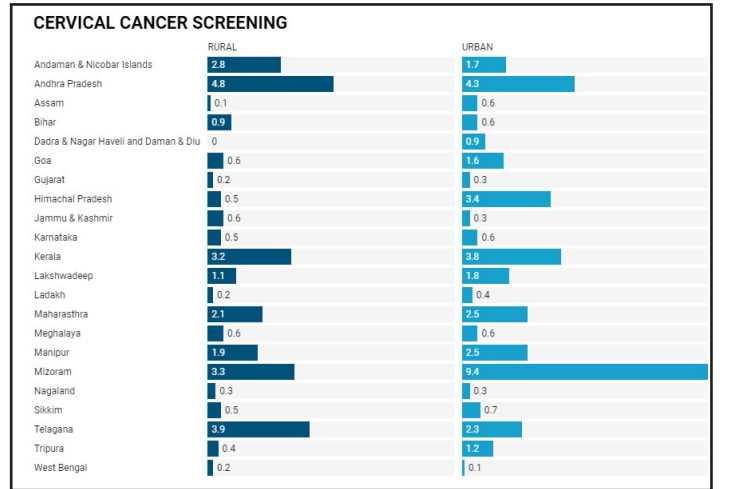
સુરત । કેન્સર એ વિશ્વભરમાં મૃત્યુ અને વિકારનું એક મોટું કારણ છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન અનુસાર, કેન્સરને કારણે થતાં મૃત્યુથી 2008 અને 2030 ની વચ્ચે 45 ટકાનો વધારો થશે. સર્વાઇકલ કેન્સર, ઓરલ કેન્સર અને સ્તન કેન્સર વિશ્વભરની સ્ત્રીઓમાં કેન્સરના સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.

નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે (એનએફએચએસ) એ તેના ચોથા રાઉન્ડમાં (2015-2016) પ્રથમ વખત કેન્સરની હાજરી સંબંધિત માહિતી એકત્રિત કરી હતી. તેણે સર્વાઇકલ, સ્તન અને મૌખિક પોલાણની સ્ક્રિનિંગ અને પરીક્ષાઓનો ડેટા પણ એકત્રિત કર્યો.

એનએફએચએસ -4 સર્વેના પરિણામો અનુસાર, 15 થી 49 વર્ષની વયના પુરુષો અને

સ્ત્રીઓના ટકા કરતા પણ ઓછાને કેન્સર હતું. તાજેતરના રાઉન્ડમાં (એનએફએચએસ -5, ફેઝ 1) 30 થી 49 વર્ષની વયની મહિલાઓને પૂછવામાં આવ્યું કે શું તેઓ સર્વાઇકલ, સ્તન અને મૌખિક કેન્સરનું સ્ક્રિનિંગ કરાવ્યું છે, જેનાથી એનએફએચએસ -4 માં યોજાયેલી કેન્સરની તપાસના ઓવર અંદાજને ઘટાડવામાં આવે છે.

એનએફએચએસ -5 ડેટાને નિવાસસ્થાન દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવ્યો છે અને તેથી, ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારો દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવતા પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં કેન્સરની જાગૃતિ અંગેના મુખ્ય સૂચક માનવામાં આવે છે. કેન્દ્રીય આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયે 13 રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોના ડેટા તારણો 13 ડિસેમ્બર, 2020 ના રોજ બહાર



પાડ્યા હતા.

કેન્સર સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટ કરાવતી સ્ત્રીની સંભાવના વધારે છે, જેમણે ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવ્યું છે અથવા ઉચ્ચ

આવકવાળા બૃથના કુટુંબથી સંબંધિત છે. શહેરી મહિલાઓની તુલનામાં ગ્રામીણ મહિલાઓની સ્ક્રિનિંગ ઓછી થાય છે.

સર્વાઇકલ કેન્સર

સુરત । રોગના ભારે ભારને અને સ્ક્રીનીંગ દ્વારા અસરકારક નિવારણની સંભાવનાને કારણે સર્વાઇકલ કેન્સર એ ક્રિયાનું એક મહત્વપૂર્ણ ક્ષેત્ર રહ્યું છે. વિશ્વવ્યાપી સ્ત્રીઓમાં બીજામાં સૌથી સામાન્ય કેન્સર હોવાને કારણે, સર્વાઇકલ કેન્સરને ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સંભાળ, સમયાંતરે સ્ક્રીનીંગ પરીક્ષાઓ અને નિયમિત ફોલો અપ દ્વારા અટકાવી શકાય છે.

પરંતુ ગરીબ દેશોમાં રહેતી મોટાભાગની સ્ત્રીઓને અસરકારક સ્ક્રિનિંગ કાર્યક્રમોની કસેસ નથી. સર્વાઇકલ સ્ક્રિનિંગ કાર્યક્રમોમાં મહિલાઓની ભાગીદારીમાં ઘટાડો



કરવા માટે જવાબદાર મુખ્ય પરિબલો, સર્વાઇકલ સ્મીમર ટેસ્ટના સંકેત અને ફાયદા વિશે નબળી જાગૃતિ, સર્વાઇકલ કેન્સર વિશેનું નોર્લેજનો અભાવ અને તેના ખર્ચમાં પરિબલો અને અકળામણો ભય.

આંધ્રપ્રદેશ, બિહાર, જમ્મુ અને કાશ્મીર, તેલંગાણા અને પશ્ચિમ બંગાળમાં શહેરી વિસ્તારોની તુલનામાં સર્વાઇકલ કેન્સરની તપાસમાં વધુ ગ્રામીણ મહિલાઓ ભાગ લે છે. મિઝોરમ, હિમાચલ પ્રદેશ, કેરળ

અને મહારાષ્ટ્રના શહેરી વિસ્તારોમાં રહેતી સ્ત્રીઓમાં સર્વાઇકલ કેન્સરની સ્ક્રીનીંગ પરીક્ષણ કરાવતી નોંધપાત્ર સંખ્યામાં મહિલાઓ છે. નાગાલેન્ડ, લદાખ અને ગુજરાતમાં સર્વાઇકલ કેન્સર સ્ક્રિનિંગની પ્રથા નજીવી છે.

સર્વાઈકલ કેન્સર દર 8 મિનિટે 1 સ્ત્રીનો ભોગ લે

એચપીવી રસીકરણનો સમાવેશ કરનાર સિક્કિમ ભારતનું પહેલું રાજ્ય

મિઝોરમમાં સ્ત્રીઓનું નિયમિતપણે સર્વાઈકલ સ્ક્રીનીંગ થતું રહે છે

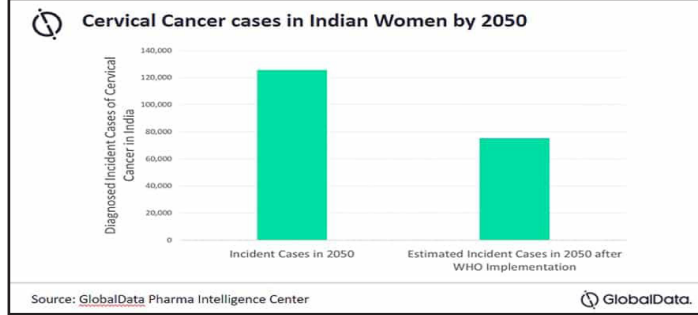
સુરત | વૈશ્વિક સ્તરે સર્વાઈકલ કેન્સરના કુલ કેસોમાં ભારતનો હિસ્સો 16 ટકા હોવા છતાં ખૂબ ઓછી સ્ત્રીઓ સર્વાઈકલ કેન્સર માટે તપાસવામાં આવે છે. સ્ક્રીનીંગ ખૂબ જરૂરી છે. કેન્સરની અસરકારતા ઘટાડવા માટે વિવિધ ટેકનિકસ પણ શોધાઈ છે. સર્વાઈકલ કેન્સરનાં આંકડાઓ વધવા છતાં છેલ્લા પાંચ વર્ષમાં પેપ સ્મેર ટેસ્ટ કરાવનાર સ્ત્રીઓની સંખ્યા વધી નથી.

પાંચમી રાષ્ટ્રીય કુટુંબ આરોગ્ય સર્વેક્ષણ (એનએફએચએસ) 2019-20ના તારણો અનુસાર ભારતમાં દર આઠ મિનિટમાં સર્વાઈકલ કેન્સર એક સ્ત્રીનો જીવ લે છે. NFHSનાં આંકડાઓ પ્રમાણે ખૂબ ઓછા રાજ્યોએ મહિલાઓની કેન્સરનાં મામલે સક્રિય તપાસ કરી છે.

મિઝોરમ રાજ્ય સ્ત્રીઓમાં સર્વાઈકલ કેન્સરની સૌથી વધુ તપાસ કરે છે, જેમાં 9.9 ટકા દર છે, જ્યારે આંધ્રપ્રદેશ 4..4. ટકા, કેરળ 3.5.3 ટકા, તેલંગાણા 3.3 ટકા, મણિપુર 2.૧ ટકા અને ગોવામાં ૧.૨ ટકા.

NFHSના જિલ્લા અંદાજને અનુસરીને, પૂણેનો સ્ક્રીનીંગ રેટ 8.8 ટકા છે, જે કેન્સર માટેના મહારાષ્ટ્રના ૨.8 ટકાના સ્ક્રીનીંગ રેટ કરતા વધારે છે. બાકીના રાજ્યોમાં, 1 ટકાથી ઓછી મહિલાઓનું સ્ક્રીનીંગ કરવામાં આવ્યું છે.

ઇન્ટરનેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ના ડિરેક્ટર કે એસ જેમ્સના જણાવ્યા મુજબ, NFHS-5માં નવા સર્વાઈકલ-સ્ટન અને મૌખિક કેન્સર જેવા કેન્સરની વધુ તપાસ કરનારા કેન્સરની તપાસ સહિતના નોન-કમ્યુનિકેબલ રોગો (એનસીડી) જેવા કેન્દ્રીય ક્ષેત્રોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. એન.એફ.એચ.એસ 5માં કેન્સરની તપાસ માટેના ડેટાની નવી જાણ કરવામાં આવી છે અને તેથી તેઓ પ્રગતિ આધારિત અંદાજ નથી, એમ ડો. જેમ્સે ઉમેર્યું હતું કે,



બિન-કમ્યુનિકેબલ રોગોમાં વધારો થવા છતાં તે જાગરૂકતાનું પ્રમાણ ઓછું હોવાનો સ્પષ્ટ સંકેત છે. “પાશ્ચાત્ય દેશોએ અમુક હદ સુધી કેટલાક એનસીડીઓને નિયંત્રિત કર્યા છે કારણ કે સ્ક્રીનીંગ કાર્યક્રમ છે. અહીં સમય શરૂ કરવાનો સમય છે.”

એસિટિક એસિડ, પેપ સ્મેર, એચપીવી-ડીએનએ પરીક્ષણ અને અન્ય જેવા વિઝ્યુઅલ નિરીક્ષણ જેવી વિવિધ સ્ક્રીનીંગ તકનીકો આ રોગની ઘટનાઓને ઘટાડવા માટે અસરકારક સાબિત થઈ છે અને આ કાર્યક્રમને કેન્દ્ર તરફથી દબાણની જરૂર છે.

પુણે સ્થિત પ્રયાસ હેલ્થ ગ્રુપના સંયોજક ડો. વિનય કુલકર્ણી કહે છે કે, “અમારે આગળ લાંબી મજલ કાપવી છે. “જાહેર ક્ષેત્રમાં કોઈ સંગઠિત કાર્યક્રમો નથી. ઘરેલુ સર્વેક્ષણ બિન-સંક્રમિત રોગો માટે કરવામાં આવે છે પરંતુ તે મોટા ભાગે તમાકુ સંબંધિત છે. ડો. કુલકર્ણીએ જણાવ્યું હતું કે, સિક્કિમ અને બીજા જેવા કેટલાક રાજ્યોએ એચપીવી (હ્યુમન પેપિલોમાવાયરસ) સામે કિશોરો માટે રસીકરણનો કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો છે.

તાજેતરમાં જ, વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઇઝેશન દ્વારા કેન્સરને દૂર કરવા માટે વૈશ્વિક વ્યૂહરચના શરૂ કરી હતી, અને આ પ્રસંગે, વર્ચ્યુઅલ ઇવેન્ટમાં, પ્રેયસ હેલ્થ ગ્રુપ દ્વારા 20,000 થી વધુ મહિલાઓને

સર્વાઈકલ કેન્સરની તપાસ માટેના કામ બદલ સન્માનિત કરવામાં આવી હતી.

ડબ્લ્યુએચઓની સર્વાઈકલ કેન્સર દૂર કરવાની વ્યૂહરચના 9 થી 15 વર્ષની વયની છોકરીઓ માટે 90 ટકાના એચપીવી રસીકરણના બે ડોઝની ભલામણ કરે છે. 9 થી 15 વર્ષની છોકરીઓ માટેના જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમમાં એચપીવી રસીકરણનો સમાવેશ કરનાર સિક્કિમ ભારતનું પહેલું રાજ્ય હતું, ત્યારબાદ પંજાબ, દિલ્હી, ઉત્તર પ્રદેશ અને હિમાચલ પ્રદેશ, તમિલનાડુ ટૂંક સમયમાં આ યાદીમાં શામેલ થશે.

“મહારાષ્ટ્ર કટિબદ્ધ હોવા છતાં, કિશોરો માટે રસીકરણ માટે કોઈ સંગઠિત કાર્યક્રમ નથી. જાહેર આરોગ્યના પ્રભાવનું મૂલ્યાંકન ફક્ત ત્યારે જ કરી શકાય છે જો ત્યાં આયોજનબદ્ધ કાર્યક્રમો હોય - હાલમાં સ્ક્રીનીંગ અથવા રસીકરણનો વ્યાપ ફક્ત માતાને સલાહ આપતા ડોક્ટરો સુધી મર્યાદિત છે કે તેમની પુત્રીને રસી આપવાની જરૂર છે. સર્વાઈકલ કેન્સર માટે સ્ત્રીઓ. “તેમ છતાં, અમારા પ્રયત્નો સમુદ્રમાં બિંદુ જેવા છે,” તેમણે કહ્યું.

પ્રેયસ હેલ્થ ગ્રુપના સિનિયર ડો. સ્મિતા જોશીએ જણાવ્યું હતું કે દર વર્ષે સર્વાઈકલ કેન્સરને લીધે લગભગ 97,000 નવા કેસ અને 1 લાખથી વધુ મૃત્યુ થાય છે. “જાગરૂકતા ધીરે ધીરે વધી રહી હોવાનું જણાય છે પરંતુ પોષણદામ દરો પર વધુ સારા

પરીક્ષણની સ્ટ્રક્ચર્ડ પ્રોગ્રામ અને વિશાળ ઉપલબ્ધતાની આવશ્યકતા છે.”

ડોક્ટરોમાં પણ એચપીવી પરીક્ષણ સાથે મહિલાઓને સ્ક્રીનીંગ કરવા અંગે પર્યાપ્ત જાગૃતિ હોવી જોઈએ જ્યારે પણ પોસાય તેમ હોય. એકવાર સ્ત્રીના જાતીય જીવનની શરૂઆત થતાં આ રસી ખરેખર અસરકારક નથી. પરંતુ 30 અને તેથી વધુ વયની બધી સ્ત્રીઓ માટે, સર્વાઈકલ કેન્સર સ્ક્રીનીંગ નામની એક સરળ પરીક્ષણની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

“કદાચ અદ્યતન તકનીકનો ઉપયોગ કરવાનો અને pap સ્મીઅર છોડવાનો સમય છે, જ્યારે સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવો અને અનુવર્તી સુનિશ્ચિત ન થઈ શકે ત્યારે વ્યૂહરચનાનો ઉપચાર કરવો.” તેણીએ ધ્યાન દોર્યું કે પરવડે તેવા એચપીવી પરીક્ષણ સાથે બહાર આવવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે અને પુણેમાં, જેનીપથડેક્સ લેબને આવી જ ઓછી કિંમતના એચપીવી પરીક્ષણ વિકસાવવા માટે અનુદાન પ્રાપ્ત થયું છે.

આપણે ત્યાં ગુજરાતમાં હજીપણ સર્વાઈકલ કેન્સરનાં સ્ક્રીનીંગ માટે જોઈએ એવી જાગૃતિ આવી નથી. આ માટે સૌથી પહેલા તો આપણે જાગૃત થવું પડશે અને આ જાગૃતિની શરૂઆત આપણે આપણા જ પરિવારથી કરવી પડશે. જો આપણાં પરિવારની દિકરી, વહુઓનો પેપ સ્મેર ટેસ્ટ આપણે નિયમિતપણે કરાવતા રહીશું. એમણે ટેસ્ટ કરાવ્યો કે નહીં એ માટેનું ફોલોઅપ લેતા રહીશું તો ગુજરાત રાજ્યની સ્ત્રીઓને સર્વાઈકલ કેન્સરથી મુક્ત કરી શકીશું.

જેવી રીતે અત્યારે કોરોનાની વેક્સિન માટે અવેરનેસ આવી રહી છે એવી જ રીતે સર્વાઈકલ કેન્સરની વેક્સિન અને પેપ સ્મેર ટેસ્ટ માટે અવેરનેસ આવે એ અત્યંત જરૂરી છે. આ માટે પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.