કેન્સર વિશેની હકીકતો

પુરુષો માટે

સી.બી.સી. સી. - યૂ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

India Cancer Initiative

Distributed by

American Cancer Society®

ભારતમાં પુરુષોને અસર કરતાં મોટાભાગના કેન્સરના રોગો ફેફસા, મોઢાં, મોટું આંતરડું અને પ્રોસ્ટેટનું કેન્સર (પુરુષના જનનેન્દ્રિય પાસેની સહાયક મોટી ગ્રંથિ) હોય છે. કેન્સરના આ રોગો વિશે ◌્માહિતી મેળવીને, તેને કઇ રીતે રોકી શકાય અથવા કઇ રીતે તેનું વહેલું નિદાન કરી શકાય તે જાણીને તમારી જિંદગી બચાવી શકાય છે.

ફેફસાંનું કેન્સર

ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓને ફેફસાંનું કેન્સર થવાની અને તમાકુ-જન્ય અન્ય ઘણી બિમારીઓ, જેમકે હૃદયના રોગો, હૃદય રોગનો હુમલો અને એમ્ફિસેમા વા (શરીરની માંસપેશીઓમાં હવા ભરાવાથી આવતો સોજો) જેવી બિમારીઓ થવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે. ફેફસાંનું કેન્સર થવાના તમામ કિસ્સામાંથી ૮૦ ટકાથી વધુનું કારણ ધુમ્રપાન છે. ખાસ કરીને ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓ માટે જોખમના અન્ય કારણોમાં સામેલ છે રૅડોન અને એસ્બેસ્ટોસના સંપર્કમાં આવવું.

તમે શું કરી શકો છો?

કેન્સરના રોગોમાં, ફેફસાંનું કેન્સર એ એક એવું કેન્સર છે, જેને ઘણી વખત અગાઉથી રોકી શકાય છે, કારણ કે તે સામાન્ય રીતે ધુમ્રપાનના લીધે થતું હોય છે. જો તમે એક ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિ છો તો તેમાંથી છૂટકરો મેળવવા તમારા ડૉક્ટરની મદદ લો. જો તમે ધુમ્રપાન નથી કરતા તો ધુમ્રપાન શરુ ન કરો. જો તમારા મિત્રો અને સગાવહાંલાં ધુમ્રપાન કરતા હોય તો તમે તેમને ધુમ્રપાન છોડવા માટે મદદ કરી શકો છો. કામકાજની જગ્યા પર એસ્બેસ્ટોસ જેવા હાનિકારક તત્વોના સંપર્કથી બચવા બાબતે તમરા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. ફેફસાંના કેન્સરની પ્રાથમિક અવસ્થાની ખબર લગાવવી અઘરી હોય છે તેથી 'પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી' એ જ ફેફસાંના કેન્સર વિરુદ્ધ ઉપાય છે.

મોઢાંનું કેન્સર

તમાકુનો ઊપયોગ કરતી વ્યક્તિઓને મોઢાંનું કેન્સર થવાનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે. તમામ પ્રકારના તમાકુનો ઊપયોગ તમારા માટે

મોઢાંનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધારી દે છે, જેમકે, બીડી કે સિગરેટ પીવી, અને તમાકુ, ગુટ્ખા, પાન અને પાન મસાલા (સોપારી સાથે કે વિના) ચાવવા. ભારતમાં થતાં કેન્સરના રોગોમાં મોઢાંનું કેન્સર એ સૌથી સામાન્ય પ્રકારનું કેન્સર છે.

તમે શું કરી શકો છો?

મોઢાંનાં કેન્સર શરુઆત તમારા ડૉક્ટર મોઢાંની તપાસ કરાવીને લગાવી શકાય છે. પોતાના ડોક્ટરને પૂછો કે મોઢાની તપાસ કેટલીવાર કરાવવી જોઈએ. બધા જ પ્રકારના તમાકુનો ઉપયોગ છોડવાથી મોઢાંનું કેન્સર થવાનું જોખમ મોટે ભાગે ઓછું કરી શકાય છે. તેને અટકાવવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે તમાકુનો ઉપયોગ સદંતર રીતે ટાળવો. તમાકુની ટેવ છોડવા માટે અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીની વેબસાઇટ www.cancer.org ની મુલાકાત લો અને તમારા ડૉક્ટરથી ચર્ચા કરો.

મોટા આંતરડાનું કેન્સર

મોટાભાગના કોલોરેક્ટલ કેન્સરના રોગ (નળ અને મળાશયના કેન્સર) ૫૦ વર્ષથી વધુ ઊંમરની વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે. અ◌ા રોગનો વ્યક્તિગત કે કૌટુંબિક ઇતિહાસ ધરાવતી વ્યક્તિઓ, અથવા જેમને નળ કે મળાશયમાં ગાંઠ હોય, કે પછી અન્નનળીમાં બળતરાની બિમારી ધરાવતી વ્યક્તિઓને આ પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ બીજા લોકો કરતાં વધારે હોય છે. વધુ ચરબી યુક્ત (જેમકે તળેલું અને જંક-ફૂડ) ખોરાક ખાવાથી, પ્રમાણથી વધુ વજન હોવાથી, ધુમ્રપાન કરવાથી, આલ્કોહોલના વધુ પડતા ઊપયોગથી અને નિષ્ક્રિય રહેવાથી વ્યક્તિને આ રોગ થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

તમે શું કરી શકો છો?

મોટાભાગના નળના કેન્સરની શરુઆત એક ગાંઠથી થાય છે. શારીરિક ચકાસણી કરાવીને આવી ગાંઠ કેન્સરનું રૂપ લે તે પહેલાં તેને શોધવાથી જિંદગી બચાવી શકાય છે. કેન્સરની અસર થયા પહેલાંની ગાંઠને જો કઢાવી નાંખવામાં આવે તો નળના કેન્સરને ટાળી શકાય છે. ફળો અને લીલાં શાકભાજીથી ભરપૂર ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાથી પણ નળના કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. નળના કેન્સર માટે ચકાસણી કરાવવા અંગે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. જો તમારા કોઇ નજીકના સગાંને નળનું કેન્સર હોય તો તે પણ તમારા ડૉક્ટરને જણાવો. આવા કિસ્સમાં નાની ઊંમરમાં જ તમારે વિવિધ પ્રકારની તપાસ કરાવવાની જરુર પડી શકે છે.

પ્રોસ્ટેટ (પ્રોસ્ટેટ ની ગ્રંથિ) નું કેન્સર

પુરુષોની ઊંમર વધવાની સાથે-સાથે તેમને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે. પ્રોસ્ટેટ કેન્સરના આશરે દર ત્રણમાંથી બે દર્દીઓમાં ૬૫ વર્ષથી વધુ ઊંમરના પુરુષો જોવા મળે છે. પ્રોસ્ટેટ કેન્સરથી પીડાતાં એક કે તેથી વધુ નજીકના સગાં હોવાથી તેમજ વધુ પ્રમાણમાં પ્રાણી જ ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવાથી પણ વ્યક્તિને આ રોગ થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

તમે શું કરી શકો છો

૫૦ વર્ષની ઊંમરથી પ્રોસ્ટેટ કેન્સરને લગતી ચકાસણી કરાવવાના ફાયદા, નુકસાન અને મર્યાદાઓ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો, જેથી તમે નક્કી કરી શકો કે ચકાસણી કરાવવી એ જ તમારા માટે સાચી પસંદ છે કે નહીં. જો તમે ચકાસણી કરાવવાનો નિર્ણય લીધો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરે તમને દર વર્ષે ‘પ્રોસ્ટેટ સ્પેસીફિક

એન્ટિજન' (PSA) ને લગતું લોહીનું પરિક્ષણ અને 'ડિજિટલ રેક્ટલ એક્ઝામ' (DRE) કરાવવા માટે જણાવવું જોઇએ. જો તમારા પિતાને કે ભાઇને નાની ઊંમરે પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થયું હોય, તો 45 વર્ષની ઊંમરથી જ તમારે તમારા ડૉક્ટર સાથે આ વાત કરવી જોઇએ.

અન્ય કેન્સર

પેટનું કેન્સર અને અન્નનળીનું કેન્સર પણ ભારતમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. આવા કેન્સરને શરુઆતી તબક્કામાં જ શોધવા માટે કોઇ ભલામણ કરેલા પરિક્ષણો નથી. મોટાભાગના આવા કેન્સરનું નિદાન દર્દીમાં દેખાતા રોગના લક્ષણો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

તમે શું કરી શકો છો

નીચેના લક્ષણોમાંથી કોઇપણ માટે હમેંશા સતર્ક રહો, અને જો તમરામાં રોગનું કોઇ નવું લક્ષણ દેખાય, જે દૂર થતું ના હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવવામાં મોડું ના કરશો.

- પેટનું કેન્સર: આ રોગનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે કોઇ પ્રયાસ વિના શરીરના વજનમાં અચાનક ઘટાળો થવો અને ભૂખ ન લાગવી. તમને અપચો, જલન, ઊબકા અથવા પેટના ભાગમાં વિચિત્ર પ્રકારની બેચેની જેવું પણ થઇ શકે છે.

- અન્નનાળીનું કેન્સર: આ રોગનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે ગળવામાં થતી તકલીફ જે સમય સાથે વધતી જાય છે. દુખવો અને વજનમાં ઘટાળો પણ થઇ શકે છે.

કેન્સર સામે સર્વોત્તમ પ્રતિકાર

વહેલી શોધ – કેન્સર ફેલાય તે પહેલાં તેને શોધવું– એ તમને તેના માટે કંઇક કરી શકવાનો શ્રેષ્ઠ મોકો આપે છે. કેન્સરના આ રોગો વિશે જાણકારી મેળવીને, તેને કઇ રીતે રોકી શકાય તે જાણીને અથવા કઇ રીતે તેનું વહેલું નિદાન કરી શકાય તે જાણીને તમારી જિંદગી બચાવી શકાય છે.

©2009, American Cancer Society, Inc.
No.011287-Rev.07/10
India Project

તમારા આરોગ્યને નિયંત્રણમાં રાખો અને કેન્સર સામેનું તમારું જોખમ ઘટાડો

- તમાકુથી દૂર રહો
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો
- નિયમિતપણે શારીરિક પ્રવૃત્તિ થકી ગતીશીલ રહો
- વિપુલ માત્રામાં ફળો અને લીલાં શાકભાજી યુક્ત આરોગ્યવાન ખોરાક લો
- મદીરાનું સેવન ટાળો
- તમારી જાતને તમારા કુટુંબના ઇતિહાસને અને તમને રહેલા જોખમોને જાણો
- નિયમિતપણે ચકાસણી અને કેન્સરને લગતી તપાસ કરાવતા રહો

American Cancer Society®
Global

cancer.org

CBCC
COMPREHENSIVE
BLOOD & CANCER CENTER
Outsmarting Cancer

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.