Publication: Navodya Times
Headline: Lungs of Delhi people are getting damaged due to alcohal
Date: 3.2.16
Page no.: 9
Edition: Delhi

फेफड़ा 'सड़ा' रही दिल्ली की खराब आब-ओ-हवा

नई दिल्ली, 2 फरवरी (ब्यूरो) : प्रदूषण, वाहनों व उद्योगों का धुआं कैंसर का एक बड़ा व प्रमुख कारण साबित हो रहा है। प्रदूषित आबो-हवा में सांस लेने से न सिर्फ कैंसर के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है बल्कि यह कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का आज एक बड़ा कारण भी बन गया है। इस बात का खुलासा एक रिपोर्ट में हुआ है।

विश्व कैंसर दिवस (4 फरवरी) पर विशेष

रिपोर्ट के मुताबिक 50 से 65 वर्ष की आयु के पुरुषों में कैंसर होने का जोखिम सबसे ज्यादा होता है। इसमें सिर एवं गर्दन के कैंसर के मामले सबसे ज्यादा होते हैं। फेफड़े का कैंसर दूसरे और मुंह का कैंसर तीसरे स्थान पर आता है। वाहनों और उद्योगों के धुएं से होने वाले प्रदूषण के कारण पिछले वर्षों की अपेक्षा फेफड़े के कैंसर के मामलों में 5 से 6 प्रतिशत की वृद्धि हुई है जो सामान्यत: तंबाकू का इस्तेमाल करने वाले लोगों में प्रकट होता है। प्रदूषित हवा उसी तरह से फेफड़ों को 'सड़ा' रही है, यानी नुकसान पहुंचा रही है जिस तरह सिगरेट आदि तंबाकू का धुआं। महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में मुंह के कैंसर का जोखिम अधिक होता है। दिल्ली में पुरुषों के कैंसर के प्रत्येक पांच मामलों में से दो मामलों का कारण तंबाकू का सेवन है जबकि प्रत्येक 10 में से एक महिला इसके जोखिम में आती है। गौर करने वाली बात यह है कि 35 से 40 वर्ष की आयु वर्ग के पुरुष एवं महिलाओं में कैंसर का जोखिम ज्यादा होता है जिसमें अधिकांश कामकाजी हैं। इंडस हेल्थ प्लस की इस रिपोर्ट के अनुसार कैंसर के बढ़ते मामलों के लिए प्रदूषण कॉस्मिक रेडिएशन एवं रसायनों का अधिकाधिक संपर्क है ।

खानपान में सावधानी है जरूरी

खानपान में बरती गई सावधानी कैंसर से बचाने में बड़ी भूमिका निभा सकती है। कैंसर पैदा करने वाले आहारों से बचकर खतरे को कम किया जा सकता है। बी ब्रिट के डॉ. विनय भारद्वाज बताते हैं कि ट्रांसफैट जो रसायनों के साथ तैयार किए जाने वाले वनस्पति तेल-घी में होता है, उससे बचना चाहिए। यह कैंसर के साथ दिल के रोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। रसायनयुक्त पेय का नियमित प्रयोग भी कैंसर का कारण बनता है। रिफाइंड चीनी, अंगारों और धुएं में पकाए गए खाद्य पदार्थों में हीटरोसाईक्लिक एमीन्स पैदा होता है जो खतरनाक होते हैं।

एक नजर में

- दिल्ली में मुंह का कैंसर कॉमन होता जा रहा है
- तंबाकू खाने की आदत से 25 से 35 वर्ष की आयु वर्ग के पुरुष व महिला कैंसर के जोखिम में ज्यादा आते हैं
- प्रदूषित हवा व पानी कैंसर का बड़ा कारण है
- महिलाओं में स्तन कैंसर के मामले सबसे ज्यादा आ रहे हैं और सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में दूसरे स्थान पर है
- दिल्ली में गोलब्लॉडर के कैंसर के मामले भी ज्यादा आ रहे हैं, इनमें 8 से 9 प्रतिशत महिलाएं गोलब्लॉडर के कैंसर के जोखिम के दायरे में है
- भारत में प्रतिवर्ष कैंसर के लगभग 12 से 14 लाख नए मामले प्रकाश में आते हैं और उनमें पुरुष ज्यादा होते हैं