

आनुवंशिक परीक्षण कैंसर को शुरुआत में ही रोकने का एक दमदार उपाय है



आनुवंशिक परीक्षण (जेनेटिक टेस्टिंग) किसी व्यक्ति के डीएनए के आधार पर विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों के लिए आनुवंशिक जोखिम या पूर्वाभास का अनुमान लगाता है। आनुवंशिक परीक्षण जैसे तकनीकी रूप से उन्नत रोकथाम उपकरण एक व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य देखभाल को व्यक्तिपरक बनाने में योगदान कर सकते हैं, जिससे कैंसर जैसे गैर-संचारी रोगों के उपचार की लागत कम हो सकती है। दुर्भाग्य से, बहुत से लोगों में इस बीमारी का पता अंतिम स्टेज में चलता है जिससे इलाज करना मुश्किल हो जाता है, इसलिए प्रभावी उपचार सुनिश्चित करने के लिए कैंसर का जल्द से जल्द पता लगाना आवश्यक है।

आनुवंशिक परीक्षण से किस चीज की जानकारी मिलती है?

जैसा कि डीएनए जीवन का ब्लूप्रिंट है, एक आनुवंशिक परीक्षण में विभिन्न प्रकार की आनुवंशिक जानकारी सामने आती है और इसकी यही बात इसे अनूठा बनाती है। यह किसी की जातीय जड़ों और वंशावली के बारे में जानने से लेकर विभिन्न जटिल स्वास्थ्य स्थितियों के विकास के जोखिम तक की जानकारी प्रदान कर सकता है। इनमें से कुछ परीक्षण पोषण, फिटनेस, स्किनकेयर, आदतों और यहां तक कि उनके आनुवंशिक मेकअप के आधार पर भोजन की प्राथमिकताओं के बारे में भी जानकारी दे सकते हैं। यह उन्हें उनकी पसंद के अनुसार सब कुछ पर्सनलाइज करने की अनुमति देता है।

प्रिवेंटिव हेल्थकेयर के क्षेत्र में जेनेटिक टेस्टिंग कैसे बदलाव लेकर आती है?

ऐसे मामले को ध्यान में रखते हुए जब कोई प्रत्यक्ष उपभोक्ता आनुवंशिक परीक्षण का विकल्प चुनता है, उन्हें अपने डीएनए के आधार पर एक विस्तृत रिपोर्ट प्राप्त होती है जो प्रमुख रूप से मदद करती है :

- *उनके जेनेटिक बनावट को समझना
- *डाइट और फिटनेस योजना में बदलाव करके उनकी जीवन शैली को व्यक्तिपरक बनाना
- *प्रासंगिक लक्षणों को देखकर, स्वस्थ जीवन शैली का पालन करके और नियमित स्वास्थ्य जांच की योजना बनाकर बीमारियों की शुरुआत टालने या उसकी रोकथाम करना

बाजार में विभिन्न प्रकार के आनुवंशिक परीक्षण उपलब्ध हैं, प्रत्येक परीक्षण से प्राप्त विशिष्ट जानकारी को समझना महत्वपूर्ण हो जाता है जिससे सही परीक्षण का चयन किया जा सके जो आपके प्रश्नों का उत्तर दे सके। जबकि कुछ आनुवंशिक परीक्षण विशिष्ट चिकित्सा स्थितियों के निदान में सहायता करते हैं, अन्य भविष्य अनुमान लगाने वाले आनुवंशिक परीक्षण हैं जो विभिन्न जटिल और बहुक्रियात्मक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए उनके जोखिम को समझने के लिए विभिन्न पदों पर व्यक्ति के जीनोम का विश्लेषण करते हैं। आनुवंशिक परीक्षण में पृष्ठभूमि में अत्यधिक उन्नत प्रौद्योगिकी और विश्लेषणात्मक दिमाग की परस्पर क्रिया शामिल हो सकती है। फिर भी, यह उपयोगकर्ता के लिए एक सरल प्रक्रिया है - ज्यादातर लार या रक्त के नमूने के माध्यम से किया जाता है। रिपोर्ट एक व्यक्ति में विभिन्न रोगों और लक्षणों के लिए आनुवंशिक पूर्वाग्रहों/प्रवृत्तियों की रूपरेखा तैयार करती है। रिपोर्टिंग प्रक्रिया के बाद, एक जेनेटिक काउंसलर आपकी जेनेटिक टेस्ट रिपोर्ट और आपके मेडिकल और फैमिली हिस्ट्री के आधार पर जीवनशैली में बदलाव की सलाह देता है।

लगभग 5 से 10% कैंसर के मामले वंशानुगत प्रकृति के होते हैं, जो पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ते हैं। माता-पिता में से किसी एक से कैंसर के एक स्पेक्ट्रम या कोई विशेष कैंसर से जुड़े आनुवंशिक रूप को प्राप्त करने से व्यक्ति को उस कैंसर के विकसित होने की अधिक संभावना होती है। स्तन, डिम्बग्रंथि, कोलोरेक्टल, प्रोस्टेट और एंडोमेट्रियल जैसे कैंसर कभी-कभी परिवार में प्रवाहित होते हैं। हालांकि, यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश कैंसर कार्सिनोमेस और विकिरण, गतिहीन जीवन शैली, धूम्रपान और अस्वास्थ्यकर आहार की आदतों के संपर्क से संबंधित हैं, जिसका अर्थ है कि सही और समय पर हस्तक्षेप के माध्यम से कैंसर के मामलों के एक महत्वपूर्ण अनुपात को रोका जा सकता है। जिन लोगों को पारिवारिक हिस्ट्री के कारण कुछ तरह के कैंसर होने का जोखिम अधिक होता है, उन्हें वंशानुगत कैंसर पैनेल परीक्षण नामक एक विशिष्ट क्लिनिकल आनुवंशिक परीक्षण का विकल्प चुनना चाहिए।

कैंसर एक गंभीर बीमारी है जो परिवार के लिए सदमे और भारी खर्च का कारण बनती है। कुछ कैंसर के लिए आनुवंशिक जोखिम के बारे में पूर्व ज्ञान एक केंद्रित स्क्रीनिंग रणनीति तैयार करने में मदद कर सकता है। इससे बीमारी की रोकथाम करने और शुरुआत में ही पहचान करने की सुविधा मिलती है। साथ ही, इससे कैंसर से संबंधित भावनात्मक और वित्तीय तनाव कम हो सकता है। शुरुआती पहचान के बारे में बढ़ती हुई जागरूकता और शिक्षा, कैंसर की घटनाओं को रोकने में प्रभावी रूप से योगदान कर सकती है।

जेनेटिक टेस्टिंग बहुत खूबसूरती से रोकथाम के चक्र को पूरा करती है। मान लीजिए कि किसी व्यक्ति को बीमारी विकसित होने का आनुवंशिक जोखिम है। उस स्थिति में, वे अपने आनुवंशिक कोड के अनुसार उचित डाइट, फिटनेस और आदतों में सुधार करके रोग की शुरुआत होने को रोक सकते हैं या उसे विलंबित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, जेनेटिक काउंसलर सर्विलांस और स्क्रीनिंग की रणनीतियों को व्यवस्थित करने में मदद करता है और आवश्यकता के अनुसार जरूरी स्वास्थ्य जांच और उनकी समयसीमा को व्यक्तिपरक बनाता है।

-श्री अमोल नायकावाड़ी
ज्वाइंट मैनेजिंग डायरेक्टर और प्रिवेंटिव हेल्थकेयर स्पेशलिस्ट
(इंडस हेल्थ प्लस)