



जरूरी हैं इससे जुड़ी बातों को जानना

70 में से 1 महिला को गर्भाशय का कैंसर होता है, यह गायनेकोलॉजी से संबंधित सबसे खतरनाक कैंसर में से एक है क्योंकि अब तक गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी भरोसेमंद गायनोस्टिक स्क्रीनिंग उपलब्ध नहीं है। ऐसे में, एडवांस स्टेज तक पहुंचने तक या तो इसकी पहचान नहीं हो पाती है अथवा रिपोर्ट गलत आती है। 75 प्रतिशत से भी अधिक मामलों में इसका पता एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद चलता है। सिर्फ 19 प्रतिशत मामलों का ही शुरुआत में पता लग पाता है। जिन महिलाओं की समस्या का एडवांस स्टेज में पहुंचने के बाद पता लगता है, उनमें से अधिकतर 5 साल तक भी जीवित नहीं रह पाती हैं। गर्भाशय कैंसर कोई भेदभाव नहीं करता है। यह किसी भी उम्र और किसी भी समुदाय की महिला को हो सकता है। यहां तक कि 1 साल की बच्ची को भी गर्भाशय कैंसर का पता चल चुका है। गर्भाशय कैंसर को लेकर लोगों में जागरूकता की कमी इससे बचाव के आगे सबसे बड़ा रोड़ा है।

रिस्क फैक्टर

आनुवांशिक कारण

- गर्भाशय कैंसर के हर पांच में से एक मामले में पारिवारिक इतिहास जिम्मेदार होता है और जीन में बदलावों के साथ अगली पीढ़ी में खतरा और बढ़ जाता है। इसमें बीआरसीए1 और बीआरसीए2 जीन में बदलाव शामिल हैं, जो स्तन और गर्भाशय कैंसर से संबंधित हैं।
- ब्रेस्ट कैंसर, गर्भाशय कैंसर या कोलन कैंसर का व्यक्तिगत अथवा पारिवारिक इतिहास है।
- उन महिलाओं को गर्भाशय कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है जिनके किसी करीबी रिश्तेदार में गर्भाशय, स्तन या कोलन कैंसर का इतिहास रहा हो। कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं को शुरू से ही अपने डॉक्टर से बात करके यह जानकारी लेनी चाहिए कि उनके लिए कौन-सी स्क्रीनिंग आदि कराना फायदेमंद रहेगा।
- उम्र बढ़ना
- अनचाही इनफर्टिलिटी
- कभी भी अपने परिवार की महिला सदस्यों, दोस्तों और सहकर्मियों और खासतौर से अपने फेमिली फिजिशियन से

गर्भाशय कैंसर से जुड़े संभावित जीवन रक्षक उपायों के बारे में चर्चा करने से बिल्कुल न हिचकें। जितना ज्यादा हमें जानकारी होगी, शुरुआत में बीमारी का पता लग पाने की उम्मीद उतनी ही अधिक होगी। इससे गर्भाशय कैंसर के खिलाफ जंग हारने का खतरा भी काफी कम हो जाएगा।

लक्षण

- हालांकि गर्भाशय कैंसर के लक्षण गंभीर या गहरे नहीं होते हैं, खासतौर से शुरुआती दिनों में, लेकिन ये पूरी तरह साइलेंट भी नहीं होते हैं। जब इसे एक साइलेंट बीमारी के तौर पर ध्यान देते हैं तो पता चलता है कि गर्भाशय कैंसर से पीड़ित 95 फीसद महिलाओं को अस्पष्ट लेकिन स्थायी लक्षण होते हैं। ओवेरियन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं :
- सूजन
- पेट या पेट में दर्द
- खाने में परेशानी महसूस होना और जल्दी पेट भरा हुआ महसूस होना
- बार-बार पेशाब आना
- गर्भाशय कैंसर के अन्य लक्षणों में बहुत ज्यादा थकान, अपच, छाती में जलन, पेट खराब होना, कमर के निचले हिस्से में दर्द

और पैरों में दर्द जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं। आंतों की आदत में बदलाव जैसे कि कब्ज या डायरिया होना, वजन कम होना, माहवारी अनियमित होना और सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण भी इसमें दिखाई दे सकते हैं।

- अगर आपको इनमें से कुछ लक्षण दिखाई दें और ये 2 हफ्तों तक बरकरार रहें तो अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

गर्भाशय कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट

- अगर महिला में कोई भी लक्षण दिखाई न दें तो गर्भाशय कैंसर की जांच के लिए कोई भी विश्वसनीय तरीका उपलब्ध नहीं है। हालांकि नियमित गायनेकोलॉजी टेस्ट के दौरान गर्भाशय कैंसर का पता लगाने के दो तरीके हैं- पहला है ब्लड टेस्ट जिसमें प्रोटीन, जिसे सीए-125 कहते हैं, का बढ़ा हुआ लेवल जांचते हैं। दूसरा तरीका है गर्भाशय का अल्ट्रासाउंड टेस्ट।

गर्भाशय कैंसर की सर्जरी

- अगर बीमारी का शक होता है तो गायनेकोलॉजिक ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा सर्जरी कराया जाना चाहिए, जिन्हें महिलाओं के प्रजनन सिस्टम संबंधी कैंसर के इलाज का प्रशिक्षण मिला हो। इस सर्जरी का उद्देश्य होता है, जहां तक हो सके, कैंसर वाले हिस्से को हटा देना।

साइलेंट किलर से लेकर एक स्पिरिंग बीमारी

- गर्भाशय कैंसर पूरी तरह साइलेंट बीमारी नहीं है लेकिन इसके लक्षणों को पहचानने के लिए महिलाओं को अपने शरीर की स्पिरिंग आवाज को सुनना और इसके लक्षणों को पहचानना पड़ता है। आपको कोई गायनेकोलॉजिकल कैंसर है, तो अगर अपना इलाज एक गायनेकोलॉजिकल कैंसर विशेषज्ञ से कराएंगी तो आपके सकुशल का उम्मीद ज्यादा रहेगी।

- हम चाहते हैं कि महिलाएं गायनेकोलॉजिकल कैंसर के खतरे को कम से कम करने के लिए कुछ चरणों के बारे में अवश्य जानकारी रखें। विशेषज्ञों की बेहतरीन टीम के साथ हम यहां उनकी सहायता के लिए मौजूद रहते हैं।

डॉ. रीनु जैन
कंसल्टेंट, डिपार्टमेंट ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, जेपी हॉस्पिटल, नोएडा

बारिश के पानी में कागज की कशती (व्यंग)

बरसात में भी बारिश न होने पर समझदारों देवारा किए गए हवन के धूप से कुपित इंद्रदेव ने इतना पानी सफाई कर दिया कि शहर के बाजारों में तीन फुट पानी खड़ा हो गया। दुकानदारों ने म्यूनिसिपल कमेट्री में फोन किया तो सूचना मिली कि काफी कर्मचारी व्वाइरटिन हैं और बाकी वार्षिक वृक्षापोषण में अति व्यस्त हैं। पालिका अध्यक्ष को फोन किया, उन्होंने सुना नहीं। पार्श्व राजा को किया तो झट से काट दिया, लगा दुखी वोटों की प्रार्थनाओं के कारण व्वाइरटिन हैं। काफी देर बाद, बड़ी मुश्किल से चार बंदे, अध्यक्ष महाराज के दरबार में हाजिर हुए, शुरू है जनाब विराजमान रहे। महंगा सुरक्षा मार्क गले में लटकाए हुए बोले, मैं वन मंत्रीजी को पीछे पकड़ा रहा था, कुछ भी हो जाए हम सबने मिलकर हरा भरा पर्यावरण बढ़ाना ही है, आप लोगों को क्या सेवा करूँ।

आम लोगों ने खास बंदे से गुजारा किया, जनाब आप खुद चलकर देखें, बारिश के दो दिन बाद भी बाजार में इस समय डेढ़ फुट पानी खड़ा है। ग्राहक गायब, बिजनेस ठप्प, लोग हाथ में जूते उठाकर चल रहे हैं। घरों के बाहर भी पानी पसर रहा है। अध्यक्ष बोले सकारात्मक सोचो मित्रो, कितना आशीर्वाद दिया इंद्रदेवजी ने, आपके घर के बाहर पानी आया है। आपके घर में अगर सब स्वस्थ हैं, तो बच्चों को बोलो कागज की कशती बना कर पानी में तैराएं। इस मौके पर आपको भी अपना बचपन याद आ जाएगा। जनाब बोली, यह संजीदा मामला है। अध्यक्षजी जब भी बारिश होती है पानी ऐसे ही रुकता है। चार साल पहले नगरपालिका ने सीमेंट का फर्श डलवाया था तब से हर साल बरसात के मौसम में पानी दुकानों में घुस जाता है। अध्यक्ष ने स्पष्ट घोषणा की, जब फर्श डाला गया था तब दूसरी पार्टी की सरकार थी और हम भी अध्यक्ष न थे। घबराएं नहीं, हमने इस समस्या को गर्दन से पकड़ लिया है, गहन विचार जारी है, पानी की ज्यादा बेहतर निकासी के लिए टोस योजना बनाई जा रही है। फिलहाल नालियां साफ करने का आदेश दे दिया है। दुकानदारों ने कहा पांच साल से ऐसा ही हो रहा है।

पुरानी बातें भूल जानी चाहिए, अध्यक्ष बोले, हम समय निकाल कर देखेंगे कि पहले क्या क्या गलत हो चुका है। आपको यह जानकर खुशी होगी, कामकाज दोबारा शुरू हो चुका है और हमने इस मामले को राष्ट्रीय स्वच्छता मिशन के अंतर्गत ले लिया है। हम क्षेत्र की साफ सफाई के बारे में बहुत संजीदा ढंग से बैठकें करने जा रहे हैं जिसमें गहन विचार विमर्श कर संकल्प लिया जाएगा। आपको पता ही है अच्छे काम को बढ़िया तरीके से करने में वक़्त तो लगता ही है। यह तो नीली छतरी वाले की गलती के कारण बारिश ज्यादा हो गई, नहीं तो आपको कोई दिक्कत नहीं होती, प्राकृतिक आपदा के सामने हम सब मजबूर हो जाते हैं। हमने मेहनत कर महामारी पर भी काबू पा ही लिया है लेकिन फिर भी आप ध्यान रखें।

दुकानदारों ने वापिस घर पहुंच कर देखा तो बच्चे बारिश के पानी में कागज की कशती से सचमुच खेल रहे थे, बोले, देखो पापा, आप भी बचपन में ऐसा ही करते थे न?

'बीच' के अलावा, गोवा में ये भी हैं घूमने लायक जगहें

गोवा की सबसे खूबसूरत और ज्यादा घूमने जाने वाले जगहों में दूध सागर वॉटरफॉल का नाम आता है। इस वॉटरफॉल को दूध सागर इसलिए कहा जाता है, क्योंकि ऊपर से देखने पर इसका पानी दूध की तरह सफेद दिखाई पड़ता है। यह वॉटरफॉल मंडोवी नदी पर स्थित है।

लगभग 6 महीने से लोग कोरोना वायरस की वजह से अपने घरों में कैद होकर रह गए हैं। हालांकि अब धीरे-धीरे देश भर में अनलॉक की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है तो पर्यटक भी अब बाहर निकलना और घूमने की इच्छा रख रहे हैं। ऐसे में हम आपको गोवा के बारे में बताएंगे, जहां कोरोना के मामले कम होने के कारण घूमना सुरक्षित बताया जा रहा है। अगर आप भी गोवा घूमने की तैयारी कर रहे हैं, तो वहां की सरकार द्वारा जारी गाइडलाइन को ध्यान में जरूर रखें, जिससे आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

गोवा सरकार के अनुसार गोवा आने वाले सभी पर्यटकों के फोन में आरोग्य सेतु एप का होना अनिवार्य है, वहीं सभी पर्यटकों के पास कोरोना नेगेटिव का सर्टिफिकेट भी जरूर होना चाहिए। सरकार का कहना है कि सभी पर्यटक अनिवार्य रूप से मार्स्क पहनें तथा अपने पास



ग्लव्स व सेनेटाइजर की बोटल जरूर रखें। इसके बाद अगर हम गोवा में घूमने लायक जगहों की बात करें तो खूबसूरत समुद्र-तटों के लिए प्रसिद्ध गोवा में आपको एक से बढ़ कर एक बीच देखने को मिलेंगे। आइये एक नजर डालते हैं।

पालोलम बीच

पालोलम बीच शांतिपूर्ण वातावरण वाला बीच है। इस

पाए और डिस्टर्ब न हो सके।

दूध सागर वॉटर फॉल

गोवा की सबसे खूबसूरत और ज्यादा घूमने जाने वाले जगहों में दूध सागर वॉटरफॉल का नाम आता है। इस

वॉटरफॉल को दूध सागर इसलिए कहा जाता है, क्योंकि

ऊपर से देखने पर इसका पानी दूध की तरह सफेद दिखाई

पड़ता है। यह वॉटरफॉल मंडोवी नदी पर स्थित है। यह

बीच के किनारे खूबसूरत ताड़ के पेड़ एक लाइन से लगे हुए हैं, वहीं इस बीच पर बनी लकड़ी की सुंदर झोपड़ियां आपका मन

मोह लेगी। इसके साथ ही इस बीच के बारे में एक और बेहद प्रसिद्ध चीज है और वह है

यहां आयोजित होने वाले डिस्क्री।

इसे भी पढ़ें: जानिये देश के सबसे स्वच्छ शहर इंदौर के

वाला डिस्क्री।

अगौरा फोर्ट

कहा जाता है कि इस किले का निर्माण निर्माण 17वीं

शताब्दी में हुआ था, तथा इसका निर्माण पुर्तगालियों द्वारा

किया गया था। गोवा आने वाला हर पर्यटक इस खूबसूरत

किले को देखने जरूर आता है।

सेंटरेड नाइट मार्केट

अगर आप खरीददारी के शौकीन हैं तो गोवा में हर

शनिवार को लगने वाले साप्ताहिक बाजार में आना ना

भूलें। इस बाजार में काफी सस्ती और खूबसूरत चीजें

आपको आसानी से मिल जाएंगी तो वहीं यहां पर विक्रने

वाले डेकोरेशन के सामान भी आप का मन मोह लेंगे।

उच्च रक्तचाप की समस्या है तो जांच लें अपना बीएमआई



लंदन। अगर आप उच्च रक्तचाप की समस्या से जूझ रहे हैं, तो सर्वप्रथम अपना बीएमआई (बीएमआई) जांच लें। एक नए शोध के अनुसार, सोडियम की मात्रा की बजाय बीएमआई स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करता है। शोधकर्ताओं ने वेब आधारित अध्ययन दस्ते न्यूट्रिनेट-सैन्ट स्टडी के 8,670 वालंटियर्सों के डाटा का विश्लेषण कर पाया कि बीएमआई, रक्तचाप का स्तर बढ़ने की मुख्य वजह है। शोध के दौरान, 24 घंटे के रिकॉर्ड का इस्तेमाल कर आहारिय खपत का मूल्यांकन किया गया। जीवनशैली संबंधी जानकारी प्रश्नावली और तीन रक्तचाप माप का इस्तेमाल कर जुटाई गई थी। सिरटोलिक बीपी (एसबीपी) और जीवनशैली से आयु और उसके बाद बहु-वैरीइड का संबंध बहु-रेखीय प्रतिगमन का इस्तेमाल कर आंका गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि उन्नत बीएमआई मास इंडेक्स वाले प्रतिभागियों में एसबीपी उच्च था। पुरुषों में नमक की खपत का एसबीपी से सकारात्मक संबंध था, लेकिन महिलाओं में नहीं। शोध के लेखकों ने कहा, "दोनों लिंगों में फलों व सब्जियों की खपत के बीच नकारात्मक संबंध और एसबीपी महत्वपूर्ण था।" दोनों लिंगों में शराब की खपत का एसबीपी से सकारात्मक संबंध था, जबकि शारीरिक गतिविधि का नहीं था।

