कैंसर को जल्द पहचानने के लिये अमरीका की कैंसर सोसाइटी के द्वारा दिये गये गाइडलाइंस (दिशा-निदेश)

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

अमरीका की कैंसर सोसाइटी सभी व्यस्क लोगों को कैंसर परीक्षण गाइडलाइंस की सलाह देती है। इससे पहले कैंसर के लक्षण उभरें, जांच परीक्षा को कैंसर को ढूंढने के लिये इस्तेमाल किया जाता है।

कैंसर परीक्षण गाइडलाइंस के बारे में, और किस तरह से कैंसर के खतरे से बचा जाये, ये जानने के लिये, आप हमारी वेबसाइट www.cancer.org पर जायें, और इस शुल्क-मुक्त नंबर 1-800-227-2345 पर कौल करें।

स्तन कैंसर -

- **महिलाएं वर्ष 40-44**- को सालाना स्तन कैंसर जांच जिसे मैमोग्राम (वक्ष एक्स-रे) कहते हैं, करवानी चाहिये।
- **महिलाएं वर्ष 45-54** को हर वर्ष मैमोग्राम करवाना चाहिये।
- **महिलाएं वर्ष 55 और उससे ऊपर**- जांच में परिवर्तन करके अब हर दो वर्ष में एक बार मैमोग्राम करवा सकती हैं, या सालाना जांच भी करवा सकती हैं।
- जांच तब तक कराते रहना चाहिये जब तक एक महिला स्वस्थ हैं वा वह अभी दस साल तक और जी सकती हैं।
- **सभी महिलाओं** को स्तन कैंसर परीक्षण के फ़ायदों, उसकी हदों, वा उससे होने वाले संभावित नुकसानों से परिचित होना चाहिये। उनको यह भी पता होना चाहिये कि उनके स्तन आम तौर पर किस तरह दिखते हैं वा महसूस होते हैं, और किसी भी तरह के बदलाव के बारे में तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बतलाएं।

कुछ महिलाएं- अपने पारिवारिक पृष्ठभूमी, जननिक प्रवृत्ती, वा अन्य काई कारणों की वजह से मैमोग्राम जांच के साथ साथ एमआरआई भी करवाना चाहिये। (इस वर्ग में आनेवाली महिलाओं का आंकड़ा बहुत कम होता है) अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ स्तन कैंसर से होने वाले खतरों वा सबसे अच्छे परीक्षण योजना के बारे में बात करें।

मलाशय और गुदा कैंसर और पॉलिप

50 साल के होते ही दोनो मर्दों वा महिलाओं को इनमें से एक जांच योजना का इस्तेमाल करना चाहिये।

वह परीक्षण जिससे पॉलिप और कैंसर के बारे में पता चलता है

- हर पांच वर्ष में स्थिती के अनुरूप सिगमोएडोस्कपी*, या
- हर दस वर्षों में कोलनऔस्कोपी, या
- हर पांच वर्ष में डबल-कॉन्ट्रास्ट बेरिअम अनीमा*, या
- हर पांच वर्ष में सीटी कोलनऔग्राफ़ी* (वास्तविक कोलनऔस्कपी)

वो परीक्षण जिससे कैंसर के बारे में पता लगाया जा सकता है

- सालाना गॉयक-आधारित गुप्त शॉच रक्त-जांच (जीओएफ़बीटी)**, या
- सालाना इम्यूनोकेमिकल शॉच परीक्षण (एफ़आईटी)**, या
- हर तीन वर्षों में मल डीएनए परीक्षण (एसडीएनए)*

*अगर जांच निश्चित है तो कोलनऔस्कोपी की जानी चाहिये।
**घर ले जाकर करनेवाले बहुल मल परीक्षण को इस्तेमाल करना चाहिये। औफ़िस में हुआ एक परीक्षण काफ़ी नहीं होता। अगर जांच सकारात्मक है तो कोलनऔस्कपी की जानी चाहिये।

आपका पहला चयन वह परीक्षण होना चाहिये, और जिससे कैंसर वा पॉलिप का जल्दी पता चल जाए, जो उपलब्ध हैं, आप उनको कराने के लिये तैयार हैं। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करके पता लगाएं कि कौन सा परीक्षण आप के लिये सबसे उपयुक्त होगा।

आपकी पारिवारिक प्रष्ठभूमी वा अन्य तथ्यों के आधार पर अगर आपको मलाशय कैंसर होने का ज़्यादा खतरा है तो आपको फ़रक समय-सारिणी के साथ परीक्षण कराना होगा। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को अपनी पारिवारिक प्रष्ठभूमी से अगवा करें, पता लगाने के लिये कि कौन सा परीक्षण आप के लिये सबसे उपयुक्त होगा।

सर्वाइकिल कैंसर (ग्रीवा कैंसर)

- **सर्वाइकिल कैंसर की जांच 21 वर्ष पर शुरू होनी चाहिये।** 21 वर्ष से छोटी लड़कियों की जांच नहीं होनी चाहिये।
- **21 से 29 वर्ष के बीच की महिलाओं को** हर तीन वर्षों में पैप-टेस्ट कराना चाहिये। इस उमर में एचपीवी जांच नहीं होनी चाहिये जब तक की पैप-टेस्ट का नतीजा असामान्य ना हो।
- **तीस से पैंसठ के बीच की उमर की महिलाएं** को पैप-टेस्ट और एचपीवी टेस्ट (नाम: को-टेस्टिंग) दोनों हर पांच वर्षों में करवाना चाहिये। इस रास्ते को चुना जाना चाहिये, मगर ये भी ठीक होगा अगर हर तीन वर्षों में पैप-टेस्ट करवा लिया जाए।
- **पैंसठ वर्ष से ऊपर की महिलाएं** जिनकी पिछले दस वर्षों में बराबर सर्वाकिल कैंसर की जांच होती रही है और जिनके नतीजे समान्य आए हैं उनको सर्वाइकिल कैंसर की जांच नहीं करानी चाहिये। जब एक बार जांच रोक दी जाए तो उसे फिर से शुरू नहीं करना चाहिये। महिलाएं जिनकी प्रष्ठभूमी में स्रवाइकिल कैंसर का गंभीर रूप पाया गया है, उनको रोग के पहचान के पश्चात भी अगले 20 साल तक जांच करवाते रहना चाहिये, चाहे वह 65 वर्ष से ऊपर भी हों।
- **वह महिला जिसका गर्भाशय व गर्भाशय ग्रीवा निकाली जा चुकी है (गर्भाशयोच्छेदन)** जिसका सर्वाइकिल कैंसर से कोई संबंध नहीं है और ना ही सर्वाइकिल कैंसर का कोई खतरा था और ना है, उसको यह जांच नहीं कराना चाहिये।

- **वह सभी महिलाएं जिनको एचपीवी का टीका लग चुका है** उनको फिर भी अपनी उमर की वजह से सुझाई गई जांच कराते रहना चाहिये।

कुछ महिलाएं- अपने पारिवारिक पृष्ठभूमी, (एचआईवी संक्रमण, अंग प्रतिरोपण, डीईएस अनावरण, वगैरह) को सर्वाकिल कैंसर की फ़रक तरह की परीक्षण करवानी पड़ेगी। चाहिये। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ अपने पारिवारिक पृष्ठभूमी के बारे में बात करें।

अन्तर्गर्भाशयकला (गर्भाशय संबंधी) कैंसर

अमरीका की कैंसर सोसाइटी यह सुझाव देती है कि मासिक धर्म बंद होने के समय तमाम महिलाओं को अन्तर्गर्भाशय कैंसर संबंधी सभी खतरों वा लक्षणों से अवगत कराना चाहिये। महिलाओं को अपनो डौक्टर से बात करना चाहिये अगर वह अचानक योनिक रक्तस्राव, या धब्बा देखें।

कुछ महिलाएं- अपने पारिवारिक पृष्ठभूमी- की वजह से सालाना अन्तर्गर्भाशय बायोप्सी करवाने के लिये सोचना चाहिये। कृपया अपनी पृष्ठभूमी को बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं।

फेफड़ा कैंसर

अमरीका की कैंसर सोसाइटी उन लोगों को जिन्हें फेफड़ों के कैंसर का मामूली खतरा है उन्हें इस जांच का सुझाव नहीं देती। मगर उन लोगों के लिये जांच गाइडलाइंस ज़रूर हैं, जिन्हें सिगरेट पीने की वजह से फेफड़ों के कैंसर होने का ज़्यादा खतरा है। परीक्षण आप लोगों के लिये बहुत आवश्यक है अगर आप में निम्नलिखित चीज़ें पाई जाती हैं।

- अगर आप 55-74 वर्षीय हैं
- अगर आपका स्वास्थ्य अच्छा है
- अगर आप 30 पैकेट सिगरेट, एक साल में पीते आए हैं, और अगर आप अभी भी धूम्रपान कर रहे हैं या आपको सिगरेट छोड़े हुए 15 वर्ष बीत चुके हैं। (रोज़ एक इंसान कितने पैकेट धूम्रपान करता है, उनको गुणा करें जितने सालों से वह इंसान धूम्रपान कर रहा है, उसे एक पैक-यर कहा जाएगा। अगर किसी ने तीस सालों से रोज़ एक पैकेट सिगरेट का धूम्रपान किया हो उसका तीस साल का धूम्रपान इतिहास पैक-यर माना जाएगा, बिल्कुल जैसे कि कोई 15 साल से दो पैकेट सिगरेट हर दिन पीता हो)

इसका छाती का सालाना परीक्षण सीटी स्कैन (एलडीसीटी) की कम खुराक दे कर किया जाता है। अगर आप इन दिये हुए किसी भी वर्ग में आते हैं तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ अपने परीक्षण को शुरू करने की बात करें।

प्रॉस्टेट कैंसर

अमरीका की कैंसर सोसाइटी सभी आदमिओं को यह सुझाव देती है कि वह अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर एक शिक्षित फ़ैसला लें कि उन्हें प्रॉस्टेट कैंसर की जांच करानी चाहिये कि नहीं। शोध के द्वारा यह अभी तक साबित नहीं हुआ है कि परीक्षण के संभावित लाभ, परीक्षण वा इलाज के नुकसानों से अधिक हैं।

50 साल की उमर पर सभी आदमिओं को अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से जांच की लाभ वा नुकसान के बारे में बात करें, ताकी वह यह निष्कर्ष निकाल सकें कि जांच करवाना उनके लिये लाभप्रद होगा।

अगर आप अमरीका में रहने वाले अफ़्रीकन हैं, या आपके पिता वा भाई को 65 वर्ष की उम्र से पहले प्रॉस्टेट कैंसर हुआ था, तो आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को 45 वर्ष की उम्र में यह बताना चाहिये।

अगर आप जांच कराने के लिये सोचते हैं, तो आपको गुदा-जांच या बिना गुदा-जांच के पीएसए रक्त-जांच कराना चाहिये। आप की जांच कितनी बार करी जाएगी यह आपके पीएसए रक्त-जांच के दरजे पर निर्भर करता है।

कैंसर संबंधी जांच

20 वर्षीय वा उस से ऊपर के लोगों के लिये जो बराबर से अपने स्वास्थ्य की जांच कराते रहते हैं, उनकी उम्र वा लिंग को नज़र में रखते हुए, उनका कैंसर संबंधी जांच में स्वास्थ्य परामर्श, थाईरॉएड कैंसर, मुख संबंधी, त्वचा, लिंफ़ नोड, वीर्यकोष, और ओवरीज़ की जांच, वा कैंसर के अलावा अन्य बिमारिओं की जांच भी होनी चाहिए।

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और कैंसर संबंधी खतरों को कम करें।

- हर तरह के धूमपान (तंबाखू) से दूर रहें
- अपने वज़न को कम करें वा उस वज़न को बनाएं रखें
- शारिरिक वर्जिश को बनाए रखें
- पॉष्टिक भोजन करें, वा फलों वा सब्ज़िओं का सेवन करें
- शराब के सेवन को कम करें (अगर आप शराब पीते हैं तो)
- अपनी त्वचा का ख्याल रखें
- अपने बारे में, पारिवारिक इतिहास, वा आपको किस तरह के खतरे हैं, इनके बारे में जानें
- बराबर से अपना मुआयना करवाएं और कैंसर संबंधी परीक्षण करवाएं

आप कैंसर संबंधी खतरों को किस तरह कम कर सकते हैं इसके बारे में और जानने के लिये या फिर कैंसर से संबंधी दूसरे सवालों के जवाब जानने के लिये हमें औनलाइन इस पते पर खोज़ें www.cancer.org या हमें दिन या रात किसी भी समय 1-800-227-2345 पर कॉल करें।

2015 में चिकित्साशास्त्र के द्वारा समीक्षित Medically reviewed September 2015

Language: Hindi