

प्रमात

प्रतीक
बदलत्या
महाराष्ट्राचे.

भारतातील स्त्रियांमध्ये कर्करोगाच्या सामान्य कारणांपैकी एक म्हणून स्तनाचा कर्करोग गणला जात असून सर्व प्रकारच्या कर्करोगांमध्ये २५% ते ३२% स्त्रियांमध्ये स्तनाचा कर्करोग आढळतो. स्तनाच्या कर्करोगाचा प्रादुर्भाव वाढणे हे एक काळजीचे कारण आहे. भारतात, २८ पैकी एका स्त्रिला स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता आहे आणि २०२५ पर्यंत हे प्रमाण २६% ने वाढण्याची शक्यता आहे.

अतीकडच्या काही वर्षांमध्ये विशेषतः आशियाई देशांमध्ये आम्हाला कर्करोगाच्या लोकसंख्येच्या शास्त्रोक्त अभ्यासामध्ये वयोगटातील बदल आढळून आला आहे. चाळीशीतील स्त्रियांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाच्या वाढत्या प्रादुर्भावास आणि कर्करोगाच्या या आक्रमकतेस आळा घालण्यासाठी कर्करोगाचे लवकर निदान होणे आणि देशातील सर्वदूर पसरलेल्या सुसज्ज उपचार सुविधांसाठी मास स्क्रीनिंग प्रोग्रामच्या माध्यमातून जागरूकता वाढणे आवश्यक आहे. समाजातील स्तनाच्या कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूचा दर कमी करणे हेच आपले एकमेव ध्येय असले पाहिजे.

स्तनाचा कर्करोग कशांमुळे उद्भवतो?

वैज्ञानिक आकडेवारीनुसार असे दिसून येते की, स्त्रियांमध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याची दोन सामान्य कारणे म्हणजे दीर्घ मासिक पाळीचा इतिहास (१२व्या वर्षाच्या आधीच ऋतुप्राप्ती आणि उशिरा रजोनिवृत्ती-पत्राशीनंतर) आणि तडूपणा (विशेषतः रजोनिवृत्तीनंतर) ज्यामुळे शरीरात इस्ट्रोजनची अतिरिक्त निर्मिती होते.

अनुवंशिक म्युटेशनचा परिणाम म्हणून अनुवंशिक स्तनाच्या कर्करोगाच्या (उदा. १ आणि २) प्रसाराबद्दल

स्तनाच्या कर्करोगावर मात करा

बोलायचे झाले तर त्याचे प्रमाण सर्व कर्करोगाच्या रुग्णांपैकी १०% ते १५% पर्यंत मर्यादित आहे. इतर जोखमीच्या बाबींमध्ये हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी(), जास्त चरबीयुक्त आहार, अतिरिक्त मद्यपान, धूम्रपान, वयाच्या तिथीनंतर पहिली गर्भधारणा आणि मूल नसणे यांचा समावेश होतो.

चिन्हे आणि लक्षणे:

स्तनाच्या कर्करोगाचे सर्वात सामान्य लक्षण असणाऱ्या, स्तनातील वेदनारहित गाठीबाबत स्त्रियांनी जागरूक असले पाहिजे. इतर लक्षणांमध्ये स्तनाचा आकार बदलणे, स्तन किंवा काखेत गाठ येणे किंवा तेथील त्वचा जाड होणे, त्वचेत खळगा निर्माण होणे, स्तनाग्रातून असामान्य साव आणि स्तनघ्न दबणे यांचा समावेश आहे. सेल्फ ब्रेस्ट एक्झॅमिनेशन () हे स्तनाच्या कर्करोगाचे सर्वात सोपे आणि सुस्पष्ट पर्याय आहे आणि २० वर्षे वयापासून स्त्रियांना परीक्षण करण्यासाठी प्रोत्साहित केले पाहिजे. चाळीशी आणि चाळीशीनंतर सोनो मॅमोग्राफी बरोबरच स्क्रीनिंग मॅमोग्राफी करणे गरजेचे आहे.

उपचाराचे पर्याय:

स्तनाच्या कर्करोगाचा उपचार मुख्यत्वे शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी आणि हार्मोनथेरपीभोवती फिरत असतो. हे सर्व उपचार रुग्णाची स्थिती आणि पॅथोलॉजी रिपोर्ट नुसार अंमलात आणले जातात.

स्तन संरक्षण शस्त्रक्रिया ही सामान्यतः लहान ट्यूमर असलेल्या किंवा तरुण रुग्णांवर करण्यात येते. स्तनाच्या संरक्षणामुळे रुग्णाला समाजात नेहमीच भावनिक आधार मिळतो. नवीन प्रगत केमोथेरपी आणि टार्गेटिड थेरपीमुळे स्तनाचा कर्करोग बरा होण्यास अधिक फायदा झाला आहे. शस्त्रक्रियेसह रेडिएशन थेरपी आणि हार्मोनथेरपी यामुळे रुग्ण बरे होण्याची शक्यता वाढते. आणि या थेरपीचे दुष्परिणाम सहजतेने व्यवस्थापित केले जाऊ शकतात.

प्रतिबंधात्मक उपाय:

स्तनाच्या कर्करोगाचा प्रतिबंध करणे हे कठीण असले तरी ज्या कारणांमुळे कर्करोग होतो, त्या बाबींवर लक्ष ठेवल्यास हा रोग होण्याचा धोका बराच कमी होऊ शकतो. महिला काही प्रतिबंधात्मक उपाय करू शकतात, जसे की, वय वर्ष ३० च्या अगोदर पहिली प्रसूती, कमीत कमी एक वर्षांपर्यंत स्तनपान, शरीराचे वजन कमी करणे, कमी चरबीयुक्त सकस आहार, धूम्रपान आणि मद्यपान टाळणे, इ. ज्या महिलांच्या घराण्यात स्तनाच्या कर्करोगाचा इतिहास आहे, त्यांनी जननिक सल्ल्यासह वरचेवर तपासण्या केल्या पाहिजेत.

प्रतिबंधात्मक उपाय:

स्तनाच्या कर्करोगाचा प्रतिबंध करणे हे कठीण असले तरी ज्या कारणांमुळे कर्करोग होतो, त्या बाबींवर लक्ष ठेवल्यास हा रोग होण्याचा धोका बराच कमी

होऊ शकतो. महिला काही प्रतिबंधात्मक उपाय करू शकतात, जसे की, वय वर्ष ३० च्या अगोदर पहिली प्रसूती, कमीत कमी एक वर्षांपर्यंत स्तनपान, शरीराचे वजन कमी करणे, कमी चरबीयुक्त सकस आहार, धूम्रपान आणि मद्यपान टाळणे, इ. स्तनांच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असलेल्या स्त्रियांनी अनुवांशिक समुपदेशनासह तपासण्या करणे गरजेचे आहे.

आपली जीवनशैली बदलून, सकस आणि कमी चरबी असलेला आहार, योग्य शारीरिक कसरत, योग आणि ध्यान यांचा अंगीकार करणे या गोष्टी महिलांचे रक्षण करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकतात. महिलांनी धूम्रपान, मद्यपान टाळले पाहिजे आणि तणावावर मात करण्याचे तंत्र शिकले पाहिजे, जेणे करून त्या एक आनंदी व शांततापूर्ण आयुष्य जगू शकतील आणि कर्करोगाला दूर ठेवू शकतील.

आधुनिक घडामोडी:

स्तन कर्करोग हा अनुवांशिक असणाऱ्या रुग्णांसाठी अनुवांशिक समुपदेशन खूप उपयोगी ठरत आहे. या जननिक चाचण्यांमध्ये (१ आणि २) कोणाला स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका ज्यांना खूप जास्त आहे हे आधीच समजू शकते व आपण त्यांच्या वरचेवर चाचण्या करू शकतो. स्तन काढून टाकल्यानंतर इन्फ्रॅटसह ब्रेस्ट रिकन्स्ट्रक्शनमुळे स्तनाच्या कर्करोगाने पीडित महिलांना मोठाच भावनिक आधार मिळाला आहे. केमोथेरपी आणि टार्गेटिड थेरपीमधील नवीन संशोधनांमुळे स्तन कर्करोगाच्या व्यवस्थापनात खूप लाभ झाले आहेत.

डॉ. संजय दुघाट