आयोजन सचिव की कलम से

स्तन कैंसर महिलाओं में होने वाला मुख्य एवं सबसे ज्यादा कैंसर हैं। इसका खतरा उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता जाता है। स्तन कैंसर के होने का मुख्य कारण ज्ञात नहीं है। 5 प्रतिशत महिलाओं में आनुवंशिक होता है। शेष में कुछ स्थितियो में ज्यादा देखा गया है। जैसे–

किः

- यदि एक स्तन में कैंसर हो तो दूसरी तरफ खतरा ज्यादा है।
- जल्दी माहवारी का शुरू होना एवं देर से बन्द होना
- बढ़ती उम्र में बच्चे होना
- स्तनपान न कराना
- माहवारी बन्द होने के बाद हार्मोन ट्रीटमेंट लेना
- बढ़ती उम्र में वजन बढ़ना
- व्यायाम न करना
- शराब का सेवन करना

उपरोक्त खतरों में से कुछ ही चीजें है जो कि जीवन में बदली जा सकती है।

जैसे कि व्यायाम, वजन पर नियंत्रण, हार्मोन ट्रीटमेंट लेना, शराब का सेवन न करना।

इसके साथ साथ यह भी समझना जरूरी है कि

1 सेमी0 का कैंसर का इलाज केवल आपरेशन की विधि से सम्भव है जो कि 7–10 दिन लेगा किन्तु 3 सेमी0 के कैंसर के लिए आपरेशन, सिंकाई (रेडियोथेरेपी) एवं कीमोथेरेपी तीनों इलाज लेने पड़ेगे और समय 5–6 महीने, खर्चा अत्यधिक। अब महिला परिवार की धुरी होती है। ऐसे में इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है कि 6–7 महीने इलाज का परिवार पर मानसिक एवं आर्थिक क्या असर होता है।

हमारे देश में विकसित देशों की तरह स्तन कैंसर का स्क्रीनिंग कार्यक्रम नहीं है और न ही यह सम्भव दिखता है।

अतः यदि हम किसी प्रकार से यदि स्तन कैंसर का बचाव कर नहीं सकते है वो हम लोगों की इस बीमारी के बारे में जागरूक तो कर सकते है और जागरूकता से अर्थ है कि इस बीमारी के लक्षण को जाने (गॉठ, निप्पल से रक्त स्त्राव, स्तन पर घाव) एवं कोई लक्षण होने पर तुरन्त चिकित्सकीय सलाह ली जाय। इसके अलावा शुरूआती स्टेज में कैंसर का इलाज सम्भव है। सामान्य जिन्दगी जी सकती है। इलाज कम खर्चीला है और यह काम केवल हम स्तन परीक्षण लो कि यह माह में एक बार स्वयं करें एवं यदि स्तन के आकार या रूप में कोई बदलाव मालूम हो तो चिकित्सकीय सलाह लें।

"स्वयं स्तन परीक्षण" विधि से अपने स्तन का माह में एक बार स्वयं जॉच करना चाहिए और इसमें केवल 5 मिनट का समय लगेगा। यदि कोई बदलाव मालूम हो तो उसे तुरन्त डाक्टर की सलाह लेना चाहिए।

अक्टूबर माह पूरे विश्व में कैंसर जागरूकता के रूप में मनाया जाता है और इस उपलक्ष्य में लखनऊ में भी जागरूकता कार्यक्रम के अन्तर्गत पिंक हाफ मैराथन 21 किलोमीटर की प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें प्रथम इनाम 1 लाख है एवं क्रास कंन्ट्री रेस 10,6 किलोमीटर क्रमशः पुरूष एवं महिला वर्ग के लिए 7 अक्टूबर से 1090 चौराहे से आयोजित की जा रही है। इसमें प्रदेश एवं देश के नामी गिरामी एथलीट आ रहें हैं। सामान्य वर्ग के लिए एक 2 किलोमीटर की रैली का भी आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन एक तरह से विशिष्ट है कि क्यों कि देश के चोटी के एथलीट भाग लेगें एवं इनाम जीतेगें। प्रतियोगिता में पेशेवर एथलीट के लिए मैराथन, "शौकीन या गैर पेशेवर एथलीट के लिए क्रास कंन्ट्री एवं सामान्य जन के लिए वाकाथन रैली आयोजित किया गया है। अतः एक उत्तम

प्रतियोगिता, एक सामाजिक समस्या के प्रति जागरूकता लाने के लिए आयोजित की जा रही है।

आप सब लोग अधिक से अधिक संख्या में इसमें भाग लेकर स्तन कैंसर जागरूकता के लिए Pink Movement को सफल बनायें। मेरी आपसे प्रार्थना है कि 7 अक्टूबर की सुबह 5:30 बजे, 1090 चौराहे पर पिंक रंग के जो भी कपड़े आपके पास हो पहनकर आये और स्तन कैंसर जागरूकता की इस लड़ाई में शामिल हो।

आनन्द कुमार मिश्र
16 सितम्बर, 2017

डा0 आनन्द कुमार मिश्रा
आयोजन सचिव
पिंक हाफ मैराथन
प्रोफेसर एवं हेड
इन्डोक्राईन सर्जरी विभाग
किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय
लखनऊ

Lucknow is running for breast cancer awareness