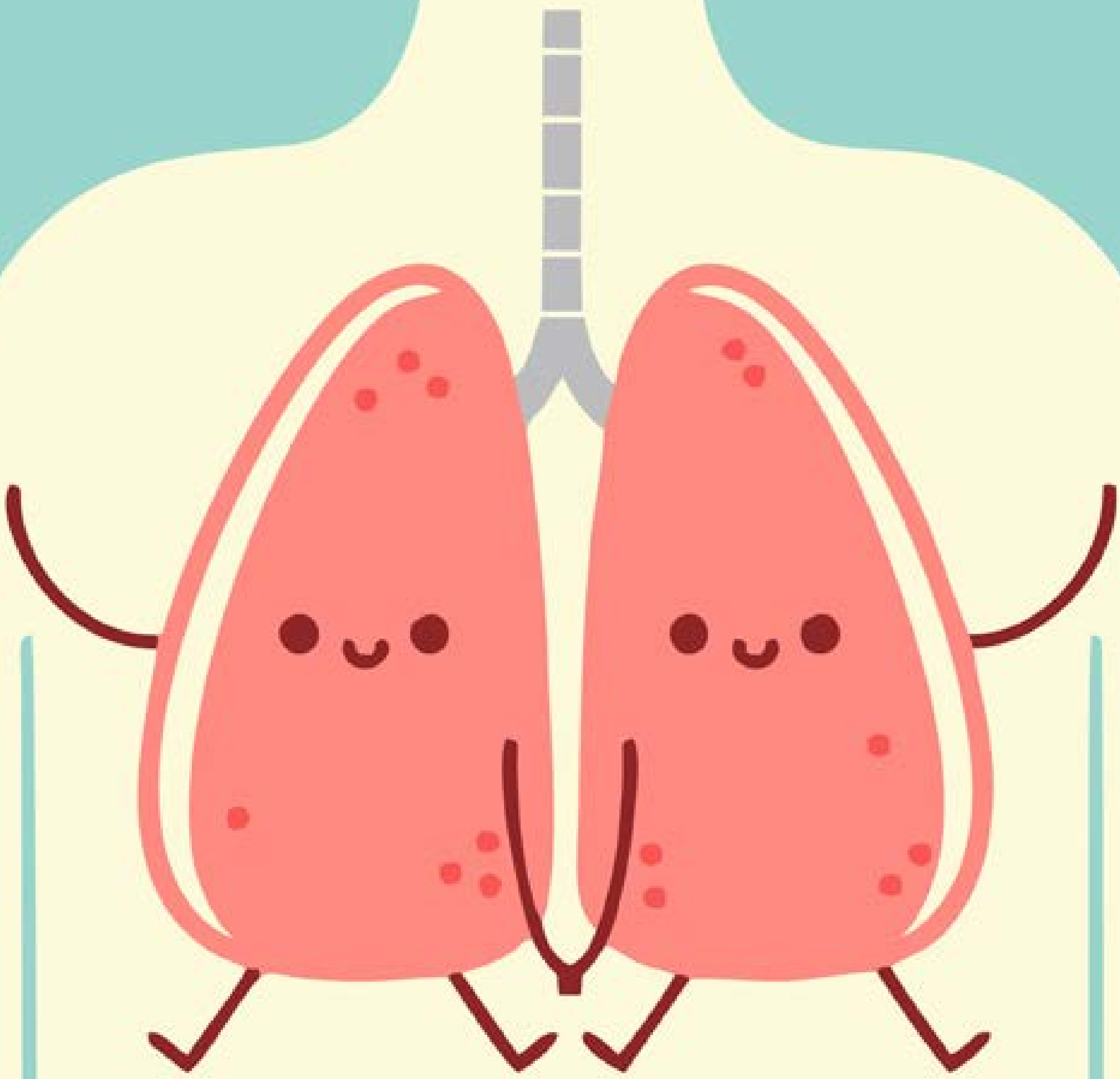


SURAT, THURSDAY, 03/12/2020 I અંક : 06

HEALTH CARE EXPRESS

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનો આ અંક ફેફસા અને સ્વાદુપિંડનાં કેન્સરનો અંક છે. આ બંને કેન્સર એવા છે, જે ટાઇમ પ્લીઝનો સમય આપતા નથી...આ અંક એટલા માટે છે કે તમે કેન્સરનાં લક્ષણોને એનાં પ્રાઇમરી સ્ટેજ પર જ ઓળખી શકો અને કેન્સરને મ્હાત આપી શકો...આપનાં સ્વસ્થ સ્વાસ્થ્યની કાળજી અમારી જવાબદારી છે...

ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી
તંત્રી સ્થાનેથી

તમે સિગરેટ છોડી નહીં શકો, પ્લીઝ

હમણાં થોડા વખત પહેલાં એક શોર્ટ ફિલ્મ જોઇ હતી. ફાધર્સ ડે પર ડ્રોઇંગનાં પિરિયડમાં શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને એમનાં પપ્પાનું ચિત્ર દોરવા કહે છે. એક દીકરી ધુમાડાની વચ્ચે એનાં પપ્પાને ચીતરે છે. શિક્ષકને નવાઇ લાગે છે. એ પેલી દીકરીને પૂછે કે-તેં તારા પપ્પાનું ચિત્ર આવું કેમ દોર્યું? દીકરી જવાબ આપે છે-મારા પપ્પા આખો દિવસ સિગરેટ પીતા રહે છે. મેં એમનાં મોઢામાંથી હંમેશા ધુમાડો નીકળતો જ જોયો છે.

આ ફિલ્મે મને વિચારતો કરી મૂક્યો. ઘણાં પિતા એવું કહેતા હોય છે કે-હું સંતાનોની દેખતા સિગરેટ પીતો નથી. મારો સવાલ એ છે કે-સંતાનોની ગેરહાજરીમાં પણ સિગરેટ પીવી શું કામ? અમેરિકામાં વર્ષે 3000થી પણ વધુ લંગ કેન્સરનાં એવા કેસ આવે છે- જેમણે પોતાની જીંદગીમાં ક્યારેય સિગરેટ પીધી નથી હોતી. સિગરેટ પીનારી વ્યક્તિની બાજુમાં બેસીને એમને કંપની આપનારને પણ લંગ કેન્સર થયા છે. આ સમય ચેતી જવાનો સમય છે. આપણે કોરોનાનાં કપરા સમય વચ્ચેથી પસાર થઇ રહ્યા છીએ. વેક્સિન આવી જશે પછી ધીમે-ધીમે આ કપરો સમય પણ જતો રહેશે-પણ કેન્સર કોરોના કરતા વધારે ખતરનાક છે. એ જતું નહીં રહે.

ઘણાં પુરૂષોનાં મોઢે હું એવું સાંભળતો હોઉં છું કે સિગરેટ પીઉં તો જ મને વિચાર આવે,. સિગરેટ પીવું તો જ મને પ્રેશર આવે, સિગરેટ પીવું તો જ મને આઇડિયા સૂઝે...સિગરેટ પર આટલી બધી નિર્ભરતા કેમ?

સિગરેટ તમને લંગ કેન્સર આપી શકે છે. લંગ કેન્સર તમને ટાઇમ પ્લીઝનો સમય આપતું નથી. લંગ કેન્સર થયા પછી ફેફસા ધીમે-ધીમે ખલાસ થવા માંડે છે. આ કેન્સર સારું પણ થાય તો એક-પછી એક નવી નવી સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ સર્જાયા કરે છે. સ્વાદુપિંડ એટલે કે પેનક્રિયાઝનું કેન્સર પણ એવું જ છે. આ કેન્સર પણ તમને જીવવાનો સમય આપતું નથી.

આ હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસમાં એવા બે કેન્સર વિશે વાત કરી છે-જે બંને કેન્સર થોડા વધુ ખતરનાક છે. આ બંને કેન્સર પાસે જીવવાની કે જલ્દી અને સરળતાથી સાજાં થઇ જવાની ઉમ્મીદ નથી. મારે આપ સૌને એક જ અપીલ કરવી છે-સિગરેટ પીનારાઓથી, ધૂમ્રપાન કરનારાઓથી સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ જાળવો. જો આવું કરશો તો જ અને તો જ એમને સમજાશે કે એમણે સિગરેટ છોડી દેવી જોઇએ. જો તમે પિતા હોવ, પતિ હોવ, દીકરો હોવ, ભાઇ હોવ કે દોસ્ત..સિગરેટ છોડી દો પ્લીઝ !

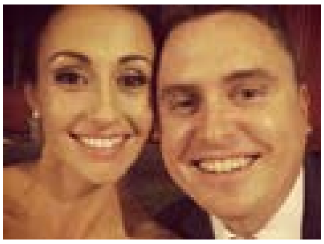
(ન્યૂઝ સ્રોત : IAMGUJARAT)

ક્યારેય નહોતું કર્યું સ્મોકિંગ છતાં ફેફસાંનું કેન્સર

સમાનથાને પ્રેગનેન્સીના સમયે જ થયું ફેફસાંનું કેન્સર ડિટેક્ટ...

ઓસ્ટ્રેલિયા (બ્રિસ્બેન) । જો કોઈ સિગારેટ ફૂંકતું હોય તો આપણે તેને કેન્સરનો ડર બતાવી વ્યસન છોડી દેવા સલાહ આપીએ છીએ. પરંતુ જેણે જીવનમાં ક્યારેય એકપણ સિગારેટ ના ફૂંકી હોય, અને તેને જ ફેફસાંનું કેન્સર થવાનું નિદાન થાય તો તે વ્યક્તિની હાલત કેવી થાય! કંઈક આવું જ થયું છે ઓસ્ટ્રેલિયાના બ્રિસબેનમાં રહેતી સમાન્થા બ્લાડવેલ સાથે. જેની ઉંમર માંડ 36 વર્ષની હતી ત્યારે તેને 2018માં ચોથા સ્ટેજનું લંગ કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હતું. સમાન્થા સાથે કુદરતે જ ક્રૂર મજાક કરી તે વખતે તે બીજીવાર માતા બનવાની હતી, અને તેને સાતમો મહિનો ચાલતો હતો.

પેસિવ સ્મોકિંગનો ભોગ બની સમાન્થા!



સમાન્થાના પિતા ખૂબ જ સિગારેટ પીતા હતા, અને લગભગ 50 વર્ષ સ્મોકિંગ કર્યા બાદ 73 વર્ષની વયે તેમનું કેન્સરથી અવસાન થયું હતું. જોકે, સમાન્થાએ તો ક્યારેય સિગારેટને હાથ પણ નહોતો લગાવ્યો. ડોક્ટર્સનું માનીએ તો, કદાચ સમાન્થાના પિતાની સ્મોકિંગની આદતને કારણે તે પણ બાળપણમાં પેસિવ સ્મોકિંગનો ભોગ બની હોય. કેન્સરનું નિદાન થયા બાદ હવે સમાન્થાનું સિઝેરિયન કરી તેના બાળકનો જન્મ કરાવવાનો હતો. જેથી તેની કેન્સરની ટ્રીટમેન્ટ શરુ કરી શકાય.

કલંક કેન્સર સામે પણ લડી રહી છે

કેન્સરનું નિદાન થયું ત્યારથી લઈને આજ સુધી બે બાળકોની માતા સમાન્થા કેન્સર સામે લડવાની સાથે તેની સાથે જોડાયેલા કલંક સામે પણ લડી રહી છે. તેનું કહેવું છે કે, તમે સ્મોકિંગ કરો કે ના કરો, પરંતુ તમને પણ ફેફસાંનું કેન્સર થઈ શકે છે. પોતાની લાંબી સારવાર માટે સમાન્થા ફંડ એકત્ર કરી રહી છે, પરંતુ ફેફસાંના કેન્સર વિશે સાંભળીને જ લોકો એવું માની લે છે કે તે સ્મોકિંગ કરતી હશે, એટલે જ તેને આ કેન્સર થયું. અને તેને કારણે કેટલાક લોકો ફંડ આપવાનો પણ ઈનકાર કરી દે છે. લોકોની આ જ માન્યતાને દૂર કરવા સમાન્થા પોતાનાથી શક્ય બને તેટલા પ્રયાસ કરી રહી છે.

કેન્સરની સર્જરી શક્ય નહોતી

તેની દીકરીની પણ પ્રિમેચ્યોર ડિલીવરી હોવાથી તેને છ અઠવાડિયા હોસ્પિટલમાં રાખવી પડી હતી. સમાન્થા પર કેન્સરની સર્જરી શક્ય નહોતી, કારણકે તે ઝડપથી તેના શરીરમાં ફેલાઈ રહ્યું હતું. તેને ટાર્ગેટેડ થેરપી આપવામાં આવી હતી, જે ચોક્કસ કેન્સરકારક સેલ્સને જ ખતમ કરતી. શરુઆતમાં આ ટ્રીટમેન્ટની ખૂબ જ સારી અસર તેના પર દેખાઈ, અને ફેફસાંમાં રહેલા કેન્સર ટ્યૂમર્સ પણ ક્લીયર થવા લાગ્યા હતા. જોકે, નવ મહિના બાદ આ થેરપીની અસર દેખાવાની બંધ થઈ ગઈ.

આ સાયલન્ટ કેન્સર છે, વર્તાતું નથી

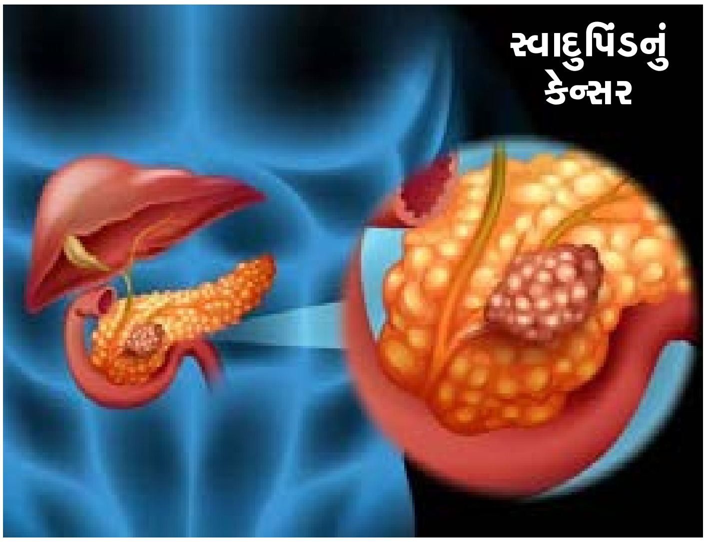
સુરત । સ્વાદુપિંડનું કેન્સરની ઘટના અનેક પરિબળોના પ્રભાવ હેઠળ સ્વાદુપિંડના અનિયંત્રિત અને અસ્તવ્યસ્ત કોષ વિભાજનને કારણે થાય છે. આ રોગને ઘણીવાર “સાયલન્ટ” કહેવામાં આવે છે, કારણ કે ઘણા વર્ષોથી તે પોતે પ્રગટ થતો નથી.

આ રોગનો સુપ્ત અભ્યાસક્રમ, અંગના સ્થાનની વિચિત્રતા દ્વારા સમજાવાયેલ છે, જે પેટ, ડ્યુઓડેનમ, એડ્રેનલ ગ્રંથીઓ અને બરોળથી ઘેરાયેલા છે. તેથી, સ્વાદુપિંડનું કેન્સરના અભિવ્યક્તિઓ અંતમાં તબક્કામાં પહેલેથી જ નોંધપાત્ર બની જાય છે, જ્યારે ગાંઠ નોંધપાત્ર કદ સુધી પહોંચે છે.

સ્વાદુપિંડના તમામ રોગોમાં, સ્વાદુપિંડ (બળતરા) અને ઓંકોલોજી મોટા ભાગે નિદાન કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે કેસની સંખ્યામાં વધારો થાય છે, અને માત્ર નકારાત્મક પરિબળોની અસરને લીધે. આ ડાયગ્નોસ્ટિક પદ્ધતિઓની સુધારણાને કારણે છે, જે કેન્સરના પ્રારંભિક તબક્કામાં ગ્રંથિની સ્થિતિના વિવિધ વિકારોને શોધી શકે છે.

જ્યારે કોષો કુદરતી ક્રમમાં વિપરીત વિભાજન કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે કેન્સરગ્રસ્ત ગાંઠ દેખાય છે. જીવલેણ કોષો નજીકના પેશીઓમાં પ્રવેશ અને તેમને નષ્ટ કરવામાં સક્ષમ છે. તદુપરાંત, ગાંઠના વિકાસ સાથે, તેઓ નિયોપ્લાઝમથી અલગ પડે છે અને પ્રણાલીગત પરિભ્રમણ અથવા લસિકામાં પ્રવેશ કરે છે. આ મેટાસ્ટેસિસ તરફ દોરી જાય છે, એટલે કે, અન્ય અવયવો અને સિસ્ટમોમાં કેન્સરનો ફેલાવો. સ્વાદુપિંડનું જીવલેણ નુકસાન એકદમ પ્રારંભિક મેટાસ્ટેસિસ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે. સ્વાદુપિંડ શરીરમાં બે કાર્યો કરે છેઃ તે પાચક રસ અને હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે. અંગમાં આવી મલ્ટિફંક્લેસિટી અને તીવ્ર રક્ત પ્રવાહ તેને વિવિધ ગાંઠોના વિકાસ માટે સંવેદનશીલ બનાવે છે. સૌથી સામાન્ય રીતે જોવાયેલ એડેનોકાર્સિનોમા, જે ગ્રંથિની ઉપકલામાંથી રચાય છે. તે નોંધવું યોગ્ય છે કે સ્ત્રીઓમાં આ પ્રકારનું કેન્સર પુરુષો કરતા બમણા દુર્લભ છે.

સિસ્ટાડેનોકાર્સિનોમા બીજા ક્રમે છેઃ મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં આ



ગાંઠમાં ગંભીર લક્ષણો હોય છે, જે પ્રારંભિક તબક્કામાં નિદાનની સુવિધા આપે છે. કાર્સિનોમા મુખ્યત્વે સ્વાદુપિંડ અથવા ડાયાબિટીસ મેલિટસની પૃષ્ઠભૂમિ પર થાય છે અને શરીરના કોઈપણ ભાગ - માથા, શરીર અને પૂંછડીને અસર કરી શકે છે. સ્વાદુપિંડનું પૂંછડીનું કેન્સર મેટાસ્ટેસેસના વિકાસમાં ખાસ કરીને ઝડપી છે, જો કે, તે હંમેશા સર્જિકલ સારવાર માટે હંમેશા યોગ્ય છે. ઓપરેશન દરમિયાન, સંપૂર્ણ પૂંછડી અને બરોળ, જેમાં સ્વાદુપિંડ સાથે સામાન્ય રક્ત વાહિનીઓ હોય છે, તે દૂર કરવામાં આવે છે.

જો ગાંઠ મોટા કદ સુધી પહોંચે છે, તો પછી પડોશી અંગો - પેટ અને આંતરડાને નુકસાન પહોંચાડે છે. અલગ કેન્સરના કોષો લસિકાના પ્રવાહ સાથે આગળ વધી શકે છે અને યકૃત અને ફેફસામાં મેટાસ્ટેસેસ બનાવે છે.

CANCER CLUB

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

'કેન્સર કલબ'

કેન્સર પેશન્ટ્સ અને એમનાં રિલેટીઝ વિના મૂલ્યે
આ કલબમાં જોડાઇ શકો છો...

ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો : +91 98791 42607

Dr Nikunj Vithalani Cancer Surgeon | Nikunj Vithalani consultant Oncosurgeon surat | @docniks | @drnikunjvithalani

લંગ કેન્સર : સિગરેટે તમને આપેલી ભેટ

જો તમે ધુમ્રપાન છોડી દીધું હોય તો દસ વર્ષ પછી લંગ કેન્સર થવાની શક્યતાઓ ઓછી થઇ જાય છે

સુરત । ફેફસાનું કેન્સર થવાનું સૌથી અગત્યનું કારણ છે ધુમ્રપાન. લગભગ 88 ટકા ફેફસાનાં કેન્સર ધુમ્રપાનને કારણે જ થાય છે. આ કેન્સર બહુ ઝડપથી ચોથા સ્ટેજ સુધી પહોંચી શકે છે. બીડી-સિગરેટ-પાઇપનો ધુમાડો સામાન્ય રીતે ઝેરી હોય છે. જેમાં હજારો કેન્સરકારક દ્રવ્યો રહેલા હોય છે. આ ઝેરી ધુમાડો જેટલો લાંબો સમય ફેફસાનાં કોષનાં સંપર્કમાં આવે તો ફેફસાનું કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

વ્યક્તિ એક વખત ધુમ્રપાન છોડી દે તો એને ફેફસાનું કેન્સર થવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે. ધુમ્રપાનથી નુકશાન પામેલા કોષોની જગ્યા નવા અને સારા કોષો લઇ લે છે. ધુમ્રપાન બંધ કર્યા પછી દસ વર્ષ સુધી ફેફસાનું કેન્સર થવાની શક્યતા છે. પણ આ શક્યતાઓ ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિને થતા કેન્સરની શક્યતાથી ત્રીજા ભાગની છે.

ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિનો ધુમાડો અનિચ્છાઓ પણ જો મારા ફેફસામાં જાય તો તમને પણ કેન્સર થવાની શક્યતા વધી જાય છે. અમેરિકામાં આશરે 3000 જેટલા કેન્સર એવી વ્યક્તિઓને થતા હોય છે-જેમનાં શ્વાસમાં ધુમ્રપાનનો ધુમાડો જાય છે.

રેડોન નામનાં વાયુને કારણે પણ ફેફસાનું કેન્સર થતું હોય છે. આ વાયુ જમીનમાંથી નીકળે છે અને શ્વાસમાં જાય છે. આ સાથે જો તમારા કામની જગ્યાએ તમને જોખમી રસાયણ પરિબળો સાથે પનારો પડે તો પણ ફેફસાનાં કેન્સરની શક્યતાઓ વધી જાય છે. એસ્બેસ્ટોસનાં ઝીણા રેસા જોખમી સાબિત થાય છે. આ સાથે યુરેનિયમ, યુરેનિયમ આર્સેનિક અને કેટલીક પેટ્રોલિયમ પેદાશોને કારણે પણ ફેફસાનું કેન્સર થઇ શકે છે.

જો તમારે ફેફસાનાં કેન્સરને અટકાવવું હોય તો એની સૌથી પહેલી શરત છે, ધુમ્રપાન બંધ કરો અને ધુમ્રપાન બંધ કરાવો. જો ધુમ્રપાન બંધ કરી દેવામાં આવે તો ફેફસાનાં કેન્સરની શક્યતા ઓછી થઇ જાય છે. એટલે, જો તમારી હાજરીમાં પણ કોઇ ધુમ્રપાન કરતું હોય તો એને અટકાવી દેવું જોઇએ.

ફેફસાનાં કેન્સરનાં લક્ષણો :

કફ થવો : જો તમને ક્યારેય કફની સમસ્યા ના રહેતી હોય અને તમે ધુમપાન કરો છો, તો અચાનકથી વધુ માત્રામાં કફ થતાં તમારા પર ધ્યાન આપો અને ડોક્ટરને બતાવો. એક અઠવાડિયાથી વધુ કફ આવે તો તેને ઈગ્નોર ના કરો. તે ફેફસાંના કેન્સરનું શરૂઆતનું લક્ષણ હોઈ શકે છે.

શ્વાસનું ઝડપી ચાલવું: ફેફસાંના કેન્સરમાં પહેલાં સ્ટેજમાં ભયાનક રીતે શ્વાસ ફૂલવા લાગે છે અને તેના કારણે વ્યક્તિ બેહાલ થઈ જાય છે. તેને પોતાનું કામ કરવું પણ મુશ્કેલ થઈ જાય છે. પરંતુ ઘણા લોકો તેને અસ્થમા માનીને ઈગ્નોર કરે છે. પણ તે સૌથી મહત્વનું લક્ષણ હોય છે.

શરીરના કેટલાક ભાગમાં દુખાવો થવો: ફેફસાંના કેન્સરના શરૂઆતના સમયમાં છાતી, પાંસળી, પીઠ અને કમરમાં ભયાનક દર્દ થવાનું શરૂ થઈ જાય છે જે શરીરની નર્વ સિસ્ટમ પર પ્રભાવ પાડે છે અને એને કારણે શરીરનાં જુદા જુદા ભાગોમાં દુખાવો થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

વજન ઘટવું : ફેફસાનાં કેન્સરને કારણે શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે. આ કારણે એમને વીકનેસ આવવા માંડે છે. વીકનેસને કારણે ડિપ્રેશન આવવું, થાક લાગવો, વજન ઘટવું જેવા લક્ષણો પણ જોવા મળે છે.

ન્યૂમોનિયા અથવા બ્રોન્કાઇટિસ થવું : ફેફસાનું કેન્સર થવા પહેલા ન્યૂમોનિયા અથવા તો બ્રોન્કાઇટિસ થાય છે. આ લક્ષણ દરેક પ્રકારનાં કેન્સરમાં જોવા મળતા નથી. નોન સ્મોકરમાં આ લક્ષણ જોવા મળે છે.

છાતીમાં ગણગણાટ થવો : જો સૂતા સમયે તમારી છાતીમાંથી ગણગણાટનો અવાજ આવતો હોય તો એને ઇગ્નોર ના કરતા. આ એક સ્લીપિંગ ડિસઓર્ડર ચોક્કસ છે પણ જો તમને આ પહેલાં આવું ન થયું હોય તો એકવાર તમારા ઓન્કોસર્જનને ચોક્કસ જ બતાવી લેજો. સ્લીપિંગ ડિસઓર્ડરને બદલે એ ફેફસાનાં કેન્સરનું લક્ષણ પણ હોય શકે છે.

અવાજ બદલાઇ જવો : આ પણ ફેફસાનાં કેન્સરનું એક લક્ષણ છે. ફેફસાનાં કેન્સરને કારણે અવાજમાં ભારેપણું આવવા માંડે છે અને ધીમે-ધીમે તમારો અવાજ બેસવા માંડે છે. ફેફસાનાં કેન્સરનો સૌથી મોટો પ્રભાવ અવાજ પર પડે છે. કારણ કે એનાંથી નર્વ સિસ્ટમ ડેમેજ થાય છે અને એને કારણે અવાજ ભારે થવા માંડે છે.

સ્મોલ સેલ લંગ કેન્સર બહુ રેર ગણાય છે...

આપણી છાતીમાં બે ફેફસાં હોય છે. ફેફસાં આપણને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે આપણે શ્વાસ અંદર લઇએ છીએ ત્યારે શ્વાસનળી મારફતે હવા આપણાં નાક અથવા તો મોઢામાંથી પસાર થાય છે. આ પસાર થયેલી હવા ડાબી શ્વાસવાહિની અને જમણી શ્વાસવાહિની મારફત ડાબા અને જમણાં ફેફસામાં જાય છે. જેમાં એલવેઓલિ તરીકે ઓળખાતી નાની-નાની લાખો કોથળીઓ હોય છે. જેનાં મારફતે શ્વાસમાં લીધેલો ઓક્સિજન લોહીમાં ભળે છે.

જ્યારે ફેફસાની કોશિકાઓ અનિયંત્રિત રીતે વૃધ્ધિ કરવા માંડે અને ગાંઠ તરીકે ઓળખાતો ગઠ્ઠો બનાવે ત્યારે ફેફસાનું કેન્સર થાય છે. ફેફસાનાં કેન્સરનાં બે પ્રકાર છે. એક-નોન સ્મોલ સેલ ફેફસાનું કેન્સર અને બીજું સ્મોલ સેલ ફેફસાનું કેન્સર. નોન સ્મોલ સેલ ફેફસાનું કેન્સર એ કેન્સરનો સામાન્ય પ્રકાર છે. જ્યારે સ્મોલ સેલ ફેફસાનું કેન્સર રેર ગણાય છે.

ફેફસાની કોશિકાઓ અનિયંત્રિત રીતે વધીને ગાંઠ બનાવે ત્યારે ફેફસાનું કેન્સર થાય છે..

અસહ્ય પેટમાં દુખે તો તરત જ ચેતી જજો

મોટાભાગનાં કિસ્સામાં સ્વાદુપિંડનું કેન્સર ઝડપથી પકડાતું નથી અને આ કેન્સર સાજું પણ થતું નથી..પેટનો અસહ્ય દુખાવો, ઉલ્ટી, ડાયાબિટીસ આ કેન્સરનાં લક્ષણો છે

સુરત । કમળો, પીઠમાં પીડા થવી, ડાયાબિટીસની અણધારી શરૂઆત થવી, ઉપલા પેટમાં હાર્ડ ગઠ્ઠો થઇ જવો, ઉબકા આવવા, વજન ઘટી જવું, ભૂખ ઓછી થઇ જવી, ડિપ્રેશન આવવું... આ પ્રકારનાં લક્ષણો જો તમારી અંદર જોવા મળે તો તમને સ્વાદુપિંડનું કેન્સર હોય શકે છે.

સ્વાદુપિંડના કેન્સરથી પીડિત મોટાભાગના લોકોને સ્ટેજ 4માં સારવાર આપવામાં આવે છે. જોકે, ફર્સ્ટ સ્ટેજમાં સારવાર કરાયેલ દર્દીને સ્ટેજ-4માં પણ કેન્સર થઈ શકે છે. સ્ટેજ-4નો મતલબ છે કે, આ કેન્સર શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ ફેલાઈ રહ્યું છે. તે હંમેશા લીવર, પેટની દિવલ, ફેફસા, હાડકા, લિમ્ફ નોડ્સ અથવા તેમાં એક સંયોજનમાં ફેલાય છે. આ સ્તર પર કેન્સરની મેટાસ્ટેટિક અથવા એડવાન્સ કેન્સર પણ કહેવામાં આવે છે. સ્ટેજ-4ની સારવાર સામાન્ય રીતે કિમો થેરાપી હોય છે. આ લેવલ પર સર્જરી દ્વારા કેન્સરને હટાવી શકાતુ નથી. જોકે, ક્લિનિકલ ટ્રાયલ ટેસ્ટ જેવા વિકલ્પ પણ શક્ય છે.

પેનક્રિયાઝ કેન્સરનું નિદાન સમય પર થાય એ ખૂબ જ જરૂરી છે. પેનક્રિયાઝ કેન્સરનું નિદાન સિટી સ્કેન મારફતે પણ થઇ શકે છે. આ સાથે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ, બ્લડ ટેસ્ટ, એમ.આર.આઇ અને બાયોપ્સી દ્વારા આ કેન્સરનું નિદાન થઇ શકે છે.

આ કેન્સરનો ઇલાજ આમ તો મુશ્કેલ છે. કારણ કે આ કેન્સરનો મોર્ટાલિટી રેટ સૌથી વધારે છે. પણ રેડિયો થેરાપી, કિમો થેરાપી, વિપ્પલ પ્રોસિજર, પેન્ક્રિયાઝ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જરી દ્વારા આ કેન્સરનો ઇલાજ થઇ શકે છે.

પેનક્રિયાઝ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જરીમાં વ્યક્તિનાં પેનક્રિયાઝને રિપ્લેસ કરવામાં આવે છે. જો કે-આ સર્જરી બહુ જટિલ છે અને ચોથા સ્ટેજનાં કેન્સર પર એ કામ આવતી નથી.

સામાન્ય રીતે પેનક્રિયાઝ કેન્સરનાં શરૂઆતનાં લક્ષણોમાં દર્દીને પેટમાં અસહ્ય દુખાવો થતો હોય છે. જીવ ગભરાવો, ઉલ્ટી થવી, બ્લડ ક્લોટ્સ થઇ જાય છે. એવું કહેવાય છે કે પેનક્રિયાઝનું કેન્સર નિદાન થયા બાદ દર્દી લાંબુ જીવી શકતો નથી. એની આવરદા માત્ર સાડા ત્રણ વર્ષની જ રહી જાય છે. પેનક્રિયાઝ રિમુવલ પણ શક્ય છે. પેનક્રિયાઝ કેન્સરનાં દર્દીઓએ એમની ફૂડ હેબિટ પર ધ્યાન આપવું જોઇએ. દૂધ, દહીં-જેવા ભોજન, ફાસ્ટ ફૂડ, નોનવેજથી એમણે દૂર રહેવું જોઇએ.

પેનક્રિયાઝ ટ્યૂમરનો આકાર 4 સેમીથી પણ નાનો હોય તો એને ઓપરેશનથી રિમુવ કરી શકાય છે. પણ-જેમનાં શરીરમાં કેન્સર ફેલાય ગયું હોય છે-એમણે કિમોથેરાપીનો સહારો લેવો પડે છે. ઓપરેશનમાં પેનક્રિયાઝથી જોડાયેલા એક હિસ્સા ડ્યૂડનમ અને પત્તની નળીનાં એક હિસ્સાને કાપીને બીજા હિસ્સા સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. આ ઓપરેશનનાં સમયે દર્દીનાં શરીરમાં પ્રોટીનનું લેવલ સંતુલિત રહે એનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે.

સ્વાદુપિંડ શું કામ કરે છે?

સ્વાદુપિંડ પાચન તંત્રનું મુખ્ય અંગ અને નાના આંતરડાનો પહેલો ભાગ છે. સ્વાદુપિંડ 6-10 ઈંચ લાંબી ગ્રંથિ હોય છે, જે પેટના ભાગમાં હોય છે. સ્વાદુપિંડ ખાવાનું પચાવવામાં મદદ કરનાર હોર્મોન અને એન્ઝાઈમને છોડે છે. ઈન્સ્યુલિન, ગ્લુકાગોન તેમજ સોમાટોસ્ટાટિન હોર્મોન બનાવતું શરીરનું સૌથી અગત્યનું અંગ છે. જે શરીરની તમામ સિસ્ટમને એક્ટિવ રાખવાનું કામ કરે છે. સ્વાદુપિંડ અનેક પાચક એન્ઝાઈમનો ભંડાર છે. તેમાં પાચક એન્ઝાઈમ હોય છે, જે કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન તેમજ વસાને તોડે છે. સ્વાદુપિંડ યોગ્ય રીતે કામ ન કરે તો બીજી અનેક બીમારીઓ થઈ શકે છે. જેમાં સ્વાદુપિંડ કેન્સર, ગેસ, ડાયાબિટીસનો સમાવેશ પણ થાય છે. સ્વાદુપિંડનું કેન્સર સૌથી અઘરૂં કેન્સર માનવામાં આવે છે. ગોવાનાં મુખ્યમંત્રી મનોહર પારિકરને સ્વાદુપિંડનું કેન્સર ડિટેક્ટ થયું હતું. એક અંદાજ પ્રમાણે 56,770 લોકોને સ્વાદુપિંડનું કેન્સર થાય છે. સ્વાદુપિંડનું કેન્સર અન્ય કેન્સરમાં લગભગ 3% જેટલો હિસ્સો ધરાવે છે.

સ્વાદુપિંડનું કેન્સર કોને થઇ શકે?

- **ઉંમર લાયકઃ** ઉંમર વધતા સ્વાદુ પિંડનું કેન્સર થવાની સંભાવનાઓ વધતી જાય છે. જો તમારી ઉંમર 45 વર્ષથી વધુ હોય તો જોખમ વધી જાય છે. સ્વાદુપિંડનું કેન્સર ધરાવતા લગભગ 90 ટકા વ્યક્તિઓ 55 વર્ષથી વધુની ઉંમરનાં હોય છે.
- મહિલાઓ કરતા પુરૂષોને સ્વાદુ પિંડનાં કેન્સરની શક્યતાઓ વધી જાય છે. જેથી પુરૂષોમાં સ્વાદુપિંડનું કેન્સર વધુ જોવા મળે છે.

આ કારણોસર સ્વાદુપિંડનું કેન્સર થાય

- **જાડાપણું :** મેદસ્વીતા પણ કેન્સરનું એક કારણ છે.
- **ધુમ્રપાન :** ધુમ્રપાન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક જ ગણાય છે. સ્વાદુપિંડનું કેન્સર પણ ધુમ્રપાનને કારણે થઇ શકે છે.
- **ડાયાબિટીસ :** જો તમને લાંબા સમયથી ડાયાબિટીસ હોય તો તમને સ્વાદુપિંડનાં કેન્સરનું જોખમ રહે છે.
- **રસાયણો સાથેનો સંપર્ક :** જો તમે જંતુનાશકો, બેન્ઝીન, કેટલાક પ્રકારનાં રંગો અને પેટ્રો રસાયણોનાં સંપર્કમાં સતત આવતા રહો છો તો તમને સ્વાદુપિંડનાં કેન્સરનું જોખમ વધી જાય છે.

ફેફસાંનું કેન્સરઃ ભ્રમ અને હકીકતો

સુરત । ધૂમ્રપાન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. માત્ર સિગારેટમાં જ નહીં, દરેક નશીલી સામગ્રીમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત આ પ્રકારની ચેતવણી લખેલી હોય છે. જોકે પેકિંગ પર આવી ચેતવણી છતાં લોકો એક યા બીજા પ્રકારે તેનું સેવન કરીને પોતાની જાતને નુકસાન પહોંચાડતા રહે છે. વ્યસનીઓની આ કુટેવના કારણે જ દુનિયામાં દર વર્ષે લાખો લોકો લંગ કેન્સરથી પોતાનો જીવ ગુમાવે છે. જોકે આનાથી પણ વધુ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે કેટલાક લોકો તો લંગ કેન્સરને લઈને વ્યાપ્ત 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 સિગારેટ અથવા બીડી પીનારાઓને જ થાય છે. જોકે તે સંપૂર્ણ સત્ય નથી. સિગારેટ પીનારા લોકોને લંગ કેન્સરની થવાની આશંકા સિગારેટ ન પીનારા લોકોની તુલનામાં ઘણી વધારે હોય છે એ સાચું, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક સિગારેટ ન પીનારા લોકો પણ લંગ કેન્સરના શિકાર બની જાય છે. તમે ભલે તમારા પૈસાથી ખરીદીને સિગારેટ ન પીતા હો, પરંતુ પાસે ઊભેલો મિત્ર સિગારેટ 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 સિગારેટ 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 પદાર્થ જ્યારે શ્વાસો દ્વારા આપણાં ફેફસાંઓ સુધી પહોંચે છે તો તેમાં પણ લંગ કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે, કારણ કે તેમાં આર્સેનિક, 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 બાળકને પણ આ બીમારી જરૂર થાય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં એવું નથી. લંગ કેન્સર એ કોઈ અનુવાંશિક 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 સિગારેટ 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 સિગારેટનો ધુમાડો ઉડાડી રહ્યા હો તો એવું માની જ લો કે તમારાં ફેફસાં કંઈક ને કંઈક મુશ્કેલીમાં છે. થોડાક 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 એન્કોલોજી 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 કિડનીને ખૂબ જ ખરાબ રીતે નુકસાન પહોંચાડી ચૂક્યું હોય. લંગ કેન્સરના શરૂઆતના સ્ટેજનાં લક્ષણો ખૂબ જ સામાન્ય હોય છે. આ લક્ષણોમાં માથાનો દુખાવો, નબળાઈ આવવી, શરીરનાં જુદાં-જુદાં અંગોમાં દુખાવો થવો, સામાન્ય વાગતાં જ ફ્રેક્ચર થઈ જાય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આવાં લક્ષણોમાં મોટાભાગના લોકો સમજી જ શક્તા નથી કે તેઓ લંગ કેન્સરના સકંજામાં 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 મોડું થઈ ચૂક્યું હોય છે. યોગ્ય રીત તો એ જ છે કે સામાન્ય લક્ષણો નજર આવે કે તરત જ લંગ કેન્સર સંબંધિત તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. લંગ કેન્સરની બાબતમાં બીજો એક ભ્રમ એ પણ છે કે કેટલાંક 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 કેન્સથી બચવા માટે સિગાર, પાઈપ અને લાઈટ સિગારેટ પીએ છે. લોકોને એવો ભ્રમ પણ છે કે આ બધી વસ્તુઓના વપરાશથી લંગ કેન્સરનો ખતરો નહીંવત હોય છે. અહીં એ જાણવું જરૂરી 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. સિગારેટની સરખામણીમાં સિગારમાંથી ઝેરીલો ધુમાડો તમારા શરીરમાં વધારે માત્રામાં પહોંચે છે. આવામાં શરીરને નુકસાન પહોંચે તે તો સ્વાભાવિક જ છે. લંગ કેન્સરના ઈલાજ માટે લોકો સર્જરી કરાવવાથી બચે છે. તેની પાછળ પણ લોકોનો એક ભ્રમ જવાબદાર છે કે સર્જરી કરાવવાથી લંગ કેન્સર અન્ય અંગોમાં ફેલાઈ જશે. આ પ્રકારના ભ્રમ જ લંગ કેન્સરના રોગીઓનો જીવ લઈ લે છે. લંગ કેન્સરથી પીડાતી વ્યક્તિ જો શરૂઆતના સ્ટેજ કે અવસ્થામાં સર્જરી કરાવી લે તો તેના સ્વસ્થ થવાની શક્યતાઓ ૮૦ ટકા સુધી વધી જાય છે. આથી આ તમામ ભ્રમોથી દૂર રહીને, ધૂમ્રપાનથી તોબા કરી લો નહિતર લંગ કેન્સરની સાથે બીજી અનેક બીમારીઓ તમને વળગી શકે છે.