సుఖీభవ

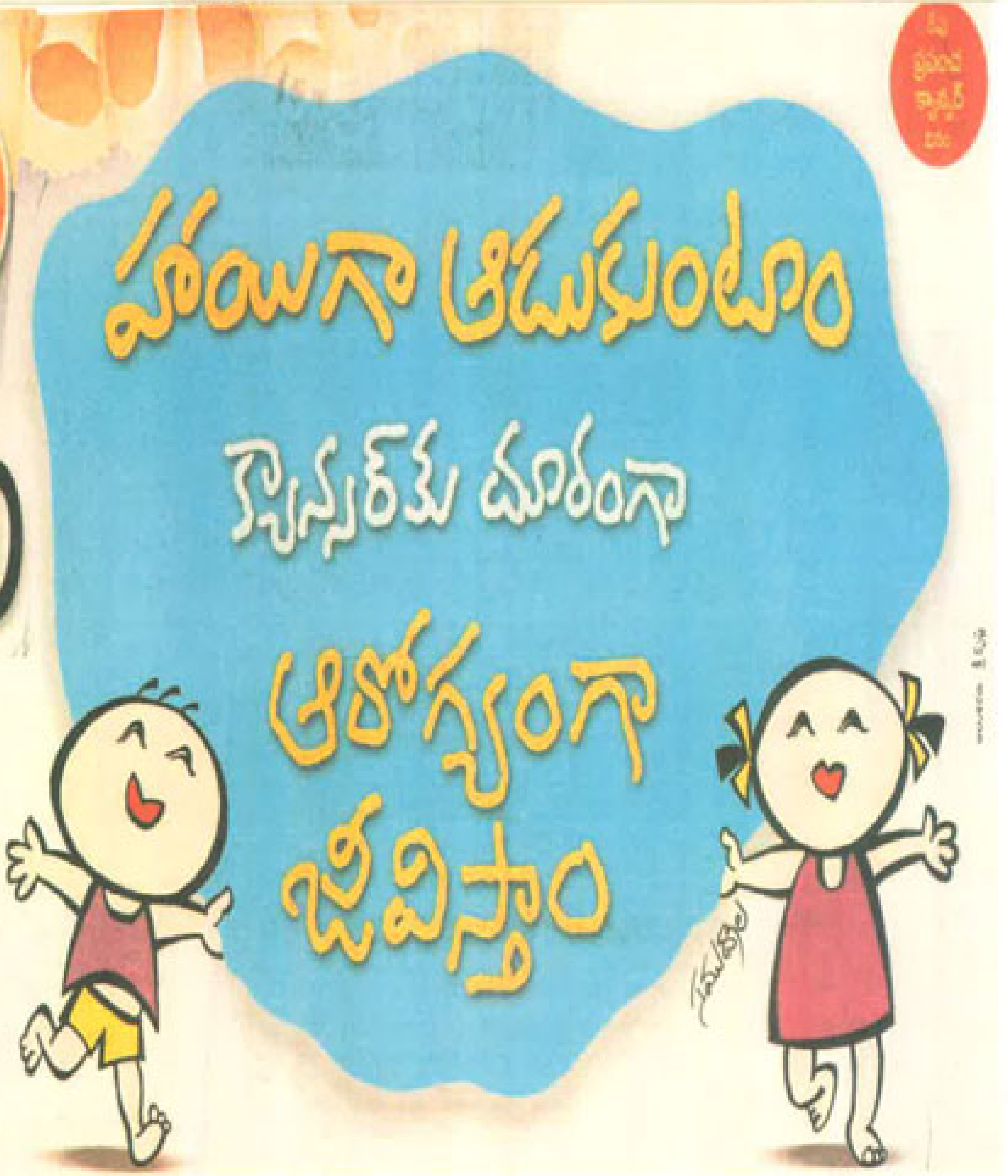
క్యాన్సర్ బరువు

(క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవాలంటే మనం ఏం చెయ్యాలి?

ఒక్కటే ప్రశ్న, సమాధానం కోసం ప్రపంచ పరిశోధనా రంగం ఎంతోకాలంగా అన్వేషిస్తూనే ఉంది. పూర్తిగా కాకపోయినా.. దీనికిప్పుడు సమాధానం దొరికినట్లే ఉంది.

'జీవితాంతం ఆరోగ్యకరమైన బరువుతో ఉండటం.. క్యాన్సర్ నివారణ దిశగా అతి ముఖ్యమైన చర్య')

- ప్రపంచ క్యాన్సర్ పరిశోధనా నిధి



భయాల పుట్ట అపోహల చిట్టా

అపోహ: రొమ్ముల్లో కనిపించే గడ్డలన్నీ క్యాన్సర్ గడ్డలే.

ఇది నిజం కాదు. రొమ్ము గడ్డల్లో పదింట తొమ్మిది క్యాన్సర్ కావు. ఒకటి మాత్రమే కాన్సర్ కావచ్చు అయినా వాటిని నిర్లక్ష్యం చెయ్యటానికిలేదు. రొమ్ముల్లో ఎప్పుడు ఎలాంటి గడ్డ కనిపించినా.. తప్పనిసరిగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోవటం ముఖ్యం.

అపోహ: రొమ్ము క్యాన్సర్ పెద్దవయసు స్త్రీలకే వస్తుంది.

ఇది పూర్తి నిజం కాదు. 80 % రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు 50 ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీలలోనే కనిపిస్తున్నా... ఇటీవలి కాలంలో మన దేశంలో ఇంకా చిన్నవయసు వారిలో కూడా చూస్తూనే ఉన్నాం.

డా॥ పి.రఘురాం
బ్రెస్ట్ సర్జన్, డైరెక్టర్
కిమ్స్-ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ సెంటర్
కిమ్స్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

అపోహ: రొమ్ము క్యాన్సర్ పురుషులకు రాదు.

పురుషులకు రొమ్ములు ఉండవు కాబట్టి వారికి రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదనే భావన ప్రబలంగా ఉందిగానీ.. ఇది నిజం కాదు! రొమ్ము కణజాలం స్త్రీపురుషులు ఇరువురిలోనూ ఉంటుంది. కొద్ది మంది పురుషులకు కూడా రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిపై పురుషులూ అవగాహన పెంచుకోవటం అవసరం.

అపోహ: రొమ్ము క్యాన్సర్ ఎందుకొస్తుందో తెలీదు.

ఇది కొంత వరకూ నిజమే. అయితే రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును పెంచే అంశాలు కొన్నింటిని గుర్తించారు. స్త్రీలకు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ రిస్కూ పెరుగుతుంది. కుటుంబంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ చరిత్ర, 12 ఏళ్ల కంటే ముందే రజస్వల కావటం, 55 ఏళ్లు దాటే వరకూ నెలసరినిలవకపోవటం, పిల్లల్లేకపోవటం లేదా 30 ఏళ్ల తర్వాతే తొలి సంతానం కలగటం, దీర్ఘకాలం హార్మోన్ మాత్రలు వాడటం, నెలసరి నిలిచిన తర్వాత బరువు ఎక్కువగా పెరగటం.. ఇవన్నీ రిస్కు పెంచేవే!

అపోహ: వంశంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉంటే తర్వాతి వారికీ వస్తుంది.

ఇది నిజం కాదు. ఎందుకంటే రొమ్ముక్యాన్సర్ బారిన పడిన ఎంతోమంది మహిళల కుటుంబాల్లో ఎవరికీ వ్యాధి లేదు. కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారిలో 5-10 % మంది మాత్రమే క్యాన్సర్ బారినపడుతున్నారు.

అపోహ: బిడ్డకు పాలిస్తే రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదు.

దీనిలో కొంతే నిజం. బిడ్డకు పాలివ్వటం వల్ల క్యాన్సర్ రాదని చెప్పలేం గానీ ఆ ముప్పు కొంత తగ్గుతుంది.

అపోహ: గర్భనిరోధక మాత్రలతో రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తుంది.

నేడు లభ్యమవుతున్న గర్భనిరోధక మాత్రల్లో ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టెరోన్ హార్మోన్లు చాలా తక్కువ మోతాదుల్లోనే ఉంటాయి. వీటితో రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు పెరిగే అవకాశం తక్కువే.

అపోహ: రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలో గుర్తించటం కష్టం.

ఇది నిజం కాదు. చేతికి తగలటానికి చాలా సంవత్సరాల ముందే గడ్డను మామోగ్రఫీ పరీక్షలో గుర్తించవచ్చు అలా గుర్తిస్తే చికిత్స తేలిక, పూర్తిగా నయం చెయ్యొచ్చు కూడా! అందుకే 40 ఏళ్లపైబడిన స్త్రీలంతా క్రమం తప్పకుండా మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి.

అపోహ: మామోగ్రఫీ పరీక్ష బాధాకరంగా ఉంటుంది.

ఇది నిజం కాదు. ఇది తేలికపాటి ఎక్స్-రే పరీక్షలాంటిదే. పరీక్ష చేసేటప్పుడు కొద్దిగా అసౌకర్యంగా ఉంటుందిగానీ నొప్పి ఉండదు. డిజిటల్ మామోగ్రఫీతో ఆ అసౌకర్యం కూడా తక్కువే!