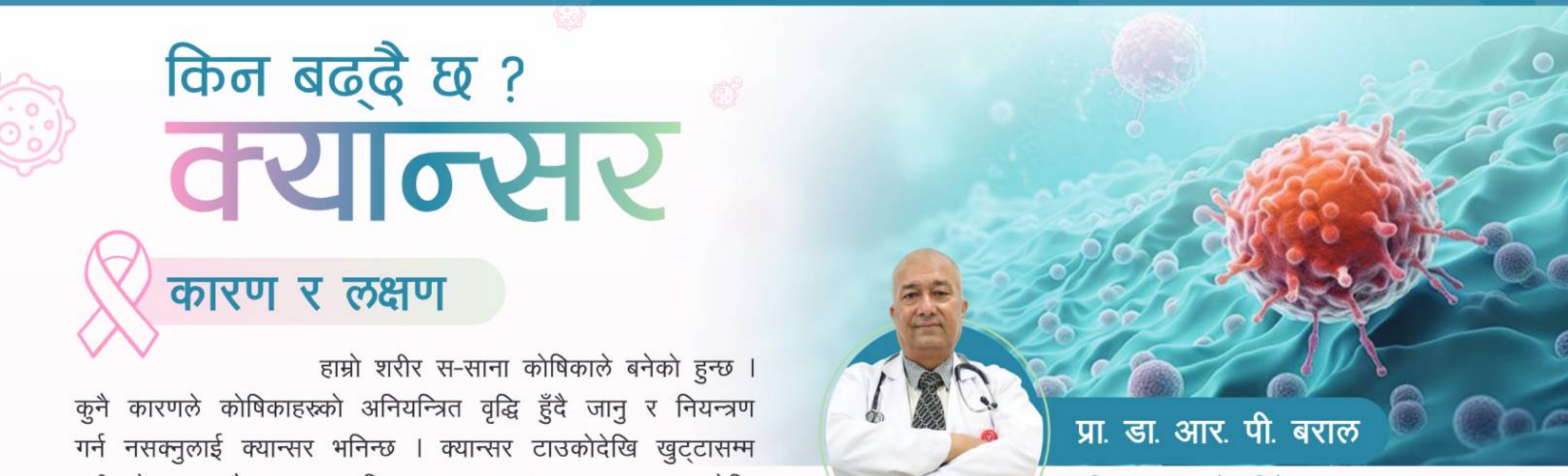
Norvic Health Exchange

माघ २०८२

किन बढ्दै छ ? क्यान्सर



प्रा. डा. आर. पी. बराल

वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ

कारण र लक्षण

हाम्रो शरीर स-साना कोषिकाले बनेको हुन्छ । कुनै कारणले कोषिकाहरूको अनियन्त्रित वृद्धि हुँदै जानु र नियन्त्रण गर्न नसक्नुलाई क्यान्सर भनिन्छ । क्यान्सर टाउकोदेखि खुट्टासम्म शरीरको जुनसुकै अङ्गमा पनि लाग्नसक्छ । क्यान्सर बालकदेखि वृद्धसम्म सबैलाई हुनसक्ने रोग हो । समयमै उपचार गरेमा क्यान्सर निको हुन सक्छ ।

नेपालमा फोक्सोको क्यान्सर पहिलो नम्बरमा छ । यस्तै दोस्रोमा पाचन प्रणालीको क्यान्सर छ । पाचन प्रणालीमा मुख, अन्न नली, पेटको ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पित्तथैली, प्यानक्रियाज, मलद्वारको क्यान्सर पर्छन् ।



यस्तै तेस्रो नम्बरमा स्तन क्यान्सर छ । यो क्यान्सर महिलामा पहिलो नम्बर मै छ, आजभोलि पुरूषमा पनि स्तन क्यान्सरको समस्या बढेको छ । संसारभरमा एक प्रतिशत पुरूषमा स्तन क्यान्सर देखिन्छ । स्तन क्यान्सर, ओभरी क्यान्सर, डिम्बासयको क्यान्सर महिलामा हुने क्यान्सर हुन् । बच्चामा ल्युकेमिया अर्थात् रगतको क्यान्सर बढी देखिएको छ ।

क्यान्सरको कारक तत्व

हरेक क्यान्सरको पहिलो कारक तत्व चुरोट, बिडी, खैनी, तमाखु, हुक्का, सिगार, पाइप लगायत सुर्तीजन्य पदार्थ हुन् । मादक पदार्थ, ढुसी परेका खानेकुरा, जंक फुड, नुनको बढी प्रयोग, पोलेका वा तारेका खानेकुराले पनि क्यान्सर हुनसक्छ ।

क्यान्सरको कारक तत्व खाद्यान्न, तरकारी तथा फलफूलमा विषादीको अत्याधिक प्रयोग पनि हो । हेर्दा राम्रो देखिने फलफूल र तरकारीमा अत्याधिक विषादी प्रयोग भएको हुनसक्छ । विषादीयुक्त फलफूल र तरकारीको सेवनले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

क्यान्सरको अर्को कारण वंशानुगत पनि हो । १० प्रतिशत क्यान्सर वंशानुगत हुनसक्छन् । आमाबुबामा नदेखिए पनि हजुरआमा वा हजुरबुबामा थियो भने जीन म्युटेसन भएर नाति, पनातिमा क्यान्सर देखिनसक्छ । बालबालिका वा युवाअवस्थामा क्यान्सर हुनुको धेरैजसो कारण वंशानुगत हुन्छ ।

क्यान्सरको जीन तपाईं हामी सबैको शरीरमा सुषुप्त भएर बसेको हुनसक्छ । तर धूमपान, खराब जीवनशैली वा विभिन्न कारणले त्यो सुषुप्त रहेको क्यान्सरको जीन बाहिर निस्किन सक्छ । यस्तै विकिरण र वातावरणीय रसायनले पनि क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

क्यान्सरका लक्षण

- निको नहुने खोकी लाग्नु वा धोद्रो स्वर हुनु ।
- कोठीको रंग र आकार परिवर्तन हुनु ।
- दिसा-पिसाबमा समस्या आइरहनु वा रगत देखिनु ।
- शरीरको कुनै अङ्गबाट पिप वा रगत बग्नु ।
- शरीरमा लागेको घाउ वा चोटपटक निको नहुनु ।
- विना कारण तौल घट्दै जानु ।
- खाना अपच हुने समस्या भइरहनु ।

यस्ता लक्षण देखिएमा क्यान्सरको परीक्षण गराउनुपर्छ । समयमै उपचार गरेमा क्यान्सर निको हुन्छ । क्यान्सरको उपचारका लागि नर्भिक अस्पतालमा आधुनिक उपचार प्रविधि तथा दक्ष एवं विज्ञ चिकित्सक उपलब्ध छन् । अब क्यान्सरको उपचार नेपालमै सम्भव छ । क्यान्सर उपचार पछि निको भएर सामान्य जीवनयापन गरिरहेका व्यक्ति धेरै हुनुहुन्छ ।

क्यान्सर न्यूनीकरणका लागि



यी तीनवटा कुरामा ध्यान दिन सकेमा हामी ६० प्रतिशत क्यान्सरबाट बँच्न सक्छौं । क्यान्सर निर्मूल पार्न सकिँदैन, यसलाई न्यूनीकरण भने गर्न सकिन्छ । क्यान्सर सरूवा रोग होइन, यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन । तर, शरीरको एक अङ्गबाट अर्को अङ्गमा फैलिन सक्छ ।

क्यान्सरको शल्यक्रिया

प्रा. डा. मुकुन्दराज जोशी
चिफ कन्सल्टेन्ट जनरल सर्जन



क्यान्सर शरीरको कुनै पनि भागको जीवित कोषमा हुनसक्छ । साधारण भाषामा क्यान्सर र ट्युमर शब्दावली एउटै रोगका लागि प्रयोग गरिए पनि यी दुई शब्दको अर्थमा अन्तर छ । सबै क्यान्सर ट्युमर हुन्, तर सबै ट्युमर क्यान्सर होइनन् । शरीरमा आउने कुनै पनि असामान्य गाँठागुँठीलाई ट्युमर भनिन्छ भने क्यान्सर एउटा विशेष प्रकारको ट्युमर हो जुन शरीरका अन्य अङ्गमा फैलिने गर्छ ।

क्यान्सरलाई शल्यक्रिया, किमोथेरापी, रेडियसन थेरापी र इम्युनोथेरापीजस्ता विधिबाट हटाउन सकिन्छ । इम्युनोथेरापीमा क्यान्सर कोषविरूद्ध शरीरमा एन्टिबडी तयार पारिन्छ । रेडियोथेरापीमा रेडियो विकिरण प्रयोग गरेर क्यान्सरका कोष नष्ट गरिन्छ भने किमोथेरापीमा औषधीको प्रयोग गरिन्छ । क्यान्सर लागेको अङ्गलाई काटेर हटाउने विधि शल्यक्रिया हो र यो नै ठोस अङ्गमा भएका क्यान्सरको सबैभन्दा प्रभावशाली उपचार पद्दति हो ।

शल्यक्रिया गर्न मिल्ने ठोस अङ्गमा भएको क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा छ र अरू अङ्गमा फैलिएको छैन भने शल्यक्रियाबाट मात्र पनि पूर्णतया निको हुनसक्छ । प्रारम्भिक चरणभन्दा बढिसकेको क्यान्सरलाई शल्यक्रियाका साथसाथै माथि उल्लेखित अन्य उपचार पद्दतिको पनि प्रयोग गरिन्छ । धेरै नै फैलिएको क्यान्सरमा शल्यक्रिया नगरी अन्य उपचार विधि अपनाइ राहत दिने गरिन्छ । अन्यत्र फैलिएको छ, छैन भनेर सीटी स्क्यान, एमआरआई, रेडियो न्युक्लियर परीक्षण तथा पेटस्क्यान आदिबाट हेर्न सकिन्छ । तर, यी विधिबाट क्यान्सर शतप्रतिशत पत्ता नलाग्न पनि सक्छ । क्यान्सर पत्ता लाग्न निश्चित आकारको हुनुपर्छ । रक्त सञ्चारका माध्यमबाट सानो कणको रूपमा अर्को अङ्गमा पुगेर बसिसकेको तर निश्चित आकार नलिइसकेको अवस्थामा सीटी स्क्यान, एमआरआई तथा पेट स्क्यानबाट पनि पत्ता लगाउन सकिँदैन । आँखाले देख्न नसकिने खालका यस्ता क्यान्सरका कोषहरूको प्रारम्भिक अङ्गको शल्यक्रिया गरेपछि पनि भविष्यमा अन्य अङ्गहरूमा बल्झने सम्भावना हुन्छ ।

यसैले सुरूको चरणमा रहेको र अन्यत्र नफैलिएको क्यान्सर शल्यक्रिया गरेपछि फेरि नबल्झने सम्भावना धेरै रहन्छ भने विकसित अवस्थामा गइसकेको क्यान्सर अन्यत्र फैलिने सम्भावना बढी हुन्छ । प्रारम्भिक अङ्गमा ट्युमरको गहिराइ कति छ, नजिकका कति लिम्फग्ल्यान्डहरूमा पुगेको छ र अन्य अङ्गहरूमा फैलिएको छ कि छैन, त्यसैका आधारमा क्यान्सरको स्टेज तय गरिन्छ ।

पहिचान गर्ने तरिका

बिरामीको हिस्ट्री, लक्षण र परीक्षणका माध्यमबाट प्रायःजसो क्यान्सरको निदान गरिन्छ । प्रारम्भिक रूपमा रगत परीक्षण, एक्स-रे, अल्ट्रासाउन्ड र ट्युमर मार्करहरू परीक्षण गरिन्छ । त्यसपछि सीटी स्क्यान, एमआरआइका माध्यमबाट पनि क्यान्सर पहिचान गरिन्छ । यी सबै खालका परीक्षण र उपचारका साथै शल्यक्रिया-सेवा समेत नर्भिकमा उपलब्ध छ ।



बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

शल्यक्रिया गरेपछि बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू क्यान्सरअनुसार फरक-फरक हुन्छन् । विशेषगरी सम्बन्धित चिकित्सक र अपरेशन गर्ने चिकित्सकले दिने निर्देशन पालना गर्नुपर्छ । नियमित चेकअपमा रहनुपर्छ । धेरैजसो क्यान्सरका बिरामीलाई उपचारपश्चात् २ वर्षसम्म तीन-तीन महिनामा चेकअपका लागि बोलाइन्छ र त्यसपछि बर्सेनि जाँच गरिन्छ । क्यान्सर कुन स्टेजको र कति फैलिएको छ, त्यसले पनि चेकअपका लागि बोलाउने समय फरक पर्न सक्छ ।

पेटसम्बन्धी शल्यक्रिया गरिएको छ भने खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । नभए सामान्य खाना खान सकिन्छ । यसबाहेक क्यान्सर गराउन सक्ने चुरोट, रक्सीजस्ता पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन ।

क्यान्सरको उपचार
सिस्टेमिक थेरापी





डा. रमिला शिल्पकार

कन्सल्टेन्ट मेडिकल अंकोलोजिष्ट

क्यान्सरका विभिन्न उपचार पद्धतिमध्ये एउटा हो सिस्टेमिक थेरापी । यसअन्तर्गत किमोथेरापी, टार्गेटेड थेरापी, इम्युनोथेरापी र हर्मोनल थेरापी पर्छन् । नर्भिकमा क्यान्सरको शल्यक्रिया सँगै सिस्टेमिक थेरापीका सेवा पनि उपलब्ध छन् ।

किमोथेरापी

क्यान्सरमा सबैभन्दा पहिला सुरू भएको उपचार पद्धति किमोथेरापी हो । यसमा औषधीको माध्यमबाट क्यान्सरका कोष नष्ट गरिन्छन्, जसअन्तर्गत सुईमार्फत् र मुखबाट गरी दुईथरि औषधी दिइन्छ । यो औषधी रगतमा पुगेपछि सबै प्रकारका बढ्ने कोष नष्ट हुन्छन् ।

क्यान्सरको उपचारका क्रममा कपाल झर्छ भन्ने सबैलाई थाहा छ । कपालको जरामा बढ्ने कोष हुन्छन् । त्यस्ता कोष किमोथेरापीले मार्ने भएकाले कपाल झर्ने गरेको हो । सबै किमोथेरापीले कपाल झर्दैन, तर अधिकांश किमोथेरापीले कपाल झर्न सक्छ ।



अर्को बढ्ने कोष सेतो रगत हो । किमोथेरापीले रगतको कोष कम हुँदा शरीरमा रोगप्रतिरोधी क्षमता पनि कम हुन्छ । यसले खाना नलीमा बढ्ने कोषलाई पनि नष्ट गर्न सक्छ । किमोथेरापीले राम्रा र नराम्रा दुवै प्रकारका बढ्ने कोषलाई नष्ट गर्छ । त्यसैले किमोथेरापी गराइरहेका बिरामीलाई संक्रमण तथा अन्य रोगबाट बचाउन विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

हर्मोनल थेरापी

कतिपय क्यान्सरहरु हर्मोनमा निर्भर हुन्छन्, जस्तो प्रोस्टेटको क्यान्सर । उमेर बढ्दै जाँदा प्रोस्टेट ग्रन्थीमा कुनै कारणले क्यान्सर हुँदा क्यान्सरका कोषहरूलाई हर्मोनले बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा हर्मोनको असर घटाउन दिइने औषधीलाई हर्मोनल थेरापी भनिन्छ । फैलिसकेको क्यान्सर छ भने अण्डकोष नै फाल्ने शल्यक्रिया पनि गरिन्छ र हर्मोनको औषधी दिइन्छ । यसले टेस्टोस्टेरोन हर्मोनलाई निस्क्रिय पार्छ र क्यान्सर पनि नियन्त्रण गर्छ ।

हर्मोनल थेरापी स्तन क्यान्सर तथा प्रोस्टेट क्यान्सरमा बढी प्रयोग हुन्छ । यो थेरापी लामो समयसम्म पनि दिइन्छ ।



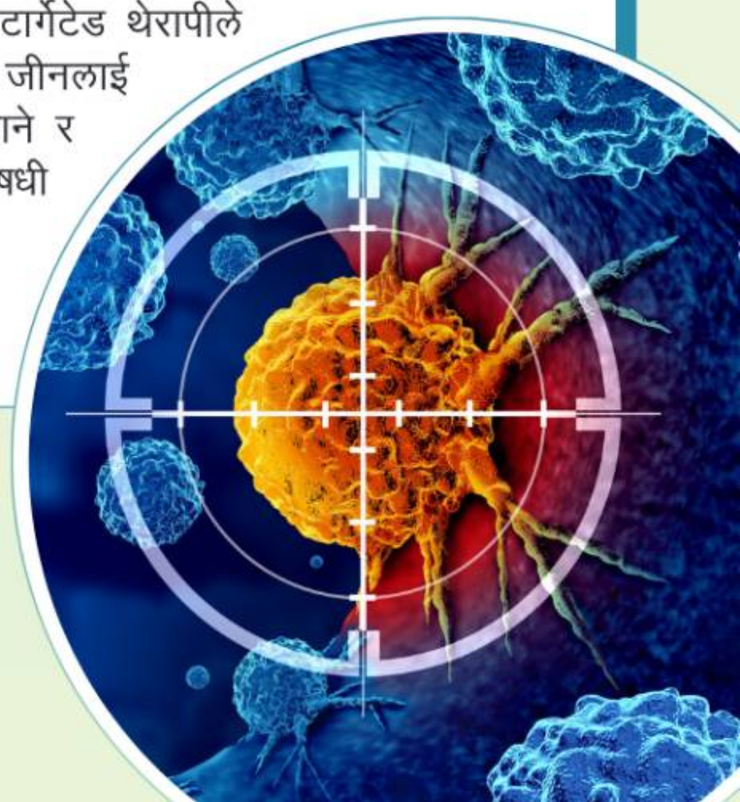
इम्युनोथेरापी

हरेक दिन शरीरका कोष बिग्रिन सक्छन् तर सबै क्यान्सर हुँदैनन् । किनकि शरीरमा भएका सेतो रगतका विशेष कोषहरूले परिवर्तित भएका कोष नष्ट गरिदिन्छन् । तर, क्यान्सरका कोष निकै आक्रामक हुन्छन् । यसले हाम्रो शरीरका सेता रक्तकोषको कार्यलाई नै असर पार्छ, जसलाई 'इम्युन सर्भिलेन्स' भनिन्छ । हाम्रो शरीरको प्रतिरोधी प्रणालीले पनि नराम्रा कोषहरूलाई नष्ट गरिरहेको हुन्छ । इम्युनोथेरापीको काम त्यही रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई फेरि सक्रिय बनाउने हो । हाम्रो शरीरमा टी-सेल भन्ने सेतो रगत हुन्छ । यसले शरीरमा हुने नराम्रो कोष पत्ता लगाउँछ । इम्युनोथेरापीले निस्क्रिय भएर बसेको टी-सेललाई सक्रिय बनाउने काम गर्छ, जसले गर्दा क्यान्सरका कोषहरूलाई टी-सेलले नराम्रो कोष भनेर पहिचान गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली विकास गरी क्यान्सर नष्ट गर्छ ।

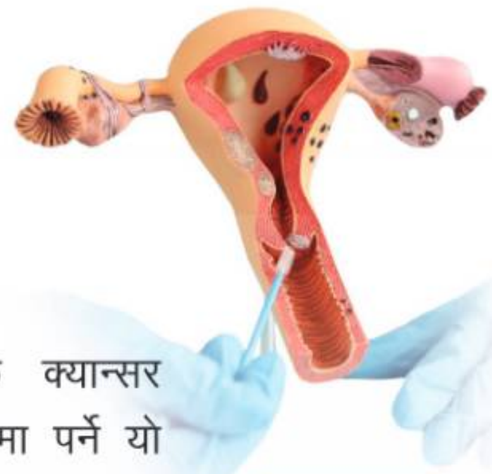


टार्गेटेड थेरापी

क्यान्सरको उपचारमा आएको नयाँ उपचार विधि हो टार्गेटेड थेरापी । कुनै जीनमा परिर्वतन भएमा क्यान्सर हुन्छ । त्यो जीनको परिवर्तनले हुने असरलाई 'ड्राइभर म्युटेसन' भनिन्छ । टार्गेटेड थेरापीले सोही ड्राइभर म्युटेसनलाई निस्क्रिय गर्छ । जीनले प्रोटिन बनाउने गर्छ । टार्गेटेड थेरापीले परिवर्तित प्रोटिन वा परिवर्तित जीनलाई नष्ट गर्छ । यसमा मुखबाट खाने र सुईबाट दिने दुवै प्रकारका औषधी हुन्छन् । फोक्सोको क्यान्सरमा टार्गेटेड थेरापी विधिबाट उपचार गर्न सकिन्छ ।



पाठेघरको मुखको क्यान्सर र एचपीभी खोप





डा. एलिजा श्रेष्ठ
कन्सल्टेन्ट गाइनेअंकोलोजिष्ट

महिलाको पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सरलाई सर्भाइकल क्यान्सर भनिन्छ । नेपाली महिलाहरूमा हुने क्यान्सरमध्ये दोस्रो स्थानमा पर्ने यो रोग जनचेतनाको कमीले पनि बढेको छ । समय-समयमा पाठेघरको जाँच गराउनुपर्छ भन्ने जानकारी नहुँदा महिलामा पाठेघरको क्यान्सर बढेको अवस्था छ । ढिला उपचारमा पुग्दा पाठेघरको मुखको क्यान्सर पिसाबथैली, दिसानली र फोक्सोमा समेत फैलिसकेको हुन्छ । नेपालमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट सरदरमा दैनिक चारजना महिलाको ज्यान गइरहेको छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको मुख्य कारण ह्युमन प्यापिलोमा (एचपीभी) भाइरस हो । जुन असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्छ । श्रीमान् वा महिलाको यौनपार्टनर धेरै छन् भने यो भाइरस महिलामा सर्छ र क्यान्सर हुनसक्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएमा महिनावारी भएको १५ दिनपछि पनि योनिबाट रगत आउने, गन्हाउने पानी तथा रगत बग्ने, यौन सम्पर्कको समयमा रगत देखिने जस्ता लक्षण देखिन्छन् ।

सूर्तीजन्य पदार्थ तथा धूमपानको प्रयोग, धेरै सन्तान जन्माउने, धेरै यौन साथी र अस्वस्थकर खानपानले महिलाहरूमा यो क्यान्सर हुनसक्छ ।

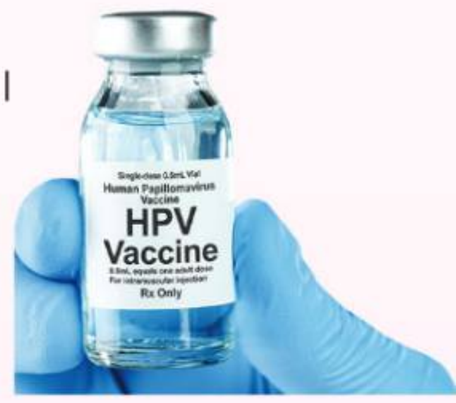
क्यान्सर १० वर्षअघि नै पत्ता लगाउन सकिन्छ

पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनुअघि नै यो रोग लाग्न सक्ने सम्भावना बारे थाहा पाउन सकिन्छ र क्यान्सर लाग्नै नदिन रोक्न सकिन्छ ।

पाठेघरको मुखबाट सानो मात्रामा कोष निकालेर हेरिन्छ । सो परीक्षणबाट अहिले नै क्यान्सर लागेको छ वा छैन र १० वर्षपछि क्यान्सर हुनसक्छ वा सक्दैन भनेर पत्ता लाग्छ । यो परीक्षणले क्यान्सर हुनुअघि देखिने असामान्य परिवर्तन चाँडै पत्ता लाग्छ र क्यान्सर हुने सम्भावना देखिएमा बिरामीले नियमित उपचार तथा जाँच गराइरहेमा क्यान्सर लाग्नै नदिन सकिन्छ ।

महिलाहरूले विवाहपछि वा यौन सम्बन्ध सुरू भएपछि र बच्चा जन्माइसकेपछि पाठेघरको मुखको जाँच गराउनुपर्छ ।

यो जाँच हरेक तीन वर्षमा एकपटक गराउनुपर्छ । यो सरल जाँच हो । यो परीक्षण गराउँदा अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्दैन । महिनावारी भएको ७ दिनमा यो जाँच गराउनुपर्छ । कुनै प्रकारको एन्टिबायोटिक खाएको हुनु हुँदैन ।



पाठेघरको क्यान्सरबाट जोगाउन किशोरकिशोरीलाई एचपीभी खोप

अहिले ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसका कारण लाग्ने क्यान्सर रोकथामका लागि खोपको विकास भइसकेको छ । नेपालमा पनि यो खोप राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा समेत राखिएको छ ।

९ देखि १३ वर्षका बालबालिकालाई यो खोप निकै प्रभावकारी हुन्छ । १४ देखि २५ वर्ष उमेर समूहलाई पनि यो खोप दिइन्छ । यो खोप किशोरकिशोरी दुवैका लागि हो । एचपीभीको संक्रमण नभएको, यौनसम्पर्क सुरू नै नगरेकाहरूका लागि पनि यो खोप लगाइन्छ । नर्भिकमा यो खोप नियमित लगाइने गरिएको छ ।

नर्भिकको सेवा राम्रो लाग्यो

उपचार अनुभव — अपर्णा राणा, बिरामी

म अहिले ५४ वर्षको भएँ । मलाई रेक्टल क्यान्सर भएको थियो । तीन साताअघि क्यान्सरको उपचारका लागि म नर्भिकमा भर्ना भएको थिए । मेरो रेक्टल क्यान्सर काटेर फालिएको हो । डा मुकुन्दराज जोशीको टिमले क्यान्सरको सर्जरी गर्नुभएको हो । म क्यान्सरको उपचारको क्रममा १२ दिन अस्पतालमा भर्ना भएर बसेको थिए । अहिले घरमा आराम गरिरहेको छु । मलाई नर्भिकका डाक्टर तथा नर्सले दिनुभएको सेवा राम्रो लाग्यो । डाक्टरले केही समस्या भए फलो अपमा आउन भन्नु भएको छ ।

नर्भिकमा स्वागत छ



डा. रेसिस श्रेष्ठ
प्रजनन चिकित्सा तथा आईभीएफ विशेषज्ञ
ओपीडी दिन : आइतबार - शुक्रबार
ओपीडी समय : दिउँसो १:०० देखि ०४:०० बजेसम्म



डा. धर्मगत भट्टराई
रोग प्रतिरक्षा तथा बाल-बाथरोग विशेषज्ञ
ओपीडी दिन : आइतबार - शुक्रबार
ओपीडी समय : बिहान ७:३० देखि ०९:३० बजेसम्म



डा. सलोनी सावरथिया
छाला रोग विशेषज्ञ
ओपीडी दिन : आइत, सोम, मंगल, बिहिबार
ओपीडी समय : बिहान १०:०० देखि १२:०० बजेसम्म
बुधबार, शुक्रबार
बेलुका ०५:०० देखि ०७:०० बजे

नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटल एण्ड मेडिकल कलेज लि.
जि.पि.ओ. बक्स : १४१२६ | थापाथली, काठमाडौं, नेपाल ।
+९७७-१-५९७०४३२
+९७७-१-५३१९६८६
media@norvichospital.com
www.norvichospital.com
/HospitalNorvic
ओ.पि.डि एपोइन्टमेन्ट : +९७७-१-५९७००३२, ९८०२१७००३२
एम्बुलेन्स : +९७७-९८०३-१११११९, ९८०३-२२२२२२
इमरजेन्सी : +९७७-१-५९११६२३
norvichealthexchange@gmail.com

नर्भिक हेल्थ एक्सचेन्जको यो अंक कस्तो लाग्यो ? प्रतिक्रिया र सुझावका लागि इमेल गर्नुहोला ।

सम्पादन / संयोजन :
राजेन्द्र शलभ, अमन साह, युमी मानन्धर, रिता लम्साल ।