അക്ഷരത്തെറ്റുകൾ കാൻസറാകുമ്പോൾ

പ്രസിദ്ധീകരണം
ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്, മലപ്പുറം

മനുഷ്യരാശിയെക്കാൾ പഴക്കമേറിയ ഒരു രോഗമാണ് കാൻസർ. ഇക്കാലത്ത് കാൻസർരോഗം കൂടുതലായി മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പലരും ചോദിക്കാറുണ്ട്. ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ സഹായത്തോടെ മിക്കവാറും എല്ലാ കാൻസറുകളും നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതും രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം കൂടുന്നതും കാൻസർ എണ്ണത്തിലെ വർദ്ധനവായാണ് നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ആരോഗ്യരംഗത്തുണ്ടായിട്ടുള്ള പുരോഗതിയുടെ ഫലമായി ആയുർദൈർഘ്യം നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. ആപേക്ഷികമായും യഥാർത്ഥത്തിലും കാൻസർരോഗം വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നതിൽ സത്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ആരോഗ്യരംഗത്തെ പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിലൊന്ന് കാൻസറിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയോ കീഴടക്കുകയോ ചെയ്യുക എന്നുള്ളതാണ്.

കാൻസറിനെക്കാൾ മാരകമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും സമൂഹം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഭയപ്പെടുന്നത് ഈ രോഗത്തെ തന്നെയാണ്. ഇൻഡ്യയിലെ അർബുദ വളർച്ചാനിരക്ക് ഭയാനകമാണ്. ഏതാണ്ട് ഏഴുലക്ഷത്തോളം ആളുകൾ ഓരോ വർഷത്തിലും പുതിയതായി കാൻസർരോഗബാധിതരാകുന്നുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. വർഷംതോറും മൂന്നുലക്ഷത്തോളം ആളുകൾ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നു.

കേരളത്തിൽ ഒരു വർഷം 40,000 പേരിൽ കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുന്നു. രാജ്യത്ത് കാൻസർ കൂടുതലായി കാണുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലൊന്നാണ് കേരളം. ഇന്ത്യൻ ശരാശരിയേക്കാൾ ഉയർന്ന തോതിലാണിവിടെ രോഗം കാണുന്നത്. കാൻസർ കേരളത്തിൽ വലിയൊരു പൊതുജനാരോഗ്യപ്രശ്നമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

ആരോഗ്യം കവരുന്ന രോഗമാണ് കാൻസർ. കൃത്യമായി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആയുസ്സിന് ഭീഷണിയാണ്. സാധാരണ ക്കാർക്ക് താങ്ങാനാവാത്ത ചികിത്സാചിലവ് വരുത്തിവെക്കുന്ന രോഗവുമാണിത്. ജീവിതശൈലീരോഗമെന്ന നിലയിലാണ് കാൻസറിനെ ഇപ്പോൾ പരിഗണിക്കുന്നത്. അതിനർത്ഥം കാൻസ റിനെ അകറ്റാനും പ്രതിരോധിക്കാനും വഴികളുണ്ടെന്നാണ്. എന്നാൽ ഇതിൽ നമ്മൾ പരാജയപ്പെടുന്നതിന്റെ തെളിവാണ് കൂടിവരുന്ന രോഗികളുടെ എണ്ണം. ഏതാണ്ട് എഴുപത് ശതമാനം കാൻസർ രോഗികളും രോഗം ഏറെ പുരോഗമിച്ചശേഷമാണ് ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നത്. നേരത്തേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ ഭൂരിഭാഗം കാൻസറും ഭേദമാക്കാനോ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രി ച്ചുകൊണ്ടുപോകാനോ സാധിക്കുമെന്നിരിക്കെ ഇത് വലിയ പോരായ്മയാണ്. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തിൽ കാൻസർബാധിതരിൽ നാലിലൊന്നുപേരെപ്പോലും ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താൻ സാധ്യമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം, കൃത്യമായ രോഗവ്യാപ്തി നിർണ്ണയം, ചികി ത്സാവിദഗ്ധരുടെ കൂട്ടായ്മയിലൂടെ നൽകപ്പെടുന്ന ബഹുമുഖ ചികിത്സ എന്നിവയുടെ ഫലമായി നാലിൽ രണ്ട് കാൻസർ രോഗികളെയും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാമെന്ന നിലയിലേക്ക് കാര്യ ങ്ങൾ ഇപ്പോൾ എത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ കാൻസറിന്റെ വ്യാപനം, സ്വഭാവം, വൈവിധ്യം എന്നിവയിലൊക്കെ രാജ്യത്തെ മറ്റു മേഖലകളുമായി ചില വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. കേരളത്തിൽ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി സ്ത്രീകളിൽ കാൻസർ കൂടി വരികയാണ്. പുരുഷന്മാരിൽ അർബുദം പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത് വായ, ശ്വാസകോശം, ആമാശയം, വൻകുടൽ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, കരൾ, അന്നനാളം, മൂത്രസഞ്ചി തുടങ്ങിയവയെയാണ്. സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭാശയഗളം, സ്തനങ്ങൾ, വൻകുടൽ, ആമാശയം, ഗർഭാശയം, അണ്ഡാശയം തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലാണ് അസുഖം കൂടുതലായി കാണുന്നത്.

പുരുഷന്മാരിൽ അമ്പത് ശതമാനത്തിലേറെ കാൻസറുകളും ശ്വാസകോശത്തെയോ വായയെയും അനുബന്ധ പ്രദേശങ്ങളെയുമോ ബാധിക്കുന്നതാണ്. വായിലെ കാൻസർ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി കുറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ട്. പുകവലിക്കെതിരായ ബോധവൽക്കരണവും ആളുകൾ പുകയിലയിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതുമാണ് ഇതിനു കാരണം. പുരുഷന്മാരിൽ ബ്ലഡ്ഡ് കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ, മലാശയ കാൻസർ, തൈറോയ്ഡ് കാൻസർ, ലിംഫോമ എന്നിവയെല്ലാം വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്., സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭാശയ ഗള കാൻസർ കുറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും സ്തനാർബുദങ്ങൾ ഗണ്യമായി വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്.

കാൻസർ - കാരണങ്ങൾ

സ്വന്തം ശരീരത്തിലെതന്നെ കോശങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതവും ലക്ഷ്യമില്ലാത്തതുമായ വിഭജനവും വളർച്ചയുമാണ് കാൻസറിന്റെ പൊതുസ്വഭാവം. കോശങ്ങളിലെ ജനിതകഘടനയ്ക്ക് നാശം വരുത്തി കാൻസറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുക്കളാണ് കാർസിനോജനുകൾ. പുകയില, അൾട്രാവയലറ്റ് സൂര്യരശ്മികൾ, എക്സ്റേ കിരണങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, ഭക്ഷ്യനിറങ്ങൾ, ആസ്ബറ്റോസ് തുടങ്ങി നിരവധി വസ്തുക്കൾ ഈ കൂട്ടത്തിൽപെടും. ഇത്തരത്തിൽപ്പെട്ട കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന ഒരു വസ്തു ശരീരകോശവുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ കോശത്തിന്റെ ജനിതകഘടനയിൽ സ്ഥിരമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. ഇങ്ങനെ മാറിയ കോശങ്ങൾക്ക് ഒരു കാൻസർകോശപരമ്പരതന്നെ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ ജനിതകമാറ്റം സംഭവിച്ച കോശങ്ങളെ തിരഞ്ഞുപിടിച്ച് നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പലപ്പോഴും ഈ ജനിതകമാറ്റങ്ങൾ അപകടകരമായ രീതിയിലേക്ക് എത്തുന്നില്ല.

കാൻസർ ഒരു ദിവസംകൊണ്ട് വന്നെത്തുന്ന രോഗമല്ല. ഒരു സാധാരണ കോശം കാൻസർകോശമായി മാറാൻ നിരവധി ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകണം. ലോകത്തിലെ ഇന്നറി

യപ്പെടുന്ന കാൻസർജനക വസ്തുക്കളിൽ പ്രഥമസ്ഥാനത്ത് പുകയിലയാണ്. പുകയില ഏതു വിധത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചാലും അത് കാൻസറിനും മറ്റനേകം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. വായ, തൊണ്ട, ശബ്ദപേടകം, ശ്വാസകോശം, അന്നനാളം എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലാണ് പുകയിലയുടെ നേരിട്ടുള്ള പ്രവർത്തനഫലമായി കാൻസറുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. പുകവലിക്കുന്നവരുമായി സഹവസിക്കുന്നതുമൂലം പുക ഉള്ളിലെത്തുന്നവരിലും കാൻസർ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പുകയില കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ആഹാരശൈലിയാണ് കാൻസറിന്റെ മറ്റൊരു കാരണം. ആഹാരത്തിലെ ഘടകങ്ങളും ആഹാരം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന വിധവും രുചി, നിറം എന്നിവ കൂട്ടുന്നതിന് ചേർക്കുന്ന വസ്തുക്കളും ആഹാരത്തിലെ പൂപ്പലിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന വിഷവും ആഹാര പാചകരീതിയും കാൻസറിനു കാരണമാകാം. മൃഗക്കൊഴുപ്പ് ധാരാളമടങ്ങിയ ആഹാരം ഭക്ഷിക്കുന്നവരിൽ സ്തനം, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, അണ്ഡാശയം, വൻകുടൽ, ഗർഭാശയം എന്നീ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ കാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. എന്നാൽ നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നത് കാൻസർ വരുന്നത് തടയാൻ ഒരു പരിധിവരെ സഹായകമാണ്. ഉപ്പിട്ടുണക്കിയോ പുകച്ചോ കേടാകാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കുന്ന മത്സ്യമാംസങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ആമാശയ കാൻസറിനു വഴിതെളിയിക്കാം. വറക്കുന്നതിനും പൊരിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിച്ച ഒരേ എണ്ണതന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതും മീനും ഇറച്ചിയും കരിയുന്നതുവരെ മൂപ്പിച്ച് വറക്കുന്നതും ഒട്ടും നല്ലതല്ല. കേരളത്തിന്റെ പരമ്പരാഗത ആഹാരശൈലിയായ സദ്യ, കഞ്ഞിയും പുഴുക്കും, പുട്ട് കടല തുടങ്ങിയവ ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരരീതിയാണ്.

പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം കാൻസറിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്. വ്യവസായശാലകളിൽനിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന രാസ

വസ്തുക്കളും കീടനാശിനികളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ഉപയോഗവും അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ചില വൈറസുകളും മനുഷ്യരിൽ കാൻസർ അല്ലാത്തതും കാൻസർ ആയതുമായ വളർച്ചകളുണ്ടാക്കും. കാൻസറുണ്ടാക്കുന്ന വൈറസുകളിൽ ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി വൈറസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. കരളിലെ കാൻസറിന്റെ പ്രധാന കാരണം ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി വൈറസ് ബാധയും തുടർച്ചയായ മദ്യപാനവുമാണ്. അടുത്ത കാലത്തായി പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകളിൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി വാക്സിനേഷനും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹിക ആരോഗ്യം കാർന്നുതിന്നുന്ന മദ്യം ഒരാളിൽ കാൻസർ സാധ്യത പത്തിരട്ടി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മദ്യപിക്കുന്നവരിൽ അന്നനാളം, കരൾ, മലാശയം തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലാണ് കാൻസർ കൂടുതലായി കാണുന്നത്. ലൈംഗിക ജീവിതശൈലിയും ലൈംഗിക ശുചിത്വം പാലിക്കാത്തതുമാണ് ഗർഭാശയ കാൻസറിന്റെ പ്രധാന കാരണം. പെൺകുട്ടികളുടെ ചെറിയ പ്രായത്തിലുള്ള വിവാഹം, അടുപ്പിച്ചടുപ്പിച്ചുള്ള പ്രസവങ്ങൾ, തുടരെയുള്ള ഗർഭച്ഛിദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

മിഥ്യാധാരണകൾ

കാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാനാവുന്ന, ചികിത്സിച്ചാൽ ഭേദമാക്കാനാവുന്ന രോഗമാണ്. മറ്റേതു രോഗവുംപോലെ ഇതിനെയും കണ്ടാൽ മതി. ഇക്കാര്യത്തിൽ നമ്മുടെ മനോഭാവമാണ് മാറേണ്ടത്. കാൻസർ വന്നാൽ ജീവിതം തീർന്നു എന്ന ധാരണയൊക്കെ ലോകമെമ്പാടും മാറി. രോഗനിർണ്ണയം, ചികിത്സ എന്നീ മേഖലകളിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രം വലിയ കുതിച്ചുചാട്ടം നടത്തിക്കഴിഞ്ഞു. വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഗവേഷണം നടക്കുന്ന മേഖലയാണ് കാൻസർ. കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന ജനിതകരഹസ്യങ്ങളുടെ ചുരുളുകൾ വരെ ശാസ്ത്രം കണ്ടുപിടിച്ചു. കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയേഷൻ, ശസ്ത്രക്രിയ എന്നീ മേഖലകളിൽ അത്ഭുതപൂർവ്വമായ വളർച്ച കൈവരിച്ചു.

കാൻസർ പാരമ്പര്യരോഗമാണോ എന്ന് പലരും ചോദിക്കാറുണ്ട്. അപൂർവ്വം ചില കാൻസറുകൾ മാത്രമാണ് പാരമ്പര്യമായി വരുന്നത്. കണ്ണിനെ ബാധിക്കുന്ന റെറ്റിനോ ബ്ലാസ്റ്റോമ, ചില ഹോർമോൺ ഗ്രന്ഥികളിലെ കാൻസർ എന്നീ അപൂർവ്വ കാൻസറുകൾ മാത്രമാണ് ഇത്തരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ഒരുപാട് തെറ്റിദ്ധാരണകളും അറിവില്ലായ്മകളും കാൻസർ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് പ്രചരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ ഒട്ടുമിക്കവർക്കും മടിയാണ്. വിദ്യാഭ്യാസം ഉള്ളവരും ഇല്ലാത്തവരുമെല്ലാം ഇത്തരത്തിൽ അബദ്ധധാരണകൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നു. കാൻസർ ഉണ്ടെന്നറിയുന്നത് വ്യക്തിക്കും കുടുംബത്തിനും ദുഷ്പേരുണ്ടാക്കുമെന്ന് കരുതുന്നവർ ഏറെയാണ്. രോഗവിവരം രോഗിയോട് പറയാത്ത, പറയാൻ ഡോക്ടറെ അനുവദിക്കാത്ത ബന്ധുക്കളും ധാരാളമുണ്ട്. കാൻസർ വന്നാൽ മാറില്ല, എല്ലാ കാൻസറുകളും ഒന്നാണ്, കുടുംബത്തിൽ ആർക്കും കാൻസറില്ലെങ്കിലും എനിക്കും വരില്ല, പ്രായമുള്ളവർക്ക് മാത്രമേ കാൻസർ വരൂ തുടങ്ങി കാൻസർരോഗികളുടെ വീട്ടിൽനിന്ന് വെള്ളം വരെ കുടിക്കാൻ മടിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് തെറ്റിദ്ധാരണകൾ. അറിവില്ലായ്മ കാരണം ചികിത്സ തേടാതിരിക്കുന്നതും അശാസ്ത്രീയ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നവരും ഒട്ടും കുറവല്ല.

കാൻസറിനെതിരായ പോരാട്ടം തുടരുമ്പോൾ ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാകുന്നു. ചികിത്സ രോഗിക്ക് മാത്രം പോര, സമൂഹത്തിനും വേണം. കാൻസറിനെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാനരഹിതമായ പേടിയും തെറ്റിദ്ധാരണകളും തിരുത്തിയാൽ മാത്രമേ ഈ രംഗത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ സംഭാവനകൾ പൂർണ്ണമായും നമ്മുടെ നാടിന് ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ പറ്റൂ.

മറ്റെല്ലാ രോഗങ്ങളുംപോലെതന്നെയാണ് കാൻസറും. പ്രമേഹം, അമിത ബി.പി. മുതലായ പല രോഗങ്ങളും നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടുപോകാനേ കഴിയൂ. രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദമാകണ

മെന്നില്ല. എന്നാൽ കാൻസറുകൾ പലതും ഭേദമാകും. ചിലത് നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്താനും പറ്റും. ആ നിലയിൽ കാൻസറിനെ മാത്രം മാറ്റി നിർത്തി ഒരു ഭീകര രോഗമാക്കുന്നതിലും പ്രത്യേക പരിഗണന കൊടുക്കുന്നതിലും ഒട്ടും യുക്തിയില്ല.

രോഗം വന്നാൽ ഒരിക്കലും ചോർന്നു പോകാതെ രഹസ്യമാക്കി വെക്കുന്ന രീതി മാറ്റണം. രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ഉറ്റവരോട് സംസാരിക്കുന്നത് മനസ്സിലെ ഭയവും സംശയങ്ങളും അകറ്റാൻ സഹായിക്കുമെന്നതാണ് വാസ്തവം. രോഗി രോഗത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്. രോഗിയുടെ മനസ്സിൽ മരണഭയം ഉണ്ടാക്കുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ടെങ്കിൽ അത് നീക്കുകയും വേണം. ഇതൊരു സാധാരണ രോഗമാണെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നതും ധൈര്യപൂർവ്വം ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ചികിത്സയെ സമീപിക്കുന്നതും രോഗം എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാക്കാൻ വഴിയൊരുക്കും.

നേരത്തേ അറിയാം

കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെയും സൂചനകളെയും കുറിച്ച് വ്യക്തികളും കുടുംബവും സമൂഹവും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമെല്ലാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ലക്ഷണങ്ങളും അടയാളങ്ങളും പല രോഗങ്ങളുടെയും മുന്നറിയിപ്പുകളാണ്. നേരത്തേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടാൻ ഇത് അവസരമൊരുക്കുന്നു. ചില കാൻസറുകൾ തുടക്കത്തിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചില്ലെന്നു വരാം. എല്ലാ കാൻസറുകളും ഒരുപോലെയല്ല. സ്തനാർബുദം, ഗർഭാശയ ഗള കാൻസർ, വായിലെ കാൻസർ, വൻകുടലിലെ കാൻസർ എന്നിവ ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ തിരിച്ചറിയാനാവും. എത്രയും നേരത്തെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുക എന്നതിന് ചികിത്സാവിജയത്തിൽ പ്രാധാന്യമേറെയാണ്. രോഗം എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാക്കാം എന്നതിനു പുറമെ ചികിത്സാചിലവ് കുറയ്ക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ

പല രോഗങ്ങളിലും സമാനമായ ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്. ചികിത്സിച്ചിട്ടും കൂടുതൽ കാലം ലക്ഷണങ്ങൾ മാറാതെ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധ പരിശോധന ആവശ്യമാണ്.

1. **അകാരണമായി ശരീരഭാരം കുറയൽ:**
അമിത വ്യായാമമോ ഭക്ഷണനിയന്ത്രണമോ ഇല്ലാതെ മാസത്തിൽ നാല് കിലോയിൽ അധികം ഭാരം കുറഞ്ഞാൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അമിത പ്രവർത്തനംമൂലവും ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കാം.

2. **മുഴകളും തടിപ്പുകളും:**
ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകളും തടിപ്പുകളും ശ്രദ്ധിക്കണം. മുഴകൾ രണ്ടുതരമുണ്ട്. ബെനിനും (Benign) മാലിഗ്നന്റും (Malignent). ബെനിൻ മുഴകൾ ഗുരുതരമല്ല. ഇവയെ ശസ്ത്രക്രിയവഴി എളുപ്പത്തിൽ നീക്കാനാവും. ഒരിക്കൽ നീക്കിയാൽ ഇവ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറില്ല. ഇത്തരം മുഴകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തുനിന്ന് മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കാറില്ല. മാലിഗ്നന്റ് വിഭാഗത്തിൽപെട്ടവ ശരിയായ കാൻസർ മുഴകളാണ്. ഈ മുഴകൾ അടുത്തുള്ള കോശങ്ങളിലേക്കും അതുവഴി ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പടരും. പ്രത്യേകിച്ച് കഴലകളിലും സ്ത്രീകളിൽ സ്തനഭാഗത്തും ഉണ്ടാകുന്നവ. സ്തനങ്ങളിലെ മുഴ, തൊലിപ്പുറത്തുള്ള തടിപ്പ്, ചുവന്ന പാട്, മുലക്കണ്ണിൽനിന്നുള്ള രക്തപ്രവാഹം എന്നിവ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

3. **രക്തസ്രാവം:**
പ്രായമായ സ്ത്രീകളിലെ ഇടതടവില്ലാതെയുള്ള രക്തസ്രാവം ശ്രദ്ധിക്കണം. ലൈംഗികബന്ധത്തിനുശേഷമുള്ള രക്തസ്രാവം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

4. ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങുന്നതിൽ തടസ്സം:

ഭക്ഷണം ഇറക്കുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട് ചില സൂചനകളാണ്. ഈ പ്രശ്നമുള്ളവർ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകും.

5. ത്വക്കിലെ മാറ്റങ്ങൾ

മറുക്, കാക്കപ്പുള്ളി, അരിമ്പാറ എന്നിവയിലുണ്ടാകുന്ന നിറ വ്യത്യാസങ്ങൾ, വലിപ്പ വ്യത്യാസങ്ങൾ, ചൊറിച്ചിൽ, രക്ത സ്രാവം എന്നിവ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

6. വിസർജ്ജ്യങ്ങളിൽ രക്തക്കറ

മൂത്രത്തിലോ മലത്തിലോ കാണുന്ന രക്തക്കറ, പഴുപ്പ്, വിസർജ്ജിക്കാനുള്ള തടസ്സം എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. കാരണമില്ലാതെ തുടരെയുണ്ടാകുന്ന ദഹനക്കേടും ഒരു മുന്നറിയിപ്പാകാം.

7. വായിലെ മാറ്റങ്ങൾ

വായിൽ കാണുന്ന ഉണങ്ങാതെയുള്ള വ്രണങ്ങളും വെളുത്ത പാടുകളും പൊട്ടുകളും ഗൗരവത്തോടെ കാണണം. ചുണ്ട്, നാക്ക്, കവിൾ, അണ്ണാക്ക് എന്നീ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഇവ വരാം.

8. വേദന

വേദന പല കാൻസറിന്റെയും സൂചനയാവാം. ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ മാറിപ്പോകാതെ നിലനിൽക്കുന്ന വേദനയുടെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കണം. മറ്റു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും വേദനയുണ്ടാകാം.

9. കഴലകൾ

വേദനയുള്ള കഴലകൾ വലുതാകുന്നത് പലപ്പോഴും സമീപ ഭാഗങ്ങളിലെ അണുബാധമൂലമാണ്. ഒരു മാസത്തിലേറെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വലുപ്പം വെക്കുന്ന കഴലകൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇവ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം.

10. പനി

സാധാരണ പനി അണുബാധമൂലമാകാം. തുടർച്ചയായി വന്നും പോയുമിരിക്കുന്ന പനി ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതോടൊപ്പം മഞ്ഞപ്പിത്തം, മലനിറത്തിലുള്ള നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ അവഗണിക്കരുത്.

11. വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ, ശബ്ദമടപ്പ്

ചികിത്സിച്ചിട്ടും വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ, ശബ്ദമടപ്പ് (പ്രത്യേകിച്ചും പുകവലിക്കുന്നവരിൽ) എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങളാണ്. രണ്ടുമാസത്തിലധികം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ചുമ, രക്തം ചുമച്ച് തുപ്പുന്നത് എന്നിവ ഒരിക്കലും അവഗണിക്കരുത്. തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദിയും ക്ഷീണവും ഗൗരവമായെടുക്കണം. ക്രമരഹിതമായ ആർത്തവം, ആർത്തവവിരാമശേഷമുള്ള രക്തസ്രാവം എന്നിവയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗനിർണ്ണയം

കാൻസർ ചികിത്സയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം രോഗം നേരത്തേ കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്. ചികിത്സാവിജയത്തിൽ ഇതിന് നിർണ്ണായക പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സ്തനാർബുദം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ സ്വയം പരിശോധന ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. സ്തനത്തിൽ വരുന്ന ചെറിയൊരു മാറ്റംപോലും തിരിച്ചറിയാനായാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടാൻ മടിക്കരുത്. FNAC, Mamogram തുടങ്ങിയവയിലൂടെ രോഗനിർണ്ണയം എളുപ്പമാണ്. ഗർഭാശയ ഗള കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് പാപ്സ്മിയർ, സെർവിക്കൽ ബയോപ്സി എന്നിവ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഗർഭാശയ കാൻസർ, അണ്ഡാശയ കാൻസർ എന്നിവയിൽ U.S.G., ഡി ആന്റ് സി.ക്ക് ശേഷമുള്ള ബയോപ്സി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിവിധതരം കാൻസറുകളിൽ എൻഡോസ്കോപ്പി, സി.ടി. സ്കാൻ, എം.ആർ.ഐ., കൊളനോസ്കോപ്പി, ലാറിഞ്ചോസ്കോപ്പി, ബ്രോങ്കോസ്കോപ്പി, എക്സ്റേ, രക്ത

പരിശോധന എന്നിവ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രോസ്ട്രേറ്റ് കാൻസർ പി.എസ്.എ. ടെസ്റ്റിലൂടെയും വിവിധതരം രക്താർബുദങ്ങളും അസ്ഥികളെ ബാധിക്കുന്ന കാൻസറുകളും മജ്ജ പരിശോധനയിലൂടെയും കണ്ടെത്താം. വിവിധതരം ബയോപ്സി പരിശോധനകൾ ഇന്ന് കാൻസർരോഗ നിർണ്ണയത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ്. കാൻസർ നിർണ്ണയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനവും ആധികാരികവുമായ പരിശോധന ഇതാണ്.

പ്രധാന ചികിത്സാരീതികൾ

ആരോഗ്യരംഗത്ത് വളരെയധികം മുന്നേറ്റമുണ്ടായ മേഖലയിൽ ഒന്നാണ് കാൻസർ ചികിത്സ. കാൻസർകോശങ്ങൾക്ക് വളർന്ന് പെരുകാൻ അവസരമൊരുക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവയെ നശിപ്പിക്കുക, അതോടൊപ്പം പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഈ രംഗത്തെ വെല്ലുവിളി. കാൻസർ ചികിത്സയിൽ പ്രധാനമായും കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയേഷൻ, സർജറി എന്നീ രീതികളാണ് ഏറ്റവും പ്രചാരത്തിലുള്ളത്.

കീമോതെറാപ്പി

ഔഷധങ്ങൾ നേരിട്ട് രക്തത്തിലേക്ക് നൽകി ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ കാൻസർ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് കീമോതെറാപ്പി. കീമോതെറാപ്പിയിൽ ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ കുത്തിവെക്കുകയോ ഗുളികരൂപത്തിൽ നൽകുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. മരുന്ന് കൈയിലെ ഞരമ്പിലേക്ക് കയറ്റുന്ന രീതിയാണ് മിക്കപ്പോഴും സ്വീകരിക്കാറുള്ളത്. ഒന്നിലധികം മരുന്നുകൾ കൂട്ടിച്ചേർത്തുള്ള സംയുക്ത കീമോതെറാപ്പിയാണ് ഇപ്പോൾ പ്രചാരത്തിലുള്ളത്. കീമോതെറാപ്പിയിലൂടെ കാൻസർകോശങ്ങളുടെ പെരുകൽ തടയുന്നതുമൂലം രോഗം പടരുന്നത് തടയാനും അസുഖം ഭേദമാക്കാനും കഴിയുന്നു. ശക്തിയേറിയ മരുന്നുക

ളാണ് കീമോതെറാപ്പിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ചികിത്സാവേളയിൽ രോഗികൾക്ക് പലതരം അസ്വസ്ഥ തകൾ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഔഷധങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തുകൂടെയും കടന്നുപോകുമ്പോൾ ആരോഗ്യമുള്ള കോശ ങ്ങൾക്കും ഒരളവുവരെ കേടുപാടുകളുണ്ടായേക്കാം. ഇതാണ് കീമോതെറാപ്പിയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങളുടെ മുഖ്യകാരണം. ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, മുടികൊഴിച്ചിൽ, ക്ഷീണം, മലബന്ധം, രക്ത ക്കുറവുമൂലമുള്ള വിളർച്ച, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതിനാൽ മറ്റു രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത തുടങ്ങിയവയാണ് സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ. ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങൾക്ക് വളരെ വേഗം ഈ അസ്വസ്ഥതകളെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്നതിനാൽ ഏതാനും ദിവസംകൊണ്ടുതന്നെ പ്രശ്നങ്ങൾ പലതും പരിഹരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്.

ഓരോ രോഗിയുടെയും രോഗാവസ്ഥക്കനുസരിച്ചാണ് എത്ര കോഴ്സ് മരുന്ന് നൽകേണ്ടിവരുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത്. സാധാ രണ ഗതിയിൽ മൂന്ന് നാല് ആഴ്ചകളുടെ ഇടവേളയിലാണ് കീമോ തെറാപ്പി നടത്തുന്നത്. പരമാവധി 12-13 കോഴ്സ് വരെ കീമോ തെറാപ്പി ചെയ്യാം.

കീമോതെറാപ്പിയുടെ വലിയൊരു പ്രശ്നമായാണ് പലരും മുടികൊഴിച്ചിലിനെ കാണുന്നത്. ഈ മുടികൊഴിച്ചിൽ വലിയൊരു പ്രശ്നമല്ല എന്നതാണ് സത്യം. സാധാരണഗതിയിൽ ശരീര ത്തിൽ ഏറ്റവും വേഗം പെരുകുന്നത് തലയോട്ടിയിലെ മുടിയുടെ കോശങ്ങളാണ്. കോശങ്ങളുടെ പെരുകി വളരൽ തടയുന്ന കീമോ ഔഷധം എത്തുമ്പോൾ മുടികോശങ്ങളുടെ വളർച്ച തടസ്സപ്പെ ടുകയും അതേ തുടർന്ന് മുടി പൊഴിയുകയും ചെയ്യും. കീമോ തെറാപ്പി കഴിഞ്ഞ് രോഗം ഭേദമാകുന്നതോടെ ഏതാനും ആഴ്ച കൊണ്ട് മുടി പഴയ സ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തും.

റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി

കാൻസർ ബാധിതരിൽ പകുതിയിലേറെപ്പേർക്കും ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പി നൽകുന്നുണ്ട്. നിയന്ത്രിതമായ അളവിൽ ശക്തമായ റേഡിയോ ആക്ടീവ് വികിരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയാണിത്. നിയന്ത്രണം വിട്ട് പെരുകുന്ന കാൻസർകോശങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുചെന്ന് അവയെ നശിപ്പിക്കുകയാണ് റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിയിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. പല കാൻസറുകളിലും ആദ്യഘട്ടത്തിലാണെങ്കിൽ 95% വരെ റേഡിയേഷൻ ഫലപ്രദമാകാറുണ്ട്. കാൻസർ കോശങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുന്നതോടൊപ്പം സാധാരണ കോശങ്ങളെ പരമാവധി സംരക്ഷിക്കുക എന്നതും പ്രധാനമാണ്. സാധാരണ കോശങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി കാൻസർകോശങ്ങൾ നിയന്ത്രണം വിട്ട് വളരെ വേഗത്തിൽ വിഭജിക്കും. കോശവിഭജനത്തിലുള്ള നിർണ്ണായക നിർദ്ദേശങ്ങളടങ്ങിയ ഡി.എൻ.എ.യെയാണ് റേഡിയേഷനിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ശക്തമായ റേഡിയോ ആക്ടീവ് വികിരണങ്ങൾ കാൻസർ കോശങ്ങളിലെ ഡി.എൻ.എ.യെ തകരാറിലാക്കുന്നതോടെ കോശവിഭജനം തടസ്സപ്പെടുന്ന കാൻസർ കോശങ്ങൾ നശിക്കും.

ചില കാൻസറുകളിൽ ആദ്യം റേഡിയേഷൻ നൽകി കാൻസർ മുഴകളെ ചുരുക്കിയശേഷം സർജറി ചെയ്യുന്നതാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. സർജറിക്കുശേഷം റേഡിയേഷൻ നൽകുന്ന രീതിയും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. സർജറിയിലൂടെ കാൻസർ ബാധിത ഭാഗങ്ങൾ നീക്കിയാലും ചില കാൻസർകോശങ്ങൾ നിലനിൽക്കും. അവയെ റേഡിയേഷനിലൂടെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിമൂലമുണ്ടാകുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങളായ ക്ഷീണം, മുടികൊഴിച്ചിൽ, വയറിളക്കം, ഓക്കാനം തുടങ്ങിയവ പൊതുവേ ചികിത്സ കഴിയുന്നതോടെ മാറും.

ആയുർവേദം

അർബുദ ചികിത്സയിൽ മികച്ച ഫലങ്ങൾ നൽകുന്ന ആധുനിക ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം പരസ്പരപൂരകമായി ആയുർവേദ ചികിത്സകൂടി നൽകുമ്പോൾ മികച്ച ഫലങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ട്. ചികിത്സയിലും പ്രതിരോധത്തിലും ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വത്തിൽ ഊന്നിയുള്ള നിദാനപരിവർജ്ജനം എന്നത് പ്രധാന ഘടകമാണ്. ജീവിതചര്യയിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളും രോഗാവസ്ഥക്കനുസരിച്ചുള്ള ഔഷധങ്ങളും തിരഞ്ഞെടുത്ത് ആധുനിക ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം ആയുർവേദ ചികിത്സയും ചെയ്യാൻ രോഗികൾ ഇക്കാലത്ത് കൂടുതൽ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നുണ്ട്. റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി എന്നിവയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആയുർവേദം വഴിയൊരുക്കുന്നു. ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ദിനചര്യയും ഋതുചര്യയും അർബുദംപോലെയുള്ള മഹാവ്യാധികളിൽനിന്നും പ്രതിരോധമൊരുക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്. സാന്ത്വന ചികിത്സയിലും മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിലൂടെ കൈവരിക്കാൻ കഴിയും. രോഗാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച ഔഷധസേവയും കൃത്യമായ പരിചരണവും ദിനചര്യയും രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കും. കേരളീയ സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ധാര, തലപൊതിച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ ശാരീരിക മാനസിക പ്രയാസങ്ങളിൽ മികച്ച ഫലം തരുന്നു. ബ്രാഹ്മരസായനം, അശ്വഗന്ധചൂർണ്ണം, വിശ്വാമൃതം തുടങ്ങിയ തികച്ചും സസ്യജന്യമായ ഔഷധങ്ങളും രസസിന്ദൂരം, ചണ്ഡമാരുത സിന്ദൂരം തുടങ്ങിയ ഘനലോഹമിശ്രിത ഔഷധങ്ങളും മിശ്രകസ്നേഹം, ഇന്ദുകാന്തഘൃതം തുടങ്ങിയ ഘൃതങ്ങളും ചികിത്സയിൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. രോഗത്തിന്റെ ഏതവസ്ഥയിലും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രസൗഷധങ്ങളും രസായനങ്ങളും ആയുർവേദത്തിന്റെ മാത്രം പ്രത്യേകതയാണ്. അർബുദനശക ഗുണങ്ങളുള്ള വെളുത്തുള്ളി, മഞ്ഞൾ, ചേർക്കുരു, കൊടുവേലി തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ മരുന്നു

കൾ ചികിത്സയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിവരുന്നു. ദുസ്സഹമായ പാർശ്വഫലങ്ങളും വൻ സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയുമുണ്ടാക്കുന്ന ആധുനിക ചികിത്സ കാൻസർ രോഗത്തിനെ ഭീതിദമായ അവസ്ഥയിലേക്കെത്തിക്കുമ്പോൾ ആയുർവേദത്തിന്റെ അനന്ത സാധ്യതകളെ കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. കാൻസർ പ്രതിരോധശക്തിയുള്ള മഞ്ഞൾ, കായം, വെളുത്തുള്ളി, കുടംപുളി, നെല്ലിക്ക തുടങ്ങിയവ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി രോഗത്തിന് പ്രതിരോധമൊരുക്കാവുന്നതാണ്.

രോഗശമനത്തിനുശേഷവും ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്ത് രോഗത്തിന്റെ പുനരാഗമനം തടയാനും ആയുർവേദം സഹായകമാണ്.

സാന്ത്വന ചികിത്സ

രോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നിടത്താണ് സാന്ത്വന ചികിത്സയുടെ പ്രാധാന്യം. രോഗങ്ങളും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രശ്നങ്ങളുമെല്ലാം മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ അനിവാര്യതകളാണ്. രോഗത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രയാസങ്ങളും അനുഭവിച്ച് അവസാന നിമിഷങ്ങൾ എണ്ണുന്നവർക്ക് സ്നേഹത്തിന്റെയും ആശ്വാസത്തിന്റെയും തെളിച്ചം പകരുക എന്നതാണ് സാന്ത്വന ചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യം. രോഗികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കാൻസർ എന്നത് വേദനയാണ്. പാലിയേറ്റീവ് കെയർ എന്നതുതന്നെ കാൻസർരോഗവുമായി കൂട്ടി വായിക്കുന്ന ഹോംകെയർ സംവിധാനങ്ങൾ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ മാതൃകാപരമായ ഒരു പദ്ധതിയാണ്. സാന്ത്വനചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പതിനായിരക്കണക്കിന് വളണ്ടിയർമാർ നടത്തുന്നത് നിശ്ശബ്ദമായ സ്നേഹവിപ്ലവമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ ഏത് മേഖലയിലുള്ളവർക്കും സാന്ത്വനചികിത്സയിലേക്ക് കടന്നുവരാം, രോഗികളെ അറിയാനും മനസ്സിലാക്കാനും പരിചരിക്കാനുമുള്ള മനസ്സുണ്ടായാൽ മതി. രോഗം കാൻസറാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ഘട്ടത്തിലാണ് രോഗിക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാന

സിക പിന്തുണ ആവശ്യമായി വരുന്നത്. കാൻസർരോഗത്തിന് ചികിത്സ തേടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങൾക്കും സാന്ത്വന ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. പാലിയേറ്റീവ് കെയറിനെക്കുറിച്ച് ഓരോ മനുഷ്യനും ബോധവാനായിരിക്കണം. ജീവിതത്തിലെ ഏതെങ്കിലുമൊരു ഘട്ടത്തിൽ നമുക്കെല്ലാം ഈ അവസ്ഥ നേരിടേണ്ടി വരും. സ്വന്തം വീട്ടിൽ, അയൽപക്കങ്ങളിൽ, സമൂഹത്തിലെല്ലാം തന്നെ സാന്ത്വനചികിത്സ വേണ്ട ഒരുപാട് പേരെ നമുക്ക് കാണാനൻ സാധിക്കും. അവരെ അഭിമുഖീകരിക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയില്ല. നാളെ ഇതേ അവസ്ഥ നമുക്കും നേരിട്ടാൽ എന്താകുമെന്ന കാര്യം മാത്രം ചിന്തിച്ചാൽ മതി. ഈയൊരു തിരിച്ചറിവ് സാന്ത്വനചികിത്സയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം ലഭിക്കുന്നതിന്റെ മുഖ്യകാരണമാണ്.

ചികിത്സയ്ക്കൊടുവിൽ അനിവാര്യമായ ദുരന്തങ്ങൾക്കുശേഷവും സാന്ത്വനചികിത്സ അവസാനിക്കുന്നില്ല. രോഗികളുടെ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സാമ്പത്തികമായ ഭദ്രത വീണ്ടെടുക്കാനും സാന്ത്വന ചികിത്സകർ നടത്തുന്ന സേവനത്തോളം വലുതായി ലോകത്തിൽ മറ്റൊരു കാരുണ്യമില്ല.

കാൻസർരോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ

രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ രോഗികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതോ ഉപയോഗിച്ചവയോ ആയ വസ്തുക്കളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വന്നാൽ ചില മുൻകരുതലുകൾ ആവശ്യമാണ്.

കൈകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക

രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നതിനു മുൻപും പിൻപും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കണം. നഖങ്ങൾ വെട്ടി അവയ്ക്കിടയിൽ അഴുക്കടിയാതെ സൂക്ഷിക്കണം. കൈയിൽ പോറലോ മുറിവോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൃത്തിയായി ബാൻഡേജ് ചെയ്യണം. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലുള്ള മുറിവുകളുമായോ ശരീര

സ്രവങ്ങളുമായോ സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ കൈയുറ ഉപയോഗിക്കണം. ഈ മുൻകരുതലുകൾ അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. രോഗിക്കോ പരിചരിക്കുന്ന ആൾക്കോ തുമ്മലോ ചുമയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിചരിക്കുന്ന ആൾ മാസ്ക്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്. സ്ത്രീകളാണെങ്കിൽ തലമുടി എപ്പോഴും കെട്ടിവെക്കണം. രോഗിക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആശ്വാസം തോന്നുന്ന രീതിയിൽ ഇരുത്തുകയോ കിടത്തുകയോ ചെയ്യാം. രോഗിക്ക് എപ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസം പകരണം. പ്രയാസമനുഭവിക്കുന്ന രോഗിക്ക് ഏതാണ് എപ്പോൾ ആവശ്യമെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച് അത് ലഭ്യമാക്കി രോഗി സദാ ഉന്മേഷവാനും സംതൃപ്തനുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. രോഗി മരുന്ന് കഴിക്കാൻ മടി കാട്ടിയാൽ കാരണമെന്തെന്ന് സൗമ്യമായി ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി അതിനു പരിഹാരം കാണണം. എപ്പോഴെങ്കിലും വേദന കൂടിയാൽ എന്താണ് കാരണമെന്ന് സൗമ്യമായി ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി അതിനു പരിഹാരം കാണണം. കൂടുതൽ ആളുകളുടെയോ ഡോക്ടറുടെയോ സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉടൻ ലഭ്യമാക്കണം. നടക്കുമ്പോൾ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ ഊന്നുവടി, വീൽചെയർ എന്നിവ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. എല്ലിന് പൊട്ടലുണ്ടെന്ന് സംശയംതോന്നിയാലുടൻതന്നെ ആ ഭാഗം അനക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധകൊടുത്ത് ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടണം. മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റി പുതിയവ ധരിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ബെഡ്പാൻ, മറ്റുപകരണങ്ങൾ എന്നിവ എപ്പോഴും അണുവിമുക്തമായിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

സേവനതൽപ്പരനായ ഒരു പരിചാരകന്റെ സഹായം രോഗിക്ക് എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

രോഗികളും ആഹാരവും

കാൻസർ രോഗികളുടെ ഭക്ഷണവും പോഷണവും വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായതെന്ന് നാം കരുതുന്ന ഭക്ഷണരീതിയിൽനിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ് കാൻസർ

രോഗാവസ്ഥയിലെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശ്യകത. കാൻസർ രോഗികൾക്കുള്ള ആഹാരത്തിൽ പ്രധാന ഊന്നൽ നൽകുന്നത് മാംസ്യം അഥവാ പ്രോട്ടീൻ കൂടുതലടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കാണ്. ഇവയിൽ പാൽ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മത്സ്യം, ഊർജ്ജസമ്പുഷ്ടമായ മധുരം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വയറിളക്കം, വായിലെ വ്രണങ്ങൾ, വയറുവീർക്കൽ തുടങ്ങിയവയുള്ള രോഗികളിൽ നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പഴങ്ങൾ ജ്യൂസ് രൂപത്തിലും സാധാരണ പച്ചക്കറികൾക്കു പകരം നല്ല വണ്ണം വേവിച്ച ഇളംപച്ചക്കറികളും തവിടുകുറഞ്ഞ ധാന്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.

പോഷണവും കാൻസർ ചികിത്സയും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. രോഗികളിൽ വായ, അന്നനാളം, ചെറുകുടൽ, പാൻക്രിയാസ്, വൻകുടൽ, മലാശയം തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിലെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷം ആദ്യദിനങ്ങളിൽ ഇളനീർവെള്ളം ജ്യൂസ്, ചായ, നാരങ്ങാവെള്ളം തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളും അതിനുശേഷം ഇഡ്ഡലി, ദോശ, കഞ്ഞി, നൂൽപ്പുട്ട് തുടങ്ങിയ കട്ടി കുറഞ്ഞ ആഹാരങ്ങളും ചെറിയ അളവിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. പിന്നീട് സാവധാനം സാധാരണ രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാം.

കീമോതെറാപ്പി ചെയ്യുന്ന സമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിന് രുചിക്കുറവോ രുചിമാറ്റമോ ഉണ്ടാവാം. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ലോഹപാത്രങ്ങൾക്കു പകരം പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വഴി അരുചി കുറയ്ക്കാം. കൂടിയ അളവിൽ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും (ഏലക്ക, ജീരകം, കറുവപ്പട്ട, കറിവേപ്പില, മല്ലിയില) രുചിവർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണരീതിയും വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. വയറിളക്കം, പനി, അണുബാധ എന്നിവയുള്ള സമയങ്ങളിൽ ജലത്തിന്റെ ആവശ്യം കൂടിവരുന്നതായി കാണാം. നശിച്ചുപോയ അർബുദ കോശങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും

മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലം കുറയ്ക്കുവാനും ധാരാളം ജലം ആവശ്യമാണ്.

റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി എന്നിവമൂലം പലപ്പോഴും ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത് ഒഴിവാക്കാൻ മിൽക്ക്ഷേക്കുകൾ, അധികം വേവിക്കാത്ത മുട്ട, നന്നായി വേവിച്ചെടുത്ത കുറുക്കുകൾ, ഓട്സ്, റവ കാച്ചിയത്, കഞ്ഞി, പുഴുങ്ങി ഉടച്ചെടുത്ത പഴങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകാം.

വായിലെയും തൊണ്ടയിലെയും വ്രണങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിനെ സാരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. കട്ടികുറഞ്ഞ ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ സൂപ്പ്, ജ്യൂസുകൾ, ഡെസേർട്ട്, പുഡ്ഡിങ്ങ് എന്നിവയാണ് ഈ സമയങ്ങളിൽ കഴിക്കാൻ എളുപ്പം. സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചു കുടിക്കുന്നത് തൊലി നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനും വ്രണങ്ങൾ ഉണങ്ങാനും സഹായിക്കും. വരണ്ട വായ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ തണുപ്പിച്ച പഴങ്ങളും കുഴമ്പുരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കണം. ഏത് സാഹചര്യത്തിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ വൃത്തിയുള്ളതും തീരെ പഴക്കമില്ലാത്തതും മനസ്സിനിണങ്ങിയതും പോഷകമൂല്യം ഒട്ടും ചോരാത്ത പാചകരീതിയും തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

ചില രോഗികൾക്ക് ഭക്ഷണം ട്യൂബ് വഴി നൽകേണ്ടിവരും. മൂക്കിലൂടെ നേരിട്ട് വയറിലേക്കും വയറിലേക്ക് ചെറിയ ശസ്ത്രക്രിയ വഴി ട്യൂബ് കടത്തിയുമാണ് ഇപ്രകാരം ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നത്. പ്രകൃതിദത്തമായ പാൽ വെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം, ഇളനീർവെള്ളം എന്നിവയും സാധാരണ കഴിക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും മിക്സിയിൽ അരച്ചശേഷം നേർപ്പിച്ചും ട്യൂബ് വഴി കൊടുക്കാം. ഇതിൽ വേവിച്ച ധാന്യങ്ങൾ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട, ഇലക്കറികൾ, പാൽ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മാംസാഹാരങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുത്താം.

സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിനുപകരം മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായ പ്രോട്ടീൻ സപ്ലിമെന്റുകൾ മറ്റുപോഷകഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ വിറ്റാമിൻ സപ്ലിമെന്റുകൾ എന്നിവയും ട്യൂബ് വഴി നൽകാം. പാചകത്തിലെ സമയനഷ്ടം, അണുബാധ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം കൃത്യമായ പോഷകനിലയും വേഗത്തിലുള്ള ആഗിരണവും ഇത്തരം സപ്ലിമെന്റുകളുടെ പ്രധാന ഗുണമാണ്.

വ്യാജൻമാരെ സൂക്ഷിക്കുക

കാൻസർ ചികിത്സയുടെ പേരിൽ പല വൻകിട തട്ടിപ്പുകളും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ അരങ്ങേറുന്നുണ്ട്. തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ തിനാൽ ചികിൽസിച്ച് ഭേദമാക്കാമായിരുന്ന പല കാൻസറുകളും വ്യാജ ചികിൽസയിലൂടെ വഷളായ സംഭവങ്ങൾ ഒട്ടേറെയുണ്ട്. അതിശയോക്തി കലർന്ന വാദങ്ങളിലൂടെ രോഗികളുടെ നിസ്സ ഹായാവസ്ഥയും അറിവില്ലായ്മയും മുതലെടുക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടരുടെ മുന്നിൽ റേഡിയേഷനും കീമോതെറാപ്പിയും സർജറിയും ഭയ ക്കുന്നവരാണ് പലപ്പോഴും ഇരകളാക്കപ്പെടുന്നത്. ഒറ്റമൂലി മുതൽ മന്ത്രവാദം വരെയുള്ള തട്ടുപ്പുകൾ കാൻസർ ചികിത്സയിൽ അര ങ്ങേറുന്നുണ്ട്. രോഗത്തെയും ചികിത്സയെയും കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞ തകളാണ് ഇവയ്ക്കു പിന്നാലെ പായാൻ കാരണം. സിദ്ധ ചികി ത്സയും ദൈവിക ചികിത്സയുമെന്നൊക്കെ വിശ്വസിച്ച് ആരെങ്കി ലുമൊക്കെ പറയുന്നതുകേട്ട് ഇവരുടെ കെണിയിൽ കുടുങ്ങിയ നിരാലംഭരായ അർബുദരോഗികൾ എല്ലാം മടുത്ത് ഒടുവിൽ പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ ഹോമുകളുടെ വരാന്ത യിൽ തളർന്നിരിക്കുന്ന കാഴ്ചകൾ ഇപ്പോഴും തുടരുന്നുണ്ട്. പണവും ആളും നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടും പല കുടുംബങ്ങളും ഇത് തുറന്നു പറയുന്നില്ല. ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ അഭാവം, രോഗത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാനരഹിതമായ ഭയവും തെറ്റിദ്ധാരണകളു മൊക്കെ ഇതിന് വഴിയൊരുക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും കാൻസർ പരിരക്ഷ എല്ലാവർക്കും എന്ന ദൗത്യം നോക്കുകുത്തിയാകുന്നു.

കാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാം

കാൻസറിന് ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധമില്ല എന്ന ധാരണ മാറിയതോടെ രോഗപ്രതിരോധത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൈവന്നിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ മൂന്നിലൊന്നു പേർക്കും കാൻസറിന്റെ പിടിയിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനാവും.

പുകവലി ഒഴിവാക്കാവുന്നതിലൂടെ കാൻസർ സാധ്യത പകുതിയോളം ഒഴിവാക്കാം. ശ്വാസകോശ കാൻസർ വായിലെയും അന്നനാളത്തിലെയും കാൻസറുൾപ്പെടെ പലതിനും പുകവലിയും പുകയിലയുടെ മറ്റു പല വിധത്തിലുള്ള ഉപയോഗവുമാണ് കാരണം.

സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കാം

നിത്യവും പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇവയിൽ ധാരാളം ആന്റി ഓക്സൈഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരകോശങ്ങൾക്ക് ക്ഷത മേൽപ്പിക്കുന്ന ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളെ നിർവീര്യമാക്കാനും തകരാറിലായ സെല്ലുകൾ റിപ്പയർ ചെയ്യാനും ഇവ സഹായിക്കും.

മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക

മദ്യപാനം കരൾ, വായ, നാക്ക്, ചുണ്ട്, അണ്ണാക്ക് എന്നിവിടങ്ങളിലെ കാൻസർ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.

ചുവന്ന മാംസം നിയന്ത്രിക്കുക

മാംസഭക്ഷണം അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് നന്നല്ല. മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവരുടെ കുടലിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചില രാസഘടകങ്ങൾ ഡി.എൻ.എ.യിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുകയും ഇത് കോശഘടനയെ തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യും. ചുവന്ന മാംസമാണ് ഇത്തരത്തിൽ അപകടകരമാകുന്നത്. ആട്, പോത്ത്, പന്നി തുടങ്ങിയവയുടെ മാംസമാണ് ചുവന്ന മാംസം എന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നത്. കോഴിയുടെ മാംസം വെളുത്ത മാംസമായി

ട്ടാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. നിത്യവും മാംസം കഴിക്കുന്ന രീതിയും ഒഴിവാക്കണം.

വറുത്തതും പൊരിച്ചതും കുറയ്ക്കാം

• വറുത്തതോ പൊരിച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണം ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷ്യയിനങ്ങൾ, ചിപ്സുകൾ എന്നിവ വേണ്ടെന്നു വെക്കാം. ഭക്ഷണം പല തവണ തണുപ്പിച്ചും ചൂടാക്കിയും കഴിക്കുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കണം. കരിഞ്ഞതും പുകഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണം തീരെ പാടില്ല. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കണം. കീടനാശിനികൾ ചേർത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വേണ്ടത്ര മുൻകരുതലുകളെടുക്കണം. പൂപ്പൽ പിടിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും നിലക്കടലയിൽ കണ്ടുവരുന്ന ചിലയിനം പൂപ്പലുകൾ കാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കൃത്രിമ മധുരങ്ങളും നിറങ്ങളും തീരെ പാടില്ല. തറയും ടോയ്‌ലറ്റും വൃത്തിയാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന രാസമിശ്രിതങ്ങൾ തികഞ്ഞ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കണം. കുട്ടികളെ പ്രത്യേകിച്ചും ഇവയിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തണം.

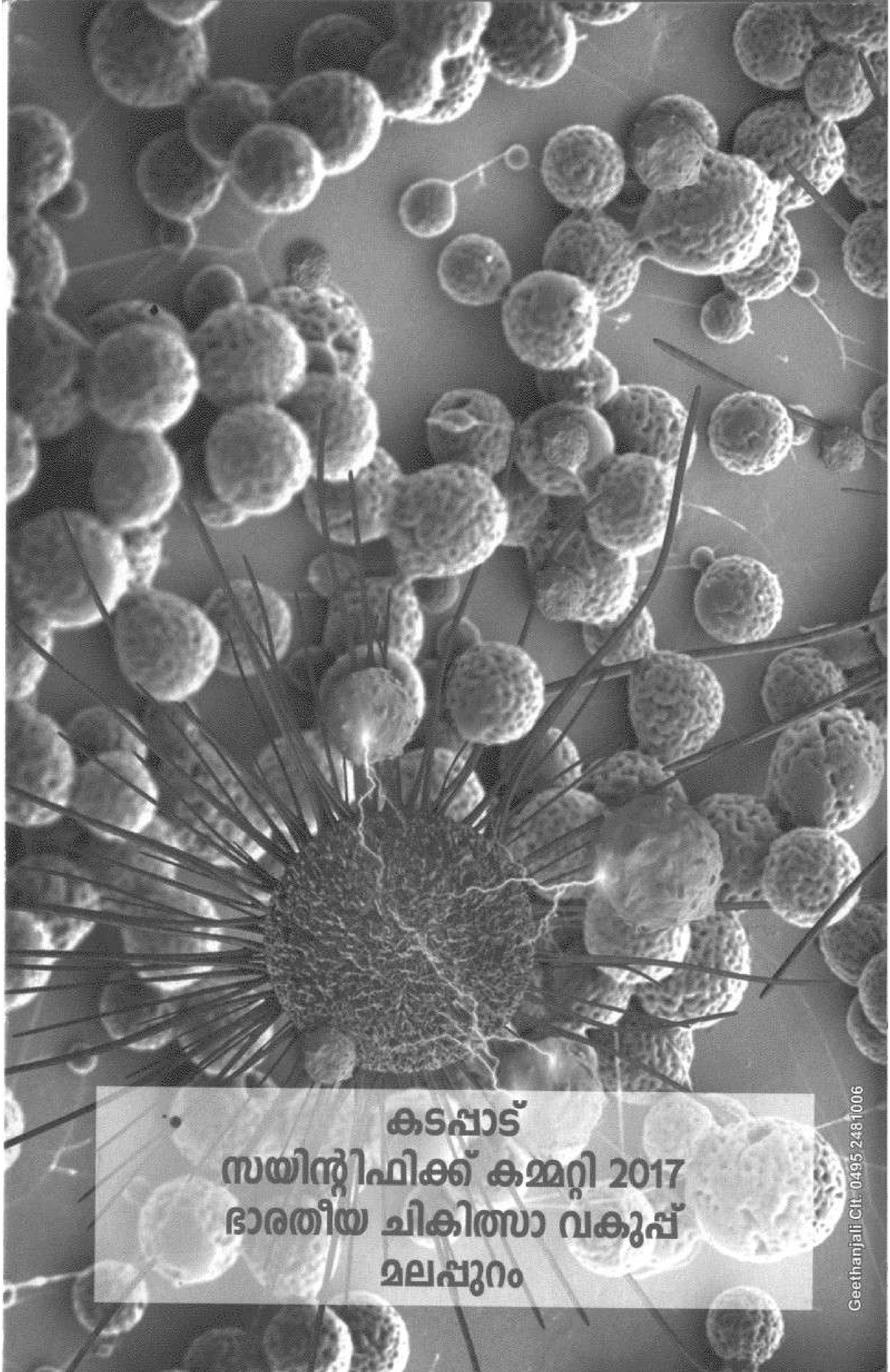
ചില കാൻസറുകൾ പാരമ്പര്യമായി മാറാൻ സാധ്യതയുള്ളവയാണ്. സ്വന്തം കുടുംബത്തിലെ ആരോഗ്യചരിത്രം തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ ഇന്ന് കാൻസർ നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാനും ചികിത്സിക്കാനും കഴിയും. കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും സ്തനാർബുദം, അണ്ഡാശയ കാൻസർ, വൻകുടൽ കാൻസർ എന്നിവ ബാധിച്ചവരുണ്ടെങ്കിൽ ആവശ്യമായ പരിശോധനകൾ മുൻകൂട്ടി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

രാസവസ്തുക്കളുമായി നിരന്തരം സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്ന തൊഴിലാളികൾ, കീടനാശിനികളുമായി നിരന്തരം ബന്ധപ്പെടുന്ന കർഷകത്തൊഴിലാളികൾ, ഇവയുടെ വിൽപ്പനക്കാർ തുടങ്ങിയവർ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ ഗർഭാശയ കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കാം.

സൂര്യന്റെ അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ഒരു പരിധി വരെ കാൻസർകാരിയായി മാറാം. നട്ടുച്ചവെയിലിൽ അൾട്രാവയലറ്റ് സാന്നിധ്യം കൂടുതലുള്ളതിനാൽ ഉച്ചവെയിൽ അധികനേരം കൊള്ളാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ സമയത്ത് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ ശരീരം മൂടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം.

കാൻസർ വെറുമൊരു ആരോഗ്യപ്രശ്നം മാത്രമായി ഒതുങ്ങുന്ന വിഷയമല്ല. സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും മനുഷ്യാവകാശപരവുമായ ഒരു സമീപനത്തിലൂടെ ഈ രോഗത്തിനോട് പ്രതിരോധം തീർക്കാനും അതുവഴി സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും കാൻസർ പരിരക്ഷ ലഭിക്കുവാനുള്ള ദൗത്യം പൂർത്തിയാക്കാനും നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം.



കടപ്പാട്
സയിന്റിഫിക്ക് കമ്മറ്റി 2017
ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്
മലപ്പുറം

Geethanjali Clt. 0495 2481006