

With Life cancer can be made easy

रखस्थ रहें

- डॉ. अतुल लुधरा
इंडियन इन्सुलिन थैरापी
एंड डायबिटीज, पोस्टर
केरिबिनास रिसेर्च इंस्टीट्यूट
गुवाहाटी
- डॉ. तेजिन्द्र
कटारिया
केरिबिनास थैरापी
एंड डायबिटीज, केसर इन्सुलिन
सेंटर - द मेडिसिनी गुवाहाटी

आज वर्ल्ड कैंसर डे



शुगर नियंत्रित हो तो कैंसर के साथ आसान होगी ज़िंदगी

गर डायबिटीज के साथ कैंसर हो

- नियमित रूप से 40 मिनट से एक घंटा व्यायाम करें।
- 20 से 30 मिनट नियमित योग, प्राणायाम, मॉडिशन करना आवश्यक है। इससे शरीर में अक्सिजन का स्तर बढ़ता है, जो कैंसर को ठीक करने और शुगर लेवल को नियंत्रित करने में सहायक है।

- हरी सब्जियां और मौसमी रंगीन फलों में एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं, जो कैंसर को ठीक करने में मददगार हैं। भोजन के एक घंटे पहले फल और स्लाइड खाने से यह ठीक तरह से पच जाते हैं। खाने के बाद फल खाने से कोई विरोग फायदा नहीं होता है।

डायबिटीज और कैंसर दोनों ही गंभीर बीमारियां हैं जिनके परिणाम अत्यंत घातक होते हैं। विभिन्न प्रकार के कैंसर और ब्लड शुगर के बीच दोहरा संबंध है। जहां डायबिटीज से पीड़ित लोगों में कुछ प्रकार के कैंसर विकसित होने की आशंका काफी हद तक बढ़ जाती है, वहीं कैंसर कोशिकाएं ब्लड शुगर को इंधन की तरह इस्तेमाल करती हैं। आम तौर पर अस्वस्थ दर पर और अनियंत्रित तरीके से वृद्धि कर रही कोशिकाओं को कैंसरग्रस्त कोशिकाओं के तौर पर परिभाषित किया जाता है। वे बड़े पैमाने पर शरीर के पोषक तत्वों को निचोड़ लेती हैं जिससे कैंसर में और वृद्धि होती है। ग्लूकोज के अलावा कैंसर प्रभावित कोशिकाओं को अन्य पोषक तत्वों की जरूरत होती है, जैसे अमिनो एसिड और फेटा। इसलिए वे इनका भी अवशोषण करती हैं।

दिरखाई देने वाले लक्षण :
थकान, अचानक वजन में कमी, घ्यास, ऊपरी पेट या पीठ में दर्द, उबकाई, उल्टी महसूस होना और शीघ्र प्रक्रिया में बदलाव।

टाइप 2 डायबिटीज के साथ कैंसर की आशंका बढ़ जाती है। डायबिटीज में टाइप 1 अनुवांशिक है जबकि टाइप-2 डायबिटीज अनुवांशिक नहीं है। टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों में कैंसर होने की आशंका काफी अधिक रहती है। रक्त में शुगर की मात्रा, इंसुलिन उत्पादन और कैंसर कोशिकाओं के निर्माण के बीच सीधा संबंध है। उच्च ब्लड शुगर और इंसुलिन प्रतिरोध की वजह से कैंसर कोशिकाओं का निर्माण (ऑन्कोजेनेसिस) हो सकता है। कैंसर प्रभावित कोशिकाओं में कई इंसुलिन रिसेप्टर होते हैं जिससे वे सामान्य कोशिकाओं के मुकाबले इंसुलिन की वृद्धि को बढ़ावा देने की क्षमता के प्रति अधिक सक्रिय तौर पर प्रतिक्रिया देते हैं।

शुगर और कैंसर के कारण एक से :
शुगर से मोटापा बढ़ता है जिससे व्यक्ति में 13 अलग-अलग प्रकार के

कैंसर (स्तन, कोलोन, गर्भाशय, किडनी, पैन्क्रियाज, इसोफेगस इत्यादि) का खतरा बढ़ जाता है। दरअसल, भ्रूणपन के बाद मोटापा एकमात्र कैंसर का ऐसा कारण है जिससे बचा जा सकता है।

90% कैंसर अनुवांशिक नहीं :
डायबिटीज यदि परिवार में पिता, चाचा, मामा या नजदीकी संबंधों में हो तो डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। कैंसर हालांकि अनुवांशिक नहीं है, लेकिन इसमें जो जीन्स हैं उनके डीएनए में बदलाव हो जाता है। इसी तरह ब्रेस्ट, यूटर्स, थायराइड, ब्लड, किडनी, प्रोस्टेट कैंसर ही अनुवांशिक तौर पर प्रभावित करते हैं। अगर परिवार के नजदीकी संबंधों में ये हैं तो इन कैंसरों के आगे होने की आशंका होती है। 7 में से एक महिला को ब्रेस्ट कैंसर का खतरा होता है लेकिन मौसी, बुआ, मां जैसे नजदीकी संबंधों में हो तो तीन में से एक महिला को कैंसर हो सकता है।

डायबिटीज के नियंत्रण का असर
डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए दी जाने वाली मेट फार्मिंग दवाइयों से कैंसर के मरीजों में पर भी अच्छे प्रभाव दिखाई दिए। इसलिए डायबिटीज को कंट्रोल करना, मोटापे को नियंत्रित करना और शरीर को सक्रिय रखना बहुत आवश्यक है। अगर बाँधी मास इंडेक्स यानी मांसपेशियों के अनुसार शरीर पर चर्बी ज्यादा है तो कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि हमारे अंतर्तुलन और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है जिससे ब्रेस्ट, कोलोन, प्रोस्टेट, ओवैरियन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

इन चीजों का ध्यान रखिए :
सफेद शक्कर के साथ गन्ने व गुड़ का सेवन बंद कर देना चाहिए। प्लांट शुगर जैसे फल शुगर का प्राकृतिक स्रोत है, सिर्फ इन्हें ही लेना चाहिए। इससे कैंसर ठीक हो चुका है तो दोबारा होने का खतरा कम होगा।

नियंत्रित रखने में फायदेमंद है।

- आहार में शुगर को पूरी तरह बंद करके सिर्फ प्राकृतिक शुगर लीजिए। प्रोटीन की मात्रा अधिक लें और आहार में कैलेरी कम लीजिए।

मांसपेशी तब होता है।

- रेड मीट कैंसर को बढ़ावा देता है। नहीं खाना चाहिए।
- ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त मछली, अखरोट, अलसी के बीज खाना फायदेमंद है।

स्टेज 1	90 %	स्टेज 3	60 %
स्टेज 2	80 %	स्टेज 4	40 %

वीएमआई हो 25 तो बेस्ट है :
बाँडी मास इंडेक्स 25 से ज्यादा नहीं होना चाहिए। कमर का आकार पुरुषों में 34 से 36 और महिलाओं में 30 से 32 इंच के बीच होना चाहिए। कमर के आसपास चर्बी बढ़ने से कैंसर, डायबिटीज और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

शुगर नियंत्रण न हो तो ये समस्याएं
शुगर बढ़ना उपचार में बाधा बन सकता है। अगर शुगर लेवल ज्यादा हो तो रॉइडेशन उपचार के चारों ओर होने में भी अधिक समय लगता है। सर्जरी करनी हो तो भी शुगर का बढ़ा होना बाधा बन सकता है। ठीक होने में भी अधिक समय लगता है।

एक तिहाई मरीज डायबिटीक :
कैंसर के उपचार के लिए आने वाले लगभग 30-35 फीसदी मरीज डायबिटीज से प्रस्त होते हैं।

