

**होय, कॅन्सर बरा होतो...**

© डॉ. सुभाष के. देसाई  
पीएच.डी. (तत्त्वज्ञान)

मोबाईल : 9423039929

◆ मुद्रक, प्रकाशक ◆

**सिंहवाणी प्रिंटर्स-पब्लिशर्स**

११ ब, शिवाजी स्टेडियम, कोल्हापूर - ४१६०१२  
फोन : ०२३१ - २६४१६३५ मोबाईल : ९४२३०३९९२९  
ई-मेल : drsubhashdesai@gmail.com  
वेब साईट : www.subhashkdesai.com

◆ वितरण ◆

**कॅन्सर सेंटर**

राष्ट्रीय महामार्ग - ४, कोल्हापूर.

मूल्य : १०० /- ₹

## अनुक्रमणिका

	पान नं.
* प्रस्तावना	३
* मनोगत	५
* कॅन्सर म्हणजे काय ?	९
* कॅन्सर रोगाची कारणमीमांसा	११
* कॅन्सरवरचे उपाय	१३
* कॅन्सर बरा होतो	२५
* कॅन्सर बरा होणारा आजार	३१
* कॅन्सरमुक्तीचा अनुभव	३३
- शरद पवार (तोंडाचा)	
- डेव्हिड सर्व्हन श्रायबर (मेंदूचा)	
- डॉ. स्टिफन (पोटाचा)	
- अॅड. सौ. शहा (स्तनाचा)	
- एका पेशंटचा अनुभव (प्रोस्टेट)	
- निश्चय ढळू देऊ नका	
* प्रतिकारशक्तीने कॅन्सर बरा होतो	४४
* नवी लस येत आहे	४५
* आहार नि कॅन्सरमुक्ती	४६
* तज्ज्ञांचे विचार	५१
* डॉ. सूरज पवार यांची मुलाखत	
* डॉ. रेश्मा पवार यांची मुलाखत	
* डॉ. आनंद संचेती	
* डॉ. विश्वनाथ मगदूम	
* योग, प्रार्थना उपयुक्त - डॉ. सुभाष के. देसाई	६९
* मानसिक आंदोलनाचा विपरीत परिणाम	७२
* कॅन्सरला दाद न देणारा उंदिर	७३
* वैद्यकिय उपचाराकरिता आर्थिक मदत करणाऱ्या सामाजिक संस्था	७५

## प्रस्तावना

### चला, कॅन्सरमुक्त होऊ या

– डॉ. सूरज पवार

महाराष्ट्रातील एक ज्येष्ठ साहित्यिक, पत्रकार आणि आमचे मित्र डॉ. सुभाष के. देसाई यांनी जेव्हा मला 'कॅन्सर' विषयावर एक पुस्तक प्रसिद्ध करायचे असे सांगितले तेव्हा मी या प्रस्तावाचे आनंदाने स्वागत केले. यापूर्वी डॉ. देसाईसरांनी हृदय-हृदयशस्त्रक्रिया, किडनी स्टोन व्याधी, आरोग्य, अॅक्युपॅन्क्चर या विषयांवरची सिंहवाणी प्रकाशनातर्फे पुस्तके वैद्यकीय क्षेत्रातील डॉ. आनंद संचेती, डॉ. व्ही. एन. मगदूम, डॉ. ओसवाल यांच्याबरोबर प्रसिद्ध केली आहेत. याच मालिकेतील 'होय, कॅन्सर बरा होतो...' हे पुस्तक होय.

मुंबईच्या टाटा हॉस्पिटलमधून कॅन्सर शस्त्रक्रियेचा अनुभव घेऊन मी कोल्हापूरला आलो तेव्हापासून मी डॉ. देसाईसरांना ओळखतो. त्यांचा गौतम बुद्धापासून - विवेकानंदांपर्यंत, आरोग्यापासून चित्रकलेपर्यंत विविध विषयांचा व्यासंग मोठा आहे. त्यांची संशोधन वृत्ती त्यांना सतत विविध विषयांवर चिंतन-लेखन करण्यास प्रवृत्त करते. त्यामुळे हे पुस्तक अतिशय उत्कृष्ट आणि विचारप्रवर्तक ठरले आहे. ते सर्वसामान्य रुग्णांशी, त्यांच्या बुद्धी आणि मनाशी उत्तम संवाद साधते. मी आणि डॉ. सौ. रेश्मा सूरज पवार यांनी कोल्हापूरमध्ये दक्षिण-पश्चिम महाराष्ट्रातील कॅन्सरग्रस्त रुग्णांसाठी सुसज्ज कॅन्सर सेंटर उभारले. खासगी प्रयत्नातला हा एकमेव यशस्वी उपक्रम ठरावा.

आजपर्यंतच्या आमच्या अनुभवानुसार कॅन्सर झाला असे निदान झाले की, रुग्ण, त्यांचे कुटुंबीय एका निराशेच्या गर्तेत जातात. जगण्याची आशाच सोडतात. 'अशा रुग्णांना आता कॅन्सर बरा होतो' हे धाडस, शक्ती, आशावादी दृष्टिकोन देण्याचे फार मोलाचे काम हा ग्रंथ करीत आहे. सहज बाळगता येईल

असे आणि कायमचे सोबत असावे असे हे पुस्तक म्हणजे निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्लीच होय. कॅन्सरमुक्त झालेले, ज्यांच्यावर उपचार सुरू आहेत आणि रुग्णांचे नातेवाईक अशा तीन प्रकारच्या लोकांना मिळालेले हे सरस्वतीचे वरदान आहे. या ग्रंथात तंबाखू, मद्यपान, गुटखा यांसारखी व्यसने कॅन्सरला निमंत्रण देतात, त्यापासून कसे परावृत्त होता येईल व योग, आहार, प्रार्थनेमुळे मानसिक बळ कसे वाढते, हेही मांडले आहे. तरुण पिढीसाठी त्यामुळे चांगले मार्गदर्शन होते.

शासनाच्या राजीव गांधी आरोग्य योजनेमुळे गरीब रुग्णांनी आर्थिक विवंचना बाळगण्याचे आता कारण नाही.

‘चला, आता कॅन्सरमुक्त होऊ या.’

\*\*\*\*



महायोगी गौतम बुद्ध

लेखक : डॉ. सुभाष के. देसाई

बुद्धं शरणं गच्छामी ।

संघम् शरणं गच्छामी ।

धम्मम् शरणं गच्छामी ॥

## मनीगत

सात-आठ वर्षांपूर्वी सुप्रसिद्ध हृदय शल्यचिकित्सक डॉ. आनंद संचेती यांनी 'हृदय-हृदयशस्त्रक्रिया' हे पुस्तक लिहिले. त्यावर संपादकीय संस्कार आणि तीन-चार प्रकरणे मी लिहिली. बाकी डॉ. आनंद हे सुपर स्पेशालिस्ट आहेत. त्यांचे सारे ज्ञान, पण त्यांनी सहलेखक म्हणून माझे नाव टाकले. हे पुस्तक खूपच यशस्वी ठरले. आतापर्यंत चार आवृत्त्या झाल्या. इंग्रजी व हिंदी भाषेतही अनुवाद झाला आणि हजारो लोकांपर्यंत आम्ही पोहोचलो. याची एक प्रत मी रुबी हॉस्पिटल, पुणे येथील सुप्रसिद्ध कॅन्सरतज्ज्ञ डॉ. मिनिष जैन यांना भेट दिली.

एक दिवस अचानक त्यांचा फोन आला. कॅन्सर बरा होऊ शकतो, असा सकारात्मक संदेश देणारे पुस्तक लिहायला हवे. मी त्वरित होकार दिला. कारण अशा तज्ज्ञ डॉक्टर्सच्या पाठिंब्यावर हे अवघड वाटणारे शिवधनुष्य पेलता येईल, अशा आशावाद मी बाळगला. त्यामागचा उद्देश अनेक कॅन्सरग्रस्त पेशंटना आपण मानसिक बळ देऊ शकतो. शास्त्रशुद्ध माहिती दिल्याने त्यांना एका असाध्य रोगावर सहजपणे मात करता येईल.

दक्षिण-पश्चिम महाराष्ट्रातील कॅन्सर सेंटरचे तज्ज्ञ डॉ. सूरज पवार टाटा मेमोरिएल हॉस्पिटलमध्ये काम करित होते, तेथून ते त्यांचे सुसज्ज हॉस्पिटल उभा राहिले, चालू झाले ही सारी सक्सेस स्टोरी मी पाहिली आहे. या पुस्तकासंदर्भात त्यांच्याशी बोललो नि त्याची गरज आहे, याबाबत ठामपणे त्यांनी पुस्तक प्रकाशनाचा संकल्प केला.

कॅन्सरविषयी अनेक ठिकाणी पुस्तकांचा शोध घेतला. इंटरनेटच्या महाजंजाळात त्याविषयी नवनव्या संशोधनाचा मागोवा घेतला. नित्यनेमाने नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूट, अमेरिकेच्या संस्थेकडून माहितीचा ओघ सुरू झाला. ज्या विषयात आपण तज्ज्ञ नाही त्यातील शास्त्रीय माहिती समजून घेणे, त्याचा सुलभ मराठी अनुवाद करणे आणि तेही सोप्या भाषेत पेशंटपर्यंत पोहोचवणे ही मोठी कसरत करताना माझी दमछाकच झाली, पण एका उदात्त हेतूने झपाटल्यामुळे हे कष्ट सुसह्य वाटले.

माझे धाकटे बंधू सर्जेराव यांना फुफ्फुसाचा कॅन्सर झाल्याचे निदान ज्या वेळी झाले त्यावेळी मी पुरता हादरलो. जीवनातला तो एक मानसिक भूकंपच होता. सुदैवाने त्यांचे मेहुणे डॉ. दिलीप देसाई यांनी फार त्वरेने निर्णय घेतले आणि ब्रांकोस्कोपीपासून रुबीच्या डॉ. मिनिष जैन यांची वेळ घेण्यापर्यंत विद्युत्वेगाने त्यांनी हालचाली केल्या. पेशंटला निदान केव्हा तरी सांगणे भाग होते. ते सांगण्याचे माझे धाडस होईना. डॉ. दिलीप देसाई यांनी फार चांगल्या शब्दात हा विषय पेशंटला समजून सांगितला. मी मात्र अजून सावरलो नव्हतो. केमोथेरपी, रेडिएशन हा भयानक प्रकार. त्याला सामोरे जाणे म्हणजे पेशंटचे हाल करणे. का त्यावर काहीच उपचार न करता जसे असेल तसे स्वीकारावे, हे कळेना. रात्र-रात्र जागू लागलो. रात्री एकटाच उठून रडू आवरेना. कधी डोळ्यांतून थेंब न येणारा मी भावाचे आयुष्य संपत आले या भावनेने कासावीस झालो, पण स्वतः पेशंटने मोठ्या जिद्दीने या संकटाला सामोरे जायचे ठरवले. त्याची बैठक आध्यात्मिक, तो शिवभक्त आणि सोशिकही.

त्याच्या पुण्याला दर वीस दिवसांनी फेऱ्या सुरू झाल्या. डॉ. मिनिष जैन आणि डॉ. सातपुते यांनी फार उत्तमरीत्या उपचार सुरू केले आणि पेशंटनेही प्रतिसाद उत्तम दिला. डॉ. सातपुतेंनी या पुस्तकासाठी कॅन्सरमुक्त झालेल्या पेशंटशी परिचय करून दिला. त्यामुळे खऱ्या खऱ्या घडलेल्या घटना यात समाविष्ट केल्या.

## संत महात्म्येही सुटले नाहीत

हे सारे लिखाण करताना अनेक महापुरुषांना कॅन्सर झाल्याचे आठवू लागले. १६ फेब्रु. १९८६ रोजी तत्त्वचिंतक जे. कृष्णमूर्ती यांचे अमेरिकेतल्या कॅलिफोर्निया येथे ९१ व्या वर्षी कर्करोगाने निधन झाले. मृत्यूपूर्वी बारा दिवस अगोदर त्यांना एक प्रश्न विचारण्यात आला होता, “तुमच्या मृत्यूनंतर तुमच्यातील प्रज्ञेचे, ऊर्जेचे नेमके काय होईल?” त्यावर त्यांचे उत्तर होते, “मी देहरूपाने नसलो तरी शिकवणीच्या रूपाने सदैव उपलब्ध असेन.”

बंगालचे थोर संत श्रीरामकृष्ण परमहंस यांनाही घशाचा कॅन्सर झाला होता. त्यावेळी वैद्यकीय उपचार आताइतके प्रगत नव्हते. त्यामुळे त्यांना अतोनात वेदना सहन कराव्या लागल्या आणि त्यांचे निधन फार लवकर झाले.

दक्षिणेकडील संत रमण महर्षी यांना हाडांचा कॅन्सर झाला होता. त्या काळात त्यांची सेवा करणाऱ्या भक्त माँ तल्यारखान, इंग्रज गृहस्थ ओसबोर्न यांना आम्ही भेटलो होतो. श्री रमण महर्षी यांच्या हाताच्या कोपरावर शस्त्रक्रिया चेन्नईत करण्याचे ठरले. त्यांनी भूल देण्यास विरोध केला. डॉक्टरांनी सांगितले, “हाडावरची शस्त्रक्रिया खूप वेदनादायक असते नि भूल न देता केल्यास तुम्ही शॉकमध्ये जाल.” यावर महर्षींनी सांगितले, “मी शरीर आणि मन यात भेद ध्यानावस्थेत करू शकतो. तुम्ही तुमचे काम करा, मी माझे काम करतो.” ही शस्त्रक्रिया भुलीशिवाय झाली, असे स्वतः त्या सर्जनने पंतप्रधान मोरारजीभाई देसाईना सांगितले नि मोरारजीभाईंनी ते स्वतः एका लेखात लिहिले.

एक असामान्य इच्छाशक्ती, मनावरचा आश्चर्यकारक संयम या काही सर्वसाधारण पेशंटबाबत घडू शकत नाहीत, पण कॅन्सरशी झुंजण्याची शक्ती या अर्थी हे उदाहरण स्फूर्तिदायक आहे.

अनेक वेळा कॅन्सर आजूबाजूला असतो, पण तो तुमच्या घरात, गल्लीत, गावात जेव्हा दिसू लागतो तेव्हा त्याची तीव्रता, भयानकता समोर आक्राळ-विक्राळ रूप धारण करते. कोल्हापूरला आमच्या शेजारच्या १२ वर्षांच्या मुलाला कॅन्सर झाला. त्याच्या पलीकडच्या घरातील महिला कॅन्सरने गेल्या. त्या पलीकडचे घेवारी फुफ्फुसाच्या कॅन्सरसाठी टाटात दाखल झाले. त्यांचे एक फुफ्फुसच शस्त्रक्रियेने काढले. ते पुढे १२ वर्षे जगले. माझ्या घरातील कथा वेगळी नाही. आईचे वडील घशाच्या कॅन्सरने वारले, चुलत मामांनाही तोच आजार; तर इकडे आतेबहीण कॅन्सरची बळी. आत्यावर मेंदूच्या कर्करोगासाठी शस्त्रक्रिया झाली. पुढे ती चार-पाच वर्षे अगदी नेहमीचे जीवन प्रवास. आनंदाने जीवनातील शेवटची वर्षे घालवली.

(हे पाहिल्यावर वाटू लागले की, मधुमेहाप्रमाणे कर्करोग किंवा त्यातील काही प्रकार हे अनुवंशिक असावेत.)

स्वातंत्र्यवीर नागनाथआण्णा नायकवडे, शांतिनिकेतन, सांगलीचे प्रा. पी. बी. पाटील, माजी आरोग्यमंत्री दिग्विजय खानविलकर, गृहमंत्री आर. आर. आबा, माजी मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख हे कर्करोगाचे बळी, पण केंद्रीय कृषीमंत्री शरद पवार कर्करोगावर मात केली. ती कशी केली हे त्यांनी आत्मचरित्रात सविस्तर लिहिले आहे. या पुस्तकात एका राजधुरंधर व्यक्तीचा हा जीवन संघर्ष नोंदवला आहे.

डॉ. सूरज पवार, डॉ. आनंद संचेती, डॉ. विश्वनाथ मगदूम यांच्या मुलाखती, लेख या पुस्तकात समाविष्ट केले आहेत. कॅन्सर विविध प्रकारचा असतो. डॉ. मगदूम यांचा प्रोस्टेट कॅन्सरवरचा लेख नवे ज्ञान देणारा आहे.

काही पेशंट बरे झालेत त्यांचेही अनुभव पेशंटसूना जीवन संघर्षात बळ देणारे ठरतील. पुढील आवृत्तीत अधिक नवनवे संशोधन, माहितीचा समावेश करित आहोत. आपल्या बोलक्या प्रतिक्रिया आम्हाला लाभदायक ठरतील.

– डॉ. सुभाष के. देसाई

**\* डॉ. सुभाष के. देसाई यांची ग्रंथसंपदा \***

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| * महायोगी गौतम बुद्ध             | * लामा मिलारेपा    |
| * बुद्ध चरिया                    | * स्वामी विवेकानंद |
| * छत्रपती शिवाजी महाराज          | * निधर्मी नैतिकता  |
| * धर्म आणि विज्ञान               | * सॉक्रेटीस        |
| * समर्थांचे नैतिक मानसशास्त्र    |                    |
| * आत्मदर्शन (लेखकाचे आत्मचरित्र) |                    |

**\* ग्रंथ उपलब्ध \***

सिंहवाणी पब्लिशर्स

११ ब, शिवाजी स्टेडियम, कोल्हापूर. मोबाईल : ९४२३०३९९२९

वेब साईट : [www.subhashkdesai.com](http://www.subhashkdesai.com)



## कॅन्सर म्हणजे काय ?

[www.cancer.org/cancer/cancer\\_basics/what is cancer?](http://www.cancer.org/cancer/cancer_basics/what_is_cancer?)

कर्करोग हा शरीरात कोणत्याही भागापासून सुरू होऊ शकतो. जेव्हा पेशींची अनियंत्रित वाढ होते आणि त्या निरोगी पेशींवर अतिक्रमण करतात त्यामुळे नेहमीचे निरोगी जीवन जगणे कठीण बनते.

आज विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या आश्चर्यकारक प्रगतीमुळे अधिकतर लोकांचा आजार बरा होतो नि ते नेहमीप्रमाणे निरोगी पूर्ण जीवन जगू शकतात.

आम्ही या पुस्तकात कॅन्सर म्हणजे काय? त्यावर कसे उपचार करता येतात आणि त्याचा परिणाम काय होतो, हे स्पष्ट करणार आहोत.

### कॅन्सरचे मूळ स्वरूप

कॅन्सर म्हणजे एकच आजार नव्हे. अनेक प्रकारचे कॅन्सर असतात. तो फुफ्फुसाचा, स्तनाचा, आतडीचा, रक्ताचा असू शकतो, पण त्याचे स्वरूप वेगवेगळे असते. ते वेगवेगळ्या पद्धतीने वाढतात आणि पसरतात.

शरीरातील प्रत्येक पेशीचे एक कार्य असते. निरोगी पेशी निसर्गतः भिन्न होतात. त्यांचे कार्य संपले की मरतात. त्यांच्या जागी नव्या पेशी येतात. कॅन्सर तेव्हा होतो जेव्हा पेशींची वाढ अनियंत्रित होते. त्या इतक्या वाढतात की शरीराच्या त्या भागात त्यामुळे समस्या निर्माण होतात.

या कॅन्सर पेशी मग हळूहळू शरीराच्या इतर भागातही पसरू शकतात. उदा. फुफ्फुसातील पेशी हाडापर्यंत जाऊ शकतात. तरीही डॉक्टरांच्या दृष्टीने त्या फुफ्फुसाच्या कॅन्सर पेशी असतात.

काही प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये शस्त्रक्रिया हा चांगला पर्याय ठरतो तर काही केमोथेरपीमुळे बरे होतात. शक्यतो दोन/तीन प्रकारच्या उपचार पद्धती डॉक्टर्स वापरतात. त्याचे चांगले परिणाम आढळतात. त्यामुळे सर्वप्रथम कॅन्सर कोणत्या प्रकारचा आहे याचा शोध घ्यावा लागतो.

गाठ आढळली तर ती कॅन्सरचीच असेल असे नाही benign (be-Nine) तिला गाठ म्हणतात व जी गाठ कॅन्सरची आहे तिला Malignant - (Mub - LIG - Nut) असे म्हणतात. अशा गाठीचा तुकडा तपासल्यावरच निदान पक्के होते. रक्ताच्या कॅन्सरमध्ये मात्र गाठ आढळत नाही.

पण कोणताही कॅन्सर असला तर जेव्हा तुम्हाला निदान सांगितले जाते तेव्हा तो कोणताही प्रचंड मानसिक धक्का देऊन जातो आणि ते साहजिकच असते, पण त्याची जाणीव होणे बरे होण्याच्या मार्गावरचे पहिले पाऊल असते.

### कोणत्या टप्प्यावरचा कॅन्सर आहे?

कॅन्सरची स्टेज कोणती हे समजणे उपचारासाठी फार महत्त्वाचे आहे. काही पेशंट म्हणतात, 'पहिल्या स्टेजमध्ये आहे', तर काही सांगतात, 'दुसऱ्या स्टेजमध्ये आहे.' या स्टेजनुसार डॉक्टरांना उपचारपद्धत निवडावी लागते. पहिली, दुसरी स्टेज म्हणजे पेशंट बरा होऊ शकेल. तिसरी स्टेज म्हणजे कॅन्सर पसरला आहे. चौथ्या स्टेजमध्ये सर्वाधिक पसरला आहे.

तुम्ही डॉक्टरांना त्याची स्टेज विचारा व उपचाराची माहिती घ्या.



### असे जन्मले कॅन्सर फाऊंडेशन

कॅनडामध्ये टेरी फॉक्स नावाच्या एका खेळाडूला ऐन उमेदीत कॅन्सरनं गाठलं. त्याचा एक पाय कापावा लागला. पण तो जिद्द हरला नव्हता. कॅन्सरसारख्या असाध्य आजारारव मात करण्याकरिता संशोधन व्हावे, गरीबांना उपचारासाठी मदत मिळावी यासाठी टेरी फॉक्सनं आपलं उरलेलं आयुष्य अर्पण केलं आणि त्यासाठी निधी उभा करण्याचा चंग बांधला. 'मॅरिथॉन ऑफ होप' नावानं क्रॉस कंट्री शर्यत सुरू केली आणि नकली पायाच्या जोरावर १४३ दिवस धावून या पठ्ठ्याने तीन हजार ३३९ मैल पार केले. यात त्याचा आजार बळावला. परंतु त्याच्या या जद्दीची प्रेरणा जगभर पोहोचली. त्या आजारातच त्याने अखेरचा श्वास घेतला. त्याच्या नावाने लाखो डॉलर्सचा निधी तोवर जमा झाला होता. आज 'टेरी फॉक्स फाऊंडेशन' ही त्याची संस्था जगभरातील अनेक कॅन्सरग्रस्तांना आधार बनली आहे.

## कर्करोगाची कारणमीमांसा

आज वैद्यकीय क्षेत्रात कर्करोगाचे निदान करताना नवनवी कारणे आढळत आहेत. त्यापैकी काही आश्चर्यकारकही वाटतील. उदा. सूर्यप्रकाशात अधिक काळ राहिल्याने त्वचेचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. अॅस्बेस्टॉसचे काम करणाऱ्या मजुरांमध्ये फुफ्फुसाचा विशिष्ट प्रकारचा मेसोथेलिओमा हा कर्करोग होतो. धूम्रपान आणि इतरांनी केलेले धूम्रपान यामुळेही फुफ्फुसाचा कर्करोग होतो. क्ष-किरणे, कोळसा, आहारात खूप चरबीचे प्रमाण, टॉक्सिन आणि अनेक कीटकनाशकासारखी भाजीपाल्यावर मारण्यात येणारी रसायने आणि हार्बीसाईडस् अशा अनेक कारणांमुळे कर्करोग होतो. वैद्यकीय परिभाषेत याला कार्सिनोजेन (कर्करोगाला कारणीभूत घटक) असे म्हणतात. मागच्या अनेक पिढ्यांमध्ये सध्या खूप अधिक प्रमाणात रासायनिक द्रव्यांच्या सामना करावा लागत आहे.

डॉ. पीटर कोवासिक यांनी 'करंट मेडिसिनल केमिस्ट्री' असा एक लेख काही वर्षांपूर्वी लिहिला होता. त्यात ते म्हणतात, 'अनेक सिद्धांतातून ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेसचा सिद्धांत तरी योग्य वाटतो. कर्करोग शरीरात कसा निर्माण होतो, पसरत जातो, वाढतो, याचे तर्कशुद्ध स्पष्टीकरण देऊ शकतो.'

जेव्हा पेशीच्या केंद्राभोवती मुक्त अणू खूप प्रमाणात जमा होतात तेव्हा पेशींच्या डी.एन.ए. वर खूप दुष्परिणाम होतात. पेशी विभाजनाच्या वेळी तर डी.एन.ए. खूप दुर्बल बनतात. कारण ते मोकळे सुटलेले असतात. अशा वेळी जर कर्करोगाच्या घटकांनी शरीरावर आक्रमण केले तर मुक्ताणू डी.एन.ए.ची आनुवंशिक रचनाच बिघडून टाकतात. ज्यामुळे पेशींची अनियंत्रित वाढ होऊ लागते. त्यात ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस वाढतो. त्यामुळे डी.एन.ए. अधिकच बिघडतो. मग पेशी अनियंत्रित बनून स्वतःच स्वतःला बिघडवते. ती शरीराच्या एका भागातून निघून दुसऱ्या भागात जाऊ शकते. त्यामुळे कर्करोग विकसित होतो, पसरत जातो.

अर्थात, डॉ. मेलिन्सशीच्या मते, हे पसरणे, विकसित होणे याला दीर्घकाल लागतो. सर्वसामान्यपणे काही दशके लागतात. वयस्कर लोकांत डी. एन.ए. मधील प्रारंभिक परिवर्तन झाल्यापासून कधीकधी तर २० ते ३० वर्षांचा कालावधीही लागतो. मात्र लहान मुलांत हीच प्रक्रिया अपेक्षेपेक्षा वेगाने होते. कारण मुलांत पेशींचे विभाजन वेगात होते.

सर्वप्रकारच्या कर्करोगांचं मुख्य कारण परिवर्तन किंवा बिघडलेले जीन्स हेच असतं, असे आतापर्यंत वैद्यकशास्त्र मानीत होते. पण आता संशोधकांचे म्हणणे थोडे वेगळे आहे. त्यांच्या मते काही जीन्स इतर जीन्सपेक्षा ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेसला अधिक संवेदनशील असतात. यावरून तुमच्या सहज लक्षात येईल की, काही विशिष्ट कुटुंबांत एखादा कर्करोग आनुवंशिकतेने का आढळतो ?



### स्थूलपणा - अनेक आजारांचे मूळ

लठ्ठपणा ही आता गंभीर समस्या बनत आहे. मात्र त्याला रोखणाऱ्या मेंदूतील कोशिकांचा शोध संशोधकांनी लावला आहे. याच कोशिका जेवणासंबंधीच्या सवयी व मानसिक हालचाली यांच्यांत दुवा साधण्याचे काम करतात. जेवणाच्या इच्छेवर तसेच आवश्यकतेवर नियंत्रण ठेवण्याचे कार्य करणाऱ्या मेंदूतील या कोशिकांचा शोध 'जॉन होपकिन्स युनिव्हर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिनमधील संशोधकांनी लावला आहे. हे संशोधन ओजीटी एंझाईमवर आधारित आहे. हे एक जैविक उत्प्रेरक असून ते इन्सुलिन आणि रक्ताभिसरण व अन्य शारीरिक क्रियांमध्ये सहभागी असते. प्रथमतः याचा प्रयोग उंदरावर करण्यात आला. पुढील प्रयोग मानवावर करण्यात येणार आहे.

## कॅन्सरवरचे उपाय

आतापर्यंत शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी आणि रेडिएशन या पद्धतींचा उपचार केला जातो. सर्जन कॅन्सरग्रस्त भाग शस्त्रक्रियेने काढून टाकतो. सान्याच प्रकारात शस्त्रक्रिया उपयुक्त नसते. रक्ताच्या कॅन्सरवर औषधोपचार करावे लागतात. केमोमुळे कॅन्सर पेशी मरतात किंवा त्यांची वाढ रोखली जाते. काही केमो सलाईन द्वारे देतात तर काही गोळ्यावाटे. त्यामुळे केमो सर्व शरीरभर पसरतो त्यामुळे पसरणाऱ्या कॅन्सरला रोखता येते.

रेडिएशनचाही तसाच उपयोग होतो. ते केमो व शस्त्रक्रियेबरोबर देतात किंवा स्वतंत्ररीत्या. ज्यामुळे पेशंटला स्वस्थता लाभेल ते करावे लागते. इतरांवर उपचार केले म्हणून तेच उपचार करता येत नाहीत. मात्र प्रत्येक उपचार पद्धतीचे दुष्परिणामही सहन करावे लागतात. त्यामुळे पेशंटने डॉक्टरांना विचारणे, माहिती घेणे हा त्याचा अधिकार असतो.

### मलाच कॅन्सर का झाला?

बऱ्याच वेळा पेशंट स्वतःला व इतरांना विचारतात, 'मलाच कॅन्सर का झाला? मी काय चुकीचे केले? मी काय पाप केले? मलाच का? स्वतः डॉक्टरनाही माहित नसतात या प्रश्नांची उत्तरे. त्यामुळे तुम्ही त्रास करून घेऊ नका. अनेक वेळा या आजाराचे कारण वर्तमान वा भूतकाळातील पाप-पुण्याशी जोडण्याची भारतीयांची मानसिकता असते, पण त्यामुळे काही आजार बरा होत नाही.

कॅन्सरग्रस्त पेशंटची अशी मानसिकता ही काही फक्त तुमच्या वाट्याला आलेली नाही. ती असंख्य लोकांबाबतीत खरी ठरते. फक्त एक समजून घ्या, की तुम्हाला झालेला हा आजार ही भूतकाळातील कर्माची शिक्षा नव्हे. त्यामुळे स्वतःला दोष द्यायचे प्रथम सोडून द्या आणि भूतकाळातून वर्तमानात या. आता त्याची उपाययोजना काय करायची, आकडे लक्ष केंद्रित करा.

(अमेरिकन कॅन्सर सोसायटीला कॅन्सर आणि त्यावरील उपचार याबाबत रात्रंदिवस केव्हाही विचारा. फोन : १ - ८००-२२७-२३४५०)

## घरच्यांना, मित्रमंडळींना कसे बोलायचे?

कॅन्सरचे निदान झाल्यावर ते स्वीकारणे तेवढे सोपे नसते. ते कसे सांगावे? का कोणालाच सांगू नये? सांगितल्यावर त्यांनाही दुःख होईल, निराशा येईल, रागावतील का? अशा अनेक शंका मनात येतात, पण तुम्ही त्यांना विश्वासात घ्या नि सांगा.

## कसे सांगावे?

१. तुमची मनःस्थिती चांगली असताना घरच्यांना, मित्रांना सांगा. आज ना उद्या त्यांना ते कळणारच आहे. तुम्ही नाही सांगितलेत तर त्यांना आपणाला टाळले असे वाटेल, वाईट वाटेल.
२. कोणता कॅन्सर आहे नि त्यावर कोणते उपचार आहेत याचीही कल्पना द्या.
३. घरच्यांना व मित्रांना तुम्हाला मदत करू द्या. कोणती मदत पाहिजे तेही त्यांना सांगा. कदाचित काही वेळा कोणती मदत पाहिजे ते तुम्हालाच कळत नसते, पण घरापासून दवाखान्यात जाणे असो, पैशाची मदत असो तुम्ही मोकळेपणाने बोलायला हवे.
४. जवळच्यांना सांगा तुम्हाला काय वाटते ते. मनात कोंडून ठेवू नका. ते सोपे नाही, पण निकड पडेल तेव्हा त्याचा उपयोग होईल.
५. तुमची मनःस्थिती प्रसन्न ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन देणाऱ्यांचे ऐका. त्यांना टाळू नका. तुम्ही अपसेटही होऊ नका.
६. तुम्हाला वाईट वाटत असेल तर तुमच्या शिक्षकांशी, डॉक्टरांशी, मित्रांशी बोला.
७. मला कॅन्सर झाला आहे हे सांगणे कठीण, पण एकदा का तुम्ही मोठ्याने तसे बोललात तर पुढे त्याचे टेन्शन रहाणार नाही.

## केमोथेरपी

केमोथेरपी म्हणजे कॅन्सरच्या विरोधात वापरली जाणारी औषधे. ती गोळ्यांमधून किंवा शिरेतून (IV Line) दिली जातात. ती दर तीन आठवड्यांनी

२०/२१ दिवसांची अशी सहा ते आठ वेळा द्यावी लागतात. अनेकदा काही औषधे आठवड्यातून एकदाच दिली जातात.

### केमोचा त्रास होतो का ?

काही पेशंटना त्रास होतो. अशक्तपणा, जेवण न जाणे, उलटीची भावना, डोक्यावरील केस जाणे असे दुष्परिणाम होतात; पण आता नवतंत्रज्ञानाने ते टाळता येतात किंवा त्रास आटोक्यात आणता येतो.

शरीरांतर्गत केमोचा होणारा परिणाम म्हणजे रक्तातील पांढऱ्या पेशी कमी होतात. त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो. तो होऊ नये यासाठी वैद्यकीय परिभाषेत ग्रोथ फॅक्टरचा वापर करण्यात येतो.

### कोणती काळजी घ्यावी

१. केमोथेरपी सुरू असताना पाणी उकळून घ्यावे.
२. कच्चे पदार्थ खाणे टाळावे.
३. गर्दीमध्ये जाऊ नये. जनसंपर्क टाळावा.
४. नाकावर मास्क लावावा.
५. साल काढून फळे खावीत.

### टार्गेट थेरपी

टार्गेट थेरपीची औषधे ही केवळ कॅन्सरच्या पेशींवर वार करतात. त्यामुळे सर्वसामान्य पेशींना त्याचा त्रास होत नाही. या औषधांचा दुष्परिणाम खूप कमी होतो. अनेक कॅन्सरच्या प्रकारामध्ये ही थेरपी उपलब्ध आहे.

### केमोथेरपी कुणी द्यावी

केमोथेरपी प्रशिक्षित ऑन्कोलॉजिस्टने द्यावी. अन्य क्षेत्रातील डॉक्टरांनी ही थेरपी दिल्यास पेशंटचे नुकसान होते. आता ही औषधे जेनेरिक फॉर्ममध्ये उपलब्ध असल्याने आता भारतीय कंपन्यादेखील ही औषधे बनवत आहेत. त्यामुळे त्या औषधांच्या किमती आटोक्यात आल्या आहेत. ही औषधे

देण्यासाठी आता काही सामाजिक संस्था पुढाकार घेऊ लागल्या आहेत. कॅन्सरच्या काही विशिष्ट प्रकारात आता गोळ्याही उपलब्ध आहेत. मात्र त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

## कर्करोग प्रतिबंधनाची पायरी

१. अगदी स्पष्ट आहे आणि ते म्हणजे कर्करोग होण्याचा धोका उत्पन्न करणाऱ्या किंवा वाढवणाऱ्या रसायनांपासून शरीराचा बचाव करणे. त्यासाठी धूम्रपान, मद्यपान बंद करणे. सिगारेटचा धूर हे सर्वाधिक शक्तिशाली कर्करोग जनक आहे. त्या माणसाच्या सान्निध्यात जे जे लोक येतात त्यांच्याही फुफ्फुसात तो धूर जातो. हे निकोटिनचे व्यसन सोडविण्यास कठीण असले तर ते अत्यावश्यक आहे.
२. उन्हापासूनही बचाव करा. युव्हीए आणि युव्हीबी हे सूर्यकिरणातील अतिनील किरण हे कर्करोगजनक असतात. त्यासाठी सनस्क्रीन लोशन वापरायला हरकत नाही. चांगलं जगण्यासाठी, दीर्घायुष्यासाठी अशी शिस्त स्वतःला लावून घ्यायला हवी.
३. आहारातील चरबीचे प्रमाण कमीत कमी. आहारातील अती चरबीमुळे ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस निर्माण होतो. जेव्हा आहारात पुरेशा प्रमाणात अँटीऑक्सिडंट्स नसतात तेव्हा चरबीयुक्त आहार कमीच हवे. रोज विविध प्रकारची फळं, भाजी, फायबर (चोथा) जेवणात हवा. याबाबत आपण ऐकलेले, वाचलेले असते, पण त्याचे पालन करित नाही.
४. इतर कर्करोगजनक - रेडिएशन्स, कीटकनाशके, अँस्बेस्टॉस, कोळसा, बॉक्साईट, बगॅस, काजळी, धूर इत्यादी आपल्या सभोवतालातून या गोष्टींचं निर्मूलन होईल याची काळजी आपण घ्यायला हवी.

क, इ जीवनसत्त्व, बिटा, सकस आहार, न्यूट्रिशनल सप्लिमेंट् अशा आहाराने डी.एन.ए.चे होणारे नुकसान थांबते किंवा कमी होते. आपण शरीरात अद्भुत विस्मयकारी अशा दुरुस्ती व्यवस्थेवर लक्ष केंद्रित करणे गरजेचे आहे. कर्करोगाच्या पूर्वस्थितीबाबत अँटीऑक्सिडंट्सचा उपयोग पाहिल्यानंतर आपण आशा करू शकतो की, बिघडलेल्या डी.एन.ए. वर उत्तम प्रभाव पडू शकेल नि



हा बिघाड दुरुस्त करता येईल. लक्षात घ्या की, कर्करोग ही एक बहुअवस्थक प्रक्रिया आहे. कर्करोगाच्या पूर्वस्थितीतील गाठी हीसुद्धा कर्करोगाची विकसित अवस्थाच असते आणि त्यानंतरची अवस्था म्हणजे खरोखरच कर्करोग दृश्य होणं.

जगभर अनेक संशोधक, डॉक्टर्स आणि पेशंट्स परमेश्वराविषयी कृतज्ञता व्यक्त करतात. कारण त्याने शरीरात आश्चर्यजनक अशी रोगप्रतिकारक क्षमता दिली आहे. त्यामुळे कर्करोग विकसित होण्याची प्रक्रिया कमी होते व काही केसेसमध्ये कर्करोग पूर्ण बरा होतो.

**"We can. I can." हे घोषवाक्य**

### **IARC - International Agency for Research on Cancer**

४ फेब्रुवारी हा जगभर कॅन्सर दिवस म्हणून पाळला जातो. जागतिक कॅन्सरचे ओझे कमी करण्याचा प्रयत्न या संस्था करतात. सारे मिळून कॅन्सर रोखू शकतो. बील आणि मेलिनडा गेत्स आणि IARC फौंडेशन या संस्थेने जगभर कॅन्सर संबंदात केलेल्या अलीकडच्या संशोधनाचा निष्कर्ष १७ फेब्रु. २०१६ रोजी प्रसिद्ध झाला आहे. त्याचा सारांश खालीलप्रमाणे -

Affatoxins and Fumonisin या घटकांचा मानवी आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. Mycotoxins ही केवळ तीव्र विषारी व कर्करोगाला कारणीभूत नसून, बालकांचे आयुष्यच उद्ध्वस्त करणारी आहे. (Stunting) या जागतिक अभ्यास गटाने हे नवे संशोधनच केले असे नाही, तर त्यावरील उपाययोजनाही शोधली आहे. त्या अहवालाचे नाव 'Mycotoxin Control in Low and Middle Income Countries.' कमी आणि मध्यम उत्पन्नगटाच्या देशात Mycotoxin कसे रोखता येईल, याचा अहवाल दिला आहे.

या संशोधनातून असे दिसून आले की, या ना त्या स्वरूपाच्या कर्करोगाची कारणे त्या त्या परिस्थितीशी, वातावरणाशी निगडित आहेत, त्यामुळे परिस्थिती बदलली तर कॅन्सर रोखता येणे शक्य आहे. या संशोधनात जगभरचे संशोधक परस्पराशी ज्ञानाचे आदान प्रदान करतात.

कॅन्सर प्राथमिक अवस्थेत शोधला जातो. WHO - जागतिक आरोग्य संघटनेच्या Blue Book मध्ये कॅन्सरच्या गाठीविषयी माहिती एकत्रित केली आहे. ती माहिती जगभर सर्वांना खुली आहे. १० दशलक्ष नमुन्याची माहिती आज एकत्रित झाली आहे. त्याच्या अभ्यासातून कर्करोग जगातून कसा हद्दपार करता येईल, असे प्रयत्न सुरू आहेत. त्या दृष्टीने तंबाखूचा वापर कमी करण्यावर जगभर एकमत झाले आहे. कॅन्सरवर नव्या लसी शोधल्या जात आहेत. अर्थात, कॅन्सरवरच्या उपचारपद्धती किंवा पेशंटची देखभाल या विषयात ही संस्था काम करित नाही.

### नॅनो कणांनी कर्करोगावर उपचार

आकार बदलणारे नॅनो कण हे डीएनएच्या धाग्याला चिकटवून थेट कर्करोग पेशीत औषध सोडता येते, त्यामुळे इतर उपचारांमुळे जसे केस गळणे किंवा त्वचेची हानी होते तसे होत नाही. अनेक कर्करोग औषधे वाढणाऱ्या कर्करोग पेशींवर मारा करतात. ती रक्तात मिसळल्याने वेगाने परिणाम दिसतो. यात कर्करोगाच्या गाठींवर परिणाम होतो तसाच केसांच्या मुळांवर वाईट परिणाम होतो. आतड्याचा पोत बिघडतो. त्वचेची हानी होते. टोरांटे विद्यापीठाचे वॉरेन चॅन यांच्या मते गेल्या दशकात केमोथेरपीची औषधे कशी द्यावीत. यावर मोठे संशोधन झाले आहे. कर्करोगाच्या दोन गाठी कधीच सारख्या नसतात व स्तनाच्या कर्करोगाच्या आधीच्या अवस्थेत उपचारात औषधे वेगवेगळा परिणाम होतो व शेवटच्या अवस्थांमधील कर्करोगातील कर्करोगांच्या गाठीवर वेगळा परिणाम होतो. औषधाचे कुठले कण गाठीच्या आत जाणार हे अनेक घटकांवर अवलंबून असते. त्यात कणाचा आकार, पृष्ठीय रासायनिक गुण यांचा संबंध असतो.

संशोधकांच्या मते लहान रेणू सोडले तर जास्त परिणाम होतो व दुष्परिणाम होत नाहीत. त्यासाठी नॅनो तंत्रज्ञानाचा वापर केला जातो. रेणवीय औषध वहन प्रणालीचा वापर यात केला जातो व आकार बदलणारे नॅनो कण वापरून कर्करोगावर उपचार प्रभावी करता येतात. त्यात लेगोसेटचा वापर केला जातो. आकार बदलणारे नॅनो कण हे धातूचे बारीक कण असतात व ते डीएनएच्या धाग्याला जुळतात व ते रक्तात वाईट परिणाम न करता तरंगत

असतात. कर्करोगाचा निदर्शक असलेल्या डीएनएला ते चिकटतात. त्यावेळी हे कण आकार बदलून चटकन् कर्करोग पेशींवर हल्ला करतात व कर्करोग पेशी ओळखण्याचा संदेश असलेला रेणूही तेथे तयार होतो. हे संशोधन पीएनएएस अँड सायन्स नियतकालिकात प्रसिद्ध झाले आहे.

## सुवर्ण नॅनो कणांचा केमोथेरपीत वापर

कॅन्सर किंवा आर्थायटीसमध्ये सुवर्ण नॅनो कणांचा वापर अत्यंत उपयोगी ठरतो, असे प्रगत कॅन्सर उपचारामध्ये आढळून आले आहे. कॅन्सरच्या गाठीपर्यंत औषधोपचार पोहोचवणारे हे सूक्ष्म कण प्रवास करताना वाटेतील नैसर्गिक अडथळे सहजच पार करतात. शरीरातील अडथळे न जुमानता इच्छित ठिकाणापर्यंत पोहोचवण्याचे सर्वात कठीण काम नॅनो पार्टिकल पार पाडतात. त्यामुळे कॅन्सर बरा करण्याच्या मार्गात मोठे आशादायी चित्र निर्माण झाले आहे.

या सुवर्ण नॅनो कणांबरोबर कॅन्सर गाठी वितळवणारी रासायनिक औषधे सोडल्यामुळे ती नेमकी गाठीमध्ये प्रवेश करतात आणि शरीराच्या इतर भागात पसरत नाहीत. कॅन्सर गाठ फार झपाट्याने वाढते. कारण ती पेशंटच्या शरीरातीलच जीवनसत्त्वे आणि प्राणवायू शोषते. त्यामुळे सुप्त अवस्थेत असणाऱ्या कॅन्सर पेशी गाठीच्या रूपात स्पष्टपणे दिसू लागतात. नवीन रक्तवाहिन्यांत सूज आणणारे प्रोटिन्स आणि कॅन्सर सेल्स पसरतात. नॅनो पार्टिकल उपचारांमुळे सांधेदुखी आजारातील सूज आणणाऱ्या घटकांना पायबंध बसतो, असे आढळले आहे.

आतापर्यंत केमोथेरपीत गाठीतील कॅन्सर पेशींना मारण्यासाठी जादा डोस द्यावा लागत होता. तो सर्व शरीरभर पसरल्याने पेशंटला विविध प्रकारचे त्रास सहन करावे लागत. नॅनो कणांचा वापर करण्याने या त्रासापासून पेशंटची सुटका होते. या तंत्राला Anti-angiogenic Therapy असे म्हणतात.

सध्या मायो क्लिनिक लॅबोरेटरीजने हे प्रयोग चालवलेत. पेशींच्या आण्विक रचनेवर परिणाम होतो. USFDA ने मान्यता दिलेल्या कॅन्सर उपचार औषधात Ayastin, Naxavar, Sutent and Affrator यांचा समावेश आहे.

## रेडिओ फ्रिक्वेन्सी थिअरी

एक्स-रे रेडिओग्राफी प्रकारे कॅन्सर सेल्सचे सी.टी. आणि पेट स्कॅनद्वारे निदान केले जाते. या पद्धतीत कॅन्सर पेशींवर एक्सरेज टाकल्यावर ते शोषले जातात. त्यामुळे कॅन्सर पेशी प्रतिमा स्पष्ट बनते. काही रेडिओलॉजिकल पद्धतीत विरोधी एजंट पेशंटच्या शरीरात इंजेक्शनद्वारे सोडला जातो. त्यामुळे प्रतिमा स्पष्ट येते. रेडिओ फ्रिक्वेन्सी उपचार पद्धतीत कॅन्सर पेशींचे तापमान वाढवले जाते. त्यामुळे कॅन्सर पेशी मरतात. शरीरातील रक्तप्रवाह हे वाढलेले तापमान वाहून नेतो आणि तापलेल्या पेशी थंड होतात.

सुवर्ण नॅनो कण हे एक्स-रे शोषणारे सर्वोत्तम घटक आहेत. कारण त्यांची AU ही आण्विक संख्या अधिक असते. त्यामुळे अधिक क्षेत्रावर त्याचा सखोल परिणाम होऊन पेशंट लवकर कॅन्सरमुक्त होतो.

## अँजीओजिनेसीस थेरपी Angiogenesis Theory

या प्रकारात शरीरात नव्या रक्तवाहिन्या जुन्यातून तयार होतात. त्यामुळे विविध प्रकारे कॅन्सर पेशींची झपाट्याने वाढ होते. या थेरपीमुळे फक्त नव्या रक्तवाहिन्या तयार होतात. मात्र त्यातून कॅन्सरपेशी प्रवास करित नाहीत.

नॅनो कणांचा आकार १३०nm व्यासाचा असावा. ड्रग व्हेक्टोरायझेसन बाबत अधिक दक्षता बाळगावी लागते. सिंगल डिजिट ३nm ते ७nm असावे.

नॅनो कण शोषले जाताना वेगवेगळे रंग फेकतात. त्यात तीव्र लाल रंग ते फिका निळा रंग असू शकतो.

कॅन्सरची गाठ ही अनेक प्रकारच्या पेशींचा समूह असते. त्यामुळे एकाच प्रकारच्या पेशींवर मारा करणे निरुपयोगी किंवा धोकादायक ठरू शकतो. गाठीमध्ये सतत बदल होत असतो, त्यामुळे एकच उपाय चालत नाही. दोन समस्या सोडवाव्या लागतात. ध्येयापर्यंत कसे पोहोचायचे आणि विविध प्रकारच्या पेशी कशा मारायच्या.

## फोटो थर्मल कॅन्सर थेरपी

कॅन्सर गाठीच्या पेशींचे स्वरूप जाणणे आणि त्या मारणे यासाठीचा सरळसरळ उपाय म्हणजे पी.डी.टी. फोटो थर्मल कॅन्सर थेरपी किंवा फोटो

डायनॅमिक थेरपी. ही पद्धत आकाराने छोट्या गाठी ज्या अवघड ठिकाणी असतात त्या नाहीशा करण्यासाठी वापरली जाते. प्रकाश किरणांचा मारा करण्याने त्या पेशी नाहीशा होतात. नॅनो कणामुळे हे पूर्वीपेक्षा सहजसाध्य बनले आहे. ४ ते ६ मिनिटांच्या माऱ्यामुळेही चांगला परिणाम दिसतो. चांगल्या निरोगी पेशींचे नुकसान आता पूर्वीप्रमाणे होत नाही.

## ड्रग व्हेक्टरायझेशन

‘मॅजिक बुलेट’ गाठींच्या पेशींवर अत्यंत उपयुक्त ठरते, पण त्याची कार्यप्रणाली अजून पूर्णपणे समजलेली नाही. निरोगी पेशींचे संरक्षण आणि कॅन्सर पेशींचा नाश या गोष्टींसाठी नॅनो पार्टिकलचे प्रयोग चालू आहेत. त्यांची पद्धत, प्रणाली, परिणाम यांचा मानवावरचा प्रयोग अधिकाधिक संशोधकांच्या दृष्टिपथात येत आहे.

प्रत्येक पेशीगणिक किती नॅनो पार्टिकल्स असावेत याचे गणित अजुनी निश्चित व्हायचे आहे. काही वेळा त्याच्या कमीअधिक प्रमाणाचा विपरीत परिणाम पेशंटच्या किडनी, लिव्हरवर होऊ शकतो. त्यामुळे तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखालीच हे नवे प्रयोग करणे गरजेचे आहे.

## स्वतःच स्वतःला बरे करा

आपण प्रत्येक जण स्वतःला मदत करण्याचा प्रयत्न करित असतो. अमेरिकेसारख्या पाश्चात्य देशात जीवनातील वैयक्तिक जबाबदारी ही संकल्पना सर्वमान्य आहे. मानसिक आरोग्याबाबतही स्वावलंबन गृहीत धरलेले आहे. कोणा वैद्यकीय डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय आपण दूरदर्शन पाहतो, रेडिओ ऐकतो किंवा एखाद्या ग्रंथालयात भटकतो. कौटुंबिक समस्या, नातेसंबंध, ताण, काही व्यसने, अन्न, लैंगिक संबंध या विषयी देखील सर्वसामान्य लोक डॉक्टरांचा सल्ला उठसूठ घेत बसत नाहीत. अर्थात, काही लोक म्हणतात की, स्वतःच स्वतःचे प्रश्न सोडवणे ही सामाजिक आरोग्यविषयक चळवळ फारशी यशस्वी होत नाही.

जेव्हा काही परिस्थिती हाताबाहेर जाते तेव्हा आपण बळीचा बकरा होतो. त्यावेळी मानसिकरीत्या आपण एखाद्या मानसिक प्रश्नाला ‘आजार’ हे

नाव देतो. वास्तविक या प्रश्नाला तुम्हीच स्वतः जबाबदार असता. १९६०च्या दरम्यान सामाजिक पातळीवर एखाद्यावर दडपशाहीचा प्रयोग झाला तर ती सामाजिक समस्या होती, पण १९८०पर्यंत त्याला सांस्कृतिक लढा असे समाज मानू लागला.

काही समाजशास्त्रज्ञ व्यक्तिगत चुकांना व्यक्तीला जबाबदार न धरता समाजाला जबाबदार धरू लागल्या. वास्तविक ही छान पळवाट होती. तुम्ही स्वतःच इच्छाशक्तीच्या बळावर अनेक गोष्टी जिंकू शकता. एखादा खेळाडू जर असे म्हणू लागला, की जर मी माझे मन एकाग्र केले तर मी निश्चित स्पर्धा जिंकेंन, तर खरोखर तो जिंकेल; पण जर तुम्ही अपयशी ठरलात तर त्याचा अर्थ तुम्ही अजुनी दुर्बल इच्छाशक्तीचे बळी आहात.

### **Annual Report to the Nation on the Status of Cancer 1975-2012**

या अहवालानुसार सर्व प्रकारच्या कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण दिवसेंदिवस घटत चालले आहे. स्त्री आणि पुरुषांतील कॅन्सर मृत्यूचे प्रमाण घसरले आहे. २००३ ते २०१२ दरम्यान दीड टक्क्यानी कमी झाले. अमेरिकेतील सर्वेक्षणात दर लाख पुरुषांत हे प्रमाण कमी होत निघाले आहे. मात्र स्त्रियांचे कॅन्सर मृत्यू प्रमाण आहे तसेच आहे.

विकसनशील देशांत कॅन्सर रोखण्यासाठी केलेल्या उपाययोजना आणि प्राथमिक अवस्थेत असताना झालेले कॅन्सरचे निदान आणि उपचार यामुळे वैद्यकीय क्षेत्रात चांगले यश प्राप्त करता आले. उत्तमोत्तम औषधे उपलब्ध होत आहेत. ही जमेची बाजू आहे. तंबाखू सेवनावरच्या निर्बंधामुळे फुफुसाचा कर्करोग आटोक्यात येत आहे. कारण तंबाखू सेवनामुळे फार मोठ्या प्रमाणात विविध प्रकारचे कॅन्सर पसरत होते.

मात्र दारू सेवनामुळे लिव्हरच्या कॅन्सरचे प्रमाण स्त्री व पुरुषांत वाढले आहे. डॉ. टॉम फ्रिडमन (CDC, Director) यांच्यामते आता हेपेटायटिस तपासणी, उपचार आणि लस यावर वैद्यकीय क्षेत्राने लक्ष केंद्रित करण्याची गरज आहे. याबाबतच्या अहवालानुसार -

१. २००८ ते २०१२ लिव्हर कॅन्सरचे प्रमाण २.३ टक्के वाढले आहे. पुरुषांत हे प्रमाण २.८ टक्के दर वर्षी वाढत आहे, तर स्त्रियांच्यात ३.४ टक्के वाढत निघाले आहे.

२. १९४५ ते १९६५ या कालावधीत जन्मलेल्या लोकांमध्ये हेपेटायटीस सी याने लिव्हर कॅन्सर पेशंट्सचे मृत्यू प्रमाण अमेरिकेत सर्वाधिक होते.
३. नवीन निर्माण झालेल्या लसी जर योग्य वयात दिल्या तर कॅन्सर होण्याचा धोका टळू शकतो. नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटचे मॅनेजिंग डायरेक्टर डॉ. डग्लस लुई यांच्या मते कोणत्या प्रकारच्या कॅन्सरवर कोणती लस उपयुक्त हे जर शोधले, तर कॅन्सर मृत्यू रोखता येतील.

## जादा दुधासाठी हार्मोन्स

प्राण्यांचे आहारच नुसते बदललेले नाहीत तर त्यांचे वजन झपाट्याने वाढविण्यासाठी त्यांना इस्ट्रोजेन आणि झेरोनॉल अशी हार्मोन्स दिली जाऊ लागली. ही हार्मोन्स प्राण्यांच्या चरबीत जमा होतात व दुधात ती उतरतात. नुकतेच RGBH नावाचे दूध वाढवण्यासाठी हार्मोन इंजेक्शन जनावरांना दिले जाते. त्यामुळे गायी, म्हशी दूध भरपूर देऊ लागल्या. युरोप व कॅनडात त्यावर बंदी आहे, पण भारत-अमेरिकेत ते वापरतात. मुक्त व्यापार करारामुळे हे दुधजन्य पदार्थ जगभर जातात नि जगभरात लोकांच्या अन्नाचा एक भाग बनतात. या हार्मोनमुळे शीतकरणानंतरही दुष्परिणाम जात नाही. IGF मुळे चरबीच्या पेशींची वाढ होते आणि कॅन्सरच्या वाढीलाही चालना मिळते. भारतात आनंद, गोकुळ यासारख्या दुधाचा महापूर योजनेमुळे जसा दुधाचा महापूर आला तसा त्यातील कॅन्सरसारख्या आजाराना निमंत्रण देणाऱ्या घटकांना रोखण्याची कोणतीच यंत्रणा कार्यरत नसल्याने दूध हे पूर्ण अन्न म्हणणे आता कालबाह्य ठरण्याची शक्यता आहे, हे शहर वासियांनी ध्यानात ठेवणे गरजेचे आहे.

गवताऐवजी मका-सोयापासून बनवलेला चारा पशुखाद्य म्हणून मोठ्या प्रमाणात वापरले जाते. कॅन्सरविरोधी गुणधर्म असणारा घटक म्हणजे CLA कॉन्जुगेटेड लिनोलेईक ॲसिड होय. ते फक्त गवत खाणाऱ्या गाय, बकऱ्या, म्हैस या प्राण्यांच्या दुधात राहते. गवत नसेल तर कॅन्सरला निमंत्रणच!

१९५० च्या दशकात दुधजन्य पदार्थ व मांसाची मागणी एकदम वाढली. गायी-म्हैशींचे दूध वाढवण्याचे उपाय जसे शोधले गेले तसे चरण्यासाठी

कुरणांचाही तुटवडा भासू लागला. त्यामुळे आता ओमेगा ३ फॅटीअॅसिड जवळजवळ नसतेच. जी गोष्ट दुधाची तीच गोष्ट अंड्यांची. पूर्वी अंड्यात फॅटी अॅसिड्स असत. आता ती नसतात. अंड्यात ओमेगा-६ फॅटी अॅसिड हे ओमेगा-३ च्या वीस पटीने जास्त असतात.

## स्थूलपणा आणि कॅन्सर

आज सर्वत्र प्रत्येकाच्या पाहण्यात एखादी तरी स्थूल मुलगी असते. तिच्या घरच्यांना वाटते, ती लहानपणापासूनच जरा गुटगुटीत आहे. तिचा खाण्यावर खूप ताबा आहे. व्यायामही करते, पण वजन काही कमी होत नाही.

कॅन्सर होण्यासाठी कारणीभूत घटकांमध्ये तंबाखू खालोखाल स्थूलपणाचा नंबर लागतो. स्थूलपणा व कॅन्सर यांचा संबंध गेला काही वर्षांत प्रस्थापित झाला आहे.

१९७६ ते २००० या काळात अमेरिकेत लोकांनी आहारातले स्निग्ध पदार्थ अकरा टक्क्यांनी कमी केले. एकूण कॅलरीजही कमी झाल्या, पण स्थूलपणा काही कमी झाला नाही. त्याला कारण जंक फूड! दुग्धजन्य पदार्थ, ज्यात वरील घटक असतात. नैसर्गिक अन्नसाखळीच उद्ध्वस्त झाली आहे.

केक, पेस्ट्री, पिझ्झा, कुरकुरीत बिस्किटे, बटाट्याचे वेफर्स, मॉलमध्ये फ्रिजमध्ये, रॅकवर खूप दिवस पदार्थ टिकावेत म्हणून त्यांच्यावर केलेल्या रासायनिक प्रक्रिया विविध आजाराना निमंत्रण देतात. अपायकारक तेलांचा पैशाच्या फायद्यासाठी वापर केला जातो.

जागतिक आरोग्य संघटनेची (WHO), कॅन्सर संशोधन संस्थेने (IARC) कॅन्सरजनक घटकांची यादी बनवली आहे. औद्योगिक कारखान्यांतून जे पदार्थ सोडले जातात त्यांपैकी ९५ असे आहेत की, ज्यांच्यामुळे कॅन्सर होतो हे सिद्ध झाले आहे. अशा पदार्थांना कार्सिनोजेन म्हणतात. ९०० पदार्थांपैकी ३०० पदार्थ कार्सिनोजेन असण्याची खूपच शक्यता आढळून आली. यातील एक म्हणजे बेंझीन. हा पेट्रोल, प्लास्टिक, डिंक, यंत्राचे तेल, कीटकनाशके यात असतो.



## कॅन्सर बरा होतो

आज जगभर कॅन्सर (कर्करोग) हा एखाद्या साथीच्या आजाराप्रमाणे वाढत असताना कॅन्सर बरा होतो असे ठामपणे सांगण्याचे अनेक अर्थ निघू शकतात. कोणी म्हणतील, याला कॅन्सर हा आजार किती भयानक, कसा जीवघेणा आहे याची काही कल्पना असणार नाही किंवा एखाद्या डॉक्टरने सांगितले तेच आम्हाला सांगत आहे. या दोन्हीही गोष्टी चुकीच्या आहेत.

डॉ. अभय बंगनी 'माझा साक्षात्कारी हृदयरोग' हे पुस्तक लिहिले ते कोणी सांगितले म्हणून नव्हे किंवा अज्ञानातून नव्हे तर प्रत्यक्ष तो त्यांच्या जीवनातील अनुभव आहे. त्याचप्रमाणे कॅन्सर हा माझा अनुभव आहे. त्याच्याशी एक प्रकारचे युद्धच मी खेळलो नि तज्ज्ञ डॉक्टर, माझे कुटुंबीय यांच्या सहकार्यानि ती लढाई मी यशस्वीरीत्या जिंकलो. अर्थात माझी जन्मदाती आई आणि ईश्वरावरील, गुरूवरील निष्ठेचे, श्रद्धेचे, आशीर्वादाचे हे बळ माझ्यापाठीशी उभे होते.

### WHO

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या सर्वेक्षणानुसार दर पाच स्त्री-पुरुषामागे एकाला कर्करोगाची बाधा होत आहे. इतक्या व्यापक, जागतिक आजाराविषयी आपण अज्ञानी राहणे हे योग्य नव्हे. कारण त्यामुळे मानवी जीवनच धोक्यात घालण्याचा प्रकार आहे. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला कॅन्सरचे स्वरूप, निदान, कारण, उपचारपद्धती याची माहिती असणे गरजेचे आहे.

कॅन्सरकडे वेगवेगळ्या वैद्यकीय शाखा वेगवेगळ्या दृष्टीतून पाहतात. सर्वप्रथम भारतीयांच्या प्राचीन अशा आयुर्वेदाच्या दृष्टीतून आपण विचार करू.

(अ) शरीराच्या विभिन्न अंगांचा कॅन्सर : शरीराच्या डोक्यापासून पायापर्यंत जितके अंग आहेत, उदा. ओठ, जीभ, टॉन्सिल, तोंड, गळा, नाक, डोळे, कान, जबडा, त्वचा अशा साऱ्या भागांना कॅन्सर होऊ शकतो. याची लक्षणे खालीलप्रमाणे दिसू लागतात.

१. कोणत्याही प्रकारची वेदनारहित गाठ वाढणे.
२. कोणत्याही प्रकारच्या ड्रेसिंगने बरा न होणारा अल्सर.

३. दीर्घ काळानंतर गाठ किंवा अल्सरमध्ये वेदना सुरू होणे आणि मग त्याची वेदना टाचेपासून डोक्यापर्यंत वाढत जाते.
४. जेवताना अन्न गिळताना त्रास होतो.
५. काही वेळा अन्न, पाणी घशाच्या खाली उतरत नाही.
६. आवाज बदलतो.
७. बधिरता येऊ शकते.
८. वेदनेच्या ठिकाणातून नाक, तोंड यातून रक्त येऊ लागते.
९. वेदना जोपर्यंत थांबत नाहीत तोपर्यंत सर्दी, खोकला चालूच राहतो.

(ब) फुफ्फुसाचा कॅन्सर : शंभर, दीडशे वर्षांपूर्वी फुफ्फुसाच्या कॅन्सरचे प्रमाण अत्यल्प आढळत होते. मात्र आता सर्वात जास्त प्रमाण याचे दिसू लागले आहे. अधिक तर चाळीस वर्षांहून अधिक वयोगटात जादा आढळते. याची प्रामुख्याने कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.

१. अफू, चरस, गांजा ओढणाऱ्यांना, तंबाखू ओढणाऱ्या लोकांपेक्षा दसपट अधिक धोकादायक ठरतो.
२. या प्रकारच्या कॅन्सरचे प्रमुख कारण बिडी, सिगारेट, चिलीम याद्वारे तंबाखूचे सेवन मानले जाते.
३. स्वतः धूम्रपान करणाऱ्यांबरोबर त्याचा धूर आजूबाजूच्या व्यक्तींनाही हानी पोहोचवतो.
४. सिमेंट आणि सिमेंटच्या उद्योगामध्ये काम करणाऱ्यांना, कापड गिरणी कामगारांनाही हा आजार होऊ शकतो.
५. साखर कारखान्यात किंवा आवारात काम करणारे, बॉक्साईट फॅक्टरीत काम करणाऱ्यांनाही हा आजार होऊ शकतो.
६. एक्स-रे किरणांमुळे कॅन्सर होतो.
७. निकल, क्रोमियम, फ्लोरोमिथाईल, ईथर, गंधकयुक्त धूर, दूषित हवा, दीर्घकाळ टी.व्ही. पहाणे किंवा जुनाट खोकला यामुळेही फुफ्फुसाचा कॅन्सर होतो.

८. दगडाच्या खाणीत काम करणाऱ्या मजुरांना धोका असतो, कचरा डेपोतील कामगारांनाही हा कॅन्सर होतो.

फुफ्फुसाचा कॅन्सर हा दोन्ही फुफ्फुसांना होऊ शकतो. प्राणवायू तेथे पोहोचवणाऱ्या नलिकांमुळे एका जागेहून कॅन्सर पेशी दुसरीकडे नेल्या जातात. दोन फुफ्फुसांमध्ये Pleura, Chest wall, Pericardium यामध्ये पसरू शकतो. फुफ्फुसांच्या वरच्या भागात गाठ वाढली तर पाठीच्या मणक्यातून जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यांवर दाब वाढतो. मग छाती आणि मानेच्या Lymph nodes मध्ये पसरतो. तेथून खांदे, कवटी आणि बरगड्यांच्या हाडांमध्ये तो पसरतो. त्याचे स्वरूप Os-eolytic बनते. तेथून किडनीच्या वरच्या ग्रंथी, मेंदू, लिव्हर, किडनी, हृदय असा त्याचा विस्तार होतो.

### आयुर्वेदिक औषधोपचार

या गंभीर आजारारवर सर्वप्रथम खोकल्यातून, बडक्यातून येणारे रक्त बंद करणे गरजेचे असते. यावर साधा उपाय आहे - हरीवासा पत्तीचा रस ५० ग्रॅम आणि बकरीचे दूध २५ ग्रॅम मिसळून सकाळ-संध्याकाळ घेणे आवश्यक आहे. जेष्ठमध, औदुंबर, वरूण, कांचनार याबरोबर रसायन औषधांमध्ये नागभस्म, अभ्रकभस्म, प्रवाळपिष्टी, श्रृंगाभ्रक, श्रृंगभस्म, मुक्तपिष्टी, हिराभस्म आणि सुवर्णभस्माची मात्रा रोग्याचे बलाबल बघून द्यावी. कांचनार, गुग्गुलु आणि त्रिफला गुग्गुलु त्याच्याबरोबर देण्याने अधिक फायदा होतो.

**(क) छातीचा (स्तनाचा) कॅन्सर (Breast Cancer) :** हा स्त्रियांचा आजार असतो. या कॅन्सरची गाठ वातप्रधान असून रंगाने काळी दिसते. पित्तप्रधान गाठ पिवळ्या रंगाची असून तेथे जलन अनुभवास येते. कफप्रधान गाठ वेदनामय असते.

ज्या स्त्रियांना मुले होत नाहीत त्यांना होण्याची शक्यता अधिक असते. ४७ वर्षांपूर्वी ज्या स्त्रियांचे गर्भाशयाची शस्त्रक्रिया होते त्यांना कॅन्सरची शक्यता कमी राहते. स्थूल अशा स्त्रियांत एड्रीनल ग्रंथी वाढते. तो Estragen मध्ये बदल करतो नि छातीत कॅन्सर कोष निर्माण होतो. जादा तंग कपडे घातल्याने तेथील चरबी मरते नि भविष्यात ते कॅन्सरचे कारण ठरते.

संततीनियमन करणारी औषधेही कॅन्सरला निमंत्रण देतात.

रक्तात स्टिरोईड वाढल्याने कॅन्सर होऊ शकतो. तेथून तो थॉयरोईड, ओवरीज, युटेरस, मेंदूच्या आवरणापर्यंत पसरतो. रक्ताद्वारे इतरत्रही शरीरात तो पसरतो.

कॅन्सर निदर्शनाला येण्यापूर्वी सहा महिने छातीत गाठी आढळायला लागतात. स्तनातून रक्तमिश्रित स्रावही येतो. हाताला सूज, काखेत गाठ येते तेव्हा कॅन्सर वाढलेला समजावा. रोग्याचे वजन दिवसेंदिवस कमी होत जाते. श्वास फुलतो, बेचैनी वाढते, हाडामध्ये वेदना होतात.

## आयुर्वेदिक उपचार

या स्तनाच्या कॅन्सरमध्ये इंद्रपर्णीच्या मुळाचा लेप लावल्याने गाठ वितळते. त्याच्याबरोबर रक्तरोहित, वरूण, कांचनार, सहिजन, औदुंबर आणि आपडकी जड, रेवंची तथा निर्गुण्डीका क्वाथ, सोबत गुगुल घ्यावा, भस्मांचाही उपयोग करावा.

**(ड) अन्ननलिकेचा कॅन्सर :** हा कॅन्सर पेशंटला अतिशय दयनीय अवस्थेला नेतो. प्रारंभीच्या काळात खाताना-पिताना त्रास होतो. पुढे थेंब, थेंब पितानाही त्रास होतो. हा साधारण वयाची पन्नाशी ओलांडलेल्यांना होतो. दात-तोंडाची सफाई न करणे, अॅसिडिक पदार्थ खाणे अशा कारणांमुळेही होतो. कफ वाढतो, त्यातून रक्त येते, आवाज बदलतो, छातीत वेदना होतात, रक्ताची उलटीही होऊ शकते.

अशाच प्रकारचा जठराचा कॅन्सरही असतो. क्रॉनिक गॅस्ट्रीक अल्सरचे रूपांतर पुढे या प्रकारात होऊ शकते. पेशंटला काळ्या रक्ताची उलटी आणि शरीर पिवळे पडणे अशी लक्षणे दिसतात.

**(ई) लिव्हर कॅन्सर :** लिव्हर सिरोसीसमुळे लिव्हर कॅन्सर होतो. यामध्ये लिव्हरला गाठही होऊ शकते. जादा वयाच्या लोकांत हा आजार होतो. ही गाठ काही केसेसमध्ये १ कि.ग्रॅ. एवढीही असू शकते. ती लिव्हरला निष्क्रिय बनवते. रोग्याचे वजन ५ ते १० कि. कमी होते. पोटात वेदना होतात. ताप

आला तर दोन-तीन आठवडे कोणत्याही औषधाने कमी होत नाही. वाढलेली लिव्हर हाताला कठीण लागते. पोट्यात पाणी साठते.

**गाजर उपयुक्त :** ब्रिटनच्या न्यू कॅसल युनिव्हर्सिटीतील संशोधकांनी गाजरामध्ये पॉलिएसिटिलीन हा घटक कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करतो व गाठीची वाढ रोखतो असे संशोधन केले आहे. याशिवाय गाजरात अनेक जीवनसत्त्वे आणि खनिजेही असतात. बीटा कॅरोटीन, अल्फा कॅरोटीन, कॅल्शियम तसेच अन्य गुणकारी व पोषक घटक गाजरात आहेत. गाजराचा रस हा लाभदायक ठरतो.

### कॅन्सरचे स्वरूप

प्रत्येक व्यक्तिकी शरीररचना स्वतंत्र असते त्याप्रमाणे प्रत्येक रोगाचेही स्वरूप स्वतंत्र असते. शरीरात कॅन्सर वाढतो तो रक्त, मांस, धातूवर तो पुष्ट होतो. शरीरात चांगल्या निरोगी अवयवाजवळ आपल्या पेशींचा कोष बनवतो. मग निरोगी पेशींना तो मारतो नि स्वतः बलवान होऊन आपले अस्तित्व दाखवतो. सूज, गाठ, जखम अशा स्वरूपात तो दिसतो. हळूहळू शरीराच्या महत्त्वाच्या अवयवांचा तो ताबा घेतो. वात, पित्त, कफ यांना खराब करतो. सूज, मांस, धातूला बिघडवतो आणि सर्वत्र पसरतो. प्रथम कातडीच्या खाली पसरतो. त्यामुळे निदान लवकर होत नाही.

आयुर्वेदाप्रमाणे त्याचे खालील प्रकार आहेत.

(१) वातप्रधान (२) पित्तप्रधान (३) कफप्रधान (४) त्रिदोषजन्य (५) मेद-प्रधान (६) शिरोजन्य (७) साधीरजन्य (८) मांसजन्य (९) गाठीवर गाठ.

एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कॅन्सर आनुवंशिक आणि संसर्गजन्य नाही. आयुर्वेदात प्रत्येक अवयव ठीक करण्यासाठी उपाययोजना आहे. त्या औषधाबरोबर कॅन्सर बरा करणारी औषधे देणे चांगला परिणाम दाखवते. जर ब्रेनचा कॅन्सर असेल तर ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जयामांसी इत्यादी औषधाबरोबर वरुण, रक्तरहित, भल्लातक, कस्तुरी, वज्रभस्म, सुवर्णभस्म, मुकतापिष्टी, अभ्रक भस्माची योग्य मात्रा मिश्रण आणि कांचनार, गुग्गुळू इत्यादी वापर योग्य ठरतो.

शरीरावर दिसणारी लक्षणे पाहून त्याच्यानुसार उपचार करण्यावर आयुर्वेदात भर दिला जातो. दोष, धातू, मल, उपधातू, ओज यांचा विचार केला जातो. त्यात झालेले बदल लक्षात घेऊन कर्करोगावर यशस्वी उपचार करता येतात. त्यामुळे आयुर्वेदातील उपचारपद्धत अगदी वेगळी नि वैशिष्ट्यपूर्ण असते. प्रत्येक व्यक्तिगणिक औषधे बदलतात. आयुर्वेदात अनेकदा आहार हेच औषध म्हणून काम करणार असते. कोणत्या प्रकारच्या आहाराने कोणत्या व्याधी होतात, कोणत्या व्याधी दूर ठेवता येतात, टाळता येतात हे विचारात घेतले जाते. त्यामुळे आयुर्वेदाची परिणामकारकता अनुभवायची असेल तर काही बंधने, पथ्य पाळणे आवश्यकच असते.

कर्करोगाच्या उपचारात पहिल्या टप्प्यात तीन फेऱ्या असतात. प्रत्येक फेरी दोन महिन्यांची असते. तिसऱ्या टप्प्यानंतर औषधे बंद केल्यास कर्करोगाचा पुनर्भव टाळण्यास मदत होते.

\*\*\*\*\*

**\* रोगी – निरोगी \***

अन्नाभिलाषो भुक्तस्य परिपाकः सुखेनच ॥

सृष्टविण्मूत्रवात त्वं शरीरस्य तु लाघवम् ।

सुप्रसन्नेन्द्रियत्वं च सुखस्वप्नप्रबोधनम् ॥

बलवर्णायुषां लाभः सौमनस्यं समाग्निता ।

विद्यादारोग्यलिङ्गानि विपरीते विपर्ययम् ॥

(काश्यपसंहिता भोज्यो पक्रमीयाध्याम ५/६-८)

जेवण करण्याची इच्छा, अगोदर खाललेले सुखपूर्वक पचणे, विष्टा, मूत्र आणि वायूचे शरीरातून निर्गमन होणे, शरीरात हलकेपणा, इंद्रियांची चांगली प्रसन्नता, सुखाने झोप किंवा जागणे, शरीरात ताकद, रंग काळा किंवा गोरा आणि आयुष्य वाढणे, मनाची प्रसन्नता, पाच अग्नीची समानता ही आरोग्याची, निरोगीपणाची लक्षणे आहेत. या लक्षणाविरुद्ध होणे म्हणजे अस्वस्थतेचे लक्षण समजावे.

\*\*\*\*\*

## कॅन्सर बरा होणारा आजार....

कॅन्सर म्हणजे मृत्यू, जीवनाचा शेवट हे गणित आता मागे पडले आहे. तो एक जीवघेणा आजार अशी भीती मनात घट्ट बसली आहे. त्या शब्दातच एक दहशत असते. जेव्हा एखाद्याला, मग तो प्राथमिक स्थितीतला असो किंवा कोणत्याही प्रकारचा कर्करोग झाल्याचे समजते तेव्हा तो रुग्ण, त्याचे घरचे, त्याचे नातेवाईक पूर्णपणे खचून जातात, पण आता चित्र बदलले आहे. वैद्यकीय क्षेत्रात आणि कर्करोगावरील उपचारात खूप प्रगती झाली आहे.

त्यासाठी काही गोष्टी आपण समजून घ्यायला हव्यात. कर्करोग शरीरातील पेशींच्या अनियंत्रित वाढीमुळे होणारा आजार आहे. अशा अनियंत्रित वाढीमुळे गाठी तयार होतात. विनाईल आणि मॅलिग्रंट ट्यूमर अशा दोन प्रकारच्या गाठी असतात. दुसऱ्या प्रकारची गाठ शरीरात इतरत्र पसरते. विनाईल गाठ अन्यत्र पसरत नाही.

कर्करोग कोणत्याही वयोगटात होऊ शकतो. मोठ्या माणसांत होणारा कर्करोग विशेषतः पुरुषात व्यसनामुळे होतो. उदा. तंबाखू, सिगारेट, गुटखा, पान, मावा, सुपारी, मद्यपान यामुळे. त्यामुळे घसा, तोंड, स्वरयंत्र, अन्ननलिका, जठर, स्वादूपिंड, मूत्राशय आदी अवयवांचा कर्करोग होतो.

चुकीचे अन्नसेवन करणे, चायनीज फूड, बेकरी प्रॉडक्ट, मांसाहारी पदार्थांचे अतिसेवनामुळे आतड्याचा, जठराचा कर्करोग होतो, तर स्त्रियांमध्ये स्तनाचे, गर्भाशयाचे कॅन्सर प्रमाण वाढत आहे. उशिरा होणारे लग्न, उशिरा होणारी मुले, स्तनपान न करणे, कमी करणे, लड्डुपणा ही प्रमुख कारणे आहेत.

याशिवाय वातावरणाचे प्रदूषण व अन्नातील भेसळ, अतिरसायनांचा वापर ही कर्करोगाला निमंत्रण देणारी कारणे आहेत.

(१) शल्यचिकित्सा (२) केमोथेरपी (३) रेडिओथेरपी या प्रचलित तीन पद्धतीने कर्करोगावर उपचार होतात. तो प्राथमिक अवस्थेतच असताना जर उपचार झाले तर तो पूर्णपणे बरा होतो. त्याचप्रमाणे कर्करोगाला निमंत्रण देणाऱ्या बाह्यप्रेरक गोष्टी आपण निश्चित टाळू शकतो.

कॅरोलिनाच्या संशोधकांनी आता अशी एक लस तयार केली आहे, की जी कर्करोगाच्या उतींना सहजपणे ओळखण्यास डॉक्टरांना मदत करू शकते. LUMO-1S असे या लसीचे नाव आहे. ती इंजक्शनच्या सहाय्याने शरीरात सोडल्यावर कर्करोगाच्या पेशी तत्काळ नष्ट केल्या जातात. त्यामुळे कर्करोगापासून तुमची कायमची सुटका होईल.

कोणतीही उपचारपद्धती शारीरिक क्षमतेवर व पेशंटच्या गरजांवर अवलंबून आहे. तसेच रुग्णावर करण्यात येणारे उपचार हे अधिक परिणामकारक होण्यासाठी प्रोटोकॉल ठरलेले आहेत. फक्त त्याचा अवलंब करताना डॉक्टर रुग्णांच्या पूर्वीच्या व्याधी, सर्वसाधारण प्रकृती याचा विचार करतात. कॅन्सरच्या निदानानंतर उपचार लवकरात लवकर सुरू करावेत, अशी तज्ज्ञ डॉक्टरांची अपेक्षा असते.

## आहार

१. कॅन्सरच्या आक्रमणापासून वाचण्यासाठी दररोज ४०० ग्रॅम ताजा भाजीपाला, फळे घ्यायला हवीत. अधिक प्रमाणात भाजीपाला खाण्याचा उपयोग होतो.
२. खारट, तिखट, चमचमीत, मसालेदार जेवण, नूडल्स, फास्ट फूड्स, दारू, बिडी-सिगरेट यांचे सेवन म्हणजे आपणहून कॅन्सरला निमंत्रण.
३. मानसिक ताणतणावातून मुक्त व्हा. त्यासाठी ध्यानधारणा, योग उपयुक्त ठरते.
४. ऑस्ट्रेलियाच्या मेलबोर्न शहरात कॅन्सरग्रस्त महिला, पोटाच्या कॅन्सरने आजारी होती. सर्व उपाय थकले. डॉ. मायर्थनी तिला काही ध्यान-योग याचे उपाय शिकवले आणि ती पूर्णपणे बरी झाली.
५. गुरुग्रंथसाहिबात - एक अनमोल उपाय सांगितला आहे. 'सर्व रोग का औखद नाम'. सर्व रोगांवर प्रभूचे नामस्मरण हे औषध आहे.



## कॅन्सरमुक्तीचा अनुभव

काही पेशंट्सनी अनपेक्षितरीत्या कॅन्सरमुक्त होऊन वैद्यकीय क्षेत्रातील दिग्गजांना चकित करून सोडले आहे. बीबीसी डेव्हिड रॉबसन् यांनी दिलेली ही सत्यघटना -

या कॅन्सर केसने अनेकांना चकित करून सोडले. ७४ वर्षांच्या एका स्त्रीला अंगावर एक चट्टा उठल्याचे आढळले. तो कोणत्याही उपायाने जात नव्हता. हॉस्पिटलमध्ये ती जेव्हा आली तेव्हा तिच्या उजव्या पायावर खालच्या भागात मेणासारख्या मऊ, लालभडक, तापलेल्या गाठी आल्या होत्या. तेथे तपासण्या झाल्या नि तो त्वचेचा कर्करोग हे निदान झाले.

तिच्यासमोर अंधारा भविष्यकाळ दिसू लागला. रेडिओथेरेपी किंवा शस्त्रक्रिया दोन्हीही निरुपयोगी ठरण्याची शक्यता होती. त्यामुळे पूर्ण पायच काढून टाकावा की काय, असा डॉक्टर्स विचार करू लागले. अॅलन अरव्हाईन हे तिचे डॉक्टर. सेंट जेम्स हॉस्पिटल, डब्लिन येथे उपचार सुरू होते. आजीबाईंचे वय पाहून शस्त्रक्रियेचा पर्याय डॉक्टर्सनी सोडून दिला. डॉक्टरांनी काही दिवस निर्णय पुढे ढकलला.

कोणतीही उपाययोजना नव्हती नि काही दिवसांत त्या गाठी हळूहळू बसत गेल्याचे डॉ. अरव्हाईन यांनी पाहिले. २० आठवड्यांत त्या गाठी पूर्ण दिसेनाशा झाल्या. स्कॅन किंवा बायोप्सीत कॅन्सरचा मागमूस नव्हता.

एक निश्चित गोष्ट घडली. कोणतेही वैद्यकीय उपचार न घेता त्या आजीबाईने स्वतःला बरे केले होते. शरीर निसर्गतः स्वतःला बरे करते. या पेशंटच्या मते माझी ईश्वरावर श्रद्धा आहे. त्या श्रद्धेने मी बरी झाले. मात्र, शास्त्रज्ञ याचे स्पष्टीकरण वेगळ्या पद्धतीने देतात. ते म्हणतात, “Spontaneous regression या जीवशास्त्राच्या संकल्पनेनुसार हे व्याधीनिवारण घडले.” डॉ. अरव्हाईन म्हणतात, की “जर तुम्ही तुमच्या शरीराला त्या पद्धतीने सूचना देण्यास शिकवलेत तर तसा परिणाम दिसून येतो. आमच्यातील या सूक्ष्म

सामर्थ्याने कॅन्सर पेशींना नष्ट करणे व इतरत्र पसरू नयेत म्हणून क्रियाशील झाले पाहिजे. अर्थात वैद्यकीय शास्त्रानुसार अशी लाखात एखादीच केस घडू शकते.”

वॉशिंग्टन विद्यापीठ सेंट लुईसचे अरमिन रशदी यांना ४६ केसेस Myeloid Leukemia च्या आपोआप बऱ्या झालेल्या आढळल्या. अर्थात पेशींना वैद्यकीय उपचार मिळाले नाहीत तर सर्वसामान्यपणे काही आठवड्यांत बऱ्या होणाऱ्या केसेस दुर्लक्षता येत नाहीत.

### जेव्हा शरद पवार कॅन्सरशी झुंजतात :

ज्येष्ठ भारतीय राजधुरंदर शरद पवार यांनी आपण कर्करोगाशी कसे भिडलो याचे आपल्या आत्मचरित्रात वर्णन केले आहे. वयाच्या ६३ व्या वर्षी त्यांना कर्करोग झाल्याचं उघड झालं आणि तो प्रसंग त्यांना समप्रसंग वाटला. सार्वजनिक जीवनच त्यांचे आयुष्य बनल्यामुळे सार्वजनिक आयुष्यच उद्ध्वस्त होते का? असा प्रश्न त्यांच्यापुढे उभा राहिला; पण ती लढाई त्यांनी यशस्वी पार पाडली आणि त्याचं रहस्य उलगडताना त्यांनी सांगितले, की संघर्ष करणे हा माझा पिंड आहे. संकटांना न कचरता टक्कर द्यायची या माझ्या स्वभाव वैशिष्ट्यामुळे मी कर्करोगाशी यशस्वी झुंज दिली. कर्करोग म्हणजे सारं संपलं असं समजून कोणीही हातपाय गाळू नयेत.

कर्करोगाच्या तडाख्यात आपण सापडलो यातच अनेक जण गळून जातात; पण शरद पवारांना जेव्हा कळले की, कर्करोग झालाय तेव्हा त्यांची पहिली स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती ती ‘याच्यावर आपल्याला मात करायची आहे’ ही! ‘आपण कर्करोगाबरोबर दोन हात करायचे, जिंकायचे.’

शरद पवारांचं म्हणणं, त्यांच्यातला लढण्याचा हा गुण आईपासून मिळाला. कोणत्याही शारीरिक त्रासावर त्याचा बाऊ न करता मात करून भक्कमपणे उभा राहण्याचे बाळकडू त्या माऊलीने दिले. त्यांचे जवळचे त्यांना सल्ला देत, की काही दिवस कामातून बाजूला होऊन आराम करा, पण त्यांच्या मनाचा निग्रह पक्का होता. कामात गुंतवलं, तरच आपल्या वेदना विसरता येऊ शकतात. विश्रांती घेत बसले की, फक्त वेदनांचंच राज्य मनावर राहतं. जेव्हा शरीराची

अवस्था अत्यंत नाजूक असते तेव्हा मानसिक ताकद तुमच्या कामी येते, हा शरद पवारांचा मोलाचा संदेश होय. त्यांचे दोन सहकारी विलासराव देशमुख लिव्हर कॅन्सरने आणि आर. आर. पाटील तोंडाच्या कॅन्सरने अकाली वारले. कर्करोग झाल्यावर त्यांच्या विरोधात मनाचा निर्धार, नियमितपणानं योग्य औषधोपचार घेणं आणि आपल्या कामातील एकाग्रता ही त्रिसूत्री फार महत्त्वाची.

## मेंदूचा कर्करोग बरा होतो

स्वतः वैद्यकीय डॉक्टर असणाऱ्या व संशोधक शास्त्रज्ञ डॉ. डेव्हिड सर्व्हन-श्रायबर यांना मेंदूचा कर्करोग झाल्याचे समजल्यावर त्यांचे सारे जीवनच बदलून गेले. मग या आजाराची सारी माहिती त्यांनी घेतली. स्वतःच्या शरीरातील रोगप्रतिबंधक, रोगाला प्रतिकार करणाऱ्या शक्तीविषयी सखोल माहिती घेतली आणि कर्करोगाशी त्यांनी यशस्वी मुकाबला करून त्यानंतर १५ वर्षे ते निरोगी जीवन जगले. त्यांच्या अनुभवाचा व उपचार पद्धतीचा फायदा जगभर हजारोंच्या संख्येने लोकांना झाला.

कॅन्सर झाला म्हटले की पेशंटला, त्यांच्या कुटुंबीयांना प्रचंड मानसिक धक्का बसतो. शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक संकटाचे विदारक चित्र समोर उभा राहते. अकाली मृत्यूला सामोरे जावे लागणार या भीतीने माणूस आरपार थिजून जातो. सुखी जीवनाची स्वप्ने क्षणार्धात चक्काचूर होऊन जातात. कॅन्सर म्हणजे मृत्यू हे गणित जीवनात समोर उभे ठाकते. असा हा अनुभव येणे सहाजिक आहे; पण अशाही परिस्थितीत हातपाय न गाळता धैर्याने उभे राहणे, कॅन्सरशी झुंज देणे नि त्यात यशस्वी होता येते. हा संदेश मनी बाळगून संशोधन करताना देशात, परदेशात अनेक जीवनातील कॅन्सरमुक्त होण्याचा अनुभव लोकांना सोप्या भाषेत संकलित करून ठेवावा जेणे करून कॅन्सरमुक्त होण्याचा अनुभव अनेक पेशंटना मिळू शकेल, असा दुर्दम्य आशावाद बाळगून आहे.

प्रारंभी उल्लेख केलेला शास्त्रज्ञ डॉ. डेव्हिड सर्व्हन - श्रायबर यांनी 'अ न्यू वे ऑफ लाईफ - अँटी कॅन्सर' या पुस्तकात जे सल्ले दिले आहेत त्यामुळे अनेकांच्या आजाराचे स्वरूपच पालटून गेले.

आपल्या शरीरातच नैसर्गिकरीत्या प्रतिकारशक्ती असते. ती सशक्त अधिक सक्षम केली की, कॅन्सर रोखला जातो नि पेशंट रोगमुक्त होतो.

त्यासाठी योग्य असा पोषक आहार घेणे गरजेचे आहे. त्यामुळेच निराशेच्या, असहाय्यतेच्या भावना, विचार दूर राहतात. घरच्यांचे प्रेम, मित्रांची आस्था, स्नेह याही महत्त्वाच्या शक्ती आहेत.

कोणत्याही आजारात रोगामध्ये केवळ शरीरावर उपचार पुरेसे नसतात. मनाच्या चांगल्या भावात्मक (positive) विचारांचे पाठबळ आवश्यक असते. 'मी कॅन्सरमुक्त होणार' हा विचार जितका प्रभावी, प्रबळ राहिल तितका रुग्ण मुक्त होईल.

एखाद्या सशाने अकस्मात सिंहाच्या पंजाच्या तडाख्यात सापडावे तशी अवस्था पेशंटची होते नि तो भीतीने व्याकुळ होतो, पण याही कठीण परिस्थितीतून बाहेर पडता येते. अशी असंख्य उदाहरणे आहेत.

## पोटाचा कॅन्सर बरा झाला

स्टिफन गोल्ड हे हॉर्वर्ड विद्यापीठात प्राणिशास्त्राचे प्राध्यापक आणि उत्क्रांतीच्या शास्त्रातले संशोधक. त्यांचे संशोधन इतके महत्त्वाचे ठरले की, त्यांना 'दुसरा डार्विन' म्हणत.

ॲबेस्टॉसशी अतिसंपर्क आल्याने त्यांना ४० व्या वर्षी पोटाचा कॅन्सर झाला. जुलै १९८२ मध्ये त्यासाठी त्यांच्यावर शस्त्रक्रिया झाली. हॉस्पिटलमधून बाहेर पडल्यावर त्यांनी विद्यापीठाचे ग्रंथालय गाठले. त्यांना ताज्या वैद्यकीय मासिकात माहिती मिळाली की, मेझोथेलियोमा या कॅन्सर प्रकारात निदान झाल्यापासून फक्त आठ महिन्यांतच पेशंट जातो. डॉ. स्टिफनना याचा मोठा मानसिक धक्का बसला. स्वतःचा कॅन्सर कोणत्या स्टेजवरचा आहे हे समजून घेताना असे समजले की, या आजाराने ग्रस्त पेशंटपैकी निम्मे आठ महिनेच जगतात. मग प्रश्न पडला की, उरलेले निम्मे पेशंट आठ महिन्यांहून अधिक काळ जगणार. काही आणखी काही वर्षे जगत असतील. कदाचित् त्यात आपला नंबर लागत असेल तर, अशा सकारात्मक विचाराने त्यांना पुरते भारून टाकले.

डॉ. स्टिफन पुढे २० वर्षे जगले आणि दुसऱ्याच रोगामुळे मृत्युमुखी पडले. त्यामुळे कॅन्सरच्या डॉक्टरांनी केलेल्या भाकितापेक्षा ते तीसपट अधिक

जगले. याचा अर्थच असा की, हा आजार कोणत्या मार्गाने जाईल याचे भाकीत कोणताही डॉक्टर करू शकत नाही.

## स्तनाच्या कॅन्सरचे पेशंट आठ वर्षापेक्षा जास्त जगतात

स्टॅनफोर्ड विद्यापीठात प्रा. डेव्हिड स्पीगल गेल्या ३० वर्षांपासून स्तनाच्या कॅन्सरवर काम करतात. त्यांचा एक लेख न्यू इंग्लंड जर्नल ऑफ मेडिसिनमध्ये प्रसिद्ध झाला आहे. त्यात ते लिहितात - 'कॅन्सर हा खूप गोंधळात टाकणारा आजार आहे. आमचे काही रुग्ण असे आहेत की, गेली आठ वर्षे स्तनापासून मेंदूपर्यंत कॅन्सर पसरूनही गेली आठ वर्षे ठणठणीत आहेत. कसे घडू शकते हे?'

केमोथेरपी इतकी बुचकळ्यात पाडणारी आहे की, अनेकदा त्यामुळे कॅन्सरची गाठ नष्ट होते. शरीराकडून नैसर्गिकरीत्या होणारा प्रतिकार आणि रोगाची वाढ याचे गणित कॅन्सर तज्ज्ञांनाही सुटत नाही पण निसर्गाची शक्ति अचाट आहे, अतर्क्य आहे यात शंका नाही. जेव्हा पेशंटचे आयुष्य काही महिने सांगितले जाते ते काही वर्षे नाही तर काही दशके पुढे जगतात. मग काही डॉक्टर म्हणतात, कदाचित तो कॅन्सर नसेल, चुकीचे निदान झाले असेल.

१९८० च्या दरम्यान रॉटर डॅम विद्यापीठातील दोन संशोधकांनी अनेक केसेस शोधल्या. त्यात आश्चर्यकारकरीत्या स्तनाच्या कॅन्सरचे पेशंट पूर्ण बरे झाले होते. तेही नैसर्गिकरीत्या. मॉशियल विद्यापीठात डॉ. परवांथ धादिरियन यांना BRCA १ व २ जीन्स असलेल्या स्त्रियांत स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण ८० टक्के आढळले. हा जीन्स आहे म्हटल्यावर केवळ भीतीपोटी अनेक स्त्रियांनी स्तनच काढून टाकले; पण असे जीन्स असूनही ज्या स्त्रिया जास्त फळे व भाज्या खात होत्या त्यांच्यात या कॅन्सरची शक्यता कमी झाली.

कॅलिफोर्नियात कॉमनविल सेंटर कार्यरत आहे. त्यात अनेक उपक्रम राबवले जातात. कॅन्सर रुग्ण स्वतःच्या शरीराशी संवाद साधतात, भूतकाळाशी संवाद साधतात आणि त्यातून जीवन आनंदी, निरोगी जगण्याचे कौशल्य शिकतात. ध्यानधारणा आणि योग या भारतीय परंपरांच्या पद्धती शिकून मनः शांती मिळवण्याचा प्रयत्न करतात. कॅन्सरशी लढण्यास उपयुक्त असणारा

आहार घेतात. इतर कॅन्सर पेशंटपेक्षा या आनंदी जीवनपद्धतीने जगणारे पेशंट दीर्घकाळ जगू शकतात.

**मी कॅन्सरचा लढा असा जिंकला : अँडव्होकेट सौ. जयश्री शहांचा अनुभव**

सौ. जयश्री मुकेश शहा या पुण्यातच लहानाच्या मोठ्या झाल्या. सध्या भिवंडी (ठाणे) येथे राहतात. व्यवसायाने वकील आहेत. त्यांना आतापर्यंत कधीही डॉक्टरांच्याकडे आजारपणावर औषधोपचार घेण्यासाठी जावे लागले नाही. त्यांची कन्या मोना शहाने त्यांना सहजच सल्ला दिला की, वयाच्या ४५ वर्षांनंतर आपण एकदा संपूर्ण वैद्यकीय चाचण्या करून घेणे हिताचे असते. जून २०१२ मध्ये त्या करताना मॅमोग्राफी निदानात कॅन्सर तोही तिसऱ्या अवस्थेतला आहे, असे आढळले.

मी पक्का निर्णय घेतला की, कॅन्सरशी लढा द्यायचा आणि तो जिंकायचा. या संघर्षात पहिल्या दिवसापासून माझ्या मुलीने मला बळ दिले, प्रोत्साहन दिले. माझे कौटुंबिक डॉक्टर अरुण आचार्य यांच्याबरोबर फोर्टीस हॉस्पिटल, मुलुंडला गेलो. डॉ. बोमन यांना भेटलो. त्यांनी डॉ. अरुण भेल यांना भेटण्याचा सल्ला दिला. पुढे लीलावती, हिंदुजा हॉस्पिटलला गेलो. बायोप्सी केली गेली, पण त्यामुळे गाठ भडकली. वाढली. १ ऑगस्ट २०१२ ला शस्त्रक्रिया पार पडली. दुसऱ्या-तिसऱ्या दिवसापासून मी हिंडू-फिरू लागले. घरीही आले.

केमोथेरपी घेण्यासाठी मी उत्सुक नव्हते. पुण्याला माहेर असल्याने रुबी हॉस्पिटलच्या डॉ. मिनिष जैन यांना भेटले. त्यांनी ज्या पद्धतीने मला समजून सांगितले त्यामुळे मला धीर आला. भीती गेली. डॉ. सातपुतेंनीही फार उत्तम उपाय योजले. केमोच्या सहा सायकल्स झाल्या. आहारात काम घ्यावे काय घेऊ नये हेही त्यांनी सांगितले.

केमोचे साईड इफेक्ट होते. केस गळले. अशक्तपणा आला. मी केसांचा टोप घेतला नि वकिलीच्या व्यवसायात मन गुंतवले. माझी इच्छाशक्ती पाहून डॉ. मिनिष जैन आणि डॉ. सातपुते इतर पेशंटना प्रोत्साहित करण्यास सांगत. माझ्या दृष्टीने हे दोघे देवापेक्षा कमी नव्हते.

मग किरणोपचार घ्यायची वेळ आली. तो ४२ दिवसांचा कालावधी होता.

आता कॅन्सर निदान होऊन ५ वर्षे झाली. मी माझ्या डॉक्टरांना वर्षातून एकदा चाचणीसाठी भेटते.

जेव्हा तुम्ही स्वतःवर व तुमच्या डॉक्टरांवर विश्वास ठेवता तेव्हा तुम्ही कॅन्सरसारख्या असाध्य रोगावर मात करू शकता. या अनुभवाने मला जीवनाकडे पाहण्याची सकारात्मक दृष्टी दिली नि माझे व्यक्तिमत्त्व पार बदलून टाकले.

## प्रोस्टेट कॅन्सर

कॅलिफोर्निया या सॅनफ्रान्सिस्कोमधल्या विद्यापीठात मेडिसीन विषयाचे प्राध्यापक डॉ. डीन ऑर्निश यांनी २००५ साली प्रोस्टेट कॅन्सरने ग्रस्त अशा पुरुषांच्या अभ्यासाचे निष्कर्ष जाहीर केले आहेत.

रक्तातील प्रोस्टेट संबंधित अँटीजेनची पातळी मोजण्यात येत होती. या आजारात शरीरातील ट्युमरद्वारा ठराविक अंतराने अँटीजेनचा स्त्राव होत असतो. या पातळीत होणारी वाढ ही शरीरातील कॅन्सर पेशींची वाढ सूचित करित असते.

अँटीऑक्सीडंट, व्हिटॅमिन ई, व्हिटॅमिन क आणि सेलेनियम, १ ग्रॅम ओमेगा ३ हे फॅटी अॅसिडही देण्यात आले. चालण्याचा व्यायाम, योग, श्वसनाचे प्रकार, तणावमुक्ती असेही उपक्रम राबवले. या उपचार पद्धतीने अनेक पेशंटच्या जीवनात आमूलाग्र बदल झाले. अनेक वर्षांपासून वैद्यकीय क्षेत्रातील लोक ज्याला कालबाह्य, अविवेकी, अंधश्रद्धेवर आधारित उपचार पद्धत मानीत होते त्याचेच फार उत्तम परिणाम दिसून आले. ट्युमरची वाढ रोखली गेली होती. याचा अर्थ जीवनशैलीत केलेला सकारात्मक बदल हा कर्करोगावरचा उत्तम उपाय ठरू शकतो.

ज्यांनी आपली जीवनशैली बदलली त्यांच्या शरीरात कॅन्सर पेशींची वाढ थांबली होती. हा बदल लक्षणीय होता. त्यांचे रक्त कॅन्सर पेशींच्या वाढीस अटकाव करण्यास सक्षम झाले होते. शास्त्रीय भाषेत यालाच डॉक्टर मंडळी डोस रिस्पॉन्स इफेक्ट (Dose Response Effect) म्हणतात. जीवन पद्धती आणि कॅन्सर यांच्यातला संबंध त्यामुळे स्पष्ट होतो.

डॉ. ऑर्निश यांनी या बदलाच्या मुळाशी अणुपातळीवर कोणते बदल होतात हे समजून घेण्यासाठी प्रोस्टेट पेशींच्या जीनचा अभ्यास केला. अॅक मॅक्ल्युअर या माणसाला सहा वर्षे या प्रकारचा कॅन्सर होता. त्याने जीवनशैली बदलली आणि त्यानंतर त्याचा कॅन्सर बरा झाल्याचे वैद्यकीय तपासणीत आढळले. त्याबाबत स्वतः पेशंट म्हणतो, “माझ्या ताज्या बायोप्सीमध्ये डॉक्टरांना एकही कॅन्सर पेशी आढळली नाही. मी बरा झालो नसेनही अजून, पण त्यांना ती पेशी सापडत नाही.”

आजचे प्रगत वैद्यकीय शास्त्र अशा निष्कर्षाप्रत पोहोचले आहे की, कॅन्सर बरा करण्याचा नैसर्गिक मार्ग नाही, पण रुग्ण मरण्याची अंगभूत शक्यताही त्यामध्ये नाही. समृद्ध आणि दीर्घ आयुष्य जगण्यासाठी आपल्याच शरीरातील संसाधनांचा वापर करण्यास शिकणे हा या ध्येयाच्या दिशेने जाण्याचा उत्तम मार्ग आहे.

## निश्चय ढळू देऊ नका... सुख, दुःख समभावनेने स्वीकारा

आपल्या मनात कॅन्सरचा संबंध थेट मरणाशी आहे. म्हणून कॅन्सर झालाय हे प्रथम मी नाकारतच होते मग पुढची पायरी होती ‘मलाच का?’ सगळ्यात शेवटी जे आहे ते स्वीकारल्यावर मी मनाला बजावलं की, आपल्याला आता हे घेऊनच जगायचंय. अर्थातच हे अवघड होतं. डॉक्टरांनी मला समजावलं, की माझा ओव्हरियन कॅन्सर खूप प्राथमिक अवस्थेत लक्षात आलाय.

मी काम करते त्या मासिकाच्या संपादिकेनं, माझं पुढील वेळापत्रक कसं असेल, याची कल्पना दिली. तिनं मला सर्व तऱ्हेचं सहकार्य देऊ केलं.

मला केमोथेरपीच्या सहा सायकल्स घ्यायच्या होत्या. माझे केस कदाचित गळतील, इतरही काही तक्रारी उदाहरणार्थ, अन्नावरची वासना जाणं, पोट बिघडणं उद्भवू शकतात, पण ‘जेव्हा माझी तब्येत ठीक असेल तेव्हा मी कामावर येईन’ असं मी तिला सांगितलं होतं. म्हणायला सोपं होतं, पण प्रत्यक्षात ते फारच कठीण होतं.

जर काही दुसरी लक्षणांच नसतील तर तुमच्या ओव्हरिजमधलं सीस्ट हे कॅन्सरच्या पेशींचं आहे हे कसं कळणार? ह्याच अनुमानाप्रमाणे तुमच्या



स्तनात जर दुखत असेल तर ते फार काळजीचंच आहे हे तरी तुम्हाला कसं कळणार ?

ह्या सगळ्याच प्रश्नांची उत्तरं सोपी आहेत. 'वैद्यकीय तपासणी करून घ्या.' मला माहित आहे की, जगातल्या कित्येक बायकांनी मॅमोग्राम करून घेतले नसतील; पण ती चाचणी अगदी सोपी असते आणि त्याला फक्त दहा मिनिटे लागतात. त्यामुळे तुमचा जीव वाचू शकतो. वेळेवर दुखणं लक्षात आलं तर ते पूर्णपणे बरं होऊ शकतं.

कॅन्सरशी लढा देणं सोपं नव्हतं. पहिल्याच सायकलनंतर जेव्हा माझे केस पुंजक्यानं गळून आले तेव्हा तर ते स्वीकारणं फारच कठीण वाटलं होतं. ती गोष्ट मी चेष्टेवारी नेली. स्वतःला बजावत, 'केसंच तर गळलेत ना? वाढतील की परत.' डोक्याला स्कार्फ बांधून बाहेर जाताना किंवा कोणत्याही समारंभाला जायचं टाळताना सतत आठ-नऊ महिने तुम्हाला हे स्वतःला बजावावं लागतं. 'कमीपणा वाटून घेऊ नकोस, ऐटीत जा' असं रोज माझा चेहरा आरशात पाहून मी म्हणत असे. अर्थात मी विचित्र दिसत असे. चाळिशीत असूनही मी साठीचीच दिसत असे. मी बाबांना म्हणे, 'मी म्हातारी झाले की अशीच दिसेन. फक्त थोडे दात त्या प्रतिबिंबातून वजा केले की अगदी हुबेहूब!'

माझ्या नवऱ्यानं माझ्यासाठी काही पुस्तकं आणली, त्यामुळे दिवस-रात्री इतक्या कंटाळवाण्या वाटत नसत. मी थोडी ध्यानधारणाही करीत असे. माझ्या घराशेजारच्या गुलमोहराच्या झाडाकडे मी रोज टक लावून बघत असे. सूर्यास्ताची वाट बघत असे, सकाळच्या कोवळ्या उन्हात बसत असे. वरुणराजाची प्रार्थना करत असे. ई-मेल्सना उत्तरं देत असे किंवा तब्येत बरी असताना हातातल्या असाइनमेंट्सही पुऱ्या करत असे, पण काही वेळा माझ्या काही रात्री फार वाईट जात. माझी आई कॅन्सरनंच गेली होती. माझं तसंच झालं तर? मला लवकर मरायचं नव्हतं. माझ्या मुलीला मोठं झालेलं बघायची माझी इच्छा होती. मला जगायचं होतं, त्यामुळे जेव्हा झोप येत नसे तेव्हा या नकारात्मक विचारांना मी डोकं वर काढून देत नसे. चक्क झोपेची गोळी खात असे.

माझं सगळं आयुष्य ठप्प झालं होतं, पण अवतीभवती सगळं चालू होतं. मुलीला वेळच्या वेळी शाळेत सोडलं-आणलं जात होतं. माझ्या सासूबाईची

नेहमीप्रमाणेच बाजारात जायची धांदल चालू असे. नवरा माझा निरोप घेऊन कामाला जात असे. कामवाल्या येत आणि जात. माझी मांजरं मात्र माझ्या अवतीभवती असत. मी एकटीच लांबच लांब फेरफटका मारायला जात असे, त्यावेळी ती बिचारी मांजरं माझ्या गोंजारण्याची वाट पाहात छोट्या भिंतीवर चढून बसत असत. चालता चालता, आता ह्या जगात नसलेल्या माझ्या आईशी माझा संवाद चालत असे. आकाशातल्या ढगांचे वेगवेगळे आकार मनाशी कल्पून माझं त्यांच्याशी संभाषण चालत असे. संध्याकाळी सहा वाजण्याच्या सुमारास थव्याथव्यानं परतणाऱ्या पक्ष्यांचं मी निरीक्षण करत असे. मी रोज फिरायला जात असे, व्यवस्थित खात असे आणि त्याचबरोबरीनं सगळं सहन करत असे!

माझी भीती कमी होत गेली. आपण जेव्हा आजारी असतो तेव्हा आपल्या आसपास इतर माणसं आधार द्यायला असावीत, त्यांनी आपली काळजी घ्यावी, असं आपल्याला वाटतं. त्याबाबत मी सुदैवी होते. माझे वडील आहारतज्ज्ञ असल्यानं मी हिरव्या भाज्या खाते की नाही, केमोथेरेपीसाठी हिमोग्लोबिनची पातळी चांगली राहावी म्हणून नाचणी खाते की नाही, इकडे लक्ष पुरवत. मला रक्त द्यावं लागू नये अशी ते काळजी घेत; त्यामुळेच मी जगले का? हो नक्कीच! त्यामुळेच मला उत्तम आयुष्य मिळालं.

आपली प्रकृती उत्तमच राहणार आहे, हे मी वर्षानुवर्षं गृहीतच धरलं होतं. त्याबद्दलच मला हे शासन मिळालं होतं. वेळच्या वेळी जेवण न करणं, पुरेशा हिरव्या भाज्या न खानं, हिमोग्लोबिन कमी झाल्यास त्याची पर्वा न करणं, प्रतिकारशक्ती न वाढवणं, ऑफिसचं काम घरी आणणं, पुन्हा कामाला गेल्यावर आपल्या बाळासाठी पुरेसा वेळ देता येत नाही म्हणून खंत करणं आणि सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे अनेक गोष्टी मनात साठवून कुढत बसणं, हे सगळं न करता माझं आयुष्य आनंदात जाऊ शकलं असतं. मनोविकार बळावले की कॅन्सर उद्भवू शकतो. नोएल ऑस्टिनचं म्हणणं असतं की, 'हवाई कंपनी तुम्हाला दोन बॅग वाहून नेण्याची परवानगी देतात.' पण मी तर म्हणेन की, 'आयुष्याच्या सफरीत तुम्हाला कसलंच सामान वाढवण्याची गरज

नसते.' भूतकाळ विसरून जा, स्वतःला आणि इतरांनाही क्षमा करा, कारण परमेश्वरानं तर तुम्हाला कधीच क्षमा केलेली असते.

खाण्याच्या बाबतीत अतिरेक करणं चांगलं नाही. पुरेसं पाणी न पिणंही वाईटचं. फिरण्यासाठी, व्यायामासाठी वेळ देणं. आळस झटकणं, विश्रांती घेणं. शांती अनुभवणं हे मी आता शिकलेय. तुमच्या कुटुंबाची काळजी घ्याच, पण स्वतःकडेही पुरेसं लक्ष द्या.

माझ्या हातात काहीच नाही, हा धडा मी शिकलेय. वर असलेल्या परमेश्वराचीच आपल्यावर सत्ता असते. आपण सदैव जागरूक असण्याची, काळजी घेण्याची, आयुष्यात आशेला स्थान देण्याची, दुसऱ्याविषयी बंधुभाव दाखविण्याची, क्षमाशील असण्याची फार गरज असते.

आणखी एक मोलाचा सल्ला म्हणजे तुमचा निश्चय ढळू देऊ नका. आनंद आणि दुःख यांचा समभावनेनं स्वीकार केलात की ही लढाई फारशी अवघड नाही आणि हा घाट इतका दुस्तरही नाही!



### कॅन्सर संसर्गजन्य नाही

संसर्गजन्य आजारांचा एका पेशंटकडून त्याच्या नातेवाईकांना संसर्ग होण्याचा धोका अधिक असतो. परंतु, कॅन्सरच्या पेशंटमुळे त्याच्या कुटुंबीयांसह इतर नातेवाईकांना देखील कॅन्सर होऊ शकतो का, असा प्रश्न पेशंट डॉक्टरांना विचारत आहेत. मात्र, कॅन्सर हा संसर्गजन्य आजार नाही. त्यामुळे त्याचा संसर्ग होत नाही. त्याशिवाय कॅन्सर झाला म्हणजे मृत्यू असे नसल्याचे डॉ. पुव्हीश पारीख यांनी स्पष्ट केले.

## प्रतिकारशक्तीने कॅन्सर बरा होतो

कर्करोगाच्या उपचारामध्ये आमूलाग्र बदल घडवू शकणारी नवी उपचारपद्धती शोधून काढल्याचा दावा ब्रिटनमधील शास्त्रज्ञांनी केला आहे. रुग्णामधील प्रतिकारशक्तीचाच वापर करून कर्करोगग्रस्त पेशींना मारणाऱ्या या पद्धतीमुळे केमोथेरपी या उपचारपद्धतीचा शेवट होऊ शकतो, असे या शास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे.

युनिव्हर्सिटी कॉलेज लंडन (यूसीएल) या संस्थेतील शास्त्रज्ञांनी ही उपचारपद्धती शोधून काढली आहे. 'सायन्स' या नियतकालिकामध्ये प्रसिद्ध झालेल्या अहवालानुसार, या शास्त्रज्ञांनी कर्करोगाच्या पेशी ओळखून त्यांना शरीराकडून लक्ष्य करण्याची पद्धत विकसित केली आहे. रोगग्रस्त पेशींना थेट लक्ष्य केले जाणार असल्याने पूर्वीपेक्षा अधिक प्रतिसाद मिळण्याची शक्यता आहे, असे या गटातील सर्जी केझदा या शास्त्रज्ञाने सांगितले. त्याच्या म्हणण्यानुसार, या उपचारपद्धतीचा वापर केल्यास रुग्णांना कठीण वाटणाऱ्या केमोथेरपीला तो चांगला पर्याय ठरू शकतो. रुग्णांच्या गाठीतील प्रथिनांपासूनच तयार केलेली लस टोचवून त्यांच्या प्रतिकारशक्तीद्वारे कर्करोगाच्या पेशींना मारता येणे भविष्यात शक्य होणार आहे. संबंधित गाठीमधीलच पेशींचा वापर केल्याने त्याचा इतर चांगल्या पेशींवर दुष्परिणाम होणार नाही.

या उपचारपद्धतीमध्ये प्रत्येक रुग्णासाठी स्वतंत्र वैयक्तिक लस निर्माण करावी लागणार आहे. या पद्धतीतही दोन उपपद्धतींचा वापर करता येण्यासारखे असल्याचे शास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. रुग्णासाठी कर्करोगाची लस तयार करून शरीरातील प्रतिकार करणाऱ्या यंत्रणेला रोगग्रस्त पेशी शोधण्यास भाग पाडणे अथवा रोगग्रस्त पेशींवर हल्ला केलेल्या इतर पेशींची प्रयोगशाळेत संख्या वाढवून त्यांना पुन्हा शरीरात सोडणे, अशा या उपपद्धती असू शकतात. या पद्धतींवर अद्याप संशोधन अंतिम टप्प्यात असून, आणखी दोन वर्षांनी मानवावर त्याचा प्रयोग केला जाऊ शकतो. ही पद्धती यशस्वी ठरल्यास कर्करोगावर उपचार घेणाऱ्या रुग्णांना तो मोठा दिलासा ठरणार आहे.

## नवे संशोधन

रक्त हा शरीरातील अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. त्याला (Living drug) लिव्हिंग ड्रग असे म्हणतात. रक्त म्हणजे तांबड्या आणि पांढऱ्या पेशींचे मिश्रण असते. आपल्याच रक्ताच्या मदतीने कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारावर उपचार करणे शक्य आहे, असे युरोपमध्ये नव्या संशोधनाद्वारे जगापुढे नवे ज्ञान आले आहे. त्यांच्या मते, रक्तातील पांढऱ्या पेशी शरीराबाहेर काढून त्यांच्यात जेनेटिक बदल करून पुन्हा या पेशींना शरीरात सोडल्यास कॅन्सरमुक्त पेशंट होणे शक्य आहे. कदाचित त्यानंतर हा जीवघेणा आजार पुन्हा कधीच उद्भवणार नाही. वॉशिंग्टनमधील फ्रेंड हचिनसन कॅन्सर संशोधन केंद्रातील प्रमुख स्टॅनली रिडल यांच्या मते कॅन्सर झालेल्या आणि त्यांचे जीवन केवळ चार ते पाच महिने बाकी राहिलेल्या अनेक रुग्णांवर असा उपचार केला. या रुग्णांची जिवंत राहण्याची आशा जवळजवळ संपुष्टात आली होती. असे असतानाही या नव्या उपचार पद्धतीने अनेक रुग्ण बचावले. आता ते आरोग्यपूर्ण जीवन जगत आहेत.

या थेरपीला 'इम्युनोथेरपी' असे नाव दिले आहे. पांढऱ्या पेशी नेहमी बॅक्टेरिया आणि व्हायरसविरुद्ध लढा देत असतात. त्यात जेनेटिक बदल करून शरीरात पुन्हा सोडल्यास कॅन्सर पेशींना मारतात व पेशंट बरा होतो. या उपचार पद्धतीमुळे पेशंटला केमोथेरपी द्यावी लागत नाही.

### कर्करोगावर प्रभावी लस तयार केल्याचा दावा.

लंडन : ब्रिटनमध्ये संशोधकांनी कर्करोगग्रस्त रुग्णांना ट्यूमर रोखण्यासाठी एक लस बनवली आहे. या लसीमुळे रुग्णांची प्रतिरोधक क्षमता वाढते आणि त्यामुळे शरीरात असलेला ट्यूमर नष्ट होऊ शकतो, असा दावा ही लस तयार करणाऱ्या वैज्ञानिकांनी केलाय. या लसीचा पहिल्यांदा प्रयोग ९ फेब्रुवारी रोजी केला. पॉटर कोली या ३५ वर्षांच्या ब्रिटिश महिलेवर करण्यात आला. गेल्या वर्षी तपासणीत केलीला अॅडव्हान्स्ड सर्वाइकल कॅन्सर असल्याचे स्पष्ट झाले होते. यानंतर आणखी ३० जणांवर पुढची दोन वर्षे या लसीचा प्रयोग केला जाणार आहे. सोबतच, रुग्णांवर केमोथेरपीही सुरू राहिल. या लसीमध्ये एक खास पद्धतीचं प्रोटिन एन्जाईम आहे, जे कर्करोगाच्या पेशींना तोडत हळूहळू ट्यूमरला नष्ट करते. या लसीकरणाचा प्रयोग यशस्वी झाला तर कर्करोगग्रस्त रुग्णांसाठी हा खूप मोठा दिलासा असेल.



## आहार नि कॅन्सरमुक्ती

गेल्या पाच हजार वर्षांपासून जगभरातल्या विविध उपचार पद्धती आहाराचा उपयोग औषधोपचारात करत आहेत. इ.स. पाचशे वर्षांपूर्वी हिफेकॅटीसने लिहिले होते, 'अन्न हेच तुझे औषध असू दे आणि औषध हे अन्न'. 'नेचर' या प्रसिद्ध नियतकालिकाने २००३ साली एक प्रदीर्घ लेख प्रकाशित केला, ज्याला निष्कर्ष असा होता, 'अन्नघटकांमधली रासायनिक द्रव्ये हा कॅन्सर उपचाराचा एक महत्त्वाचा, स्वस्त, सहज उपलब्ध असणारा भाग आहे.'

माझा कॅन्सर उलटल्यावर माझे दुसऱ्यांदा ऑपरेशन झाले. त्यानंतर एक वर्षाची केमोथेरपी सुरू करताना मी डॉक्टरांना आहाराविषयी विचारले. आहार कसा असावा म्हणजे मला या उपचारांचा अधिकतम फायदा होईल, हे मला हवे होते. हा डॉक्टर त्याच्या विषयातला तज्ज्ञ. माझ्याविषयी त्याला विशेष आस्था; पण त्याचे उत्तर ठोकळेबाज होते, 'आवडेल ते खा, त्याने काहीही फरक पडत नाही. मात्र वजन कमी होऊ देऊ नकोस.'

मग मी ऑन्कोलॉजी, (कॅन्सर) विषयीच्या क्रमिक पुस्तकांकडे वळलो. Cancer : Principles and Practice of Oncology हे प्रा. व्हिन्सेंट डे. व्हिटा यांनी लिहिलेले पुस्तक या विषयावरील प्रमाणभूत पुस्तक मानले जाते. प्रा. डे. व्हिटा यांनी हॉजकिन डिसिजच्या केमोथेरपीचा क्रांतिकारी शोध लावला होता. आजही जगभरात हे पुस्तक अभ्यासग्रंथ व संदर्भग्रंथ म्हणून वापरले जाते. मला लक्षात आले की, या पुस्तकात आहाराविषयी एकही प्रकरण नाही.

सर्व कॅन्सर रुग्ण करतात तसे मी सुद्धा दर ६ महिन्यांनी दवाखान्यात हजेरी लावतो व सर्व तपासण्या करून घेतो. असाच एकदा हॉस्पिटलच्या प्रतीक्षालयात बसल्याबसल्या तिथल्या काही पुस्तिका चाळत होतो. आहारावरील एक पुस्तिका मला दिसली. ती मी काळजीपूर्वक वाचली. त्यात रुग्ण व नातेवाईकांसाठी मार्गदर्शक सूचना होत्या. फळे व भाज्या जास्त प्रमाणात खा. मांसाहार अधूनमधून टाळा. स्निग्ध पदार्थ व मद्याचे आहारातले प्रमाण कमीत कमी ठेवा वगैरे; पण शेवटी एक वाक्य होते - 'आहार तुमच्या कॅन्सरला उलटण्यापासून वाचवू शकतो. या विषयी फारच जुजबी संशोधन झाले आहे.'

माझ्या कॅन्सरतज्ज्ञ मित्रांनी माझा जीव वाचवला. मला त्यांच्याबद्दल अतीव कृतज्ञतेची भावना आहे. रुग्णांसाठी ते ज्या समपर्णाच्या भावनेने काम करतात त्याविषयी मला आदर आहे. मग इतके चांगले डॉक्टर अशा चुकीच्या कल्पना का पसरवतात? मी माझ्या मित्रांशी बोललो. मला काही कारणे लक्षात आली ती अशी -

सर्व डॉक्टर आपले ज्ञान अद्ययावत ठेवण्यासाठी कायम प्रयत्न करत असतात. ते परिषदांना हजेरी लावतात, व्याख्याने आयोजित करतात, जर्नल्स वाचतात. अनेक कंपन्यांचे प्रतिनिधी-मेडिकल रिप्रेझेंटेटिव्ह्ज त्या त्या कंपनीची औषधे सांगण्यासाठी डॉक्टरांना भेटतात. या सर्व गोष्टींमुळे प्रत्येक डॉक्टरला वाटत असते की, त्याच्या क्षेत्रातील प्रत्येक घडामोड त्याला ठाऊक आहे.

पण वैद्यकीय क्षेत्रात एक असा नियम आहे की, कुठलेही औषध प्रत्यक्ष उपयोगात येण्याआधी त्याला 'डबल ब्लाइंड' चाचणी यशस्वीरीत्या पूर्ण करावी लागते. या चाचणीत एका मोठ्या गटावर या औषधाचे परिणाम इतर औषधांशी तुलनात्मकरीत्या मोजले जातात. आपण औषध वापरतो आहोत की दुसरा पदार्थ हे त्या रुग्णाला व डॉक्टरला दोघांना ठाऊक नसते. म्हणून त्याला 'डबल ब्लाइंड ट्रायल' असे नाव आहे. आता अशा चाचण्यांशी तुलना करताना एपिडेमिऑलॉजी किंवा एखाद्या समूहावर, प्रादेशिक स्तरावर केलेला अभ्यास हा गृहीतक म्हणून समजला जातो. कॅन्सर रुग्ण तपासणाऱ्या डॉक्टरांकरिता प्रयोगशाळेत किंवा उंदरावर केलेले प्रयोग काहीच उपयोगाचे नसतात. कारण माणसावर मोठ्या प्रमाणावर डबल ब्लाइंड ट्रायल केल्याशिवाय कुठलेही निष्कर्ष पुरावा म्हणून ग्राह्य धरले जात नाहीत. अगदी 'नेचर' किंवा 'सायन्स' या शास्त्रीय नियतकालिकांमध्ये प्रसिद्ध झाले तरीही. साहजिकच अशी काही माहिती या 'बिझी' डॉक्टरांच्या कानावर पडली तरी ते त्याकडे दुर्लक्ष करतात.

पुरेशा प्रयोगानिशी एखादे कॅन्सरवरील औषध बाजारात आणायचे म्हटले, तर त्याला सरासरी ५० ते १०० कोटी डॉलर्स एवढा खर्च येतो आणि कंपनीला एवढा खर्च करायला तयार असतात. कारण 'टॅक्सॉल' या तशा साध्या औषधापासून कंपनीला 'दर वर्षी' १०० कोटी डॉलर्सचे उत्पन्न मिळते. मग महागड्या व तीव्र कॅन्सर औषधांविषयी बोलायलाच नको. आता एवढा पैसा एखादी कंपनी ग्रीन टी, ब्रोकोली, रास्पबेरी किंवा हळदीवर संशोधन करण्यास का खर्च करेल? एक तर यांचे पेटंट मिळणार नाही आणि विक्रीतून हा खर्च

वसूल होणे अशक्यच. साहजिकच हे अन्नघटक कॅन्सरवर कितीही प्रभावी उपचार घटक असले तरी ते कधी सिद्ध होऊ शकणार नाही. प्राण्यांवरचे प्रयोग तसे कमी खर्चिक असतात, पण दुर्दैवाने उंदरावरील अभ्यासातून निघणारे निष्कर्ष माणसांवर लागू होण्याची काहीही शाश्वती नसते.

केवळ याच साठी अन्नाचे कॅन्सरविरोधी गुणधर्म अभ्यासण्यासाठीच्या संशोधनाला चालना मिळायला हवी. विविध संस्था, ट्रस्ट यांनी या बाबतीत आर्थिक मदत करायला हवी. अर्थात मोठ्या प्रमाणावर प्रयोग/अभ्यास होऊन या अन्नाची उपयुक्तता सिद्ध होण्याची वाट आपण बघायला हवी, असेही नाही. सरळसरळ आपल्या आहारात त्यांचा वापर करायला काय हरकत आहे? शरीरावर त्याचा दुष्परिणाम नाही हे हजारो वर्षांच्या सेवनाने सिद्ध झालेले आहेच. महत्त्वाचे म्हणजे कॅन्सर व्यतिरिक्त संधिवात, हृदयरोग अशा अनेक विकारांवर ते गुणकारी ठरू शकतात.

## आहारशास्त्र

वैद्यकीय अभ्यासक्रमात आहारशास्त्र फारसे शिकवलेच जात नाही. मी तिबेटमध्ये वास्तव्यास होतो त्याच्या आधी माझे आहाराबद्दलचे ज्ञान कुठल्याही सामान्य माणसाएवढेच होते म्हणजे -

(अ) आहारात पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने (प्रोटीन्स), स्निग्ध पदार्थ (फॅट्स) तसेच क्षार व जीवनसत्त्वे असतात.

(ब) स्थूल माणसांनी कमी कॅलरीज खाव्या.

(क) रक्तदाब असेल तर मीठ कमी खावे. मधुमेह असेल तर साखर कमी खावी वगैरे.

- साहजिकच आहाराच्या वैद्यकीय उपयुक्ततेकडे मी कायम तुच्छतेने बघत असे. एका हृदयरोगतज्ज्ञांच्या मीटिंगमध्ये मी 'नैराश्य व हृदयरोग' या विषयावर व्याख्यान देण्यासाठी गेलो होतो. अधिक डॉक्टरांनी हजेरी लावावी म्हणून हे व्याख्यान आयोजित करणाऱ्या औषध कंपनीने एका नामांकित हॉटेलमध्ये सगळ्यांना आमंत्रित केले होते. जेवणात त्या हॉटेलची खासियत असलेले 'स्टीक' खायचा आग्रह झाला. एक डॉक्टर म्हणाले, 'माझे कोलेस्टेरॉल वाढले आहे, मला याएवजी फिश मिळेल का?' लगेच त्यांच्या टेबलवर बसलेल्या इतरांनी त्यांची हेटाळणी सुरू केली. 'खा हो! आणि एक 'लिपिटॉर' (कोलेस्टेरॉल



कमी करणारी गोळी) घेऊन टाका. तुमच्या आहारशास्त्राला जरा बाजूला ठेवा!’

मला त्या प्रतिक्रियेत त्यावेळी फारसे वावगे वाटले नाही. म्हणजे आम्हा डॉक्टरांची मनःस्थिती कशी असते बघा. त्रास आहे ना, मग औषध घ्या. त्याचे कारण शोधण्याचा आणि त्यावरच उपाय करण्याच्या फंदात पडू नका.

तीन वर्षांनंतर झालेल्या निवडणुकीत मांस उत्पादक उद्योजकांनी आपली सारी ताकद मॅकगव्हर्न यांच्या विरोधी उमेदवाराच्या पाठीशी लावली. इतकी की, त्यांची राजकीय कारकीर्द संपुष्टात आली. त्यानंतर सर्व क्षेत्रातील तज्ज्ञांनी सांगितले की, कुठल्याही एका प्रकारचे अन्न खाण्यास सुचवणे चुकीचे आहे. समितीच्या अहवालात मांसाहार व डेअरी प्रॉडक्ट नको असे सुचवले, ते योग्य नाही. कारण त्यात जी सॅच्युरेटेड फॅट्स असतात ती माशांमध्येपण असतात. (प्रत्यक्षात ही माशांत असतात, पण अतिशय कमी प्रमाणात!) नंतर या उद्योगातील कंपन्यांनी अहवालातल्या सूचना बदलून घेतल्या. कुठल्याही एका प्रकारच्या अन्नावर ठपका ठेवणे योग्य नाही, असे सुचवले. यामुळे लोकांच्या मनात उत्पन्न झालेला गोंधळ वर्षानुवर्षे कायम होता. म्हणजे साधा सरळ निष्कर्ष देणारा हा संदेश एका गुंतागुंतीच्या आणि किचकट शब्दबंबाळात हरवून गेलेला होता. जेव्हा काही बदल न करता आहे तसेच चालू द्यायचे असते तेव्हा जनतेला एकच संदेश दिला जातो : ‘या विषयावर तज्ज्ञांचे एकमत नाही.’

रुग्णांप्रमाणेच डॉक्टरही दोन कंपन्यांमधल्या भांडणाच्या कात्रीत सापडलेले असतात. एका बाजूला औषध उत्पादक उद्योग असतो ज्याला प्रत्येक आजारावर उपचार म्हणून औषध द्यायला लावायचे असते आणि दुसरीकडे अन्न उत्पादक कंपन्या असतात, ज्यांना आहार व आजार यांचा संबंध जोडला गेलेला नको असतो. या दोन्ही गटात समानतेचा धागा एकच असतो, तो म्हणजे कोणालाही आहे ती परिस्थिती बदलायची नसते.

पण माझ्यासारखे जे लोक कॅन्सरपासून स्वतःचा बचाव करू इच्छितात, ते या आर्थिक हितसंबंधाचे बळी होणे स्वीकारू शकत नाहीत. सुदैवाने आज अन्नामधल्या कॅन्सरविरोधी गुणांना सिद्ध करणारा पुरेसा पुरावा उपलब्ध आहे.

### ‘लोकांना बदल नकोय’

एकदा मी एका गावी ‘दुसऱ्या महायुद्धानंतरच्या काळात पाश्चात्य जगातील लोकांच्या आहाराच्या (बिघडलेल्या) सवयी’ या विषयावर व्याख्यान द्यायला गेलो होतो. तेव्हा एक डॉक्टर मला म्हणाले, ‘तुमचे बरोबर असेल

कदाचित, पण लोकांना बदल नकोय. त्यांना आहाराबद्दल सांगण्यात काही अर्थ नाही. औषध घेणे व आहार विसरून जाणे एवढेच त्यांना करायचेय.'

त्यांचे म्हणणे बरोबर की चूक मला ठाऊक नाही, माझ्यापुरते मात्र ते चूक आहे आणि मला वाटते की, असा विचार करणारा मी एकटा नसेन.

\*\*\*\*\*

### मॉलेक्युलर चाचणीने कॅन्सर निदान

गुणसूत्र अथवा 'मॉलेक्युलर' चाचणीद्वारे कॅन्सरच्या आजाराने निदान करणे शक्य झाले आहे. वेळीच निदान झाले, तर त्यामुळे खर्च ही कमी होऊन उपचारांचे होणारे विपरित परिणाम टाळता येतील. त्याकरिता रक्तातील घटकांची 'बायोप्सी'च्या (लिव्किड बायोप्सी) चाचणीचा पर्याय पुढे आला आहे.

'गुणसूत्रांमध्ये झालेल्या बदलाने कॅन्सरचा आजार होतो. आनुवंशिकतेने कॅन्सर होण्याचे प्रमाण कमी असले तर पेशंटच्या घरातील नातेवाइकांची गुणसूत्र अथवा 'मॉलेक्युलर' चाचणीद्वारे कॅन्सरचे निदान शक्य आहे. स्तन, फुफ्फुसाचा कॅन्सर निदान करण्यासाठी 'मॉलेक्युलर' चाचणी करणे गरजेचे आहे. तोंडातील थुंकीसह रक्ताची चाचणी म्हणजे 'मॉलेक्युलर' चाचणी होय. चाचणीतून गुणसूत्रातील बदल झाले की नाही हे स्पष्ट होते. आजाराने निदान झाल्यास खर्च कमी होऊन आजार लवकर बरा होऊ शकतो. परंतु, निदान उशिरा झाल्यास खर्च वाढण्याबरोबर पेशंटचा प्राण धोक्यात येऊ शकतो', असे कॅन्सरतज्ज्ञ डॉ. अमित भट यांनी व्यक्त सांगितले.

डॉ. अनंतभूषण रानडे म्हणाले, 'कॅन्सरच्या पेशंटला दिल्या जाणाऱ्या उपचारावर निरीक्षण ठेवणे गरजेचे बनले आहे. त्याशिवाय रक्ताची 'बायोप्सी'ची चाचणी देखील करणे आवश्यक ठरले आहे. उपचारावर लक्ष ठेवल्याने आजार लवकर बरा करणे शक्य झाल्याचे क्लिनिकल ट्रायलमध्ये सिद्ध झाले आहे. 'बायोप्सी'मुळे रक्तात एखाद्या गाठीतील 'डीएनए' बाहेर आल्याने आजार आहे की नाही त्याचे निदान करणे शक्य होते.' डॉ. प्रसाद यांनी टार्गेटेड थेरपीवर भाष्य केले, तर डॉ. पाटील यांनी स्वतःला झालेल्या कॅन्सरच्या निदान आणि त्यावर उपचाराची माहिती दिली.

## तज्ज्ञांचे विचार

### डॉ. सूरज पवार यांची मुलाखत

– डॉ. सुभाष के. देसाई

**प्रश्न :** आपला शैक्षणिक प्रवास कसा होता ?

**उत्तर :** वडील एस.टी.मध्ये सर्व्हिसला असल्याने दर तीन वर्षांनी जागा बदलाव्या लागत. के.जी. नाशिकमध्ये, १-२ री ठाणे, ३-६ वी औरंगाबाद, ७-८ वी पुणे, ९-१० वी नागपूर, ११ वी च्या पुढे मुंबई, रुपारेल, सेंट जॉर्ज व के.इ.एम., टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल. फेलोशिप मेमो. स्टोन केटरिंग कॅन्सर सेंटर न्यूयॉर्क अमेरिका १९९८ पर्यंत.

**प्रश्न :** टाटा मेमोरियलमधला अनुभव कसा होता ?

**उत्तर :** तेथे काम करताना लक्षात आले की गरीब पेशंट तीन-तीन महिने फुटपाथवर राहतो. नंबर येतो तेंव्हा आजाराने गंभीर रूप धारण केलेले असते. २० वर्षांपूर्वी माझे सहकारी परदेशी जायचे किंवा मोठ्या शहरात राहत त्यामुळे कोल्हापूर सारख्या छोट्याशा शहरात कॅन्सर सेंटर उभा करणे म्हणजे वेडेपणा आहे असे त्यांनी सांगितले. माझा उद्देश होता, गरीबांना फूटपाथवर झोपायला लागू नये. विनाविलंब उपचार व्हावेत. मी कोल्हापूरला आलो नि हे कॅन्सर सेंटरचे धाडस केले.

**प्रश्न :** कोल्हापूरला तुमच्या कामाची सुरुवात कशी केलीत ?

**उत्तर :** स्वतंत्र हॉस्पिटल उभारण्यापूर्वी मी लोटसमध्ये काम केले. सर्वसमावेशक कॅन्सर सेंटर हे माझे स्वप्न होते. त्यावेळी मी २८ वर्षांचा तरुण होतो. सेंटरसाठी जागा शोधण्यात २॥ वर्षे गेली. मग शहरापासून ५-६ कि.मी. लांब, हायवेवर जागा निवडली पुन्हा २-३ वर्षे बँकांचे उंबरठे

झिजवले. रेडिएशन विभाग सुरू करणे ही आव्हानात्मक गोष्ट होती. ते तोट्यातील काम होते. उत्पन्न कमी होते. त्यामुळे बँका नाक मुरडत. कोल्हापूर अर्बन बँकेने हा सामाजिक उपक्रम म्हणून कर्ज दिले. मग हळूहळू हा प्रकल्प साकारला. मग राष्ट्रीयकृत बँकांनी दिले. Rest is History.

**प्रश्न :** कॅन्सर एखाद्या साथीच्या आजाराप्रमाणे पसरू लागला आहे असे WHO सारख्या संघटना इशारा देतात त्यात कितपत तथ्य आहे ?

**उत्तर :** अगदी बरोबर आहे. कॅन्सरचे वाढते प्रमाण भयावह आहे. पूर्वीपेक्षा जास्त प्रमाण आढळून येते. ज्या वयात कॅन्सर व्हायचे ते प्रमाण कमी झाले. तरुणांतही तो आजार आढळतो. स्त्रियांत स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे.

**प्रश्न :** कॅन्सर होण्याची कारणे कोणती ?

**उत्तर :** आपल्या देशाला तोंडाच्या कॅन्सरची राजधानी म्हटले आहे. तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थ, सुपारी, नशेरी, गुटखा यामुळे तोंड, घसा, अन्ननलिका, स्वरयंत्र, जठर, फुफ्फुस, किडनी, मुत्राशय, स्वादुर्पिंड, गर्भाशयमुख हा तंबाखूमुळे वाढतो. रक्तातील निकोटीन पसरल्यामुळे हा आजार वाढतो.

**प्रश्न :** कॅन्सरचे निदान कसे करता ?

**उत्तर :** प्राथमिक लक्षणात बरी न होणारी जखम, स्तनात किंवा इतरत्र होणाऱ्या गाठी, सततचा खोकला, आवाजात घोघरेपणा वा बदल, गिळताना होणारा त्रास, सततचा ताप, वजन कमी होणे, भूक कमी होणे, शौचाच्या सवयीत बदल होणे, लघवीवाटे वा शौचावाटे रक्त जाणे. स्त्रियांमध्ये अतिप्रमाणात स्राव, अंगावरून पांढरे वा लाल जाणे ही सर्वसामान्य लक्षणे आढळतात.

**प्रश्न :** या उपचारादरम्यान आहार विषयक सल्ल्याचा अभाव का आढळतो ?

**उत्तर :** आहाराविषयी तपशीलात उपदेश केला जात नाही. प्रत्येक हॉस्पिटलमध्ये आहार तज्ज्ञ असणे खूप गरजेचे आहे. आपापल्या संस्कृतीनुसार

विविध प्रकारचे आहार घेतले जातात. या पार्श्वभूमीवर काही आजाराबाबत मार्गदर्शन हवे.

**प्रश्न :** आपल्या कॅन्सर सेंटरमध्ये कोणत्या सोयी आहेत ?

**उत्तर :** शस्त्रक्रिया, केमोथेरेपी, औषधोपचार, क्ष किरण रेडिएशन थेरपी या सर्व पद्धती उपलब्ध आहेत. ट्रिपल एनर्जी लिनियर ऑक्सिलरेटर विथ IGRT असणारे तंत्रज्ञान संगणकाच्या सहाय्याने अधिक परिणाम कारक बनते. मानवी विचारापलिकडे असणारे सूक्ष्म कौशल्य सिद्ध करणारे, तंतोतंतपणा देणारी ही किमया आहे. कॅन्सरग्रस्त या पेशी संगणकावर दिसतात. त्यांचे चोहोबाजूने निरीक्षण करून उपचाराची दिशा, तीव्रता, वेळ, परिणाम, प्रतिसाद या सान्या बाबींचा विचार होतो नि प्रत्यक्षात रेडिएशन दिले जाते. ही जगमान्य उपचार पद्धत आहे. त्यामुळे कॅन्सरची वाढ, फैलाव रोखला जातो व शरीरावर दुष्परिणाम कमी होतात. हे तंत्रज्ञान प्रथमच पश्चिम महाराष्ट्रात २०१२ साली आम्ही आणले.

**प्रश्न :** नवे 'पवार टेकनिक' म्हणजे काय ?

**उत्तर :** पवार टेकनिक हे शस्त्रक्रियेचे नवे कौशल्य आम्ही २००७ साली कोल्हापूराला प्रगत केले. दूर्बिणीद्वारे तीन छिद्राद्वारे केलेल्या शस्त्रक्रियेने रक्तस्राव कमी होतो, पेशंट लवकर बरा होतो. अमेरिकन बोर्ड ऑफ सर्जन्सनी हे तंत्रज्ञान मान्य केले. २०१० साली जागतिक परिषदेत बेस्ट व्हिडिओ म्हणून वॉशिंग्टनमध्ये सादर केला होता. तो सोसायटी ऑफ अमेरिकन गॅस्ट्रो एन्डोस्कोपिक सर्जन्सनी शिक्षण क्रमात समाविष्ट केला आहे. त्यामुळे तो गुणवत्ताप्राप्त ठरला आहे.

**प्रश्न :** कॅन्सर उपचाराची सेंटर्स कोल्हापूर, सांगली, मिरज, सातारा या दक्षिण, पश्चिम भागात मोठ्या प्रमाणात वाढू लागलीत यामागचे कारण काय ?

**उत्तर :** कदाचित 'टाटा' या मातृसंस्थेतून तज्ज्ञ मोठ्या संस्थेने तयार झाले आणि वैद्यकीय महाविद्यालये मोठ्या प्रमाणात या भागात वाढत निघाली त्यामुळे असू शकेल. आपल्या भागात तंबाखू सेवन मोठ्या

प्रमाणात आहे. राष्ट्रीय पातळीवर ३० ते ३५ प्रमाण आहे तर तेच आपल्या भागात ५०% हून अधिक आहे. त्यामुळे तोंडाचा, घशाचा कॅन्सर वाढला आहे.

**प्रश्न :** कॅन्सर झाला आहे असे समजल्यावर पेशंट, कुटुंबियांना प्रचंड मानसिक, आर्थिक, धक्का बसतो त्याला त्यांनी कसे सामोरे जावे ?

**उत्तर :** हे खरे आहे. पेशंट गर्भगळीत होतो. नातेवाईक जास्त घाबरतात. ते आम्हाला सांगतात. पेशंटपासून ही गोष्ट लपवा. पण हे पूर्णपणे चुकीचे आहे. पेशंटला आत्मविश्वासात घेऊन उपचार केले तर पेशंटचे सहकार्य जादा मिळतो व त्याला चांगला आणि अधिक फायदा होतो.

**प्रश्न :** समुपदेशकांचा उपयोग होतो का ?

**उत्तर :** हो ! आता समुपदेशक नेमले आहेत.

**प्रश्न :** युरोपमध्ये नव्या संशोधनात रक्तातील पांढऱ्या पेशी बाहेर काढून त्यांच्यात जेनेटिक बदल करून पुन्हा शरीरात सोडल्यास पेशंट कॅन्सर मुक्त होतो असा दावा केला जातो त्यात कितपत तथ्य आहे ?

**उत्तर :** प्राण्यांच्यावर हे प्रयोग चालू आहेत. मानवावर त्याचा उपयोग सिद्ध होण्यास वेळ आहे. जगात मोठ्या प्रमाणात कॅन्सरवर वैद्यकीय क्षेत्रात संशोधन सुरू आहे. जेनेटिक क्यूअर कसे शोधता येईल हे पहात आहेत.

**प्रश्न :** नॅनो टेकनॉलॉजीचा उपयोग केमोथेरपीत करू लागलेत असे अमेरिकन कॅन्सर रिसर्च सोसायटी म्हणते. स्टेमसेलचा वापरही केला जातो ?

**उत्तर :** हो. या नव्या तंत्राने नेमक्या कॅन्सर सेल्सवर औषधांचा परिणाम होतो. नवनवे तंत्रज्ञान सतत बदलत जावे लागते.

**प्रश्न :** IARC, International Agency For Research on Cancer यांनी ४ फेब्रुवारीला जागतिक कॅन्सर दिवशी असे जाहीर केले की, 'We can, I can.' आम्ही कॅन्सरमुक्त होऊ शकतो, मी कॅन्सरमुक्त होऊ शकतो. आता कॅन्सरवर नवी लस तयार होत आहे ?

**उत्तर :** अगदी बरोबर! आपण आशावादी राहू या, पोलिओप्रमाणे लस तयार होईल. पण कॅन्सर हा Multifunctional विविधरित्या कार्यरत

असणारा आजार आहे. आता तो मधुमेहाप्रमाणे (क्रॉनिक) जुनाट, दीर्घकाळ राहणारा आजार म्हणून स्वीकारावा असा विचारही पुढे येत आहे.

**प्रश्न :** कॅन्सरवर उपचार महागडे आहेत. आपण त्यासाठी गरीब रुग्णासाठी काय पर्याय देऊ शकता ?

**उत्तर :** राजीव गांधी आरोग्य योजना, कर्नाटकासाठी बाजपेयी आरोग्य योजना आली नि माझा गोरगरिबांसाठी सेवा करण्याचा उद्देश सफल झाला.

**प्रश्न :** कॅन्सर शस्त्रक्रियेला पेशंटने कसे सामोरे जावे ?

**उत्तर :** एकतर तीस वर्षांपूर्वी कॅन्सर शस्त्रक्रियेनंतर गुंतागुंत वाढायची. आता चित्र बदलले आहे. गुंतागुंत वाढण्याचे प्रमाण आता १० टक्क्यांनी कमी आले व मृत्यूचे प्रमाण २ टक्क्यांपेक्षा कमी झाले आहे. न घाबरता, सकारात्मक दृष्टीकोन ठेऊन पेशंटने शरीर फिटनेस मेंटेन करावा. शरीर तंदुरूस्त ठेवावे.

**प्रश्न :** केमोथेरपीनंतर पेशंटने काय काळजी घ्यावी ?

**उत्तर :** औषधोपचार, केमो सुरू असताना पाणी, खाणे-पीणे, हवा याचे शरीरात इन्फेक्शन होणार नाही याची काळजी घ्यावी. उघड्यावरचे काही खाऊ नये. उघड्या हवेत मास्क बांधून जावे. 'क्ष' किरण रेडिएशनचे आता साईड इफेक्ट कमी झालेत पण त्वचेची काळजी घ्यावी.

**प्रश्न :** पेशंटची जीवन जगण्याची इच्छाशक्ती, सकारात्मक विचार भावना याचा कितपत उपयोग होतो ?

**उत्तर :** प्रचंड उपयोग होतो. २५ वर्षांचा माझा अनुभवानुसार जो पेशंट सकारात्मक विचार, उपचारावर पूर्ण विश्वास ठेवतो त्याचे परिणाम फार चांगले आढळतात.

**प्रश्न :** आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिमध्ये कॅन्सरवर काही उपचार केले जातात त्याचा काही उपयोग होतो का ?

**उत्तर :** बरेचसे पेशंट अवैज्ञानिक उपचाराला बळी पडतात. ढोंगी साधू बाबांच्या नादी तर लागू नका. मुख्य उपचार पद्धती घ्यायलाच हवी.

हे न करता काही पेशंट भलतेच उपचार करतात नि शेवटच्या अवस्थेत येतात तेव्हा आम्ही काहीच करू शकत नाही.

**प्रश्न :** स्थूलपणा किंवा दूध जास्त द्यावे म्हणून जनावरांना हार्मोन इंजक्शन दिली जातात. त्याचा विपरीत परिणाम मानवी शरीरावर होतो का ?

**उत्तर :** हो, स्तनाचा कॅन्सर व इतर प्रकारच्या कॅन्सरसाठी हे घटक कारणीभूत ठरतात. फळे, भाज्यावर किटकनाशके अती प्रमाणात मारतात. हे सारे घटक शरीराला हानीकारक नि कॅन्सर हा निमंत्रण देणारे आहेत.

**प्रश्न :** आपल्या गेल्या २० वर्षात किती शस्त्रक्रिया झाला ? किती पेशंट बरे आहेत ?

**उत्तर :** साधारण १० हजाराहून अधिक शस्त्रक्रिया झाल्या आणि ७ हजाराहून अधिक पेशंट कॅन्सर मुक्त होऊन निरोगी जीवन जगतात.

\*\*\*\*\*

## कॅन्सरविरुद्ध स्त्रियांनी कसे लढावे ?

– डॉ. रेश्मा पवार

महिलांमध्ये गर्भाशयाचा कर्करोग आणि स्तनाचा कर्करोग होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. मात्र अगदी प्राथमिक अवस्थेत या कर्करोगाचे निदान झाले तर पुढे होणाऱ्या यातना व खर्च टाळता येऊ शकतो.

**प्रश्न :** गर्भाशय व बीजकोष कर्करोगाची लक्षणे कोणती ?

**उत्तर :** \* मासिक पाळीच्या वेळी अतिप्रमाणात साव. \* शारीरिक संबंधानंतर साव होणे. \* अंगावरून अवास्तव लाल किंवा पांढरा साव होणे. \* दोन मासिक पाळींच्यामध्ये साव होणे. \* रजोनिवृत्तीनंतर रक्तसाव होणे. \* ओटीपोटात वेदना/गाठ.

**प्रश्न :** महत्त्वाच्या तपासण्या कोणत्या ?

**उत्तर :** \* गर्भाशय मुखाची पॅप स्मिअर तपासणी. \* गर्भाशय मुखाची/ गर्भाशयाची बायोप्सी/क्युरेटाज. \* बीजकोषाच्या कर्करोगासाठी रक्ताची ट्युमर मार्कर तपासणी.



**प्रश्न :** स्तनाच्या कर्करोगाची लक्षणे कोणती ?

**उत्तर :** \* स्तनामध्ये गाठ \* स्तनातून स्राव \* स्तनाग्र आत ओढले जाणे.

**प्रश्न :** जोखीम घटक कोणते ?

**उत्तर :** \* वय वर्षे ३० नंतर पहिले मूल झाले असल्यास \* वय वर्षे १३ च्या आधी मासिक पाळी सुरू झाली असल्यास व वय वर्षे ५० नंतर मासिक पाळी सुरू राहिली असल्यास \* (आनुवंशिकता) एकाहून अधिक जवळच्या रक्ताच्या नातेवाईकास स्तनाचा कॅन्सर असल्यास कॅन्सर होण्याची संभावना अधिक असते.

**प्रश्न :** महत्त्वाच्या तपासण्या कोणत्या ?

**उत्तर :** \* डॉक्टरांकडून तपासणी \* एफ.एन.ए.सी.(F.N.A.C.)/बायोप्सी तपासणी \* मॅमोग्राफी (आंतरराष्ट्रीय वैद्यकीय सल्ल्यानुसार वयाच्या चाळिशीनंतर प्रत्येक स्त्रीने मॅमोग्राफी करणे अत्यावश्यक असते).

**प्रश्न :** कॅन्सरची पूर्व लक्षणे कोणती ?

**उत्तर :** \* लवकर बरा न होणारा व्रण. \* सततचा त्रासदायक खोकला किंवा घसा बसणे व घोरेपणा \* नेहमी होणारे अपचन किंवा अन्न / पाणी / आवंढा गिळताना होणारा त्रास. \* अंगावरील तीळ किंवा चामखीळ यांचे बदलणारे रूप. \* स्तनप्रदेशात किंवा इतरत्र असलेली गाठ किंवा पडलेला चट्टा. \* लघवी किंवा शौचाच्या सवयीत बदल. \* स्त्रियांमध्ये अंगावर अवास्तव लाल किंवा पांढरा स्राव जाणे.

**प्रश्न :** कर्करोगाचा धोका कसा टाळावा ?

**उत्तर :** \* तंबाखूचे सेवन वर्ज्य करावे. \* दातांची, हिरड्यांची स्वच्छता ठेवणे. \* धूम्रपान वर्ज्य करणे. \* प्रखर सूर्यप्रकाशापासून सावधानता बाळगणे. \* शरीराची स्थूलता न वाढू देणे. \* लैंगिक व्यवहार सावधानतेने व जपून करावे. \* शरीराची निगा व स्वच्छता राखणे. \* आहारात जास्त फळे, पालेभाज्या आणि कमी चरबीयुक्त पदार्थांचा समावेश करणे. \* नियमित व्यायाम करणे व शरीर सुदृढ ठेवणे.

## कॅन्सरमुक्तीसाठी व्यसनमुक्ती गरजेची

प्रो. डॉ. आनंद संचेती

MS. M.Ch. (CVTS/CEO) Cardiac Services

**धूम्रपान :** निरोगी जीवन हवं आहे ना? मग धूम्रपान सोडा. 'आज, आता, ताबडतोब!'

धूम्रपानाचा तुमच्या फुफ्फुसावर काय परिणाम होतो ते जाणून घ्या.

**१. निकोटिन :** तंबाखूमधील निकोटिनमुळे रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. त्यामुळे रक्ताभिसरण (रक्ताचा प्रवाह) मंदावतो आणि रक्तदाब वाढतो. प्रत्येक सिगारेटबरोबर हृदयाचे ठोके वाढतात, रक्तदाब वाढतो. रक्तवाहिन्यांतून वाहणारा रक्ताचा प्रवाह मात्र मंद होतो. अशा प्रकारे नियमितपणे धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये कॅन्सर किंवा हृदयविकार होण्याचा धोका अधिक असतो.

**२. कार्बन-मोनॉक्साईड :** सिगारेटच्या धुरात कार्बन मोनॉक्साईडचे प्रमाण बऱ्यापैकी असते. प्रदूषित हवेमधून जेवढ्या प्रमाणात हा वायू शरीरात जाऊ शकतो, त्यापेक्षा कितीतरी अधिक प्रमाणात सिगारेटच्या धुरामुळे जातो. रक्तामध्ये प्राणवायू (ऑक्सिजन) पेक्षा हा जास्त प्रमाणात शोषला जातो. त्यामुळे धुराबरोबर हा वायू अधिक आणि प्राणवायू कमी प्रमाणात शोषला गेल्यामुळे साहजिकच शरीरातील पेशींना ऑक्सिजन कमी मिळतो. यामुळे धमनीकाठिण्य वाढते (Atherosclerosis) रक्तवाहिन्या अरुंद होऊन कॅन्सरविकाराचा धोका वाढतो.

**३. कार्बनचे कण (Tar.) :** सिगारेटच्या धुरातील कार्बनचे कण आणि इतर अपायकारक द्रव्यांमुळे सुद्धा श्वसनावर परिणाम होतो आणि पेशींना प्राणवायू कमी प्रमाणात मिळतो. वायुकोशांची लवचिकता कमी होते, कायम स्वरूपी खोकला, दम लागणे इ. श्वसनाचे दीर्घकालीन आजार उद्भवू शकतात. श्वसनाचे दीर्घकालीन आजार, फुफ्फुसांचा आणि घशाचा कर्करोग याचे मुख्य कारण हे कार्बन कणच आहेत. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तींचे दात, बोटे पिवळी

पडतात ती यामुळेच. अशा या विनाशकारी सवयीचे आपण तोटे पाहिले. ती सवय सोडल्यामुळे होणारे फायदे पाहू.

### तात्कालिक फायदे :

\* पैसे वाचतात. \* श्वासाची दुर्गंधी कमी होते. \* बोटांचे आणि दातांवरील डाग कमी होतात. \* श्वासोच्छ्वासातील मोकळेपणा वाढतो, अधिक उत्साही वाटते. \* जास्त ताजेतवाने वाटते. गंधग्रंथी जास्त चांगल्या प्रकाराने काम करतात.

### कायमस्वरूपी फायदे :

\* खोकला बंद होतो. \* श्वसनमार्गाचा वरचेवर होणारा जंतुसंसर्ग कमी होतो. \* घशाचा व फुफ्फुसाचा कर्करोग होण्याची शक्यता कमी होते. \* धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तींकडून येणाऱ्या तक्रारी, टीका बंद होतात.

### धूम्रपान बंद केल्यानंतर शरीरावर खालील परिणाम होतात

६ तासांत : रक्तदाब थोडासा कमी होतो, पण रक्तदाब पूर्णपणे नॉर्मल होण्यासाठी ३ ते ३० दिवस लागतात.

२४ तासांत : कार्बन मोनॉक्साईड शरीराबाहेर टाकला जातो. फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. श्रमानंतर दम कमी लागतो.

२-३ दिवसांनंतर : तुमच्या शरीरातील सर्व निकोटिन बाहेर फेकले जाते. तुम्हाला उत्साही वाटते. बधीर झालेल्या चवीच्या आणि वासाच्या ग्रंथी हळूहळू संवेदनक्षम होऊ लागतात. आपल्याला अशक्य वाटणारी गोष्ट आपण करू शकलो म्हणून तुम्हाला स्वतःबद्दल वेगळाच आत्मविश्वास वाटू लागतो.

आणखी काही दिवसांनंतर : फुफ्फुसांमध्ये दाटलेला कफ पातळ होऊन बाहेर येऊ लागतो. फुफ्फुसांच्या अंतःत्वचेवरील लव पुन्हा कार्यक्षम होऊ लागते आणि तीन महिन्यांत पूर्ववत कार्यरत होऊन श्वसन मार्ग स्वच्छ ठेवू लागते.

३ आठवड्यांनंतर : तुमच्या श्वसन संस्थेची कार्यक्षमता वाढते, श्रमाची कामे तुम्ही जास्त चांगल्या प्रकारे करू शकता.

**२ महिन्यांनी :** तुमच्या हातापायांकडे जाणाऱ्या रक्तपुरवठ्यात सुधारणा होते. जास्त उत्साही वाटते.

**३ महिन्यांनी :** फुफ्फुसांचे कार्य निरोगी अवस्थेत येते. (पुरुषांमध्ये शुक्रजंतू अधिक आरोग्यदायी होतात.) धूम्रपानामुळे अकार्यक्षम झालेल्या फुफ्फुसांच्या अंतःत्वचेच्या पेशी आणि रक्तातील घटक हळूहळू पूर्वीप्रमाणेच सुरळीतपणे कार्य करू लागतात, पण याला बराच वेळ लागतो.

**१२ महिन्यांनंतर :** कॅन्सरने मृत्यूचा धोका ५०% कमी होतो.

**५ वर्षांनंतर :** अचानक मृत्यूचा धोका कमी होतो.

## तुम्ही धूम्रपान थांबवू शकता!

आधी तुम्ही धूम्रपानाची सवय लावून घेतली होती. आता तुम्हाला 'धूम्रपान' न करण्याची सवय लावून घ्यायची आहे.

धूम्रपान सोडणे हे पोहणे शिकण्यासारखेच आहे. काही लोक धाडकनू पाण्यात उडी मारतात आणि हात-पाय मारू लागतात आणि तरंगतात पण काही जणांना मात्र ही पद्धत पचत नाही. ते गटांगळ्या खातात, घाबरे होतात. अशा लोकांना कमी खोली असलेल्या पाण्यात थोडी सवय करावी लागते. मगच जमिनीचा आधार ते सोडू शकतात.

धूम्रपान सुद्धा काही जण एका फटक्यात बंद करतात. सवयीचा त्रास होईल ते सहन करतात. काही जण मात्र हळूहळू कमी करू शकतात.

ही सवय पूर्णपणे नष्ट करण्यासाठी थोडे आत्मपरीक्षण करावे लागेल.

१. तुम्हाला सिगारेट का आणि कोणत्या क्षणी ओढावीशी वाटते याचा शोध घ्या.
२. तुमच्या नकळत तुम्ही केव्हा धूम्रपान करता यावर लक्ष ठेवा.
३. धूम्रपान न केल्यामुळे होणारी अस्वस्थता, चिडचिडेपणा, यावर आधीच उपाय शोधून ठेवा. तीव्र इच्छेला कसे तोंड द्यायचे हे आधीच ठरवून ठेवा.
४. आकस्मिक मोह आणि निसरडे क्षण कधीही उद्भवू शकतात. त्यांना भक्कमपणे सामोरे जायची तयारी ठेवा.

धूम्रपान केल्यामुळे काय आपत्ती उद्भवू शकते याचा सतत विचार केलात तर तुम्ही क्षणिक मोह नक्कीच टाळू शकाल आणि तुम्हाला कायम स्वरूपी बंद करण्याचा आत्मविश्वास येईल.

## तुम्ही धूम्रपान का करता ?

आत्मपरीक्षण करा.

या व्यसनाची तीन प्रमुख अंगे आहेत.

१. यातील निकोटिन (तंबाखू) या द्रव्याचे व्यसन.

२. निव्वळ सवय

३. मानसिक परावलंबित्व

काही जणांच्या बाबतीत तीनही कारणे प्रबळ असतात.

१. **निकोटिन** : व्यसन म्हणून शिककामोर्तब करणारे आणि शारीरिक परिणाम करणारे हेच द्रव्य म्हणूनच धूम्रपान थांबविल्यानंतर अस्वस्थता निर्माण करणारे (Withdrawal symptoms) हेच आहे. धूम्रपान पूर्णपणे थांबविल्यानंतर सर्व निकोटिन शरीराबाहेर जाण्यास २ ते ३ दिवस लागतात. तुम्हाला याची खूपच सवय झाली असेल तर २० ते ६० मि.त तुम्ही अस्वस्थ होता. अशांनी Nicotin Patch, पेस्ट किंवा Gum चा वापर करून इच्छा कमी करावी.

२. **सवय** : तुमच्या शरीराला आणि मनाला सिगारेट असण्याची इतकी सवय झालेली असते की त्या विशिष्ट क्षणी तुम्ही तुमच्या नकळत सिगारेट ओढता. उदा. जेवणानंतर, फोनवर बोलताना, महत्वाच्या नोंदी करताना, कॉफी पिताना, मद्य प्राशन करताना इ.

३. **भावनावेगावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी** : काही जणांना सिगारेट ओढावीशी वाटते. उदा. खूप आनंदी असताना, खूप दुःखात असताना, दमलेले असताना, कंटाळलेले असताना, राग आला असताना इ.

## सवय मोडण्यासाठी...

जेव्हा तुम्हाला सिगारेटची तल्लफ येईल तेव्हा स्वतःला विचारा.... का ?

- \* खरंच, मला सिगारेट ओढावीशी वाटते का?
- \* आताच का वाटतेय?
- \* हे मी काय करतो आहे?
- \* मला नक्की काय वाटते आहे?

तुम्हाला धूम्रपानाची तल्लफ येण्याचे नक्की कारण कोणते? सवय की भावनातिरेक?

या तीव्र इच्छेच्या वेळी तुम्ही स्वतःला आवरू शकता का? जर तसेच काही खास कारण नसेल आणि तुम्हाला 'उगीचच' सिगारेट ओढावीशी वाटत असेल तर थांबा. विचार करा, कारण शोधा. जेव्हा धूम्रपान हे सवयीने अथवा नकळत, उगीचच होते तेव्हा त्यामागील कारण शोधणे कठीण असते. तुम्हाला स्वतःवर फार बारीक लक्ष ठेवावे लागते. कारण कोणत्याही निसरड्या क्षणी तुम्ही नकळत, सवयीने सिगारेट पेटवू शकता. तेव्हा सांभाळा स्वतःला!

जेव्हा धूम्रपानाची तीव्र इच्छा आणि सवय यामागील कार्यकारणभाव तुम्ही शोधू लागता, तेव्हा तुम्ही योजनाबद्ध रीतीने इच्छेवर मात करू शकता. त्यासाठी वेगवेगळे मार्ग शोधता. मात्र त्यावेळी एखादी हलकी-फुलकी कृती करण्याचा प्रयत्न करा किंवा एखादी मजेची, गमतीदार कृती करा.

- \* भरपूर पाणी प्या.
- \* इच्छा या लाटांप्रमाणे असतात, येतात आणि आपोआप विरून जातात. तेव्हा धूम्रपानाची तीव्र तल्लफ थोडी पुढे ढकला, आपोआप कमी होईल.
- \* दीर्घ श्वसन करा. एखादे नयनरम्य दृष्य अथवा भूतकाळातील सुखद घटना आठवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला तुमच्या इच्छेचा विसर पडेल.
- \* स्वतःला नव्या सवयी लावून घ्या. 'त्या' वेळी संगीत ऐका, व्यायाम करा, मित्रांना भेटा, काहीतरी खा किंवा चघळा. वर्तमानपत्र वाचा अथवा शब्दकोडी सोडवा.

धूम्रपान पूर्णपणे बंद केल्यानंतर काही जणांना अजिबात त्रास होत नाही. काहींना मात्र खूपच त्रास होतो. काही दिवसांनी आणि कधी-कधी काही आठवड्यांनी हा त्रास पूर्णपणे थांबतो, पण तुम्ही खूप आहारी गेला असाल तर त्रास जास्त होतो. तेव्हा याबाबत डॉक्टरांचा सल्ला आणि निकोटिन पॅच किंवा पेस्ट याची मदत तुम्ही घेऊ शकता.

धूम्रपान न करण्यामुळे होणाऱ्या फायद्यांची सतत स्वतःला आठवण करून द्या. धूम्रपान न केल्यामुळे होणारा त्रास म्हणजे निकोटिनसारख्या विषारी पदार्थापासून शरीर मुक्त होत असल्याची लक्षणे आहेत.

**तीव्र इच्छा :** धूम्रपानाची तीव्र तल्लफ ही काही काळच टिकते. तुम्ही जर यावर मात केलीत तर अर्धी लढाई जिंकल्यासारखी. काही काळानंतर ही इच्छा कमी-कमी होत जाते.

**हृदयाची गती :** काही दिवसांतच रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण वाढते.

**खोकला :** काही दिवस खोकला वाढतो. कारण फुफ्फुसांच्या अंतःत्वचेवरील लव अधिक कार्यक्षम होते आणि फुफ्फुसात साचलेला कफ बाहेर टाकण्याचे काम जोमाने करू लागते.

**मुंग्या येणे :** हातापायाच्या बोटांतील रक्तप्रवाह सुधारल्यामुळे बोटांना मुंग्या येऊ शकतात, पण वाढलेल्या प्राणवायूची पेशींना सवय झाली की ही लक्षणे कमी होतात.

**अस्वस्थपणा :** शरीरातील निकोटिनचे प्रमाण कमी होत असताना अस्वस्थपणा, चित्त एकाग्र न होणे किंवा झोप न येणे अशा तक्रारी उद्भवू शकतात. दीर्घ श्वसन, मन हलके करणारी आसने, कृती यामुळे हे सर्व कमी होते. याबरोबरच चहा, कॉफी, मद्य सेवनही कमी करावे.

**पोटाच्या तक्रारी :** जुलाब अथवा मलावरोध होणे, पोटात मळमळणे अशा प्रकारच्या तक्रारीही निर्माण होऊ शकतात, पण योग्य आहार आणि भरपूर पाणी यांनी त्या दूर होऊ शकतात.

**डोकेदुखी :** काही जणांना धूम्रपान बंद केल्याचा मानसिक ताण असह्य होऊन डोके दुखू लागते, पण योग्य व्यायाम आणि दीर्घ श्वसनामुळे ते कमी होते.

**भूक वाढते :** भूक लागते आणि सारखी 'खा-खा' होते. त्यामुळे वजन वाढण्याची शक्यता असते. तेव्हा आपण किती आणि काय खातो इकडे लक्ष ठेवा आणि व्यायाम चालू ठेवा.

**चिडचिडेपणा, राग येणे :** दुःख वाटणे, काळजी करणे, रडावेसे वाटणे इ. भावनिक उद्रेक होणे ही धूम्रपान बंद केल्यानंतर नैसर्गिक लक्षणे आहेत. आपला एखादा मित्र गमावल्याचे दुःख होते आणि खूप एकाकीपणा वाटतो. हेही नैसर्गिक आहे; पण सुखद अनुभवांच्या आठवणी यावर मात करण्यास मदत करतात. थकवा वाटतो. जास्त झोप येते, पण कालांतराने तेही कमी होते.

कधी कधी हातापायांना कंप सुटतो. खूप घाम येतो. या लक्षणांचा अर्थ असा की, तुमचे शरीर निकोटिन 'नसण्याची' सवय करून घेत आहे. मस्तकातील हलकेपणा आणि थोडीशी चक्कर येणे ही सुद्धा याच प्रकारची लक्षणे आहेत आणि काही काळाने ती कमी होतील.

मानसिक अथवा भावनिक तणावाला सामोरे जाताना धूम्रपान करण्याची बऱ्याच जणांची सवय, किंबहुना गरज असते. त्यामुळे धूम्रपान बंद केल्यावर अशा प्रकारच्या भावनिक ताणांना सामोरे जाताना खूपच परिश्रम करावे लागतात. पण सुहृदांच्या मदतीने त्यावर तुम्ही नक्कीच मात करू शकता.

## नियोजन करा

\* धूम्रपान बंद करण्याचा दिवस, तारीख, वेळ ठरवा (म्हणजे तुमची मानसिक तयारी होईल) आणि तसे जाहीर करा.

\* त्यावेळी कसे वागायचे हे ठरवा, लिहून ठेवा आणि स्वतःजवळही चिठ्ठी ठेवा. सर्व घटनांची रंगीत तालीम करा.

\* धूम्रपानऐवजी काय करायचे ठरवा म्हणजे - ती वेळ टाळा. उदा. मित्रांबरोबर एखाद्या सहलीला जा, फिरायला जा, सिनेमाला अथवा नाटकाला जा.

धूम्रपान बंद केल्यानंतर तुमचे बरेचसे पैसे नक्कीच वाचणार आहेत. तुम्हाला जर वजन वाढण्याची भीती वाटत असेल तर योग्य सकस आहार घ्या. स्वाभाविकपणे बाहेरच्या सवंग खाद्यपदार्थांकडे मन आकर्षित होणार नाही.

आणि एवढे करूनसुद्धा एखादी सिगारेट ओढलीच तर....



.... तर स्वतःची निंदा करून शक्ती, वेळ आणि मनाची उभारी घालवू नका. बरेच जण असे २-३ वेळा 'घसरतात' आणि मगच यशस्वी होतात. ही चूक होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे अनपेक्षित घटना सामोरी येणे, ज्याला तोंड देण्याची तुमची मानसिक तयारी नसते, जिची तुम्ही कधीच कल्पना केलेली नसते; तेव्हा जर असे झालेच तर इतर वेळी तुम्ही कसे खंबीर राहिलात हे आठवा आणि स्वतःला कुचकामी ठरवून दोष देण्याऐवजी परत अशी परिस्थिती आली तर 'न घसरण्याचा' निश्चय करून टाका.

बऱ्याच वेळा मद्यपानाबरोबर म्हणून धूम्रपान केले जाते आणि ते नक्की कसे, कधी झाले हे आठवत सुद्धा नाही. म्हणून सुरुवातीच्या काळात मद्यपान न करणे इष्ट! एकदा का धूम्रपान न करण्याची सवय झाली की मद्यपान केले तरी सिगारेट आठवणार नाही. यासाठी व्यावसायिक मदत किंवा मानसोपचार तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेण्यास लाजू नका.

## मद्यपान

अतिरिक्त मद्यपानामुळे रुधिराभिसरण संस्था आणि हृदय यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांमध्ये उच्च रक्तदाब, हृदयाच्या स्नायूंचा कमकुवतपणा, ठोक्यांची अनियमितता आणि पक्षाघाताचा झटका हे प्रमुख आहेत. आजवरची सर्व निरीक्षणे आणि निष्कर्ष हे पुरुषांवरील अभ्यासाचे असले तरी मदिरापानाच्या दुष्परिणामांबाबत स्त्रिया अधिक संवेदनशील असतात असे सिद्ध झाले आहे.

मद्यपानामुळे शरीरातील सर्व अवयवांवर दुष्परिणाम होतात. मेंदू, यकृत, मूत्रपिंड यांच्या सर्वसाधारण कामावर परिणाम तर होतोच, पण एकूणच तब्येतीच्या तक्रारी वाढतात. कानाच्या आणि डोळ्यांच्या तक्रारी, श्वसनसंस्थेतील जंतूसंसर्ग, दातांचे अनारोग्य इत्यादी.

अतिमद्यपान करणाऱ्या लोकांमध्ये नवीन अस्थिपेशी तयार होण्याची क्रिया मंदावते आणि त्यामुळे हाडे कमकुवत होतात.

कॅन्सर शस्त्रक्रियेनंतर जंतूसंसर्ग होण्याचे प्रमाण मद्यपीमध्ये जास्त आहे.

प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःचे असे जैविक संतुलन आणि अंतःस्रावांचे शारीरिक व मानसिक चक्र असते. ठराविक रक्तदाब, हृदयाचे ठोके, तापमान,

अंतःस्रावांची रक्तातील पातळी, सहनशक्ती, प्रतिकारशक्ती इत्यादी; मद्य हे सर्व संतुलन बिघडवून टाकते.

मद्याचा हृदयाच्या गतीवर परिणाम होऊन ठोक्यांमध्ये अनियमितपणा येऊ शकतो. (कायमस्वरूपी)

संशोधनाअंती असे सिद्ध झाले आहे की, ठराविक मात्रेपर्यंत मद्य घेतले असता रक्त गोठण्याच्या क्रियेवर परिणाम होऊ शकतो. याचे शरीराला काही प्रमाणात फायदे होत असले तरी तोटेसुद्धा आहेत.

मद्यामुळे होणारे यकृतावरील (Liver) परिणाम सर्वश्रुत आहेत. कधी कधी म्हणजे सुरुवातीला ते पूर्ण बरे होऊ शकतात, पण अतिसेवन म्हणजे मृत्यूकडे जाणारी न परतीची वाट आहे.

शास्त्रज्ञांच्या असेही लक्षात आले आहे की, बऱ्याच कालावधीपासून मदिरासेवन करणाऱ्यांना मद्य घेताना आणि नंतर सुद्धा ठराविक अंतःस्रावांचे प्रमाण (cortisol level) वाढते. त्याचे दुष्परिणाम दैनंदिन आयुष्यावर होतात. जसे झोपेच्या तक्रारी, मधुमेह, मानसिक असंतुलन, तरल जाणिवांची बधिरता. सुरुवातीला याचे कारण समजत नाही, पण मद्यापासून दूर राहिल्यास नक्कीच फरक होऊ शकतो.

\*\*\*\*\*

## प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग

– डॉ. विश्वनाथ मगदूम

एम.एस., एफ.सी.पी.एस., एफ.ए.आय.एस.

पुरुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग हा सर्वात मोठ्या प्रमाणावर आढळणारा आजार म्हणून पाश्चात्य देशांमध्ये विशेषतः अमेरिकेमध्ये ओळखला जातो. सुदैवाने आपल्या देशामध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी आहे, परंतु सध्या याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत चालल्याचे निदर्शनास येत आहे. याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे सरासरी आयुष्य मर्यादा वाढली असून, हा आजार

उतार वयात प्रामुख्याने आढळतो. स्थूलपणा आणि व्यायामाचा अभाव ही महत्त्वाची कारणे प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगास कारणीभूत आहेत.

सर्वात दुर्दैवाची गोष्ट म्हणजे प्रोस्टेट कर्करोगाचे निदान आपल्या देशात फार उशिराने होते. कारण उतार वयात लघवीचा त्रास म्हणजे वयोमानाने येणारा दोष असे समजून त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. ५० वयानंतर पुरुषामध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ होण्यास सुरुवात होते आणि वयाच्या ७० व्या वर्षी सर्वसाधारण ६० टक्के पुरुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथी वाढल्याचे दिसून येते; परंतु ही वाढ धोकादायक असत नाही. (benign prostatic hypertrophy); परंतु दहामध्ये एक रुग्णाची प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ झपाट्याने होते आणि ती इतरत्र पसरते. ही वाढ कर्करोगामुळे असते. दोन्ही दोषांमध्ये लघवीला अडथळा निर्माण होत असल्याने प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ साधी आहे का? काळजी करण्याजोगी आहे हे तपासल्याशिवाय समजत नाही. यासाठी ५० वर्षांनंतर आपली नियमितपणे वैद्यकीय तपासणी करणे फायद्याचे ठरते. मूत्ररोगतज्ज्ञ गुद्द्वारावाटे प्रोस्टेट ग्रंथीची तपासणी करून वाढ कोणत्या प्रकारची असू शकेल, याचा अंदाज घेऊ शकतात; आणि रक्तातील PSA तपासून याविषयी खात्री करू शकतात. सर्वसाधारण PSA - 4 च्या आत असते. PSA वाढले असल्यास प्रोस्टेट ग्रंथीची सुईद्वारे biopsy करून कर्करोगाचे निदान करता येते. सध्या निदानामध्ये MRI Scan फार उपयुक्त ठरले आहे.

**उपचार :** प्रोस्टेट ग्रंथीचा आजार प्राथमिक अवस्थेत असेल तर पूर्णपणे बरा होऊ शकतो; आणि पसरलेला असला तरी (advanced stage) रुग्ण कित्येक वर्षे उपचाराने चांगले जीवन जगू शकतात. प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगामध्ये शस्त्रक्रिया, हार्मोनल उपचार, रेडिएशन, केमोथेरपी याचा प्रामुख्याने समावेश होतो. कर्करोग प्रोस्टेट ग्रंथीच्या बाहेर पसरला असेल तर (Organ confirmed) प्रोस्टेट ग्रंथी शस्त्रक्रियेद्वारे काढून टाकली जाते. (Radical Prostatectomy) सध्या अमेरिकेत सर्वात मोठ्या प्रमाणात केली जाणारी शस्त्रक्रिया म्हणून ओळखली जाते. शस्त्रक्रिया छेद घेऊन किंवा लॅप्रोस्कोपीद्वारे आणि रोबोटिकच्या सहाय्याने केली जाते. त्यामुळे रुग्णाला लवकर घरी जाता येते. रोबोटिक म्हणजे शस्त्रक्रिया रोबोट करित नाही, तर

शल्यविशारद लॅप्रोस्कोपीद्वारे केल्या जाणाऱ्या शस्त्रक्रियेमध्ये रोबोटची मदत घेऊन, दुर्गम भागातील टाके सुलभ रीतीने घालता येतात.

प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग हा पुरुषामध्ये निर्माण होणाऱ्या टेस्टोस्टेरॉन या संप्रेरकावर अवलंबून असतो. त्यामुळे टेस्टोस्टेरॉनचा पुरवठा खंडित केला तर, कर्करोगाची वाढ थांबते. या उपचार पद्धतीमध्ये शस्त्रक्रियेद्वारे वृषणावर छोटी शस्त्रक्रिया करून किंवा इंजेक्शनद्वारे संप्रेरकाची निर्मिती थांबवता येते आणि त्यामुळे रुग्णाला अनेक वर्षांचे आयुष्य मिळते. सध्या संप्रेरकाद्वारे उपचारांबरोबर अनेक नवीन औषधे आली असून, त्याचाही फायदा मोठ्या प्रमाणात होत आहे. केमोथेरापी आणि रेडिएशनचा यामध्ये मोठा वाटा आहे.

थोडक्यात, प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगाचे निदान लवकर होण्यासाठी नियमित तपासणी करून घ्यावी आणि कर्करोग पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग ग्रंथीच्या बाहेर पसरला नसेल तर शस्त्रक्रियेद्वारे पूर्णपणे बरा होऊ शकतो आणि ही शस्त्रक्रिया रोबोटच्या साहाय्याने करून रुग्णास एक ते दोन दिवसात घरी जाता येते. पाश्चिमात्य देशांत अशा प्रकारची शस्त्रक्रिया मोठ्या प्रमाणात केली जाते, परंतु आपल्याकडे प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग पसरलेल्या स्थितीत (advanced stage) गेल्यावरच रुग्ण उपचारासाठी येतात. हे चित्र बदलण्याची गरज असून, रुग्ण आणि डॉक्टर या दोघांच्या सहकार्याने हे घडू शकते. वयाच्या पन्नाशीनंतर नियमितपणे वार्षिक वैद्यकीय तपासणी करून घेणे तसेच ज्यावेळी आपल्या जवळच्या नातेवाईकांना प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग झाला आहे, अशा पुरुषांनी जागरूक राहून, तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगाचे निदान अचूक व्हावे आणि आजार प्राथमिक अवस्थेत असतानाच शस्त्रक्रिया करून पूर्णपणे बरा होतो. तसेच आजार हाडांना पसरला असला तरी, नवनवीन औषधे बाजारात येत असून रुग्णाचे आयुष्य दीर्घकाळ तसेच समाधानाचे (quality and quantity) होऊ लागले आहे. थोडक्यात, प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग धोकादायक राहिला नाही आणि रुग्णांनी घाबरून जाण्याचे कारण नाही.

## योग, प्रार्थना उपयुक्त

– डॉ. सुभाष के. देसाई

वैद्यकीय शास्त्र हे मानवाला लाभलेले वरदान होय. हे ज्ञान म्हणजे अमृत आणि हे देऊन मानवाचे दुःख निवारण करणारा डॉक्टर म्हणजे देवापेक्षा कमी नाही; अशी असंख्य रोगमुक्त लोकांची भावना असते. आधुनिक विज्ञान, ते वापरण्याची कला आणि त्यासाठी नव्या तंत्रज्ञानाचा वापर, अचूक रोगनिदान आणि त्यासाठी उपयोगात आणलेले तर्कशास्त्र या साऱ्याच्या मिश्रणातून औषधोपचार आणि शस्त्रक्रिया केली जाते. जेनेटिक इंजिनिअरिंग, मॉलिक्यूलर बायॉलॉजी, जैव रसायनशास्त्र, इमेजिंग टेक्निक आता इतके प्रगत झाले आहे की, त्यामुळे शरीरातील सूक्ष्मातिसूक्ष्म गोष्टींचे ज्ञान माणसाला होऊ शकते. सायबोर्गसारख्या शास्त्रामुळे तर बायोचीप द्वारे मानवी मनातील भावना, विचार यंत्रमानवाशी सुसंवाद साधू शकतात. माहिती तंत्रज्ञानानंतरची नवी क्रांती येऊ घातली आहे.

### गंडे-दोऱ्याने रोग टळत नाही

विज्ञानाच्या अशा प्रगतीच्या युगात मानवी जीवनात ताण-तणाव वाढीस लागतो आहे. पर्यावरणाचा समतोल ढासळत आहे, तर जागतिक तापमानवाढीचे दुष्परिणाम हळूहळू जाणवू लागले आहेत. एच.आय.व्ही., बर्ड फ्लू, मॅडकाऊ डिसीज अशा नवनव्या आजारांची भर पडत आहे. अशा परिस्थितीत आपण जीवनात गंडे-दोरे, भूत. पिशाच्च, ज्योतिषी, तांत्रिक-मांत्रिक यांच्या मागे कितपत लागावे असा प्रश्न काहीजण उपस्थित करतात. या गोष्टी अंधश्रद्धा असून हृदयरोगासारखे अजार कोणी बाबा महाराज, अनंतकोटी ब्रह्मांडनायक अशा पदव्या लावणारे धार्मिक गुरू बरे करू शकत नाहीत; ही वस्तुस्थिती आहे. अंगारा, धुपारा तुमचा अजार टाळू शकत नाही. हे धर्मगुरू स्वतःला अजार झाले तर डॉक्टरकडेच धाव घेतात. त्याचबरोबर हृदयरोगाला निमंत्रण देणारे कोलेस्टेरॉल एका इंजेक्शनने किंवा गोळीने घालवतो म्हणणारे सुशिक्षित बुवाबाज यांच्यापासूनही सावध रहायला हवे. रेडिओ, वृत्तपत्र, दूरदर्शनवर बायपासच्या, हृदयशस्त्रक्रियेविना अजार बरे करण्याची आश्वासने काही

आयुर्वेदिक, किलेशनथेरेपी क्षेत्रातील डॉक्टर देतात. ही वेगळ्या प्रकारची दिशाभूल ठरते. त्यापेक्षा हृदयतज्ज्ञ डॉक्टरकडून आपली तपासणी करून घेणे योग्य ठरते.

## योगाचे महत्त्व

गंडे-दोरे देऊन आजार बरा करतो म्हणणे आणि योगशास्त्र यांचा अर्थाअर्थी काहीही संबंध नाही. योगशास्त्र हेही एक शास्त्रशुद्ध प्राचीन विज्ञान आहे. आज सर्वसामान्य लोकांतही योगाविषयी आकर्षण निर्माण झाले आहे. विविध प्रकारच्या शारीरिक अस्वस्थता योगासनामुळे दूर करण्याचा प्रयत्न केला जातो, पण योगशास्त्र हे केवळ शरीराचाच विचार करित नसून मनाचा, चित्तवृत्तींचा अभ्यास करते. जणू मन आणि शरीराचा सुयोग्य संगम, समतोल म्हणजेच योग. अशा समतोलामुळेच आरोग्याची प्राप्ती होते.

योगामध्ये साक्षीवृत्तीला महत्त्व दिले आहे. मनःशुद्धी, चित्तशुद्धी याचीही गरज सांगितली आहे. शरीरामधल्या हालचाली, श्वासोच्छ्वास साक्षी भावाने, तटस्थतेने पहायला शिका. प्राणायामाचा उपयोग करा; असा त्याचा अर्थ होय. मनःशुद्धी आणि चित्तशुद्धीसाठी जीवनात नकारात्मक (Negative) विचार आणू नका. सतत माझे वाईटच होणार, शेजाऱ्याचे वाईट होणार, जगाचे वाईट होणार अशा विचारांना चित्तात थारा देऊ नका. या उलट भावात्मक (Positive) विचार करायला शिका. त्यामुळे मनात निर्माण होणारे ताण-तणाव कमी होतील. अभ्यासाने नाहीसे होतील.

आपल्या शरीरातील आजाराची अनेक कारणे मनाच्या नकारात्मक चित्तवृत्तीत, विचारात दडलेली असतात. म्हणून जेव्हा तुम्हाला जडलेले धूम्रपान, मद्यपान, गुटखा सेवन, तंबाखू सेवनासारखे व्यसन सोडायचे असेल तर, ते सुटणारच असा विचार सतत करा आणि त्यापासून अलिप्त रहायचा प्रयत्न सातत्याने पण सहजतेने करा. एक दिवस तुम्हाला आढळेल की, तुम्ही व्यसनमुक्त बनला आहात.

समजा, त्यातूनही कॅन्सर उपचार अटळ असेल तर घाबरून जाऊ नका. यानंतर माझे कसे होईल, मी जगेन की नाही, अशी भीतीही बाळगू नका. सारे

काही ठीक होईल. नवी आशादायी, आनंदी जीवनशैली मी आचरणात आणेन, असे चिंतन करा. या सान्या मनाच्या अभ्यासालाच पतंजल ऋषींनी योगदर्शनात् 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' असे म्हटले आहे.

## प्रार्थना

योगासने, प्राणायाम याप्रमाणे चांगल्या शुभकामना, शुभचिंतन म्हणजे प्रार्थना. सर्व धर्मांमध्ये प्रार्थनेला, सामुदायिक प्रार्थनेला स्थान दिले आहे. प्रार्थना म्हणजे देवाची केलेली असहाय्य भाकणूक नव्हे. प्रार्थना ही निःस्वार्थी भावनेने अधिकांच्या अधिकतम कल्यासाठी केलेले शुभचिंतनच असते. त्यामुळे तुमचे मन तणावरहित तर बनतेच, पण एका अत्यंतभूत अशा आनंदाने भरून जाते. शस्त्रक्रियेपूर्वी किंवा नंतर अशी प्रार्थना तुम्हाला उपयुक्त ठरेल. इतरांनी तुमच्यासाठी केलेल्या प्रार्थनाही तुमची शिदोरी ठरते. त्या प्रार्थनेच्या लहरी, स्पंदने तुमच्यात सजातीय चित्तवृत्ती निर्माण करतील.

ख्रिस्ती बांधवांची प्रार्थनेवर श्रद्धा असते. भगवान येशूचे जीवन करुणा, प्रेम, अहिंसा, प्रार्थना यांनी भरलेले होते. येशू ख्रिस्त चरित्रात म्हटले आहे, "कल के लिए चिंता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिंता आप कर लेगा."

इस्लाम शब्दाचे दोन अर्थ आहेत. एक अर्थ आहे शांती, दुसरा अर्थ आहे सर्वश्रेष्ठ अल्लाची शरणता. त्यासाठी ते पाच वेळा प्रार्थना करतात. त्याला नमाज म्हणतात. नमाज पढणे हा एक सदाचार आहे. पवित्र कुराणात म्हटले आहे की, 'नहनु अक़रबु इलैहि मिन हबलिल् वरिद।' याचा अर्थ, 'अल्लाह तुमच्या हृदयाच्या धडकनपेक्षाही तुमच्या जवळ असतो.'

भारतीय संस्कृतीत 'सर्वे सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः' सर्वांना सुख शांती, आरोग्य लाभो, अशा प्रार्थना आहेत.

जितके प्रेम तुम्ही दुसऱ्यांना द्याल त्यापेक्षा कितीतरी अधिक पटीने तुम्हाला प्रेम परत मिळेल. कारण निसर्गाचा तो स्वभाव आहे. अशा रीतीने कॅन्सर लढा तुम्ही जिंकू शकता.

## मानसिक आंदोलनाचा विपरीत परिणाम

अनेक पाश्चात्य विद्यापीठातील संशोधनात असे आढळते की. ताणतणावांचे कॅन्सर वाढीवर परिणाम होतात. आपण आतापर्यंत हे जाणतोच, की मानसिक ताणतणावांमुळे काही हार्मोन्स (संप्रेरके) शरीरात स्रवतात आणि शरीराची 'अत्यावश्यक सेवा' जागृत होते. कॅन्सरची गाठ वाढण्यास व प्रसारासाठी पोषक वातावरण तयार होते. सहाजिकच शरीरांतर्गत अन्नपचनासारख्या क्रिया, शरीराची झीज भरून काढण्याची प्रक्रिया आणि रोग प्रतिकारक शक्ती प्रभावहीन बनतात. एक मात्र खरे की चांगली मानसिक स्थिती व अधिक काळ जिवंत राहण्याचा परस्पर संबंध प्रस्थापित होऊ शकला. फक्त मानसिक कारणे व रोग प्रतिकारक शक्ती यांचा संबंध प्रस्थापित करणारी नवीन वैज्ञानिक शाखा गेल्या २० वर्षात विकसित झाली आहे. त्याला (Psyconuro-imunology) सायकोन्यूरो इम्युनोलॉजी असे म्हणतात. या शाखात मनोव्यापार, मेंदूविकार आणि रोगप्रतिबंधक शास्त्र या तिन्हींचा संगम झालेला आहे. यातील मानसिक भाग म्हणजे जीवनातील कठिण अनुभव आणि भावनिक दुःख यामुळे येणारा ताणतणाव हा आहे. जेव्हा पेशंटला वाटू लागते की आता आपल्याला जगणे शक्य नाही किंवा जगणे हा आनंद नसून केवळ दुःखच आहे त्यावेळी तणावामुळे मेंदूमार्फत नॉरॅड्रेनालिन व कार्टीसोल हार्मोन्स स्रवतात. त्यामुळे हृदयाचे ठोके वाढतात. रक्तदाब वाढतो. स्नायू आकुंचन पावतात. याचे परिणाम दीर्घकाळ टिकतात त्यामुळे नैसर्गिक रोगनाशक पेशी अकार्यक्षम होतात नि कर्करोगाविरूद्धचा लढा थंडावतो.

यासाठी पेशंटला मानसिक, भावनिक ताणतणावातून बाहेर काढण्यासाठी सकारात्मक विचार-भावनांचे बळ एखाद्या औषधासारखे उपयोगी पडते.





## कॅन्सरला दाद न देणारा उंदिर!

माणसाप्रमाणे प्राण्यांनाही कॅन्सर होतो. त्यामुळे त्यांचा वापर करून असंख्य मुले, स्त्री-पुरुषांना जीवदान मिळते. असे प्रयोग करताना शास्त्रज्ञांना आश्चर्यकारक प्रतिकार करणारा उंदिर मिळाला. एक उंदीर नव्हे, तर त्या उंदराच्या पुढच्या पिढ्यादेखील!

उत्तर कॅरोलिनामधील बेक फॉरेस्ट विद्यापीठात झेंग क्युई हे जीवशास्त्राचे प्राध्यापक स्निग्ध पदार्थांमधील चयाचय क्रिया (metabolism) यावर संशोधन करीत होते. त्यांचा अभ्यास कॅन्सरवर नव्हता, पण त्यांच्या प्रयोगासाठी त्यांना प्रतिजैविकांची गरज होती. ती मिळवण्यासाठी प्रसिद्ध एस १८० पेशी उंदरांच्या शरीरात टोचण्यात आल्या. त्या पेशींमुळे द्राव तयार होण्यास मदत होते व प्रतिजैविके मिळतात पण त्या प्रयोगात कोणताही उंदिर महिन्यापेक्षा जास्त जगत नाही.

एके दिवशी मात्र आश्चर्याचा धक्काच बसला. एक उंदिर जिवंतच राहिला. त्याला पुनःपुन्हा अधिक डोस दिले, पण या बंडखोर उंदराच्या पोटात द्राव किंवा शरीरात कॅन्सर आढळला नाही. एक अशक्य गोष्ट आपल्यासमोर घडतेय याची जाणीव झेंग क्युई यांना होऊ लागली होती, ती म्हणजे कॅन्सरला निसर्गतः प्रतिकार करणारा प्राणी त्यांना समोर सापडला होता.

गेल्या शतकात वैद्यकीय क्षेत्रात असाध्य कॅन्सर अकस्मित कमी होऊन पूर्णपणे बरा झाल्याच्या घटना नोंदवलेल्या होत्या. अशा घटना केव्हा घडतील, हे मात्र कोणालाही सांगता येत नाही आणि त्यांची पुनरावृत्ती मागणीनुसार करता येत नाही. त्यामुळे संशोधन करणे अवघड गोष्ट ठरते. याबाबत शंका घेणारे असेही म्हणू शकतात की, तो कॅन्सर आहे हे निदानच खोटे ठरले किंवा अगोदर दिलेल्या पारंपरिक औषधांचा उशिरा प्रतिसाद होय.

एक मात्र खरे की, मानवी शरीरातच निसर्गाने कॅन्सरला प्रतिबंध करणारी यंत्रणा सुरू केलेली असते.

त्या कॅन्सरला प्रतिबंध करणारा उंदिर एकच होता नि त्याचे जास्तीत जास्त आयुष्य दोन वर्षे. मग हा मेल्यावर पुढे काय? मग त्यापासून काही पिले जन्माला आली. त्यांनाही पिल्ले झाली. या दोन पिढ्यांत काही उंदरांमध्ये कॅन्सरला प्रतिबंध करणारी अजब शक्ती असल्याचे आढळले.

या उंदराप्रमाणेच मानवी शरीरातही विविध प्रकारच्या विशेषतः स्तनाचा, प्रोस्टेटचा, फुफ्फुस, मोठ्या आतड्याच्या कॅन्सरच्या पेशी मारण्यासाठी सक्षम पेशी असतात.

\*\*\*\*\*

केमोथेरपीच्या वेदनांतून कर्करोगग्रस्तांना दिलासा !

‘हायपेक’ उपकरणाचा वापर; गरीब रुग्णांनाही लाभ मिळण्याची शक्यता

कर्करोगाचा रुग्णाला सर्वाधिक त्रासदायक आणि खर्चीक ठरणाऱ्या केमोथेरपीवर पर्याय म्हणून लोकमान्य टिळक म्युनिसिपल वैद्यकीय (शीव) रुग्णालयातील डॉक्टरांनी ‘हीटेड इंद्रोपेरिटोनेल केमोथेरपी’ (हायपेक) नावाच्या उपकरणाचा वापर सुरू केला आहे. या उपकरणामुळे रुग्णाला कराव्या लागणाऱ्या केमोथेरपीची संख्या कमी होते, याचबरोबर त्या प्रत्येक केमोथेरपीसाठी लागणारा खर्चही कमी होऊ शकतो.

‘हायपेक’ नावाच्या उपकरणाद्वारे केल्या जाणाऱ्या उपचारपद्धीत प्रथम शस्त्रक्रियेने रुग्णाच्या शरीरातील कर्करोगाची गाठ काढली जाते. यानंतर उपकरणाच्या साहाय्याने केमोथेरपीसदृश उपचार केले जातात. यामुळे भविष्यात त्या रुग्णाला केमोथेरपी करण्याची गरज भासणार नाही. ही पद्धत फक्त गाठ काढलेल्या भागापुरती मर्यादित असल्याने संपूर्ण शरीरावर त्याचा परिणाम होत नाही. ही उपचार पद्धती मुख्यतः स्त्रियांच्या ओटीपोटातील कर्करोगाच्या गाठीसाठी केली जाते.

हे उपकरण महाराष्ट्रात आणण्यासाठी ‘लोकमान्य टिळक वैद्यकीय म हाविद्यालया’तील शस्त्रक्रिया विभागाचे प्रमुख डॉ. सेथाना यांचा पुढाकार होता. डॉ. सेथाना प्रशिक्षणासाठी वॉशिंग्टन येथे गेले असताना त्यांना या उपकरणाबद्दल माहिती मिळाली आणि हायपेक उपकरणाचा चांगला उपयोग केला जाऊ शकतो या जाणिवतून हे उपकरण रुग्णालयात आणण्यात आले. गेल्या सहा महिन्यांच्या कालावधीत डोनरच्या आर्थिक साहाय्यातून पाच रुग्णांवर उपचार करण्यात आले आहेत. मात्र या उपचार पद्धतीसाठी साधारण एक ते दीड लाखांचा खर्च येतो. हा खर्च सर्वसामान्य कुटुंबीयांना परवडणारा नाही, त्यामुळे ‘लोकमान्य टिळक रुग्णालया’ने हायपेक उपचार पद्धती शासनाच्या ‘राजीव गांधी जीवनदायी आरोग्य योजने’ अंतर्गत घेण्याची मागणी राज्य सरकारकडे केली आहे. ‘हायपेक’ उपकरणासाठी लागणारा २० लाखांचा खर्च ‘सॅटे फ्रॅंडर्स’ या रुग्णालयाला वैद्यकीय मदत पुरविणाऱ्या गटाने केला आहे.

वैद्यकीय उपचाराकरिता आर्थिक मदत करणाऱ्या सामाजिक संस्था

मा. पंतप्रधान सहाय्यता निधी, संसद भवन. (खासदारांचे शिफारस)	मा. मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांचे कार्यालय (खासदार अथवा आमदार शिफारस)	सिद्धी विनायक गणपती ट्रस्ट, सी.के.बोले मार्ग, प्रभादेवी, दादर, मुंबई ४०००२८ (पेशंट अथवा दवाखाना शिफारस)	श्री महालक्ष्मी मंदिर चॅरिटेबल ट्रस्ट, भुलाभाई देसाई रोड, मुंबई ४०००२६	ओसवाल बंधू समाज, ३२१/ए/३, महात्मा फुले गट, शंकरशेट रोड कॉर्नर, पुणे - ४
कै. चंदुकाका सराफ ट्रस्ट, गांधी चौक, बारामती - समक्ष भेटावे (स.१० ते दु.२)	जीवनदानी देवी मंदिर ट्रस्ट, विरार (पूर्व) ता. वसई, जि. पुणे	रोहन बिल्डर्स ७५९/७४, प्रभात रोड, पोलिस स्टेशन जवळ, डेक्कन जिमखाना, पुणे	श्री शनिशिगणापूर ट्रस्ट, मु. पो. शनिशिगणापूर जि. अहमदनगर	बाँटमल फाऊंडेशन डलस्टर, पहिला मजला, ९/९/अ, मगास रोड, पाटकर मार्ग, मुंबई ३६
शिवामृत सर्वसेवा व विकास संस्था विजयनगर, अकलूज, जि. सोलापूर	दादूशेट हलवाई गणपती ट्रस्ट, गुरुवार पेठ, पुणे (वेळ स.११ ते ५)	Smt. Shikha Shrivastav Manager Program, Indo-Global Social Service Society, 28 Lodi Road, Institutional Area, New Delhi-110003.	श्रीमान रा. स. राठी ट्रस्ट, आशीर्वाद, चाडक गार्डन, बुधवार पेठ, सोलापूर	गजानन महाराज ट्रस्ट, मु. शेगाव, जि. अकोला
शिवकल्याण विकास संस्था, ७१, कळंबा, पुणे -४८ (पुणे जिल्हा मर्यादित)	श्रीमती का. शा. कोठीरी ट्रस्ट, राधाकृष्ण मंदिर मार्ग, सेक्टर ११ जुहूगाव, नवी मुंबई	मे. व्ही.डी. गोसावी कं. आधार, २४४, नारायण पेठ लक्ष्मी रोड, पुणे	श्री महाबळेश्वर मंदिर ट्रस्ट, महाबळेश्वर, ता. वाई, जि. सातारा	दिवालीबेन मेहता ट्रस्ट, खातू मॅन्शन, ओमर पार्क, ९५, भुलाभाई देसाई रोड, मुंबई - ३६.

श्री वीरशैव सेवा समाज ट्रस्ट, ५९, गोवर्धन, हवेली मार्ग, सेक्टर, २९, वाशी, नवी मुंबई	एन.एम. वाडिया चॅरिटेबल ट्रस्ट, १२३, म. गांधी रोड, मुंबई - १	गुडलास नेरोलॅक पेंटस् चॅरिटेबल ट्रस्ट, गणपतराव कदम मार्ग, परेल (लोअर) मुंबई	फिरोज गोदरेज फाऊंडेशन, गोदरेज भवन, ४/ए, फोर्ट, मुंबई	एम.सी.धिया ट्रस्ट, इंडियन एश्यु इमारत, चर्चगेट, मुंबई २०
लोबाभाई संगमभाई मालस ट्रस्ट, ६ अभिषेक बिल्डिंग, वल्लभाभाई रोड, विलेपार्ले (प.) मुंबई - ५६	मा. अध्यक्ष, शिर्डी साई भक्त संस्थान, शिर्डी, जि. अहमदनगर	पलंजी शापुरजी चॅरिटेबल ट्रस्ट, न्यू इंडिया सेंटर, ११ वा मजला, कुपेरज, मादाम क्युरीमार्गे, मुंबई	इन्डोजर्मन सोशल सर्व्हिस सोसायटी, २८ लोधी रोड, इन्स्ट. एरिया, न्यू दिल्ली ०३	महावीर हार्ट फाऊंडेशन, अवंती अपार्टमेंट, बी. विंग ग्राऊंड फ्लोअर, सायन (प.) मुंबई
लोटस हाऊस, ५ वा मजला, ३३, एव्हॅन्यू, मरिन लाईन, मुंबई	तिरुपती तिरुमल्ला देवस्थान, तिरुपती	मा. व्यवस्थापकसो, एस. एल. किलोस्कर, शेंबेकर ट्रस्ट, उद्योग भवन, टिळक रोड, पुणे.	शासकीय व निमशासकीय सेवेतील कर्मचारी-कुटुंबीयांसाठी (महाराष्ट्र शासन मान्यताप्राप्त हॉस्पि.) शासन हृदय व मेंदू विकार शस्त्रक्रिया उपचाराकरिता रु. १ लाख मर्यादितपर्यंत अँडव्हान्स देते.	

धर्मदाय संस्थांकडे मदतीच्या अर्जासोबत खालील कागदपत्राच्या सत्य प्रती जोडणे आवश्यक -

१. रेशनकार्ड झेरॉक्स (पहिले व शेवटचे पान).
२. तहसीलदारांचा उत्पन्नाचा दाखला.
३. रहिवासी दाखला.
४. संबंधित हॉस्पिटलच्या खर्चाबाबतचा दाखला.
५. दोन फोटो.

\* उपलब्ध माहिती \*

आमदार/खासदार यांचे कार्यालय