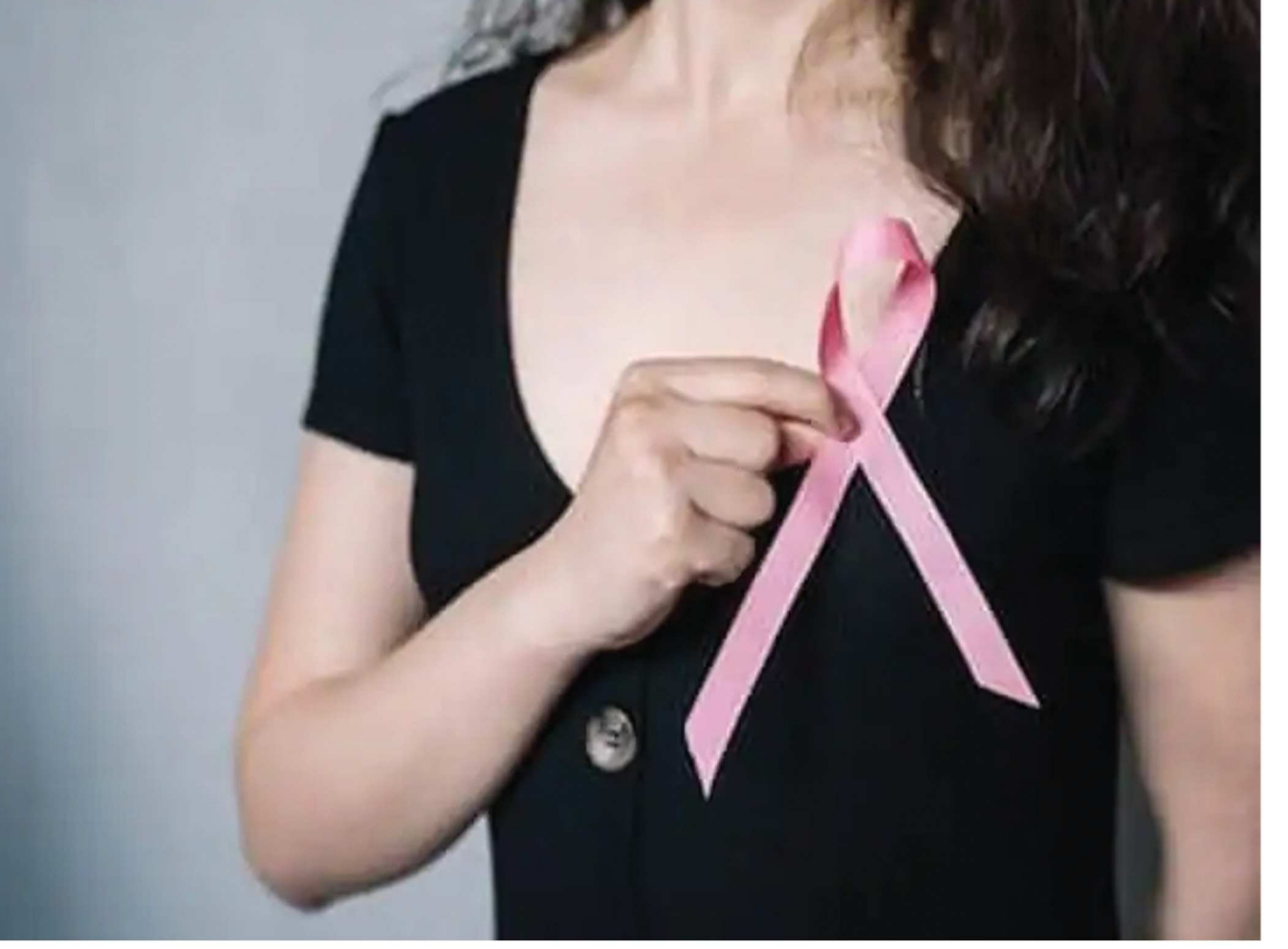


Health Tips : 30 टक्के महिलांमध्ये ब्रेस्ट कॅन्सरचे वाढते प्रमाण; जाणून घ्या Facts

Health Tips : पुरुषांनाही स्तनाचा कर्करोग होतो. पुरुषाला स्तनाच्या कर्करोगाचा आजीवन धोका 1,000 पैकी 1 असतो.



Health Tips : सध्याच्या धावपळीच्या काळात पाहिल्यास अनेक शारीरिक समस्या जाणवतात. यामुळे अनेक शारीरिक व्याधींना लोकांना सामोरे जावे लागते. ब्रेस्ट कॅन्सर (Breast Cancer)

हा देखील यामधलाच एक आजार आहे. आतापर्यंत अनेकांनी ब्रेस्ट कॅन्सरविषयी ऐकले असेल. मात्र, ब्रेस्ट कॅन्सर नेमका का आणि कशामुळे होतो आणि ब्रेस्ट कॅन्सरवर उपाय काय? या संदर्भात आपण अधिक माहिती जाणून घेणार आहोत.

गेल्या वर्षीच्या रजिस्टर कॅन्सरच्या रुग्णांपैकी 30 टक्के अर्थात 690 महिलांना ब्रेस्ट कॅन्सर असल्याचे दिसलं आहे. यापैकी 10 टक्के म्हणजेच 230 युवती 20 ते 30 वयोगटातल्या आहेत. 20 टक्के म्हणजे 460 महिला या तिथीनंतरच्या आहेत.

ब्रेस्ट कॅन्सरचे फॅक्ट्स :

1. स्तनाच्या कर्करोगाला "नॅन्स डिसीज" म्हटलं गेलं आहे. कारण ब्रेस्ट कॅन्सरच्या पेशन्ट्समध्ये ननची संख्या जास्त आहे. आजीवन नॅन्स, ज्यांना कधीही मूल होत नाही अशा सर्व स्त्रियांप्रमाणे, मातांच्या तुलनेत स्तन, अंडाशय आणि गर्भाशयाच्या कर्करोगाने मृत्यू होण्याचा धोका जास्त असतो.
2. स्तनाचा कर्करोग हा कुत्रा आणि मांजरी या दोघांनाही होतो. हा ब्रेस्ट कॅन्सर मांजरींमध्ये जास्त आक्रमक असतो. स्तनाचा कर्करोग फक्त माणसांनाच होत नाही. तर, काही प्राण्यांनाही होतो. हे मांजरीपेक्षा कुत्र्यांमध्ये अधिक सामान्य आहे, परंतु कुत्र्यांपेक्षा मांजरींना होणारा ब्रेस्ट कॅन्सर जास्त गंभीर असतो.
3. स्तनाच्या कर्करोगावर उपचार म्हणून वाष्प शेणाचा वापर केला जात होता. स्तनाच्या कर्करोगावरच्या प्राचीन उपायांमध्ये कीटक विषा मोठ्या प्रमाणात रेकमेंड केली गेली आहे. इजिप्शियन पॅपिरसने गायीच्या मेंदूचे आणि शेणाचे मिश्रण चार दिवस स्तनाच्या गाठीवर लावण्याची शिफारस केली आहे. मध्ययुगापर्यंत कीटकांच्या विषेला स्तनाच्या कर्करोगावरील सर्वात प्रगत उपचारांपैकी एक मानलं जात होतं. सुदैवाने, तेव्हापासून उपचारांमध्ये खूप प्रगती झाली आहे.
4. पुरुषांनाही स्तनाचा कर्करोग होतो. पुरुषाला स्तनाच्या कर्करोगाचा आजीवन धोका 1,000 पैकी 1 असतो. कारण त्यांच्या स्तनाच्या पेशी स्त्रियांच्या तुलनेत कमी विकसित असतात. आणि त्यांच्यात महिला हार्मोन्सची पातळी कमी असते ज्यामुळे स्तनाच्या पेशींच्या वाढीवर परिणाम होतो.
5. उजव्या स्तनापेक्षा डाव्या स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता 5 - 10% जास्त असते. शरीराच्या डाव्या बाजूला देखील मेलेनोमा (त्वचेच्या कर्करोगाचा एक प्रकार) होण्याची शक्यता 5% जास्त असते.
6. अलीकडच्या वर्षात ब्रेस्ट कॅन्सरच्या ट्रिटमेंट्समध्ये खूप प्रगत झाली आहे. खरं तर, प्रतिबंध, शस्त्रक्रिया, रेडिएशन आणि इतर उपचारांमध्ये अनेक बदल झाले आहेत. हल्लीच्या वर्षात जास्त विकसित देशांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाने मृत्यूचं प्रमाणसुद्धा कमी होत आहे.
7. इंटरनॅशनल एजन्सी फॉर रिसर्च ऑन कॅन्सरने नुकताच असा निष्कर्ष काढला आहे की, ज्या महिला 30 वर्ष किंवा त्याहून अधिक काळ रात्रीच्या शिफ्टमध्ये काम करतात त्यांना स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता दुप्पट असते. मात्र, रात्री काम करणाऱ्या महिलांना घाबरू नका असा सल्ला देण्यात आला आहे. हे लक्षात घेण्यासारखे आहे की उच्च स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका आणि 30 वर्षांपेक्षा कमी काळातील रात्रीच्या कामाचा कालावधी यांच्यात कोणताही संबंध आढळला नाही.

ब्रेस्ट कॅन्सर टाण्यासाठी काय करता येईल?

- मद्यपान टाळा.
- मर्यादित हार्मोनल थेरपी
- हेल्दी लाईफस्टाईल जगा.
- नियमित व्यायाम करा.
- संतुलित आहार घ्या.
- लठ्ठपणा नियंत्रणात ठेवा.
- फास्ट फूडपासून थोडं दूरच राहा.
- चरबीयुक्त पदार्थ टाळा.

तज्जांच्या म्हणण्यानुसार, वयाच्या 35 नंतर नियमित ब्रेस्ट तपासणी केली तर त्यामध्ये होणारे बदल सहजतेने कळतील. जर ब्रेस्टमध्ये गाठ आली, रक्त येतंय किंवा ब्रेस्टमध्ये कुठलाही बदल झाला तर तातडीने कॅन्सर रोग तज्जांचा सल्ला घ्यावा. त्यामुळे वेळेत कॅन्सरचं निदान शक्य होईल. उपचारातून तुम्हाला नीट आयुष्य जगता येईल.