

कैंसर से मुकाबला

(कैंसरसंबंधी प्रश्नोत्तरी सहित)

लेखक

डॉ. अरविंद कुलकर्णी

एम्.डी.

संचालक, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी विभाग,
लेडी रतन टाटा मेडिकल सेंटर, मुंबई

WAR AGAINST CANCER

का हिंदी भावानुवाद

अनुवादक

डॉ. सच्चिदानंद परळीकर

डॉ. सौ. शशिकला मराठे

कैंसर से मुकाबला
(कैंसर संबंधी प्रश्नोत्तरी सहित)

प्रकाशक

स्वस्ति निकेतन
एच्-52, दलामल पार्क,
233, कफ़ परेड़ रोड़,
मुंबई 400 005

सभी अधिकार सुरक्षित

© सौ. श्रीलेखा कुलकर्णी

एच्-52, दलामल पार्क,
233, कफ़ परेड़ रोड़
मुंबई 400 005

संगणक अक्षर रचाई तथा मुद्रक

टाइपो-आर्ट्स,
सौ. धनश्री ध. पुरोहित,
1481 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002
दूरभाष : (020) 2445 4994
भ्रमणभाष : 9850908930

प्रथम संस्करण : जून 2005

द्वितीय संस्करण : 15 ऑगस्ट 2013

मूल्य : 150 रुपये

For Advise :

Integrated Cancer Hospital
Pune : Tel (020) 67346000
Mumbai : Tel (022) 24130866

For wholesale orders of :

- 1) कैंसर से मुकाबला (हिंदी) / 2) कर्करोग प्रतिबंध (मराठी)
- 3) War Against Cancer (English)
- 4) Prevent Cancer (English)... By same Author

Prasad : 09982166 2929 / 090295 88500
email : shreelekha-kulkarni@hotmail.com

अर्पण पत्रिका

अपने जीवन के अंत तक जो
कैंसर जैसी दुर्धर बीमारी से धैर्य के साथ
संघर्ष करती रहीं उन मेरी
पूजनीया माताजी

स्व. डॉ. सौ. लक्ष्मीबाई कुलकर्णी

की पावन स्मृति को
श्रद्धा एवं भक्ति के साथ अर्पित

— अरविंद

अनुक्रमणिका

लेखक का मनोगत	7
प्रस्तावना	13
1. कैंसर का आतंकवाद	16
2. कैंसर रोग की कारणमीमांसा	21
3. तमाखू और धूम्रपान	30
4. कैंसर का निदान	39
5. कैंसर का प्रतिबंध	51
6. आहार द्वारा कर्करोग का प्रतिबंध	74
7. महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ	79
8. लोकमान्य हॉस्पिटल का कर्करोग निवारण केंद्र	85
9. कैंसर-रोग से संबद्ध आपके प्रश्न और मेरे उत्तर	90
10. सारांश	126

लेखक का मनोगत

जुलाई 2002 में मेरी किताब War Against Cancer प्रसिद्ध की गई। उसके बाद तुरंत ही कैंसर रोग विषयक सर्वसामान्य रूपरेखा बताने वाली, यह छोटी-सी किताब प्रस्तुत करते हुए मुझे खुशी हो रही है। कैंसर रोग मानो शरीरांतर्गत होने वाला आतंकवाद है। इस उत्पात को रोकने के लिए केवल बाहर से दी गई मदद पर्याप्त नहीं होती। व्यक्ति खुद अपनी शरीरसंस्था की सावधानी से निगरानी करे तभी शरीरांतर्गत आतंकवाद को रोकना संभव होता है।

चिंचवड़ में स्थित सुप्रसिद्ध 'लोकमान्य हॉस्पिटल' के प्रमुख डॉ. वि. गो. वैद्य की प्रेरणा से हाल ही में कैंसर नियंत्रणकेंद्र का प्रारंभ हो गया है। इस केंद्र में उक्त रोग पर सर्वांगीण विचार किया जाएगा। प्रतिरोधक उपचारपद्धतियों का उपयोग किया जाएगा। शल्यचिकित्सा, रेडिओथेरेपी, केमोथेरेपी आदि प्रचलित उपचारों के साथ साथ रुग्ण की रोग-प्रतिरोधशक्ति बढ़ाने के लिए आयुर्वेद, होमिओपैथी, योगसाधना, एक्युपंक्चर आदि चिकित्साओं, प्राकृतिक चिकित्सा एवं वैकल्पिक उपचारपद्धतियों से भी सहायता ली जाएगी। कैंसर के लिए अधिक लाभदायी, तकलीफ़ तथा खर्च कम करने वाली और स्वाभाविक तथा सर्वव्यापक उपाययोजना संभव हो सकेगी। किताब के अंत में लोकमान्य हॉस्पिटल के कैंसर नियंत्रणकेंद्र की विस्तृत जानकारी दी गई है।

पिछले 30 वर्षों से किरणोपचार कैंसर विशेषज्ञ के रूप में मैं काम कर रहा हूँ। इस कालावधि में मुझे भारत के साथ साथ इंग्लैंड तथा अमेरिका में से 15,000 से भी अधिक कैंसरग्रस्त रुग्णों की सेवा करने

का मौक़ा मिला। युवा अवस्था में मेरे विचार ऐसे थे कि गोलियों, डॉक्टरी उपकरणों, यंत्रसामग्री और शल्यचिकित्सा आदि साधनों द्वारा बहुत-सी बीमारियाँ दूर की जा सकती हैं। मैं इस बात में संतोष मानता हूँ कि किरणोपचार के द्वारा मैं अपने रुग्णों को व्याधिमुक्त कर सका। जब उसमें भी कभी कभी असफलता प्राप्त हो गई तब उसका स्पष्टीकरण वैद्यक संख्याशास्त्र के आधार पर मैं दे सका। परंतु जैसे जैसे अनुभव बढ़ता गया, मुझे तीव्रता से एहसास होने लगा कि अगर कैंसरग्रस्त रुग्णों की ज़िंदगी अधिक सुखमय बनानी हो तो शल्यचिकित्सा, किरणोपचार और औषधोपचार की उपचारत्रयी से परे जाकर, कुछ और करना आवश्यक है।

मुझे अपने अनुभवों ने यह सिखा दिया है कि निरोग फसल के लिए केवल उत्तम बीज ही पर्याप्त नहीं होते, प्रत्युत उसके साथ, ज़मीन की निगरानी भी आवश्यक है। सिर्फ़ परीक्षणों द्वारा मिलने वाली जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने से काम नहीं चलेगा। केवल कैंसर की ग्रंथि का विचार करके उपचार करना पर्याप्त नहीं है तो कैंसरग्रस्त रुग्ण का सर्वव्यापक दृष्टि से विचार करके उपचार करना आवश्यक है, इस प्रकार के विचार मन में स्थिर होने लगे। आधुनिक उपचारों के कारण मिलने वाले असंतोषजनक नतीजों और उपचारों के परिणामस्वरूप होने वाली तीव्र प्रतिक्रिया को देखते हुए 'पर्यायी उपचार पद्धति' से इलाज करने की खोज एवं सहायता की आवश्यकता तीव्रता से महसूस होने लगी।

उचित समय पर योग्य व्यक्तियों के मेरी ज़िंदगी में प्रवेश को एक अतर्क्य संयोग ही कहना पड़ेगा। मेरे गुणसूत्रों (Genes) में प्रायः सुप्तावस्था में स्थित आयुर्वेदसंबंधी झुकाव वैद्य भावे जी ने फिर से जागृत किया। मेरी माँ वैद्य लक्ष्मीबाई कुलकर्णी एक पारंगत आयुर्वेद चिकित्सक थीं। उन्होंने खुद के कैंसररोग के साथ, ज़िंदगी के अंत तक बहुत हिम्मत के साथ लड़ाई लड़ी। मेरी कुमारअवस्था में मेरा आयुर्वेद से संबंध रहा, मगर जब मैं अपनी स्नातकोत्तर शिक्षा इंग्लैंड-अमेरिका में पूरी करके भारत में वापस लौटा तब तक मैं आयुर्वेद को पूरी तरह से भूल गया था। सन 1973 के आसपास मुंबई के जसलोक रुग्णालय में मेरे प्रारंभिक रुग्णों में से एक स्त्रीरुग्ण, तीसरी अवस्था में पहुँचे हुए गर्भाशय के कैंसर से

ग्रस्त थी। हमेशा के किरणोपचारों के साथ मैंने उस स्त्री रुग्ण की शल्यचिकित्सा भी की थी। उस समय वैद्य भावे जी ने इन उपचारों के साथ, रुग्ण पर कुछ आयुर्वेदिक उपचार करने की इच्छा व्यक्त की। मेरी प्रतिक्रिया कैसी होगी इसका कुछ अंदाज़ा न होने से, उन्होंने सौम्य रीति से पूछा कि कहीं आयुर्वेदिक उपचारों के लिए मेरा विरोध तो नहीं है? थोड़े-से कुतूहल के साथ ही मैंने उनके इस विचार को स्वीकार किया। हमेशा की एलोपैथिक पद्धति से जिन रुग्णों की चिकित्सा की जाती थी, उनकी अपेक्षा, इस रुग्ण की प्रगति अच्छी हुई थी। यह रुग्ण स्त्री कैंसरमुक्त होकर, अपवाद स्वरूप ही सही, आगे 25 साल तक अच्छी तरह से जीवन व्यतीत करती रही। वैद्य भावे जी उत्साही थे। उन्होंने उदारता से आयुर्वेदिक ज्ञानग्रंथ - सुश्रुत संहिता से, मेरा परिचय कराया। हम दोनों नियमित रूप से मिलते रहे और कैंसर-रोग-उपचारों में आयुर्वेद के स्थान तथा महत्त्व जैसे विषयों पर चर्चा करते रहे।

इसके बाद मैं 'बॉम्बे हॉस्पिटल' में काम करने लगा। यहाँ के कार्यकाल में मेरे रुग्णों को दी गई पूरक चिकित्सा के रूप में, आयुर्वेद के उपचारों के परिणामों का अध्ययन करने का मुझे मौक़ा मिला। इन उपचारों के परिणाम उत्साहवर्धक थे। लगभग इसी समय मेरी, वैद्य सदानंद सरदेशमुख जी से मुलाक़ात हो गई। उनके आयुर्वेद पर होने वाले प्रभुत्त्व और अंतःप्रेरणा से उत्पन्न रुग्ण को व्याधिमुक्त करने की शक्ति का मैंने खुद अनुभव किया। उसके बाद वैद्य सरदेशमुख जी के पिताजी पूज्य सरदेशमुख महाराज जी की प्रेरणा से हमने, पुणे में स्थित उनके आयुर्वेदिक अनुसंधानकेंद्र में, कैंसररोग अनुसंधान प्रकल्प शुरू किया। सन् 1994 में यह प्रकल्प शुरू हुआ था और आज तक वह चालू है। ऐसा देखने में आया है कि सिर्फ़ आयुर्वेदिक उपचारों से रुग्ण कैंसर से मुक्त नहीं हो सकता, परंतु उसकी ज़िंदगी की स्थिति सुधर जाती है और उसकी पीड़ा कम हो जाती है।

लगभग इसी समय डॉ. गुणवते, डॉ. राजन शंकरन्, डॉ. जवाहर शाह और अन्य कुछ होमिओपैथी के विशेषज्ञों से मेरा परिचय हुआ। मैंने भी होमिओपैथी का एक पाठ्यक्रम पूरा किया। इन विशेषज्ञों की सूचना के अनुसार होमिओपैथी चिकित्सा के कैंसर रोग पर होने वाले परिणामों का

अध्ययन करने के लिए हम लोगों ने कुछ परीक्षण किए। उनके द्वारा यह निष्कर्ष हाथ लगा कि कैंसर रोग से होने वाली तकलीफ़ और कैंसर रोग चिकित्सा के परिणामस्वरूप दिखाई देने वाली प्रतिक्रिया (साईडइफ़ेक्ट्स) आदि बातों पर होमिओपैथी की दवाएँ नियंत्रण रख सकती हैं। मेरा जो अनुभव है, उसके आधार पर मुझे लगता है कि सिर्फ़ होमिओपैथी से कैंसर रोग पर नियंत्रण नहीं पाया जा सकता। मैं जानता हूँ कि होमिओपैथी के कई विशेषज्ञ इस विषय में मुझसे सहमत नहीं होंगे।

हमने एक्युपंचर, ध्यानसाधना के अलावा संमोहन उपचारपद्धति का भी रुग्णों पर प्रयोग किया। इस कालावधि में उसके संबंध में मार्गदर्शन करने के लिए संयोगवश सही समय पर सुयोग्य व्यक्ति मिले। कई एलोपैथिक सहयोगियों को भी मेरी कोशिश के बारे में कुतूहल था। उनमें से कुछ लोगों ने तो 'कठबैद' के नाम से मुझे पुकारते हुए मेरी खिल्ली भी उड़ाई। लेकिन एलोपैथी से संबंधित कई डॉक्टरों ने मेरी कोशिश की ओर खुली वैचारिक दृष्टि से देखा और उसके बारे में उत्सुकता भी दिखाई।

सन 1998 में पिट्सबर्ग (अमेरिका) में एलीगेनी विश्वविद्यालय के रुग्णालय के, पर्यायी वैद्यक विभाग के संचालक के रूप में काम करने के लिए मुझे बुलाया गया। वहाँ के डॉ. पॉल लोबोविज़ और श्रीमती कैथलिन (वहाँ के पर्यायी वैद्यक विभाग की व्यवस्थापिका) के प्रोत्साहन के कारण, वहाँ के पर्यायी पूरक औषधोपचार विभाग में काम करने का अच्छा मौक़ा मुझे प्राप्त हो गया। आजकल अमेरिका, युरोप और अन्य प्रगत देशों में इस चिकित्साप्रणाली का तेज़ी से प्रसार हो रहा है। इस प्राचीन भारतीय ज्ञान का लाभ हो, इसलिए पाश्चात्य दुनिया भारत की ओर आशा से देख रही है। मुझे विश्वास है कि जार्ज टाऊन विश्वविद्यालय के डॉ. जेम्स गॉर्डन, हॉर्वर्ड के डॉ. हर्बर्ट बेन्सन, न्यू हेवन के डॉ. बर्नी, सीगल और एरिज़ोना के डॉ. एन्ड्र्यू वेल्स जैसे सभी श्रेष्ठ ज्ञानी लोगों और दुनिया भर के खुले विचारों वाले वैज्ञानिकों के प्रयत्नों के कारण 21 वीं सदी में उपचार पद्धति को अत्यावश्यक नई दिशा प्राप्त होगी। वॉशिंगटन में अध्यात्ममार्ग से उपचार करने वाले मेरे जानी दोस्त डॉ. जेफ़्री मोरेल ने, कैंसर रुग्णों की चिकित्सा करते समय की हुई, अपनी व्यक्तिगत टिप्पणियाँ मुझे सौंप दी हैं।

मेरी यह छोटी-सी किताब मेरी अंग्रेज़ी में लिखी हुई War Against Cancer नामक बड़ी किताब का एक भाग है। पाठक अगर कैंसर रोग के विविध पहलुओं पर विस्तृत जानकारी चाहते हैं तो वे उक्त मूल किताब पढ़ सकते हैं। कैंसर रोग के प्रादुर्भाव पर तुरंत रोक लगाने के लिए शल्यचिकित्सा, किरणोपचार और केमोथेरेपी आदि आधुनिक एलोपैथिक उपचार महत्त्वपूर्ण हैं परंतु उनका प्रयोग संयम से करना चाहिए। फिर भी मेरी यह निश्चित धारणा है कि कैंसर रोग पर दीर्घकाल तक नियंत्रण पाने के लिए और रुग्ण का आम तौर पर स्वास्थ्य सुधारने के लिए ऐसे व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है जिसमें अन्य वैद्यक शाखाओं की पूरक उपचारपद्धतियों का अंतर्भाव किया गया हो।

किताब में व्यक्त किए हुए मत मेरे व्यक्तिगत मत हैं। मैं यह भी जानता हूँ कि मेरे मतों को उतनी जल्दी सभी लोग स्वीकार नहीं कर सकते। मेरा उद्देश्य सिर्फ़ जानकारी का मार्ग दिखाने तक ही सीमित है। आप किसी भी प्रकार की चिकित्सा करें लेकिन उसका प्रयोग आप अपने विशेषज्ञ डॉक्टर की देखरेख में ही करें। डॉक्टर रुग्ण को व्याधिमुक्त करते हैं ज़रूर, लेकिन 'कर्ताधर्ता' तो वही है जो सबके ऊपर है।

इस बीमारी को परास्त करना, आपके अंतर्मन और आपके प्रयत्नों से ही संभव हो सकता है।

मराठी में मैंने इस विषय पर दो पुस्तकें लिखी हैं— एक हे "कर्करोग प्रतिबंध" और दूसरी है "कर्करोग प्रश्नोत्तरी"। ये दोनों पुस्तकें मूलतः अंग्रेज़ी में लिखी मेरी पुस्तक "War Against Cancer" पर आधारित हैं। इन दोनों को अलग अलग रूप में प्रस्तुत करने की अपेक्षा मैंने उन्हें एकत्रित प्रस्तुत करने की बात सोची है और परिणामस्वरूप यह एक ही पुस्तक अब प्रकाशित की जा रही है। वस्तुतः दोनों पुस्तकों में प्रतिपादित विषय एक ही है और वह है कैंसर से मुकाबला। अतः उसी नाम से यह पुस्तक प्रकाशित की जा रही है।

कैंसरग्रस्त रुग्णों एवं उनके रिश्तेदारों के मन में कई प्रकार की शंकाएँ एवं प्रश्न उपस्थित होते हैं। इस पुस्तक के उत्तरार्ध में कतिपय प्रातिनिधिक प्रश्न एवं उनके उत्तर प्रस्तुत किए गए हैं। आशा करता हूँ कि कैंसर संबंधी कई शंकाओं का समाधान पाठकों को प्राप्त होगा।

इस पुस्तक का हिंदी में अनुवाद करने का कार्यभार मैंने अपने मित्र डॉ. सच्चिदानंद परळीकर को सौंप दिया। उन्होंने अपनी छात्रा डॉ. सौ. शशिकला मराठे की सहायता से वह काम अल्पावधि में सुचारु रूप से पूरा किया जिसके लिए मैं उन दोनों को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। इसे डी.टी.पी. करने का काम हिंदी भाषा के डी.टी.पी. विशेषज्ञ श्री. धनंजय पुरोहित और उनकी धर्मपत्नी सौ. धनश्री पुरोहित ने अच्छी तरह निभाया, इसलिए उनका भी मैं आभारी हूँ। इस पुस्तक को मुद्रित करने में श्री. सदानंद महाजन ने बहुत कड़े परिश्रम उठाए जिसके परिणामस्वरूप पुस्तक तथा उसका आवरण (कवर) आकर्षक रूप में पाठकों को उपलब्ध होगा। मैं श्री. सदानंद महाजन को भी हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

आशा करता हूँ कि मेरी अंगरेजी तथा मराठी में लिखी हुई इस महत्त्वपूर्ण विषय से संबंधित पुस्तकों का जिस प्रकार पाठकों ने उत्साह से स्वागत किया उसी प्रकार इस पुस्तक का भी सहृदय पाठक स्वागत करेंगे।

—डॉ. अरविंद कुलकर्णी

एच-52, दलामल पार्क,
223, कफ़ परेड़ रोड़,
मुंबई 400 005

संचालक, रेडिएशन अँकोलॉजी विभाग,
लेडी रतन टाटा मेमोरियल सेंटर,
मुंबई 400 021

दूरभाष (022) 2218 3851

e-mail : kulkarni_arvind@hotmail.com

2.

प्रस्तावना

लोकमान्य मेडिकल फ़ाँडेशन, पिछले 30 सालों से चिंचवड़ और आसपास के परिसर के लोगों को सभी प्रकार की वैद्यक सेवा एवं उपचार कर रहा है। कैंसर रोग की सभी प्रकार की समस्याओं पर यहाँ इलाज होते हैं। सन् 1992 में भारत सरकार के स्वास्थ्यविभाग की ओर से एक परिषद आयोजित की गई थी। कैंसर रोग पर की जाने वाली सर्वव्यापी उपाय-योजनाओं पर परिषद में विचार किया गया। परिषद में लोकमान्य मेडिकल फ़ाँडेशन का सक्रिय सहयोग रहा। कैंसर रोग का उपचार करते समय, हमारी संस्था इस बात पर भी जोर देती है कि कैंसर का प्रतिबंध कैसे करना चाहिए।

साथ ही साथ लोगों को कैंसर के बारे में अधिकाधिक जानकारी देने और उन्हें जागरूक बनाने की ओर भी यहाँ ध्यान दिया जाता है। दुनिया के सभी डॉक्टरों ने अब इस बात को स्वीकार किया है कि केवल कैंसर-ग्रंथियों का उपचार करना पर्याप्त नहीं है, उसके साथ ही साथ रुग्ण के शरीर तथा मन का भी उपचार करना आवश्यक है।

सौभाग्य से कैंसर के विशेषज्ञ डॉ. अरविंद कुलकर्णी, लोकमान्य हॉस्पिटल में Visiting Doctor के रूप में आने लगे। उनकी मदद और प्रेरणा से लोकमान्य हॉस्पिटल में कैंसर नियंत्रणकेंद्र की जोरदार शुरुआत हो गई। डॉ. अरविंद कुलकर्णी कैंसर के विशेषज्ञ हैं, उन्होंने मुंबई में जसलोक हॉस्पिटल, बॉम्बे हॉस्पिटल और पुणे में रुबी हॉल क्लिनिक में 30 साल से अधिक काल तक काम किया है। विदेशों में भी उन्होंने अच्छा काम किया है।

डॉ. कुलकर्णी मूलतः पुणे के हैं। उनकी स्नातकोत्तर शिक्षा इंग्लैंड में लिवरपूल विश्वविद्यालय में और अमेरिका के न्यूयॉर्क विश्वविद्यालय में हो गई है। न्यूयॉर्क के प्रसिद्ध कैंसर रोग के विशेषज्ञ डॉ. गोल्डमन के साथ काम करने से उन्हें इस क्षेत्र में व्यापक अनुभव प्राप्त हुआ है। पिट्सबर्ग (अमेरिका) के एलिंगेनी विश्वविद्यालय ने उन्हें फिर से आमंत्रित किया था। इसलिए पिछले 4 वर्षों में उन्होंने वहाँ कैंसर रोग पर संयुक्त उपचार पद्धति के संबंध में अनुसंधान किया है। इतने सारे अनुभवों से समृद्ध होकर, वे हाल ही में भारत में वापस लौटे हैं। अब वे मुंबई-पुणे परिसर में काम करते हैं।

डॉ. कुलकर्णी ने कैंसर रोग पर गहरा अनुसंधान किया है, कैंसर के हजारों रुग्ण उन्होंने देखे हैं और उनका इलाज करते हुए उनकी समस्याओं को भी वे हल करते रहे। कैंसर रोग को रोकने के लिए अन्य अनेक उपचार भी किस तरह गुणकारी सिद्ध हो सकते हैं, इस संबंध में उन्होंने अनेक प्रयोग किए हैं। उनका दृढ़ विश्वास है कि कैंसर रोग का इलाज करते समय आयुर्वेद तथा होमिओपैथी के उपायों से भी बहुत कुछ सहायता मिल सकती है।

अपनी 'कैंसर रोग प्रतिबंध' किताब में डॉ. कुलकर्णी ने कैंसर रोग, उससे संबद्ध प्रश्नों, कैंसर रोग के कारणों और कैंसर रोग की संभावना को टालने के लिए क्या करना चाहिए आदि बातों पर सीधी-सरल भाषा में विवेचन किया है। साथ ही उन्होंने लोकमान्य हॉस्पिटल के द्वारा पहले किए गए कार्य की जानकारी भी दी है और पिंपरी चिंचवड के परिसर में शुरू किए गए कैंसर नियंत्रणकेंद्र की रूपरेखा तथा उनके नए उपक्रमों की भी जानकारी दी है।

कैंसर का नियंत्रण करते समय, उसके मूलभूत कारणों और रुग्ण के शरीर के साथ उसके मन का भी विचार करना अत्यंत आवश्यक बात है। कैंसर के लिए आधुनिक उपचारपद्धतियों (शल्यचिकित्सा, केमोथेरेपी, रेडिओ-थेरेपी) के साथ साथ आयुर्वेद, होमिओपैथी, योग-साधना, एक्युपंचर आदि पद्धतियों से भी बहुत कुछ लाभ हो सकता है।

कैंसर तथा अन्य दीर्घकालीन बीमारियों से स्थायी रूप से मुक्ति दिलाने के उपायों पर भी उक्त केंद्र में अनुसंधान किया जा रहा है। इस छोटी

सी किताब में कैंसर संबंधी सभी प्रकार की जानकारी दी गई है। योग्य रीति से मदद कैसे ली जा सकती है, इसके बारेमें भी सीधी सरल भाषा में बताया गया है। मुझे आशा है कि पाठकों का इससे बहुत लाभ होगा।

लोकमान्य मेडिकल फौंडेशन
चिंचवड, पुणे 411 033

-डॉ. वी. जी. वैद्य

कैंसर का आतंकवाद

11 सितंबर 2001 को, आतंकवाद ने अमेरिका पर जैसा ज़बरदस्त हमला किया, वैसा पहले कभी किसीने नहीं किया होगा। आतंकवादियों ने दिनदहाड़े देश की सुरक्षा व्यवस्था को झाँसा दिया। इस हमले के कारण उठे हुए घुएँ और धूप के बादल नष्ट होने के पहले ही शक्तिशाली अमेरिका ने आतंकवाद के विरोध में खम ठोक दिए।

पिछले कई बरसों से आतंकवाद अपना जाल फैला रहा है। शुरू में आतंकवाद को मामूली विषवल्ली समझकर, दुनिया ने उसकी ओर विशेष रूप से ध्यान नहीं दिया लेकिन थोड़े ही समय में बेशुमार भौतिक महत्त्वाकांक्षाओं के कारण, आतंकवाद की आग और ही भड़कती गई। जब इस भस्मासुर के कारण सारे विश्व की शांति और स्थैर्य को खतरा पहुँचने की नौबत आ गई, तब कहीं दुनिया की आँखें खुल गईं।

सारी मानवजाति को कैंसर की बीमारी से बहुत डर लगता है। कैंसर रोग के उद्गम और उसके परिणामों तथा आतंकवाद के उद्गम और उसके परिणामों में बहुत ही समानता है। प्राचीन हिंदू वाङ्मय कहलाने वाले वेदों में मानवशरीर का वर्णन करते हुए कहा गया है कि जो पिंड में है वही ब्रह्मांड में है। जिस प्रकार प्रादेशिक अशांति की ओर की गई धोर उपेक्षा, अंत में सारी दुनिया के लिए खतरनाक सिद्ध होती है, उसी प्रकार शरीर के किसी भी अंग में उत्पन्न होने वाला और दीर्घकाल तक टिकने वाला 'दोष' (नादुरुस्ती) स्वास्थ्य की दृष्टि से घातक ही सिद्ध होता है। बरसों से दबी हुई समस्या का प्रकट रूप याने कैंसर जो वैद्यक शास्त्र के लिए एक पहेली ही बन गया है।

मानव का शरीर हजारों अरब पेशियों का निवासस्थान है। इन पेशियों के व्यवहार पर (बरताव पर) कई ज्ञात एवं अज्ञात बातों का प्रभाव पड़ा हुआ दिखाई देता है। जन्मतः उत्पन्न तथा बाह्य जगत् से स्वीकार की गई कई बातों का प्रभाव शरीर पर दिखाई देता है। (आदमी की) जीवन शैली, आहार संबंधी आदतों, मन की गठन, शरीर की बनावट, क्रोमोसोम की रचना आदि कई बातों का, कैंसर रोग के साथ सीधा संबंध दिखाई देता है। लेकिन स्वास्थ्य-विघातक आदतें अपनाने की उम्र तक न पहुँचा हुआ बच्चा जब कैंसर का शिकार हो जाता है तब कैंसर की कारणपरंपरा की खोज करने वाला तर्कशास्त्र भी दंग रह जाता है। भारतीय दर्शन और पुनर्जन्म की कल्पना के आधार पर, क्या इसे पिछले जन्म के कर्म का फल मानना होगा? क्या पिछले जन्म का कर्म ही रंगसूत्र (क्रोमोसोम) के द्वारा भवितव्यता बनाता है? ऐसे बुद्धि को चकरा देने वाले सवाल खड़े होते हैं।

आतंकवादियों का अड्डा उद्ध्वस्त करना, वैसे तो आसान है, मगर अड्डा उद्ध्वस्त करते समय आसपास का जनजीवन और वहाँ के घरबारों की हानि को रोकना उतना आसान नहीं है। और वैसे भी (अड्डे पर) हमला करना केवल तात्कालिक प्रतिबंधात्मक उपाय है। जब तक आतंकवाद को जन्म देने वाली और उसको बढ़ावा देने वाली परिस्थिति अस्तित्व में है, तब तक आतंकवाद फैलता ही रहेगा। आधुनिक वैद्यक शास्त्र में भी कुछ ऐसी ही त्रुटियाँ पाई जाती हैं। आधुनिक वैद्यकशास्त्र के पास कैंसर को संपूर्ण रूप से नष्ट करने वाला इलाज आज की तारीख तक तो उपलब्ध नहीं है। शास्त्र के अनुसार किरणोपचार और दवाओं का प्रयोग किया जाता है मगर उससे शरीर की बुरी (रोग से प्रभावित) पेशियों के साथ साथ, अच्छी पेशियों पर भी हमला किया जाता है। परिणामस्वरूप रोग को बढ़ावा देने वाले, मूल कारणों को नष्ट करने में आधुनिक वैद्यकशास्त्र को पर्याप्त सफलता नहीं मिली है। बुरी (प्रभावित) पेशियों के साथ साथ, अच्छी पेशियों पर भी हमला करने वाला इलाज, शरीर को कमजोर बनाता है। साथ ही साथ शरीरस्वास्थ्य की दृष्टि से अन्य गंभीर हेरफेर होने की भी संभावना होती है।

आधुनिक वैद्यकशास्त्र द्वारा निश्चित किए गए कुछ मानदंड, खून की परीक्षा, क्ष-किरण परीक्षा, स्कैन्स आदि परीक्षाओं की रिपोर्ट के आधार पर एलोपथी के इलाज किए जाते हैं। एलोपथी के इलाज के कारण, रोगी को तुरंत तंदुरुस्ती प्राप्त होने की संभावना आपकेकृत अधिक होती है। लेकिन इन इलाजों के दरमियान कुछ सुप्त बातें चिकित्सक की नज़रों से छूट जाती हैं। इसमें पहली महत्त्वपूर्ण बात यह कि बुखार, दस्त, मतली, वेदना आदि लक्षण रोग के ही होंगे, ऐसी बात नहीं है। ये सारे लक्षण प्राकृतिक रीति से होने वाली तंदुरुस्ती की प्रक्रिया के भी हो सकते हैं। मानव के शरीर में तंदुरुस्ती प्राप्त करने की, खोया हुआ स्वास्थ्य फिर से प्राप्त कर लेने की प्राकृतिक क्षमता होती है। ऊपर दिए हुए लक्षणों का उपशम होने के लिए जल्दी से इलाज करने से, प्राकृतिक रीति से होने वाली तंदुरुस्ती की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होती है। इससे रोग दीर्घकाल तक टिकने की संभावना होती है। अंतिम और सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इलाज में रोगी के मन और आत्मा का पूरा सहभाग आवश्यक है। (इलाज के प्रति रोगी के मन में सकारात्मक दृष्टिकोण का होना ज़रूरी है।) इस बात को नज़रअंदाज कर देना बहुत बड़ी ग़लती होगी। एलोपथी की उपचारपद्धति में पाई जाने वाली इन त्रुटियों पर गौर करते हुए उसका प्रयोग करना चाहिए। एलोपथी में पाई जाने वाली उपर्युक्त त्रुटियों पर यदि ध्यान न दिया जाए तो एलोपथी में शल्यचिकित्सा तथा अन्य अति-आवश्यक पर्याय उपलब्ध हैं। इसलिए आपात स्थिति में एलोपथी का इलाज ही एक मात्र उपलब्ध उपाय माना जाता है। इस दृष्टि से एलोपथी का स्थान अटल है, फिर भी समाज के स्वास्थ्य का निरंतर गिरता हुआ आलेख एलोपथी की मर्यादाओं को भी स्पष्ट करता है। आधुनिक वैद्यक में बढ़ती हुई क्लिष्टता, उसका बीमारी के प्रति यांत्रिक रुख और जनसामान्य की शक्ति से परे होने वाली सभी कीमते, आदि कई कारण इसके पीछे हो सकते हैं।

ऐसी परिस्थिति में पर्यायी वैद्यकशास्त्र के प्रसार एवं स्वीकार के बारे में विचार आवश्यक है। पर्यायी वैद्यकशास्त्र (Alternative Medicine) से मतलब कि ऐसा शास्त्र जो किसी निश्चित ढाँचे में बंधा हुआ शास्त्र नहीं है। दुनिया भर में प्रचलित और बिखरे हुए तथा बरसों से चले आए,

व्याधिमुक्ति की कसौटी पर खरे उतरे हुए इलाजों का समाहार ही पर्यायी वैद्यक कहलाता है। इलाज का आरंभ करने के पहले रोग का मूल कारण खोजना और फिर शरीर तथा मन का परस्पर संबंध ध्यान में लेकर, उसका समन्वय करते हुए इलाज करना ही पर्यायी वैद्यक की प्रमुख कल्पना है। इस विचारपद्धति के कारण बेखटके और सुलभ रीति से तंदुरुस्ती दिलाने वाले प्राकृतिक मार्ग खुल जाते हैं।

दीर्घ काल तक चलने वाली बहुत सी बीमारियों को मानव ने ही जन्म दिया है। जो बातें बीमारी को धीरे धीरे नियंत्रण में रखती हैं ऐसी बातों पर पर्यायी वैद्यक विचार करता है।

प्राकृतिक अन्न, व्यायाम, ध्यान, योग, सकारात्मक मनोवृत्ति और उत्तम निद्रा आदि सभी स्वास्थ्यवर्धक आदतों का पर्यायी उपचार पद्धति समर्थन करती है। रोग-प्रतिरोध की शक्ति जिसमें बढ़ रही हो ऐसा शरीर, रोग का अच्छी तरह मुकाबला कर सकता है और बीमारी का उच्चाटन कर सकता है।

अमेरिका के वॉशिंगटन डी. सी. में स्थित नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ (NIH) का उपविभाग पर्यायी और प्रोत्साहनदायी इलाजों का राष्ट्रीय केंद्र माना जाता है। उसी का ही एक उपविभाग है नैशनल कैंसर इंस्टिट्यूट। यह विभाग, प्रचलित एलोपथी की औषधियों के साथ साथ पर्यायी उपचारों के अनुसंधान को भी प्रोत्साहन देता है।

अमेरिकी मेडिकल असोसिएशन द्वारा सन 1998 में प्रसिद्ध की गई पत्रिका में डॉ. आयसेन बर्ग का एक लेख प्रकाशित हुआ है। उसमें उल्लेख है कि अमेरिका की कुल आबादी के लगभग 40 प्रतिशत लोग विविध स्वास्थ्य-समस्याओं के लिए पर्यायी वैद्यक विशेषज्ञों से सलाह लेते हैं।

पर्यायी उपचार पद्धतियों में से एक है आयुर्वेद। आरोग्य जगत में इसे भारत द्वारा प्राप्त मूल्यवान देन माना जाता है। पिछले कुछ सालों से आयुर्वेद की तरफ सारी दुनिया का ध्यान आकर्षित हुआ है।

आधुनिक तकनीक के सहारे आयुर्वेद के अनुसंधान, विकास और ज्ञान की आयोजना की आज अत्यधिक आवश्यकता है। अगर यह कार्य हो सके तो आधुनिक वैद्यक के लिए पूरक साबित होने वाली उपचार

पद्धतियों में आयुर्वेद का स्थान बहुत महत्त्वपूर्ण रहेगा। सामान्य रूप से कैंसर के संबंध में ब्यौरेवार जानकारी देकर, इस बीमारी को दूर रखने के लिए क्या करना चाहिए, इसके बारे में लोगों को जागरूक बनाना ही इस पुस्तक का प्रधान उद्देश्य है।

दूसरा प्रकरण

कैंसर रोग की कारणमीमांसा

कैंसर रोग एक जटिल बीमारी है। उसका उद्भव अचानक एक दिन में नहीं होता। प्रायः यह बीमारी गाँठ या व्रण के रूप में प्रकट होती है, परंतु उसके पहले बरसों से वह शरीर में छिप छिपकर फैलती रहती है। कैंसर के कारणों का स्थूल रूप से विवरण, मैंने अपने डॉक्टरी-निरीक्षणों के अनुसार आगे दिया है। मैं मानता हूँ कि इस विषय के संबंध में कतिपय डॉक्टरों तथा वैज्ञानिकों के मत अलग हो सकते हैं।

प्राकृतिक रीति से चलने वाले शारीरिक कार्य में पैदा होने वाली गड़बड़ी का परिपाक याने कैंसर। जब नीरोग पेशियाँ स्वाभाविक रीति से बढ़ने की क्षमता खो बैठती हैं, तब कैंसर का उद्भव होता है। यह अभागी घटना पेशी के भीतरी भाग में घटित होती है। पेशीकेंद्र का हिस्सा होने वाले, डी.एन.ए. (DNA) में स्थित जनुकपरिवर्तन के कारण प्रायः इसकी शुरूआत होती है। डी.एन.ए. (D.N.A) नामक मूल्यद्रव्य से हमारे रंगसूत्र (Cromosomes) और गुणसूत्र (Genes) तैयार होते हैं। इसमें बदल (Mutation) हो सकते हैं, फिर भी ऐसे बदल शायद ही हो सकते हैं। प्रायः रोगप्रतिरोध करने वाली प्राकृतिक व्यवस्था, गुणसूत्रों में होने वाले ऐसे बदलों को दुरुस्त करती है और ज़िदगी का प्रवाह आगे जारी रहता है। मगर पेशीसमूहों को यदि किसी भी बाह्य या भीतरी अप्राकृतिक दाह का निरंतर सामना करना पड़ा तो ऐसे बदलों की गति को शरीर की मर्यादाएँ रोक नहीं पातीं। (प्राकृतिक रोगप्रतिरोध -व्यवस्था ऐसी स्थिति में कुछ नहीं कर सकती।) आगे कैंसर के संबंध में कुछ उपपत्तियाँ दी गई हैं,

लेकिन वे उपपत्तियाँ ही हैं। हर किसी कैंसरग्रस्त के रोग के कारणों का स्पष्टीकरण उनमें मिलेगा ही ऐसी बात नहीं है।

1. इच्छानुवर्ती उपपत्ति (Wish Theory)

कैंसर को जाने अनजाने निमंत्रण देने वाले, व्यक्तित्व के भाग का विश्लेषण करना ही इस उपपत्ति का मूल पूर्वानुमान है। सर्वसमावेशक वैद्यकशास्त्रों, दर्शन, ब्रह्मविद्या, योग आदि शास्त्रों का मूलतः यह अटल विश्वास है कि शरीर पर मन का अधिराज्य होता है। आधुनिक वैद्यकशास्त्र भी इस बात को स्वीकार करता है। आदमी का जीवन की ओर देखने का दृष्टिकोण उसकी प्रवृत्ति आदि बातें यहाँ महत्त्वपूर्ण हैं। किसी आदमी के सुप्त मन को महसूस हो सकता है कि ज़िंदगी में अब जीने लायक कुछ रहा नहीं है। इस प्रकार के विचारों में से, जाने अनजाने सूझा हुआ रिहाई का मार्ग, कैंसर हो सकता है। अगर आदमी को ऐसा महसूस होने लगा कि ज़िंदगी अब उद्देश्यहीन हो गई है, ज़िंदगी शोकांतिका बन गई है, ज़िंदगी बोझ बन चुकी है, अब आशा की कोई किरन नहीं रही, ज़िंदगी में न प्रेम है, न माया, न ममता। कोई मुझे चाहने वाला नहीं है। हाय! ज़िंदगी व्यर्थ है। ऐसे कई प्रकार के विचार मन में आ सकते हैं। भावनाओं की यह खलबली कैंसर या किसी दूसरे दीर्घकाल तक टिकने वाले रोग के रूप में शरीर के माध्यम से व्यक्त हो सकती है। कैंसर के रोगियों में से लगभग 20 प्रतिशत रोगी इसी वर्ग में आते हैं। ये रोगी अनजाने या कभी कभी जान बूझकर मौत की इच्छा प्रकट करते रहते हैं और मुक्ति के मार्ग के रूप में कैंसर या किसी और खतरनाक बीमारी का स्वागत करते हैं। 60 प्रतिशत रोगी मध्यम मार्ग वाले कहलाए जाएँगे। इस वर्ग के लोग कोई सवाल न पूछते हुए डॉक्टर का कहना चुपचाप मानते हैं। अपनी बीमारी के संबंध में चर्चा करना वे नहीं चाहते।

यह जानने की भी उन्हें इच्छा नहीं होती कि कैंसर से छुटकारा पाने के लिए क्या किया जा सकता है। उपचार और उसके भलेबुरे परिणामों को वे शरणागत के रूप में स्वीकार करते हैं। बाकी बचे 20 प्रतिशत लोग युयुत्सु वृत्ति के होते हैं। वे आशावादी होते हैं। किसी भी बात की परवाह न करते हुए, कैंसर का विनाश करने की दुर्दम्य ज़िद उनके

पास होती है। वे बहुत जिज्ञासु होते हैं। वे विविध मार्गों को अपनाने का साहस दिखाते हैं और अपने स्वास्थ्य की चिंता वे खुद ही उत्साह से करते हैं। ठीक इसी अंतिम वर्ग में, आशावादी सक्रिय रोगियों के वर्ग में ही, कैंसर से मुक्ति पाने की संभावना, बहुत बड़े पैमाने पर पाई जाती है।

एकाध आदमी की ज़िंदगी में नकारात्मक भावनाओं की विविध छटाएँ होती हैं। व्यवसाय से निवृत्त होने के बाद किसी शौक या अन्य प्रकार के कामों में अपने को लगाने में जो व्यक्ति असफल बन जाता है वह ज़िंदगी से ऊब जाता है। ढलती उम्र की स्त्री को जब यह महसूस होने लगता है कि अब परिवार को उसकी ज़रूरत नहीं है, तब ज़िंदगी के प्रति उसकी आसक्ति नष्ट होने लगती है। जीवनसाथी या किसी घनिष्ठ व्यक्ति की मौत के कारण, कभी खत्म न होने वाला शोक हो सकता है। बुढ़ापे में पति या पत्नी का साथ खोना बहुत बड़ा दुःखदायी आघात हो सकता है। ढलती आयु में अपने बच्चों द्वारा की गई लापरवाही आदमी को क्रोधित कर देती है। ज़िंदगी यातनामय और उपेक्षित बन जाती है। धंधे में अचानक आने वाले नुकसान, भाग्य के विपरीत फेरों आदि बातों के साथ समझौता कर लेना बहुत मुश्किल बन जाता है। ज़िंदगी में बहुत कुछ भुगतने के बाद बुढ़ापे में प्राप्त क्लान्त स्थिति कैंसर की संभावना का एक कारण बन सकती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि बुरे प्रसंगों को भुगतने वाले हर एक को स्वास्थ्य की समस्याओं का सामना करना ही पड़ेगा। कोई विशिष्ट घटना या प्रसंग, इस संदर्भ में महत्त्व नहीं रखता, प्रत्युत् यह बात महत्त्वपूर्ण बन जाती है कि आदमी उस प्रसंग का सामना कैसे करता है।

कोई मुझे चाहता नहीं है, इस प्रकार की भावना तनाव पैदा कर सकती है। (लगातार आने वाले) तनाव के प्रसंगों के कारण आदमी की जीने की आत्मशक्ति नष्ट हो सकती है। अंत में मन शरीर को वैसे संदेश भेजने लगता है। 'जीने की चाह' रूपी दिया जलाने वाला बटन अनजाने ही बंद किया जाता है। मन के पास इच्छापूर्ति करने वाले कल्पतरु की संपूर्ण शक्ति होती है। आप जो भी इच्छा करें, चाहे वह भली हो या बुरी, दैव उसे तथास्थु कहता है और वह इच्छित वस्तु आपकी झोली में डाल

देता है। जब यह संदेश शरीर के पास पहुँचता है, तब शरीर उस आज्ञा का पालन करता है। पेशियों के स्तर पर शरीर की रोगप्रतिरोधशक्ति कम होने लगती है और (ऐसी स्थिति में) कैंसर शरीर में प्रवेश करता है। हाल ही में, मस्तिष्क की ओर से सीधे थायमस ग्रंथि तथा प्लीहा की ओर जाने वाली नसों की शृंखला में स्थित कड़ियों का पता चला है। थायमस और प्लीहा ग्रंथि, रोग प्रतिरोधशक्ति की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। मस्तिष्क की ओर से निकले हुए उचित संदेश, रोग प्रतिरोधशक्ति को बढ़ा सकते हैं, और गलत संदेश उसका नाश कर सकते हैं।

हमेशा तनावग्रस्त रहने वाला मस्तिष्क खतरनाक संदेश भेजता है और उसके कारण रोगप्रतिरोधक शक्ति कम होती है और यह सब अनजाने ही होता है। संबद्ध व्यक्ति या उसके रिश्तेदारों को इसका ज़रा भी अतापता नहीं होता है। परंतु इसमें एक ही बात अच्छी है कि संबद्ध व्यक्ति, खुद सोच-विचार करके, दृढ़ निश्चय और प्रवृत्ति में परिवर्तन आदि बातों की सहायता से रोगप्रतिरोधशक्ति की अधोगति को रोक सकता है। अर्थात् यह काम आसान तो नहीं है मगर यह ध्यान में लेते हुए कि उसमें खुद का हित है प्रयत्न करने में कोई हर्ज नहीं है। ध्यान, योगाभ्यास, प्रार्थना, सामाजिक आधार, जिंदगी में कोई ध्येय निश्चित करके उसके लिए प्रयत्न करने आदि बातों के सहारे यह काम हो सकता है। सकारात्मक वृत्ति अपनाने वाला आशावादी रोगी, प्रायः इस प्रकार की लड़ाई जीत जाता है।

2. आहार उपपत्ति (Diet Theory)

शरीरस्वास्थ्य का विचार करते समय आहार तो बहुत ही महत्वपूर्ण बात है। अच्छा (उचित) आहार कैंसर को रोक सकता है, उसी प्रकार निकृष्ट आहार कैंसर को निमंत्रण दे सकता है।

कैंसर का प्रतिरोध करने वाले, मूलगुण जिनमें हैं ऐसे अनेक जीवनसत्त्व, एमिनो एसिड्स, फॅटी एसिड्स, पॉलीसैकेराइड्स, वितंचक (एन्जाइम्स) और अन्य प्राकृतिक द्रव्यों पर पिछले दस वर्षों में विपुल मात्रा में अनुसंधान किया गया है।

3. गुणसूत्र उपपत्ति (Genetic Theory)

ऑन्कोजीन्स नाम के विशिष्ट गुणसूत्र के कारण उत्पन्न एक तरह का जन्मतः वैगुण्य कुछ लोगों के गुणसूत्रों में दिखाई देता है। इन लोगों में विशिष्ट प्रकार के कैंसर की संभावना की मात्रा अधिक होती है। स्तनों का कैंसर, आँत्र का कैंसर और स्त्री-बीज कोश का कैंसर आदि कैंसर के प्रकार, नज़दीकी रिश्ते में अनुवंश के रूप में दिखाई देने की संभावना अधिक होती है। आम तौर पर जन्मतः पाई जाने वाली गुणसूत्र की दुर्बलता के कारण होने वाले कैंसर की मात्रा 10% से भी कम है। एक तरह से यह आनंददायी समाचार है क्योंकि इसका अर्थ है 90% से अधिक मात्रा में अनुवंश के गुणसूत्रों के कारण कैंसर नहीं होता। यदि किसी व्यक्ति के अभिभावकों, भाई-बहनों या अन्य नज़दीकी रिश्तेदारों में से किसी को कैंसर की बीमारी हो तो उस व्यक्ति को भी कैंसर की बीमारी होने की संभावना अधिक होती है, ऐसा बिलकुल नहीं है। और फिर यदि कोई व्यक्ति कैंसर रोग के संभाव्य सूत्र जन्मतः लेकर आता है तो भी आरोग्यवर्धक जीवनशैली, पोषक आहार आदि उपायों द्वारा कैंसर का खतरा कम किया जा सकता है। कैंसर को बढ़ावा देने वाले बाह्य कारणों को टालने से भी कैंसर के अनुवंश का खतरा टालने में सहायता होती है। बहुत बार दिखाई देता है कि बढ़ती उम्र में कैंसर उत्पन्न करने वाले रेणुओं का (कार्सिनोजेन्स) शरीर के साथ संग होने से, शरीर में स्थित गुणसूत्रों के बदलों के कारण, कैंसर की शुरुआत होती है। आरोग्यदायी जीवनशैली को स्वीकार करते हुए इस खतरे को नियंत्रण में रखना संभव है।

4. रासयनिक, भौतिकी और जैविकी उपपत्ति (Chemical, Physical & Biological Theory)

वातावरण में स्वैर रीति से विचरने वाले अनगिनत दूषित रसायन और विषैले घटक कुछ लोगों के लिए कैंसर का कारण बन सकते हैं। यह बात तो आम तौर पर ज़ाहिर ही है कि धूम्रपान और तमाखू खाना कितना

खतरनाक है। कुछ दवाइयाँ भी कैंसर का कारण बन सकती हैं। क्ष-किरणों, गैमाकिरणों और अल्ट्रा-वायोलेट किरणों, विशिष्ट प्रकार के कैंसर की जन्मदात्री बन सकती हैं। पृथ्वी पर कुछ स्थानों में भूगर्भ से होने वाले किरणोत्सर्ग, विपरीत असर डालने वाले चुंबकीय एवं विद्युत्क्षेत्र और ध्वनिप्रदूषण, आदि बातें कैंसर का खतरा बढ़ाने के लिए कारण बन सकती हैं। कुछ विशिष्ट जंतु कैंसर रोग से संबंधित हैं। जंतु, डी.एन.ए. या आर.एन.ए. का, एक टुकड़ा होता है। वह पेशी के केंद्र में आसानी से प्रवेश कर सकता है। कुछ विषाणु पेशियों में प्राकृतिक गुणसूत्रों की सीढ़ियों को बदल देते हैं और उन्हें कैंसर की तरफ घुमा देते हैं। इस प्रक्रिया में (विषाणु से) दूषित पेशियों का रूपांतर कैंसर रोग की पेशियों में होता है। कुछ जंतुओं का विशिष्ट प्रकार की रसग्रंथियों के कैंसर के साथ संबंध होता है। कुछ जंतुओं का त्वचापर होन वाले मस्से (Warts) के साथ तो कुछ का गर्भाशय के कैंसर के साथ संबंध दिखाई देता है।

5. विषैली कतवारखाना उपपत्ति (Toxic Dump Theory)

जिस प्रकार हमारे घर के लिए स्वच्छता की ज़रूरत होती है, उसी प्रकार हमारे शरीर को भी वह होती है। शरीर में स्थित विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकल सकें इसलिए सुरक्षित निकासव्यवस्था की आवश्यकता होती है। जब तक शरीर स्वस्थ होता है तब तक यकृत, अंतड़ी, मूत्राशय, त्वचा और फेंफड़े आदि अवयव मलनिकास का काम करते रहते हैं। अगर ये अवयव कार्यतत्पर न होंगे तो त्याज्य पदार्थों का कतवारखाना खचाखच भर जाता है और शरीर में विषैले पदार्थ जमा होने लगते हैं। कुछ डॉक्टरों की यह मान्यता है कि इन विषैले त्याज्य पदार्थों के लिए रक्षित कचरा-गुदाम के रूप में शरीर, गाँठ (ट्यूमर) की निर्मित करता है।

विषैले पदार्थों का बोझ कम न करते हुए, अथवा शरीर की स्वच्छता के कामकाज में सुधार न करते हुए केवल गाँठ निकाल देना, सही उपाय नहीं हो सकता। शरीर में विषैले पदार्थों का जो प्रवाह बना रहता है वह कचरागुदाम के लिए, शरीर में अन्य जगह खोज लेगा। इस घटना को हम कैंसर का पुनः उद्भव या फैलाव कहते हैं।

6. विद्रोह उपपत्ति (Rebellion Theory)

स्वास्थ्य विघातक आदतों और सदोष जीवनशैली के कारण शरीर के कुछ अवयवों की उपेक्षा होती रहती है। ऐसे अवयवों की आवश्यकताओं की उपेक्षा की जाती है। इन अवयवों द्वारा दिए गए खतरे के इशारों की ओर आनाकानी की जाती है। परिणामस्वरूप जिंदगी भर की हामी के साथ मुफ्त में मिले हुए इस जादूभरे यंत्र - शरीर- के नाश का प्रारंभ होता है। शरीर की कुछ पेशियाँ, पेशीसंस्थाएँ और अवयव केंद्र की सत्ता के विरोध में युद्ध छेड़ देते हैं। पेशियों की अमर्याद और अनियंत्रित रूप से वृद्धि होने लगती है। परिणामस्वरूप आगे चलकर कैंसर की गाँठ तैयार होती है।

7. बचपन में होने वाला कैंसर (Childhood Cancer)

यह एक विशेष संवेदनशील विषय है। छोटे अर्भकों या कुमारों को कैंसर का शिकार होते हुए देखना, उनके अभिभावकों के लिए बहुत मुश्किल बात होती है। इस आघात के कारण सारा परिवार अस्तव्यस्त होता है। कैंसर की बीमारी और उसके उपचारों के कारण उत्पन्न शरीर की प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप इन बच्चों की जो हालत होती है उसे देखकर, उनके निकट के रिश्तेदारों को बहुत दुःख होता है। नासमझ उम्र के कारण छोटे बच्चे, रोग-निदान से लगा हुआ डर बाद में भूल जाते हैं मगर इंजेक्शन से होने वाली वेदनाओं का सामना उन्हें बार बार करना पड़ता है। बहुत से बच्चों के मन में डॉक्टर और अस्पताल के बारे में भय उत्पन्न होता है। आगे चलकर जब बच्चे का स्वास्थ्य और ही बिगड़ने लगता है तब उस नन्हे बच्चे के लिए वेदना सहना असह्य हो जाता है और उसकी यह स्थिति देखकर देखने वालों का जी भर आता है।

वैसे देखा जाए तो इन बच्चों ने कभी धूम्रपान नहीं किया है। किसी भी अनिष्ट जीवनशैली से उनका परिचय नहीं है या किसी भी स्वास्थ्य-विघातक मार्ग को उन्होंने नहीं अपनाया है। फिर ईश्वर इन मासूम, सुकुमार फूलों को ऐसी क्रूर सज़ा क्यों देता है? इन बालकों के रिश्तेदारों और उनपर इलाज करने वाले डॉक्टरों के लिए ऐसे प्रसंग बहुत ही क्लेशकर

होते हैं। मैंने खुद अपनी आँखों से देखा है कि प्रायः इन बालकों के चेहरे पर मासूम भाव होते हैं और एक दैवी प्रभा छाई हुई होती है। यह महसूस करके निराश होने पड़ता है कि सांत्वना के कुछ शब्दों और ढाढ़स बँधाने के सिवाय हम और कुछ चिकित्सासंबंधी सहायता नहीं कर सकते। मन बेचैन होता है और भीतर से दुःख उमड़ आता है।

बचपन में होने वाले कैंसर का एक कारण, अनुवंश से आई हुई गुणसूत्रों की दुर्बलता, हो सकता है। इसके अलावा दूसरी यह भी संभावना हो सकती है कि ऐसे बच्चे की माता को गर्भवती स्थिति में, कैंसर उत्पन्न करने वाले रेणु या विषैले घटकों का सामना करना पड़ा हो। ये विषद्रव्य गर्भाशय में खेड़ी (नाल) को पार करके आसानी से गर्भ के पास पहुँचते हैं और बढ़ते हुए कोमल गर्भ पर, बहुत आसानी से बुरा असर डाल सकते हैं।

इसी लिए तो गर्भवती स्त्री का आचरण, आहार, दवा, इलाज और उसके मन की स्थिति आदि बातें पेट में होने वाले बच्चे की दृष्टि से महत्त्व रखती हैं। नशीले द्रव्यों के व्यसन, धूम्रपान, विषैली दवाइयों के सेवन, घरेलू झगड़ों एवं तनाव आदि बातों की शिकार हुई स्त्रियों के बच्चों को आगे चलकर विविध प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ता है। सामान्य रूप से बचपन में मूत्राशय का कैंसर, नसों का न्यूरोब्लास्टोमा, आँखों का रेटायनोब्लाटोमा, रक्त का ल्युकेमिया आदि तेज़ी से बढ़ने वाले कैंसर दिखाई देते हैं। बचपन में होने वाली कैंसर की बीमारी का शरीर में सुप्तावस्था में रहने का काल कुछ महीनों से लेकर कुछ वर्षों तक छोटा हो सकता है।

मगर प्रौढ़ावस्था में होने वाली कैंसर की बीमारी में इस रोग को शरीर में जड़ पकड़ने तथा उसका फैलाव होने के लिए 5 से 10 साल या इससे भी अधिक काल लगता है। बालकों में पाए जाने वाले कैंसर के बारे में इतना ही कहा जा सकता है कि कर्मफलयोग, नियति आदि बातें बचपन में होने वाले कैंसर के लिए ज़िम्मेदार हो सकती हैं।

8. आधिभौतिक उपपत्ति (Metaphysical Influence T.)

एक सर्वेक्षण के अनुसार कुछ घरों में पाए जाने वाले कुछ विशिष्ट स्थान, वहाँ के निवासियों की दीर्घकालीन स्वास्थ्यसमस्या के कारण हो सकते हैं। लेकिन वर्तमान काल की वैज्ञानिक तर्कप्रणाली ने, इस अनुमान को अस्वीकार किया है। शायद कुछ दुष्ट तत्त्वों का, कुछ विशिष्ट स्थानों पर होने वाला प्रभाव, इसके लिए कारण हो सकता है। ऐसा देखने में आया है कि घर बदलने या सोने की जगह बदलने आदि उपायों द्वारा कुछ लोगों की दीर्घ काल तक चलने वाली स्वास्थ्यसमस्या सुलझ जाती है। इन सुप्त प्रभावों को आज के शास्त्रीय उपकरणों द्वारा नापना संभव नहीं है। लेकिन कई मांत्रिकों, वास्तुशास्त्रज्ञों, संतों और योगी महात्माओं आदि को इन प्रभावों का अस्तित्व महसूस होता है। (उसी के आधार पर) वे ऐसी समस्याओं के बारे में उपाय बताते हैं।

9. कर्म उपपत्ति (Karma Theory)

जब बीमारी के कारण का अन्य किसी भी प्रकार से स्पष्टीकरण नहीं मिलता तो हमें 'कर्मफलनिष्पत्ति' की हिंदू विचारप्रणाली को मानना पड़ता है। इस जन्म में या पिछले जन्म में किए गए कृत्य याने आदमी का पूर्वसंचित। 'जो बोया सो पाया' का विचार केवल हिंदू धर्म में ही नहीं तो अन्य धर्मों में भी इसी प्रकार की विचारप्रणाली अस्तित्व में है। इसी प्रकार के पूर्वानुमानों के आधार पर अर्भकों तथा बालकों को होने वाले कैंसर के उद्गम का स्पष्टीकरण दिया जा सकता है। गौतमबुद्ध, रामकृष्ण परमहंस, रमणमहर्षि, स्वामी अखण्डानंद सरस्वती आदि संतों को ज़िंदगी के अंत में कैंसर की बीमारी हो गई थी। ऐसे उदाहरणों का किसी भी एक उपपत्ति से अन्वयार्थ लगाना संभव नहीं है। ऐसी स्थिति में 'ईश्वरेच्छा बलियसि' को स्वीकारना पड़ता है। ऊपर दिए गए विवेचन से स्पष्ट होगा कि कई ऐसे घटक हैं जो कैंसर का कारण बन सकते हैं। इसी लिए कैंसर को क्राबू में रखने और उसका प्रतिरोध करने के लिए कैंसर के मूल कारणों पर ध्यान देते रहने के साथ ही साथ अन्य अगाड़ियों पर भी मोरचाबंदी करनी होगी।

तमाखू और धूम्रपान

सैंकड़ों वर्षों से कई देशों में तमाखू का इस्तेमाल किया जा रहा है। स्पैनिश नाविक ख्रिस्तोफ़र कोलंबस सन 1492 ई. में अटलांटिक महासागर में से सफ़र कर रहा था। वह भारत की ओर जाने का नज़दीकी मार्ग खोज रहा था। भारत की सुवर्णभूमि, वहाँ का, समृद्धि का भंडार देखना कोलंबस का एक सपना था। उसका सौभाग्य या दुर्भाग्य, कह नहीं सकते, मगर वह पहुँचा था अमेरिका के किनारे पर। इसी लिए अमेरिका के मूल निवासी आज भी रेड इंडियन नाम के से पहचाने जाते हैं। कोलंबस ने देखा कि वहाँ के लोग पत्ते में तमाखू बाँधकर, उसका धूम्रपान के लिए इस्तेमाल करते हैं। वे लोग समझते थे कि तमाखू में कुछ औषधीय गुण हैं। अमेरिका से योरप में वापस लौटते समय, नाविक लोग, एक सुखसाधन के रूप में तमाखू साथ में ले जाने लगे। 16 वीं सदी में जॉन निकोट नाम का फ़्रांसीसी एम्बैसिडर तमाखू फ़्रांस में ले आया और उसने वह फ़्रांस के राजा को उपहार के रूप में दे दी। आगे चलकर निकोट की समृति को सम्मानित (?) करने के लिए तमाखू का शास्त्रीय नाम जीनस निकोटीनीया रखा गया लेकिन अब धूम्रपान के बुरे परिणाम सामने आने से निकोटीन शब्द बुरा माना जाता है।

इंग्लैंड के किंग जेम्स (पहला) ने सन 1604 में 'तमाखू का निषेध' करने वाली उच्चस्तरीय (Royal) पत्रिका प्रसिद्ध की थी। संभव है कि उन दिनों में भी तमाखू के कुछ बुरे परिणाम दिखाई दिए होंगे। कोलंबस ने यह जादू भरा पौधा अमेरिका से आयात किया। उसके बाद कुछ ही दिनों में स्पेन, पुर्तुगाल और योरप के कुछ भागों में तमाखू की खेती

का प्रारंभ हुआ। तमाखू के बीज बहुत ही छोटे होते हैं। इतने छोटे होते हैं कि लगभग 10 ग्रैम में (2 छोटे चम्मच) तमाखू के 10 लाख (1 मिलियन) बीज हो सकते हैं। योरपीय उपनिवेश वाले लोगों ने बाद में अफ़्रिका भारत और चीन आदि देशों में तमाखू की खेती शुरू की। आज तमाखू का सबसे अधिक उत्पादन करने वाला देश है चीन।

यह निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि भारत में तमाखू की खेती का बाकायदा प्रारंभ कब हुआ। सुश्रुत संहिता और वाग्भट जैसे पुराने आयुर्वेदिक ग्रंथों में तमाखू का नाम मात्र भी उल्लेख नहीं है। सन 1850 ई. में लिखे गए निघंटु रत्नाकर में, तमाखू के मूल धर्मों के संबंध में पहला लिखित उल्लेख मिलता है। तमाखू को संस्कृत में ताम्रकूट कहा जाता है और मराठी में 'तंबाखू' कहा जाता है। योरप में तमाखू की खेती शुरू होने के कुछ ही समय बाद, योरपीय लोगों के साथ तमाखू भारत में आई होगी। आयुर्वेद में तमाखू का वर्णन 'पित्तल (शरीर की उष्णता बढ़ाने वाली) उष्ण, चित्तवृत्ति प्रसन्न करने वाली और अधिक मात्रा में सेवन करने से भ्रमी बनाने वाली, इस प्रकार किया गया है। कै और दस्त शुरू करने के लिए उपयुक्त दवा के रूप में उसका इस्तेमाल होता था। दाँतों के विकार तथा सर्पदंश की स्थानिक चिकित्सा के लिए दवा के रूप में तमाखू का प्रयोग किया जाता था। तमाखू के उत्पादन में आज भारत भी अग्रसर देशों में से एक है।

पुराने ज़माने में तमाखू के पत्तों का चूर्ण करते थे और वह चूर्ण पत्ते में लपेटकर बीड़ी बनाई जाती थी और धूम्रपान के लिए उसका उपयोग किया जाता था। धूम्रपान के आस्वाद के लिए सिगार तथा पाइप जैसे प्रकार शुरू में अपनाए जाने लगे थे। आगे चलकर अमेरिका में सिगरेट बनाने वाले यंत्र विकसित किए गए और सिगरेट की कारखानदारी का आरंभ हो गया। नाक से सूँघने के लिए सूँघनी के रूप में, खाने के लिए जर्दा के रूप में और पानमसाला के साथ गुटखा के रूप में तमाखू का इस्तेमाल होता रहा। कुछ लोग दंतमंजन के रूप में तमाखू का उपयोग करते हैं। बीड़ी तो भारत में अभी भी खुले आम पी जाती है।

तमाखू की आदत लग जाती है। तमाखू के उत्पादनों के इस्तेमाल द्वारा आदमी, चित्तवृत्ति की शिथिलता, उल्लास, उत्तेजना आदि बातें

प्राप्त करता है। तमाखू का हमेशा उपयोग करते करते आदमी उसका शिकार बन जाता है। इन लोगों को तमाखू का व्यसन लग जाता है। गरीब और मजदूर लोगों की भी यह धारणा बन गई है कि तमाखू सस्ती है, इस लिए, ये गरीब, मेहनती लोग आसानी से इस सस्ती आदत के गुलाम बन जाते हैं। उनकी यह मानसिकता बन जाती है कि पैसा कमाने के लिए काम जारी रखना जरूरी है और काम जारी रखने में तमाखू से सहायता प्राप्त होती है।

कई वर्षों के बाद तमाखूसेवन के अनिष्ट परिणाम दिखाई देने लगते हैं। तमाखू के विषय में कई सर्वेक्षण हो चुके हैं। तमाखू में 4000 से अधिक रसायन हैं।

उनमें से 60 स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हैं। इसमें पाए जाने वाले अनेक पदार्थ एकत्रित रूप में टार (कोलतार) में पाए जाते हैं। 'टार' के कारण प्राणी और मानव दोनों में कैंसर का उद्भव दिखाई दिया है। इन रसायनों के कारण शरीर में दीर्घकाल तक दाह और सूजन (Inflammation) पैदा होती है। दीर्घ काल तक दाह का सामना करने वाली पेशियों में बदल हो जाते हैं और पेशियों की अनियंत्रित रूप से वृद्धि होने लगती है। कैंसर की शुरुआत इस प्रकार से होती है।

तमाखू में पाया जाने वाला सबसे खतरनाक रसायन है निकोटीन। यह एक अल्कलॉयड (क्षार धर्मी) सेंद्रिय रसायन है। इसके प्राणी एवं मानव पर होने वाले परिणामों का ब्यौरेवार अध्ययन हो चुका है। ऐसा प्रमाणित हुआ है कि तमाखू का सेवन बरसों तक करने से कैंसर, हृदयरोग और फेफड़ों की बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ती है। बिल्कुल धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा, धूम्रपान के व्यसन के शिकार हुए व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना 20 गुना अधिक होती है। मुँह, गला, अन्ननलिका, स्वादुपिंड तथा मूत्राशय आदि अवयवों के कैंसर का तमाखू के दीर्घकाल के सेवन का सीधा संबंध देखने में आया है।

जब तमाखू का इस्तेमाल धूम्रपान के रूप में किया जाता है, तब उसके कारण कार्बन मोनाक्साईड नाम की विषैली वायु उत्पन्न होती है। यह वायु फेफड़ों में स्थित प्राणवायु में हस्तक्षेप करती है और रक्त प्रदूषित करती है। रक्त में होने वाले हिमोग्लोबिन के साथ, यदि उसका संयोग

होता है तो वह शरीर के लिए खतरनाक बनता है। शरीर में ऊर्जा के लिए अति आवश्यक प्राणवायु की कमी महसूस होने लगती है।

सन् 1964 में अमेरिकी सरकार ने धूम्रपान के कारण उत्पन्न खतरों के बारे में एक निवेदन प्रसिद्ध किया और लोगों को धूम्रपान छोड़ने के लिए आवाहन किया। पिछले 4 दशकों में 4 करोड़ों से अधिक अमेरिकी लोगों ने धूम्रपान का सदा के लिए त्याग किया है। कुछ लोगों के लिए धूम्रपान छोड़ना मुश्किल होता है। ये लोग व्यसन में बुरी तरह फँसे हुए होते हैं। धूम्रपान छोड़ने के लिए आवश्यक इच्छाशक्ति उनके पास नहीं होती। वे हमेशा यही दलील प्रस्तुत करते हैं, 'जो लोग धूम्रपान नहीं करते उन्हें भी कैंसर होता ही है।' उनका कहना कुछ मात्रा में सही भी हो सकता है, लेकिन हकीकत यह है कि धूम्रपान करने वाले के लिए कैंसर की संभावना बहुत अधिक मात्रा में होती है। अगर धूम्रपान समय पर छोड़ा गया तो कैंसर का शिकार होने का खतरा बहुत ही कम होता है।

तमाखू के कारण कैंसर के अलावा, हृदयरोग और फेफड़ों की बीमारियों की भी संभावना होती है। तमाखू के कारण रक्तवाहिनियाँ सँकरी बन जाती हैं, परिणामस्वरूप विविध अवयवों को की जाने वाली रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। धूम्रपान करने वालों को उच्च रक्तचाप हो सकता है। दिल का दौरा, छाती में दर्द (अंजायना Angina) फेफड़ों में जंतुप्रादुर्भाव, ब्रॉन्कायटिस और दीर्घकाल तक चलने वाली खाँसी आदि बीमारियाँ धूम्रपान के कारण हो जाती हैं। अगर समय पर धूम्रपान का त्याग नहीं किया तो अंत में फेफड़ों के कैंसर की नौबत आ सकती है। पाईप या सिगार का प्रयोग करने वाले लोग तमाखू का धुआँ फेफड़ों में गहराई से नहीं खींचते। धुआँ मुँह और गले तक रहता है। इसमें होने वाले रासायनिक विषद्रव्य मुँह की त्वचा, होंठ, गला और तालू पर असर डालते हैं। इसलिए पाईप और सिगार का प्रयोग करने वाले लोगों में इन अवयवों का कैंसर दिखाई देता है।

जर्दा, गुटखा, मंजन आदि रूपों में तमाखू खाने वाले लोग मुँह, होंठ, मसूड़े और श्वासनलिका के कैंसर का खतरा मोल लेते हैं। तमाखू में पाए जाने वाले विषैले रसायन रुधिरपरिसंचार में प्रवेश करके शरीर में घूमने

लगते हैं और उससे हृदय, फेफड़ों, स्नायुओं, अन्नाशय आदि अवयवों से संबद्ध कई असाध्य बीमारियाँ हो सकती हैं। स्वादुपिंड, मूत्राशय आदि अवयवों में कैंसर अड्डा जमा सकता है।

स्त्री अगर धूम्रपान करती होगी तो गर्भावस्था में उसके गर्भ को भी तमाखू के विषैले परिणामों का सामना करना पड़ता है। तमाखू में पाए जाने वाले विषैले रसायन गर्भवती स्त्री के रुधिरपरिसंचार में घुसते हैं और गर्भाशय में गर्भ के रूप में स्थित बालक के शरीर में आसानी से प्रवेश कर सकते हैं। माँ की बुरी आदतों के कारण यह मासूम बालक जन्म लेने के बाद कई बीमारियों का शिकार बन सकता है। जो स्त्रियाँ बच्चे को जन्म देना चाहती हैं, और संतति के स्वास्थ्य के बारे में सजग रहना चाहती हैं उनको चाहिए कि वे तमाखू का निश्चित रूप से त्याग कर दें।

तमाखू से होने वाले घातक परिणामों के बारे में लोगो में जागृति पैदा करना एक महत्त्वपूर्ण बात है। अधिकतर लोग कुसंगति के कारण, युवावस्था में धूम्रपान का आरंभ कर देते हैं। सिगरेट के आकर्षक विज्ञापनों में धूम्रपान करने वाले रोबीले और मर्दाना युवक पर मुग्ध होने वाली सुंदरी दिखाई जाती है। उसे देखकर धूम्रपान का मोह हो जाता है। विज्ञापनों द्वारा ऐसा माहोल तैयार किया जाता है कि देखने वालों को पूरा यकीन होता है कि धूम्रपान करने से तुरंत ही सुंदर युवती दौड़ती हुई उनके पास चली आएगी।

घोड़े पर सवार होना, वन में सैर करना, सुंदर सहेलियों के साथ 'बोटिंग' का आनंद उठाना आदि मनमोहक कल्पनाचित्र धूम्रपान के विज्ञापनों में दिखाए जाते हैं। लोगों को इस भूलभुलैया में फँसाया जाता है। वास्तविक दुनिया में इस प्रकार की बातें नहीं होतीं। विज्ञापनों में भले ही स्वप्नसुंदरी दिखाई देती होगी, प्रत्यक्ष में साथी बनते हैं कैंसर, हृदयरोग और श्वासनलिका की बीमारियाँ। सभी बच्चों तथा पाठशाला के विद्यार्थियों को यह असलियत बताना अत्यंत आवश्यक है ताकि वे इन अत्यधिक बुरी आदतों से दूर ही रह जाएँ। सिगरेट, बीड़ी, जर्दा, गुटखा, पानपराग, पानमसाला, सूँघनी इस प्रकार का कोई भी व्यसन सामने आए तो निश्चित रूप से उससे इन्कार करना चाहिए। बुरी आदतों को नकार देने का अर्थ ऐसा नहीं है कि आप दुर्बल हैं, डरपोक हैं। तमाखू को

नकार देने से आपकी खिल्ली उड़ाने वाले दोस्तों (?) की ओर ध्यान न दीजिए। ऐसे दोस्तों (?) से हमेशा दूर रहना ही अच्छा है।

अपने आसपास कोई धूम्रपान करता होगा तो उस व्यक्ति द्वारा छोड़ा गया धुआँ अन्य लोगों के लिए भी खतरनाक होता है। धूम्रपान न करने वाले अन्य लोग श्वास तो उसी हवा में लेते हैं। इसे परोक्ष धूम्रसेवन (Passive Smoking) कहते हैं। ऐसा अप्रत्यक्ष धुआँ भी स्वास्थ्य की कई समस्याएँ पैदा कर सकता है। इसलिए अगर आपका कोई साथी या रिश्तेदार, तमाखू का सेवन कर रहा होगा तो निर्भयता से उन्हें तमाखू का त्याग करने के लिए कहो। ऐसा करने से आप आसपास के लोगों की बहुत बड़ी सहायता कर रहे हैं, इतना तो निश्चित है। तमाखू छोड़ने से न केवल आपका स्वास्थ्य ही अच्छा रहेगा, प्रत्युत आपका बहुत-सा पैसा भी बचेगा और आप एक अच्छा व्यक्ति बनेंगे।

तमाखू एवं धूम्रपान कैसे छोड़ सकते हैं?

अधिकतर लोगों के लिए तमाखू छोड़ना बहुत मुश्किल नहीं होता क्योंकि इनमें से कुछ इने गिने लोग ही ऐसे होते हैं जिन्हें तमाखू का असली रूप में 'व्यसन' लगा हुआ होता है। इन लोगों के लिए तमाखू छोड़ना कठिन बात होती है। व्यसन छोड़ने के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण बात है आपकी इच्छाशक्ति। वही आपकी मदद करती है। सबसे पहले तमाखू के कारण होने वाले बुरे परिणामों का भी ध्यान रखना चाहिए। आपके शरीर, आपके परिवार, आपके दोस्तों और सबसे महत्त्वपूर्ण बात याने आपकी जेब, आदि सबको तमाखू द्वारा जो हानि पहुँचती है, उसपर गौर करना ज़रूरी है।

एक बार अगर यह विचार आपको जँच गया तो तुरंत ही धूम्रपान का त्याग कीजिए। आपके पास होने वाले सिगरेट के पैकट और दियासलाई दूर फेंक दीजिए। आपके रिश्तेदारों, पत्नी, बच्चों, अभिभावकों आदि के साथ खुले दिल से बात कीजिए। आपके द्वारा सिगरेट छोड़ने का वे सभी समर्थनही करेंगे। आप इस बात को गाँठ में बाँध लीजिए कि यह सत्य की असत्य पर विजय है। आप आपने निश्चय के साथ बँधे रहिए। इस बुरी आदत की ओर फिर से कभी भी मत लौटिए।

इस प्रकार से धूम्रपान की आदत छोड़ना संभव नहीं हो सका तो अन्य भी कुछ मार्ग हैं। धूम्रपान करने वाले लोग, तमाखू में होने वाले निकोटीन के कब्जे में आते हैं। निकोटीन के कारण शरीर तथा मन को अल्प काल के लिए सुखद भावना महसूस होती है। सिगरेट छोड़ते समय हर रोज पीए जाने वाले सिगरेटों की संख्या प्रतिदिन 1 या 2 से कम करते करते, बिल्कुल शून्य तक पहुँचनी चाहिए। इस पद्धति से शरीर को निकोटीन की लगी हुई आदत धीरे धीरे कम होगी। कुछ लोगों के लिए यह पद्धति उपयोगी सिद्ध होती है। मगर जिनका मन चंचल होता है ऐसे लोग आसानी से फिर से धूम्रपान की ओर लौटते हैं।

धूम्रपान से छुटकारा पाने के लिए और एक पद्धति का प्रयोग किया जाता है, वह है संमोहन (Hypnosis) पद्धति। इस पद्धति में आपको एक गुट का सदस्य होना आवश्यक होता है और फिर संमोहन उपचारक आपपर उपचार करता है। आपके अंतर्मन को धूम्रपान छोड़ने के लिए सूचना दी जाती है। जब आप संमोहन स्थिति से बाहर आते हैं तो बलवान बना हुआ आपका अंतर्मन आपको धूम्रपान की ओर फिर से न लोटने के लिए मार्गदर्शन करता है। कुछ लोग खुद ही स्वसंमोहन पद्धति से उपचार करते हैं। लेकिन इन उपचारों के लिए किसी तज्ञ संमोहन-उपचारक से सलाह लेना ही ठीक है।

अगर कुछ दिनों के लिए आप धूम्रपान छोड़ सकेंगे तो उसके बाद, धूम्रपान का विरोध करने के लिए सातत्य से प्रयत्न करते रहना जरूरी है। फिर से धूम्रपान की ओर न लौटना सबसे महत्त्वपूर्ण बात है। धूम्रपान के प्रतिबंध के लिए यही उचित है कि आप अपने डॉक्टर या समाजसेवक की सलाह ले लें। मगर ध्यान में रखिए कि अपने आपपर ही नियंत्रण रखना ही महत्त्वपूर्ण बात है जो आपपर भी निर्भर है।

औषधोपचार

अगर अपनी इच्छाशक्ति या संमोहन उपचार के आधार पर धूम्रपान छोड़ना संभव नहीं हो सका तो आपके लिए आवश्यकता है डॉक्टर द्वारा औषधोपचार लेने की। व्यसनाधीन लोगों के खून में होने वाले निकोटीन के कारण उन्हें सुखभावना महसूस होती है, उसी के कारण वे धूम्रपान

छोड़ नहीं सकते। ऐसी स्थिति में डॉक्टर निकोटीन च्यूईंगम देते हैं या फिर चमड़े पर चिपकने वाली निकोटीन की पट्टी देते हैं। इसके द्वारा कुछ मात्रा में शरीर को निकोटीन मिलता रहता है और आपकी निकोटीन की माँग रुक जाती है। यह रास्ता लंबा होता है और इसमें आपके संपूर्ण सहयोग की आवश्यकता होती है।

कुछ डॉक्टर्स क्लिनोटीन जैसी दवा देते हैं, जिससे आपके शरीर में होने वाला निकोटीन वहीं स्थित रहता है। कई बार निराशा (Depression) प्रतिरोधक दवाइयाँ भी दी जाती हैं। धूम्रपान न करने से, जिन्हें बहुत उदासी महसूस होती है, ऐसे लोगों के लिए ये दवाएँ उपयोगी होती हैं। मगर ये सारे इलाज योग्य दवाखाने में और डॉक्टरी देखरेख में ही लेना आवश्यक है।

धूम्रपान छोड़ने के फायदे

- 1) 24 घंटों में— रक्तचाप तथा नाड़ी की गति सामान्य स्तर पर आने लगती है। रक्त में प्राणवायु का स्तर बढ़ जाता है। कार्बन डाई आक्साईड का स्तर कम होता है।
- 2) 48 घंटों में— रक्त में निकोटीन का स्तर इतना नीचे हो जाता है कि ढूँढ़ने पर भी वह नहीं मिलता।
- 3) 72 घंटों में— साँस लेने की क्रिया सहजता से होने लगती है, ऊर्जा में वृद्धि होती है।
- 4) 3 महीनों में— रुधिरपरिसंचार सुधर जाता है। आपके पैरों में दर्द पैदा हुए बिना आप अधिक अच्छी तरह से चल सकते हैं।
- 5) 6 से 9 महीनों में— ब्राँकायटीस, साँस लेते समय हाँफना और धूम्रपानजन्य खाँसी आदि लक्षणीय मात्रा में कम हो जाते हैं।
- 6) 5 बरसों में— हृदय रोग और कैंसर का खतरा बहुत बड़े पैमाने पर कम होता है।
- 7) स्त्री का धूम्रपान — धूम्रपान करने वाली स्त्री अगर गर्भवती होने के पहले धूम्रपान छोड़ दे तो होने वाला बच्चा स्वस्थ, तंदुरस्त होगा।
- 8) आप बहुत-से पैसे बचा सकते हैं और यही पैसा आप जिंदगी की अन्य अच्छी बातों पर खर्च कर सकते हैं।

9) आप अपने परिवार तथा दोस्तों में अधिक प्रिय हो जाते हैं।

सारांश

तमाखू का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। धूम्रपान के कारण हृदयरोग, फेफड़ों की बीमारी, श्वासनलिका का दाह और फेफड़ों का कैंसर भी हो सकता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के शरीर में बदबू आने लगती है जिसके कारण उसके निकट रहने वाले लोगों के मन में घृणा पैदा होती है। अधिकतर लोग, युवावस्था में, मित्रों के दबाव के कारण, इन बुरी आदतों के शिकार बन जाते हैं। लेकिन तमाखू के कारण पैदा होने वाले खतरे उन्हें मालूम नहीं होते। बुरी आदतों से दूर रहने का यथा संभव प्रयत्न करना आवश्यक है। आपके मित्रों या परिवार के सदस्यों में से किसी को ऐसी बुरी आदत लग गई हो तो वह छूट जाए इसलिए भरसक कोशिक करने की आवश्यकता होती है। इसीमें आपकी, आपके परिवार की और सारे समाज की भलाई है।

चौथा प्रकरण

कैंसर का निदान

स्वास्थ्यसमस्या का निराकरण करते समय, उसका अचूक निदान, एक महत्त्वपूर्ण बात है। अचूक निदान हो जाने से उपचार भी, उचित रीति से किए जाने की संभावना बढ़ती है।

कैंसर का अदृश्य स्वरूप

हमारे शरीर में बहुत बार कैंसर रोग सदृश पेशियाँ घूमती हुई दिखाई देती हैं। शरीर में पाई जाने वाली स्वस्थ रोगप्रतिरोधशक्ति इन पेशियों को फ़ौरन पकड़कर, उनका नाश करती है। इसी लिए अपनी रोगप्रतिरोधशक्ति के किले को मज़बूत बनाना श्रेयस्कर होता है। यदि रोगप्रतिरोधशक्ति बलवान होगी तो वह, कैंसर रोगपेशियाँ शरीर में होंगी भी तो उन्हें बढ़ने नहीं देगी और आदमी को कैंसरग्रस्त होने से बचाएगी। किसी व्यक्ति के शरीर में कुछ कैंसररोग सदृश पेशियों का अस्तित्व सही चिकित्सा द्वारा मालूम हो जाए तो भी है इसका अर्थ यह नहीं कि उस व्यक्ति को कैंसर की बीमारी हो गई है। मगर जब ऐसी पेशियाँ स्थिर हो जाती हैं, फैलती हैं और अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं तब कैंसर रोग का प्रारंभ होता है, आगे चलकर वह बीमारी के रूप में प्रकट होता है। इन सारी अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए कुछ महीनों से लेकर कुछ वर्षों तक का समय लग सकता है। कुछ रुग्णों में छोटा-सा, केवल सूक्ष्मदर्शक यंत्र से ही दिखाई देने वाला कैंसर, बिना कुछ परिवर्तन हुए बरसों तक शरीर में रहता है। ऐसे रोगी की, बुढ़ापे के कारण प्राकृतिक रीति से या अन्य किसी बीमारी के कारण, मौत हो जाती है और शवपरीक्षण के

टेबल पर, अचानक कैंसर की गाँठ दिखाई देती है! विशेष रूप से वृद्धावस्था की बीमारी के रूप में पहचानी जाने वाली पौरुष ग्रंथि के (Prostate) कैंसर के बारे में बहुत बार ऐसा होता है। कैंसर के रूप में पाए जाने वाला यह अनचाहा साथी, शरीर में गाँठ के रूप में जीवन भर रहता है, मगर अंत तक कोई उसे नहीं जानता। यहाँ कर्करोग का उल्लेख अवांछित जीवन साथी या अज्ञात ग्रंथि जैसे शब्दों में किया जाता है। इस प्रकार के कोई भी लक्षण न दिखाई देने वाले, केवल सूक्ष्मदर्शक यंत्र से दिखाई देने वाले, छोटे कैंसर के लिए, विविध प्राकृतिक उपचार पद्धतियों का सहारा लिया जा सकता है। इस प्रकार की गाँठ दिखाई दी तो डॉक्टरी सलाह के अनुसार, उस पर बारीकी से ध्यान रखना होगा। ऐसी अवस्था में तकलीफ़ देने वाले भयानक उपचारों की आवश्यकता ही नहीं होती। यहाँ रोग की अपेक्षा उपचार ही घातक सिद्ध न हो इसका खयाल रखना आवश्यक है।

कैंसर के लिए नियमित परीक्षण

विविध वैद्यक केंद्रों तथा अस्पतालों में यह निश्चित करने के लिए परीक्षण किया जाता है कैंसर रोग हुआ है अथवा नहीं। इसमें प्रायः विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा यह जाँच की जाती है और साथ में सामान्य रक्तपरीक्षा, छाती की क्ष-किरण परीक्षा की जाती है। रुग्ण की शिकायतों के अनुसार डॉक्टर और कुछ परीक्षा करने के लिए कहते हैं। इन पद्धतियों का कुछ मात्रा में उपयोग होता है, लेकिन कैंसर रोग का निदान करने के लिए, ये सौ प्रति शत भरोसेमंद उपाय नहीं हैं। कई बार ये परीक्षण रुग्ण को, रोग से सुरक्षित होने का मनोबल देते हैं, तो कई बार उनके मन में कैंसर की आशंका उत्पन्न करते हैं। ऐसे रुग्णों के लिए अधिक परीक्षणों की आवश्यकता होती है। जैसे कि पहले ही कहा गया है, कैंसर, पेशियों की बीमारी है। पेशी, एक बहुत ही सूक्ष्म, केवल सूक्ष्मदर्शक द्वारा ही दिखाई देने वाली रचना है। जब अल्प मात्रा में पेशियाँ कैंसरग्रस्त होंगी, तब कैंसर के निदान के लिए आवश्यक माने जाने वाले लक्षण भी बहुत कम मात्रा में दिखाई देंगे। इस लिए प्रारंभिक काल में कैंसर जब केवल पेशी के रूप में होता है, तब उसका निदान करना, लगभग असंभव है।

हमारी चुटकी में समा सके इतनी छोटी एक क्युबिक मिलिमिटर आकार की गाँठ में 10 लाख पेशियाँ हो सकती हैं और जब तक कोई भी गाँठ 2/3 मिलीमिटर की नहीं हो जाती तब तक वह क्ष-किरण, सी.टी.स्कैन, एम.आर.स्कैन जैसे अत्याधुनिक तकनीकी साधनों द्वारा भी दिखाई नहीं देती। पेशीपरीक्षा (Cytology) अथवा बायोप्सी (Biopsy) दोनों में सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा पेशी का अनुशीलन किया जाता है। यह अधिक अचूक तकनीक है लेकिन स्वस्थ लोगों में बड़े पैमाने पर छोटे-मोटे कारणों के लिए, उनका इस्तेमाल करना संभव नहीं है। बायोप्सी, क्ष-किरण, स्कैनिंग आदि को सामान्य परीक्षण मानकर ये सब किए जा सकते हैं, उनकी रिपोर्ट भी निर्दोष हो सकती है। यह तो ठीक है। मगर कुछ काल के बाद भी इन्हीं परीक्षणों की रिपोर्ट निर्दोष होगी ही ऐसी गारंटी तो नहीं दी जा सकती। आज जो कैंसर अदृश्य स्वरूप में होता है वह कुछ समय के बाद कभी भी प्रकट हो सकता है। इन सारी बातों पर ध्यान देने से स्पष्ट होगा कि उचित समय पर कैंसर का निदान होना, कितना अहम विषय है। यह भी बात तो स्पष्ट ही है कि प्रयोगशालाओं के माध्यम से आज जो परीक्षण उपलब्ध हो जाते हैं उनपर स्पष्टतया मर्यादाएँ होती हैं। मगर इसका अर्थ यह तो नहीं है कि ये परीक्षण करने ही नहीं चाहिए। जिन लोगों के लिए इन परीक्षणों की निहायत आवश्यकता है, वे ही लोग, जल्द से जल्द निदान के लिए ऐसे परीक्षणों का सहारा लेलें लेकिन सरसरी तौर पर सभी लोगों के लिए इन परीक्षणों का सहारा लेना ज़रूरी नहीं है।

जब कोई गाँठ या व्रण दिखाई देता है तो कैंसर का निदान करने के लिए, सबसे भरोसेमंद परीक्षण है बायोप्सी। इस परीक्षण के संबंध में अधिक विवरण जानने से पहले, कैंसर का निदान उचित समय पर होने के लिए उपयोगी, अन्य कुछ परीक्षणों पर एक नज़र डालना आवश्यक है। कैंसर की पेशियाँ प्राकृतिक नहीं होतीं। इसलिए कभी कभी वे ऐंटीजेन ऐंटीबॉडी प्रतिक्रिया के ज़रिये रोगप्रतिरोधशक्ति को प्रेरणा देती हैं। ऐंटीजेन से मतलब शरीर जिन पदार्थों को बाहर के पराए पदार्थ मानता है, ऐसे सभी जैविक पदार्थ। (उदा. विषद्रव्य फफूँदीजन्य पदार्थ, विषाणु, जीवाणु परोपजीवी (Parasite) प्रोटीन कण आदि) कैंसर में, कैंसर पेशियों के पृष्ठभाग पर पाया जाने वाला सूक्ष्म प्रोटीन कण ऐंटीजेन माना जाता है।

शरीर की श्वेत रक्तपेशियाँ (W.B.C.) विशेषतः लिम्फोसाइट्स पेशियाँ, रोगप्रतिरोध शक्ति की सेना मानी जाती हैं। उन्हें शत्रु का सुराग मिलता है। ये संवेदनशील पेशियाँ, ऐंटीजेन के पास जाती हैं और उसके विरोध में प्रतिक्रिया व्यक्त करने के लिए ऐंटीबाँड़ी (प्रतिरोधक) का निर्माण करती हैं। ऐंटीबाँड़ी, ऐंटीजेन के साथ संलग्न होकर, ऐंटीजेन का नाश करती हैं। इस प्रकार रोग का निर्माण करने वाला ऐंटीजेन, निर्बल किया जाता है। अगर ऐंटीबाँड़ी की निर्मिति में त्रुटि होगी या ऐंटीजेन की तुलना में ऐंटीबाँड़ी के निर्माण की गति धीमी होगी, तो रोगप्रतिरोधशक्ति परिस्थिति का सामना नहीं कर सकती। परिणामस्वरूप रोग बढ़ जाता है। ये ऐंटीजेन और ऐंटीबाँड़ी बिलकुल कम मात्रा में होंगे तो भी रुग्ण के रक्त में से खोजे जा सकते हैं। कभी कभी ये कैंसर पेशियाँ कुछ रसायन पैदा करती हैं, उन्हें ट्यूमर मार्कर कहा जाता है।

पाठकों की जानकारी के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण परीक्षणों की जानकारी आगे दी गई है। लेकिन मेरा आग्रहपूर्वक निवेदन है कि इनमें से किसी भी परीक्षण का विचार करने से पहले पाठक अपने डॉक्टर से सलाह ले ले।

पैप परीक्षा (Pap Test)

पैप परीक्षा में स्त्रियों के योनिमार्ग से होने वाले स्रावों की जाँच की जाती है। स्त्रियों में पाए जाने वाले गर्भाशय के कैंसर की खोज करने के लिए यह परीक्षा उपयोगी है। पेशियों में होने वाले संदेहास्पद प्रारंभिक बदल खोजने के लिए पैप परीक्षा उपयोगी सिद्ध हो सकती है लेकिन शरीर में अन्यत्र गहराई में छुपी हुई, घन गाँठ के अचूक निदान के लिए नीडल सायटॉलॉजी (सुई द्वारा गाँठ में से द्रव खींचकर उसकी जाँच करना) या बायोप्सी जैसी दो ही परीक्षाएँ उपलब्ध हैं। इन परीक्षाओं के लिए विशिष्ट वैद्यककेंद्र में जाना पड़ता है, इन परीक्षाओं पर खर्च भी बहुत होता है। कैंसर की शंका का निराकरण करने की दृष्टि से यह सब आम तौर पर करना, सबके बस की बात नहीं है। मुँह, अँतड़ी तथा अन्नाशय के कैंसर के लिए भी पैप परीक्षा उपयोगी मानी जाती है। गाँठ में से रक्तस्राव, रुई के गोले पर लेकर यह परीक्षा की जाती है।

पी. एस. ए. (P.S.A.)

पौरुषग्रंथि (Prostate) का कैंसर खोजने के लिए P.S.A. परीक्षा की जाती है। पी.एस.ए. से मतलब प्रोस्टेट स्पेसिफिक ऐंटीजेन। यह एक प्रकार की रक्त की जाँच होती है। पी.एस.ए. यदि बढ़ा हुआ हो तो वहीं कैंसर की शंका ली जा सकती है। परंतु कभी कभी कैंसर न होते हुए भी पौरुषग्रंथि की वृद्धि होती है, तो कभी इस ग्रंथि में जंतुप्रादुर्भाव होता है। ऐसी स्थिति में भी पी.एस.ए. अल्प मात्रा में बढ़ा हुआ दिखाई देता है। इस परीक्षा के निर्णय कभी कभी गलत भी साबित होते हैं। (कैंसर न होते हुए भी परीक्षा में 'कैंसर है' जैसा निर्णय, तो कभी कैंसर होते हुए भी परीक्षा में 'कैंसर नहीं है' जैसा निर्णय।) इसलिए केवल इस परीक्षा की रिपोर्ट ही पर्याप्त नहीं मानी जा सकेगी। उसके साथ विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा की गई जाँच भी आवश्यक होती है। पी.एस.ए. परीक्षा का असली उपयोग पौरुषग्रंथि के कैंसर से ग्रस्त रुग्ण की प्रगतिपर ध्यान देने के लिए होता है। यह परीक्षा सभी आधुनिक प्रयोगशालाओं में उपलब्ध है। बस! यह थोड़ी महँगी होती है।

ट्यूमर निर्देशक (Tumor Markers)

कैंसर की कई गाँठों में से कुछ रसायन बहते हैं। इन स्रावों को ट्यूमर निर्देशक कहते हैं। सी.ई.ए., सी.ए.-15, सी.ए.-125, बीटा एच.सी.जी., अल्फा फ़ेटो प्रोटीन आदि कुछ ट्यूमर निर्देशक परीक्षणों के नाम हैं। प्रायः ये परीक्षण यह देखने के लिए किए जाते हैं कि कैंसर के निदान के बाद शरीर में उसका कितना प्रसार हुआ है, आगे चलकर यह देखने के लिए भी ये परीक्षण किए जाते हैं कि बीमारी में कितनी वृद्धि हुई है। ये कैंसर के निदान के लिए किए जाने वाले हमेशा के परीक्षण नहीं हैं। ट्यूमर निर्देशक परीक्षणों पर अनुसंधान चल रहा है। स्तनों के कैंसर के लिए इ.आर. (इस्ट्रोजेनरिसेप्टर) और पी.आर. (प्रोजेस्टेरॉन रिसेप्टर) परीक्षण किए जाते हैं। रुग्ण के उपचारों की रूपरेखा निश्चित करने के लिए ये परीक्षण बहुत ही सहायक सिद्ध होते हैं।

मैमोग्राफी

इस परीक्षण में विशेष क्ष-किरण तकनीक का प्रयोग किया जाता है। इसके द्वारा स्तनों की भीतरी रचना स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। फिर भी स्तनों में पाई जाने वाली गाँठ खोजने की एक बिलकुल प्राथमिक पद्धति है। स्वयं स्त्री ही अपने स्तनों की जाँच खुद ही करे, या डॉक्टर द्वारा जाँच कराए। स्तन में पाई जाने वाली गाँठ प्रायः निरुपद्रव (Benign) होती है। इनमें से कुछ ही थोड़ी गाँठें कैंसरग्रस्त होती हैं। जिन स्त्रियों के बारे में स्तनों का कैंसर होने का खतरा अधिक होता है, उनके लिए मैमोग्राफी परीक्षण कुछ हद तक उपयोगी सिद्ध होता है। मैमोग्राफी परीक्षण का इलाज थोड़ा बहुत वेदनादायी होता है। इसमें किए जाने वाले क्ष-किरणों के इस्तेमाल से, अल्प मात्रा में ही क्यों न हो, खतरे की संभावना रहती है। समाज के बहुत बड़े हिस्से के लिए उपयुक्त, स्तन के कैंसर का निदान करने वाली पद्धति के रूप में यह भले ही सर्वमान्य है, फिर भी इसके बारे में कई प्रकार के वादविवाद भी प्रचलित हैं। ये वादविवाद प्रायः उसपर खर्च किए जाने वाले पैसा और उससे होने वाले लाभ के बारे में ही किए जा रहे हैं।

भला इस वादविवाद को थोड़े समय के लिए अलग ही रखा जाए तो भी चालीस की उम्र को पार करने वाली हर स्त्री, एक निश्चित काल के बाद यह परीक्षण करती रहे ऐसा कहने में क्या हर्ज है? फिर भी ऐसा करने से कैंसर के निदान की अपेक्षा चिंता और कैंसर के बारे में डर बढ़ने की संभावना ही अधिक होगी। हर एक स्त्री अगर मैमोग्राफी द्वारा कैंसर का निदान करने लगी तो खर्चे की दृष्टि से वह हानिकारक होगा और संभ्रम बढ़ता रहेगा। यह बात तो सच ही है कि धीमी गति से बढ़ने वाली गाँठें, मैमोग्राफी द्वारा बड़े पैमाने पर खोजी जा सकती हैं।

परंतु ऐसी सभी गाँठें कैंसर की ही होने की संभावना बहुत कम है। शायद सूक्ष्मदर्शक यंत्र के द्वारा ऐसा भी निष्कर्ष हाथ आ सकता है कि इनमें से कुछ ही गाँठें कैंसर की हैं। मगर आम तौर पर यह भी नहीं कहा जा सकता कि जल्दी जल्दी बढ़कर, रुग्ण को सताने वाले स्तन-कैंसर में ही ये गाँठें परिणत होंगी। अतः इस प्रकार धीमी गति

से बढ़ने वाली गाँठों के लिए केमोथेरेपी, किरणोपचार, जैसे शीघ्र उपचारों की ज़रूरत नहीं होती। ऐसी स्थिति में सिर्फ बीच बीच में जाँच करके, बारीकी से नज़र रखना आवश्यक होता है।

हिमोकल्ट जाँच

हिमोकल्ट जाँच में शौच-परीक्षा करके यह देखा जाता है कि उसमें रक्त का अंश है या नहीं। यह एक सीधी मगर महत्वपूर्ण जाँच है। अँतड़ी और गुदाशय में अगर गाँठ हो तो उसमें से प्रायः रक्तस्राव होता है और यह रक्त शौच मार्ग से बाहर निकलता है। अगर यह स्राव बहुत होगा तो आदमी खुद ही उसे देख सकता है।

परंतु अँतड़ी में हाल ही में कैंसर की बाधा हुई हो तो वहाँ से अल्प मात्रा में रक्तस्राव हो सकता है, जो केवल आँखों से दिखाई नहीं देता। शौच में जमा हुआ (Occult blood) रक्त खोजने वाली यह परीक्षा, रक्त का सूक्ष्म अंश भी खोज सकती है। जिन्हें अँतड़ी का कैंसर होने की संभावना अधिक होगी, ऐसे रुग्णों की प्राथमिक जाँच के रूप में भी यह परीक्षा की जाती है।

एण्डोस्कोपी

शरीरांतर्गत विविध प्रकार के खोखलेपन का अंदरूनी अध्ययन करने वाली जाँच से मतलब है एण्डोस्कोपी। एक विशेष फायबर ऑप्टिक (Opctic) प्रकार की और प्रकाश तथा कैमेरा सुविधा जिसमें है ऐसी नली, शरीर की खोखली जगह में सरकाकर यह जाँच की जाती है। अर्थात् इस प्रकार के परीक्षणों का आम तौर पर बड़े पैमाने पर उपयोग करना व्यवहार्य नहीं माना जा सकता।

मगर जिन रुग्णों के बारे में कैंसर की शंका उत्पन्न होती है, उनके लिए कैंसर का निदान जल्दी से करने के लिए यह परीक्षण बहुत सहायक सिद्ध होता है। स्वरयंत्र, श्वसनमार्ग, अन्नमार्ग, बड़ी अँतड़ी, गुदाशय, पेट आदि शरीर के विविध अवयवों की अंदरूनी जाँच के लिए एण्डोस्कोपी का उपयोग किया जाता है।

क्ष-किरण

सन 1895 में जर्मनी के विल्यम रॉजेन ने क्षकिरणों की खोज की। उसके बाद, क्ष-किरण चिकित्सा आधुनिक वैद्यकशास्त्र का अविभाज्य घटक बन गई। शरीर के भीतर के अवयव देखना और उनके छायाचित्र खींचना, क्ष-किरणों की सहायता से ही संभव हो गया। अनगिनत वैद्यक समस्याओं के निदान और उपचार करने में क्ष-किरणों से सहायता ली जाने लगी। क्ष-किरण नली में अतिउच्च दाब के विद्युत प्रवाह के सहारे अदृश्य किरणों का निर्माण किया जाता है। जिस प्रकार कैमेरा बाह्य जगत की दृश्य वस्तुओं के छायाचित्र खींचता है उसी प्रकार ये किरणें शरीर के आरपार जाकर शरीरांतर्गत अवयवों के छायाचित्र लेती हैं। विविध विरोधधर्मीय (Contrast) माध्यमों का प्रयोग करके, क्ष-किरण यंत्र द्वारा, अन्नाशय, मूत्राशय, पित्ताशय, रक्तवाहिनी, हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क आदि अवयवों के अचूक चित्र प्राप्त करना संभव हो गया है। इसे रेडिऑलॉजी (Radiology) कहते हैं।

स्कैनस

पिछले कुछ दशकों में, अंतर्गत अवयवों के चित्र लेने के लिए अत्याधुनिक तकनीकों का निर्माण किया गया है। सी.टी.स्कैन यंत्र (संगणकीय टोमोग्राफी) एक ही समय में, बहुत बड़ी संख्या में क्ष-किरणों, शरीर के आरपार भेजने की तकनीक का इस्तेमाल करता है। शरीर के किसी भी भाग की, विशिष्ट चकती की विविध प्रतिमाएँ एकत्र करके संगणक उससे किरणजन्य चित्र बनाता है। शरीरांतर्गत अवयव देखने के लिए शरीर में किरण प्रभारी सममौल (Radioactive isotopes) सुई द्वारा शरीर में चुभाकर उसपर ध्यान केंद्रित करके उसे देखने के विविध तंत्र अणुकेंद्र वैद्यक (Nuclear Medicine) के कारण उपलब्ध हुए हैं। इन्हें आयसोटोप स्कैनस (Isotop Scans) कहा जाता है। हड्डियों, यकृत, मस्तिष्क और अन्य अवयवों में होने वाली बीमारी के निदान के लिए आयसोटोप स्कैनस का उपयोग किया जाता है। इसी सिलसिले में अत्याधुनिक पद्धति है एम.आर. स्कैनस। (Magnetic Resonance Scan) इसमें तीव्र चुंबकीय लहरों का

उपयोग करके हर पेशी में और पेशी-जाल (Connective tissues) में स्थित पानी की सूक्ष्म बूँद को प्रभावित करने वाले, तत्कालिक बदल किए जाते हैं और प्रतिमा प्राप्त की जाती है। इस प्रकार पानी की बूँदों का स्वरूप बदलकर (विशेषतः पानी के कणों में हायड्रोजन अणु में स्थित प्रोटॉन्स को बदलकर) एम.आर. स्कैन पर शरीरांतर्गत अवयव दृश्यरूप में देखे जा सकते हैं। अल्ट्रासाउंड स्कैनस में (सोनोग्राफी में) उच्च तरंगवाली ध्वनिलहरों का उपयोग किया जाता है। ये ध्वनिलहरें शरीर के माध्यम से अंदर जाकर भीतरी अवयवों के चित्र प्राप्त करती हैं। पेट (Pet) स्कैन और स्पेक्ट (Spect) स्कैन दोनों प्रकार के तंत्र शरीरांतर्गत अवयवों की प्रतिमा दे सकते हैं। मगर बहुतांश में उनका उपयोग नहीं किया जाता। इसमें से कोई भी स्कैन वही गाँठ देख सकता है, जिसका आकार कुछ मिलिमीटर का हो।

जैसे कि पहले ही कहा गया है कि चुटकी में समाने वाली गाँठ में दस लाख कैंसर पेशियाँ हो सकती हैं। स्कैनद्वारा एकाध अलग पेशी देखना संभव नहीं है। क्ष-किरण और स्कैन परीक्षा द्वारा छोटी-सी गाँठ को जब तक ढूँढ़ लिया जाता है, तब तक शरीर में कैंसर पेशियों का अच्छा खासा अड्डा जम जाता है। इन परीक्षाओं द्वारा छोटी-सी गाँठ का पता तो चलता है परंतु यह बताना संभव नहीं होता। कि वह गाँठ कैंसर की है, या अन्य किसी कारण से है। क्ष-किरण और स्कैनद्वारा प्राप्त की जाने वाली प्रतिमाओं की तुलना में ट्यूमरनिर्देशक और ट्यूमर ऐंटीजेन से संबद्ध परीक्षाएँ अधिक अचूक होती हैं और कैंसर का निदान जल्दी से करा लेने की दृष्टि से वे अधिक उपयोगी सिद्ध होती हैं। वैद्यक निदान और उपचार के लिए प्रयोग में लाए जाने वाली क्ष-किरण और किरणोत्सर्ग आगे चलकर कैंसर का कारण बन सकते हैं। इसलिए इन परीक्षाओं का इस्तेमाल बहुत सावधानी से करना आवश्यक है।

बायोप्सी (Biopsy)

कैंसर के निदान के लिए उपलब्ध सभी परीक्षाओं में बायोप्सी परीक्षा सर्वोपरि है। बायोप्सी के बिना, कैंसर का निदान पूर्णरूप से हो ही नहीं सकता। बायोप्सी में गाँठ का छोटा टुकड़ा निकालकर, सूक्ष्मदर्शक यंत्र

द्वारा वह देखा जाता है। सूक्ष्मदर्शक यंत्र के नीचे काँच की पट्टी पर रखे गए टुकड़े में अगर कैंसर के लक्षण हैं तो अनुभवी पैथॉलॉजिस्ट, उन्हें आसानी से पहचानता है। कैंसर-पेशी थोड़ी-सी बड़ी और टेड़ीमेढी होती है। पेशीकेंद्र हमेशा की अपेक्षा बड़ा और गाढ़े रंग का होता है। हमेशा के व्यवहारों में अस्तव्यस्तता दिखाई देती है। कैंसर के हमले और घुसपैठ के लक्षण काफ़ी मात्रा में दिखाई देते हैं। सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा दिखाई देने वाले दृश्य के अनुसार इस बात का अचूक वर्गीकरण किया जा सकता है कि कैंसर किस प्रकार का है। भीतरी अवयवों अथवा त्वचा के पृष्ठभाग के अस्तरों में होने वाले कैंसर को Malignancy कहा जाता है। यह कैंसर त्वचा के पृष्ठभाग अथवा श्लेष्मा के अस्तर से उत्पन्न होता है। अन्नाशय, अँतड़ी, स्तन आदि ग्रंथिरूप पेशीजोड़ों के अस्तर से इसकी शुरुआत होती है। यह उच्चस्तर का हो सकता है, निम्नस्तर का भी हो सकता है। स्तर जितना उच्च होगा, उतना रोग का फैलाव जल्दी होगा। खतरा भी अधिक होगा। हड्डियाँ, चरबी, स्नायु, अस्तिजोड़ (Artilage) आदि जैसे जोड़ने वाले पेशीजोड़ों (Connective tissues) से उत्पन्न होने वाली गाँठों का कैंसर सार्कोमा कहलाता है। ऐसी गाँठ बाह्य पृष्ठभाग के और शरीरांतर्गत खोखलेपन के संपर्क में नहीं होती। रक्त के कैंसर से मतलब है ल्युकेमिया। रक्त सतत बहता हुआ जीवनरस है, अतः इस कैंसर रोग का अपना अलग महत्त्व है। प्रारंभिक काल में ल्युकेमिया, शरीर में कहीं भी घनस्वरूप गाँठ का निर्माण नहीं करता, मगर परवर्ती अवस्था में शरीर में विविध जगहों पर गाँठों का उद्भव होता है। रसग्रंथि या रसवहन संस्था (Lymphatic system) से संबद्ध अवयवों में पाई जाने वाली गाँठ को लिम्फोमा कहते हैं। हड्डियों में स्थित Bonemarr के विशेष कैंसर को मायलोमा कहते हैं। प्रारंभिक काल में तो इसके कारण, अन्य अवयवों में कैंसर की बाधा दिखाई नहीं देती।

एफ. एन. एसी., नीडल बायोप्सी, पंचबायोप्सी, एक्सिजन बायोप्सी, इंसिजन बायोप्सी और एण्डोस्कोपिक बायोप्सी आदि बायोप्सी के प्रकार अलग अलग तंत्रों को सूचित करने वाले प्रकार माने जाते हैं। एफ.एन.एसी. मतलब फाइन नीडल एस्पिरेशन सायटॉलॉजी। इसमें संदेहास्पद गाँठ के भाग से बहुत ही महीन सुई द्वारा, रस की एकाध बूँद खींच कर बाहर

निकाली जाती है। इस रस में जो पेशियाँ आती हैं उनका सूक्ष्मदर्शक यंत्र के सहारे अध्ययन किया जाता है। नीडल बायोप्सी में गाँठ के पेशीजोड़ का अपेक्षाकृत बड़ा टुकड़ा उपलब्ध होता है। उसकी जाँच करना आसान होता है और उससे अधिक अचूक निदान उपलब्ध होता है। पंच बायोप्सी द्वारा थोड़े बड़े चिमटे की सहायता से बड़ा टुकड़ा उपलब्ध होता है।

जब गाँठ बड़ी होती है तो उसे काटकर उसका मात्र एक छोटा टुकड़ा निकालकर, उसकी जाँच की जाती है। इसे इंसीजन बायोप्सी कहते हैं। इसके विपरीत एक्सिजन बायोप्सी में पूरी गाँठ निकालकर उसकी जाँच की जाती है। कैंसर का निदान करने के लिए, कैंसर का प्रकार निश्चित जानने के लिए और शल्यचिकित्सा का निर्णय लेने के पहले, प्रायः बायोप्सी की जाती है। इसके द्वारा प्राप्त जानकारी शस्त्रचिकित्सा के नियोजन में बहुत ही उपयोगी सिद्ध होती है।

महत्त्वपूर्ण शल्यचिकित्सा के नियोजन के पहले बायोप्सी के साथ क्ष-किरण स्कैन्स, खून की जाँच आदि परीक्षण भी किए जाते हैं। अन्य अवयवों तक कैंसर का फैलाव नहीं हुआ है इसका भरोसा रक्त परीक्षणों द्वारा मिलता है। अगर कैंसर बड़े पैमाने पर फैला हुआ है तो उसके प्रतिरोध के लिए शल्यचिकित्सा से भी कुछ लाभ नहीं होता।

बायोप्सी के बाद गाँठ के एक छोटे हिस्से पर कुछ रसायनों द्वारा प्रक्रिया करके उसे पैराफिन मोम में धँसाकर रखा जाता है और छोटा पैराफिन ठप्पा बनाया जाता है। ऐसे ठप्पे की बिलकुल महीन चकतियाँ निकालकर, उन्हें काँचपट्टी पर रखकर, सूक्ष्मदर्शक यंत्र द्वारा उनकी जाँच करना, उक्त पद्धति के कारण संभव होता है। तज्ञ पैथॉलॉजिस्ट या डॉक्टर इस जाँच के सहारे अपना कैंसर विषयक मत दे सकता है। कैंसर निर्मूलन के लिए जब बड़ी शल्यचिकित्सा की जाती है तब पूरी की पूरी गाँठ और साथ में आसपास के कुछ पेशीजोड़ विशेषज्ञों के पास (Surgical Pathologist) भेजे जाते हैं। विशेषज्ञ संपूर्ण गाँठ की बारीकी से जाँच करता है। गाँठ के आसपासकी रसग्रंथियाँ, कुछ छोटी ग्रंथियाँ भी निकाली जाती हैं और यह देखा जाता है कि संदेहास्पद गाँठ की पेशियाँ पहले से ही कहीं उनमें तो नहीं गई हैं? रसग्रंथि (lymphnodes) मानो पुलिसथाना ही होता है। यहाँ आने वाले रसों की छानबीन जारी रहती है। अनचाही

पेशियों, जंतुओं और विषद्रव्यों को यहाँ गिरफ्तार किया जाता है। जब कैंसर की गाँठ जल्दी जल्दी शरीर में फैलने लगती है, तब रसग्रंथियों द्वारा किया जाने वाला विरोध प्रभावहीन बनने लगता है और कैंसर शरीर में दूर दूर तक फैलता है। इसे कैंसर की अगली अवस्था माना जाता है। कभी कभी गाँठ में पाए जाने वाली पेशियाँ रसग्रंथियों की सुरक्षाव्यवस्था को तोड़कर, रुधिरपरिसंचार में घुसती हैं और शरीर में किसी दूर की जगह पर जाकर वहाँ अपनी जड़ें जमाती हैं। इसे दूरस्थ की कैंसरबाधा (Distant Metastasis) कहा जाता है। जब कैंसर गाँठ रसग्रंथि तक जा पहुँचती है तो उस स्थिति को दूसरी या तीसरी अवस्था कहा जाता है। जब शरीर के दूर के अवयवों में भी कैंसर अपना अड्डा जमाने लगता है, तो वह चौथी अवस्था मानी जाती है।

सारांश

थोड़े में हम कह सकते हैं कि बिलकुल प्रारंभिक काल में कैंसर का निदान करना बहुत मुश्किल काम है क्योंकि उस समय दिखाई देने वाले लक्षण बहुत संदिग्ध होते हैं। ऐसे लक्षण अन्य बीमारियों में भी दिखाई देते हैं। तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर कैंसर की शंका का निर्मूलन करने वाली सभी परीक्षाएँ करने के लिए सूचना देंगे ही, ऐसा संभव नहीं हो सकता और बहुत बार इस प्रकार की अतिव्यवच्छेदक चिकित्सा करना व्यवहार्य भी नहीं होता क्योंकि ऐसी परीक्षाएँ करने में बहुतसी दिक्कतें होती हैं, रुग्ण के मन में भय होता है, आर्थिक चिंता होती है। इन कारणों से रुग्ण भी परीक्षाओं के लिए उत्सुक नहीं होता। ऐसा भरोसा कोई भी डॉक्टर शायद ही दिला सकता है कि एक बार सर्वसाधारण परीक्षण करके रुग्ण को कभी भी कैंसर नहीं होगा। कैंसर की पेशियाँ बहुत ही छोटी होती हैं। वे बहुत धीमी गति से बढ़ती हैं। इसी लिए रोग-प्रतिरोधशक्ति का उनकी ओर उतना ध्यान नहीं होता और इससे आगे चलकर कभी भी कैंसर प्रकट होता है। इसीलिए कैंसर के निदान के लिए परीक्षण करते समय, परीक्षणों की व्याप्ति और मर्यादाओं का खयाल रखना बहुत ही ज़रूरी है।

पाँचवाँ प्रकरण

कैंसर का प्रतिबंध

रुग्ण के व्यक्तित्व और उसकी मानसिक शांति का उपचारों के परिणामों पर बहुत बड़ा असर पड़ता है। नकारात्मक भावनाओं तथा विचारों का तंदुरुस्त होने की प्रक्रिया पर बुरा असर पड़ता है। भावनाओं तथा विचारों में जड़मूल से परिवर्तन करके, उन्हें जीवनपथ के लिए पोषक बनाना आसान काम नहीं है। लेकिन यह बात ध्यान में लेना आवश्यक है कि बीमारी पर मात करने में मनःशक्ति का योगदान बहुत महत्त्वपूर्ण होता है। केवल कैंसरग्रस्त रुग्णों के लिए ही यह बात चरितार्थ नहीं होती है बल्कि किसी भी बीमारी से ग्रस्त रुग्ण बढ़ती उम्र में यदि अपना स्वास्थ्य अच्छा रखना चाहता है तो उसे मन की शांति का खयाल करना होगा। निरोग लोग, यदि सकारात्मक विचारों का साथ दे दें, तो उनकी ज़िंदगी अधिक आनंदमय बन सकेगी। इसके लिए रुग्ण को स्वयंप्ररणा के साथ साथ परिवार, मित्रों और डॉक्टर के आधार की ज़रूरत होती है। अपने भीतर ध्यान केंद्रित करने में मनोकायिक उपचारों (Mind Body Medicine) से बहुत बड़ी सहायता प्राप्त हो सकती है।

कैंसर के उपचारों में

- 1) मानसिक संतुलन और भावनाओं का परिशोध
- 2) पोषण
- 3) विषद्रव्यों का निकास
- 4) व्यायाम, दीर्घश्वासन, अंगमर्दन (Massage), योग, निद्रा
- 5) सामाजिक आधार आदि बातें महत्त्वपूर्ण मानी जाती हैं।

उपर्युक्त सारी बातें साथ साथ चलने वाली हैं, परस्पर संबद्ध हैं। शायद कुछ सूचनाओं की पुनरुक्ति भी हो सकती है। कैंसर के मुख्य उपचारों के साथ साथ, ऊपर दी हुई बुनियादी बातों पर भी ध्यान देना ज़रूरी है। ये बातें कैंसर की पेशियों के विरोध में शायद ही कुछ कर सकती हैं लेकिन कैंसर की बीमारी के विरोध में लड़ने के लिए शरीर को सशक्त बनाने में वे आवश्यक मानी जाती हैं। मानो, ये इस लड़ाई के लिए, सहायक हथियार ही हैं। उन्हीं की सहायता से यह लड़ाई सफलता से जारी रखना संभव है। ये बातें, मानो प्रत्यक्ष युद्धभूमि को सभी प्रकार के साधनों की आपूर्ति करने वाले रसद-केंद्र जैसी होती हैं।

पोषण

पोषण का मतलब यह नहीं है कि रुग्ण को केवल उच्च प्रोटीनयुक्त ज़्यादा आहार और ढेर सारे जीवनसत्त्व देने चाहिए। इसका कारण यह है कि केवल इन्हीं बातों से शरीर की आवश्यकताएँ पूरी होती हैं ऐसी बात नहीं है। यह देखना भी ज़रूरी है कि जो अन्न खाया जाता है वह ठीक तरह से हजम होता है कि नहीं। छोटे बच्चे को दिए गए 'पॉकेट मनी' का उदाहरण इस बात को अधिक स्पष्ट कर सकता है।

जब तक वह बच्चा पैसों का उपयोग उचित रीति से करना नहीं जानता, तब तक उसके पिता की उदारता व्यर्थ है, या यूँ कहिए कि खतरनाक भी साबित हो सकती है। जब में पैसे बहुत हैं मगर ठीक तरह से खर्च करने की बुद्धिमानी अगर पास नहीं है तो बच्चे मुश्किल में फँसने की संभावना ही अधिक होती है।

कुछ ऐसी ही बात शरीर के बारे में भी है। पोषक पदार्थ बहुत मात्रा में खाए गए और अगर शरीर उन्हें ठीक तरह से हजम करके उनका शरीरद्रव्यों में रूपांतर करने की क्षमता नहीं रखता है तो परिणाम क्या होगा ?

शरीर में विषद्रव्यों और चयापचय के कारण उत्पन्न होने वाले त्याज्य पदार्थ अधिक मात्रा में पैदा होंगे। इसलिए हर किसीकी पाचन शक्ति और अन्नरस शरीर में समाने की शक्ति का अंदाज़ लगाना नितांत आवश्यक होता है।

पाचन

अगर पाचन ठीक तरह से नहीं हो रहा है तो अच्छा से अच्छा खाना खाते रहने से भी शरीर को कुछ भी फ़ायदा नहीं मिल सकता। आयुर्वेद में 'अग्नि' के संबंध में विस्तार से बताया गया है। अग्नि का मूल अर्थ है आग। आयुर्वेद के संदर्भ में विविध अवयवों के पेशीसमूह और एक एक पेशी की पाचन शक्ति की मात्रा से मतलब है अग्नि। आयुर्वेद में अग्नि के 13 प्रकार बताए गए हैं। उनमें प्रमुख है जठराग्नि। जठर से मतलब है अन्नाशय। भूख लगना और खाए गए अन्न का ठीक तरह से पाचन होना, दोनों बातें जठराग्नि पर निर्भर होती हैं। उचित समय पर उत्तम भूख लगना ही जठराग्नि का परिमाण माना जाता है। अग्नि यदि ठीक हो तो आदमी को नियत समय पर आवश्यक भूख लगेगी और अनुपातयुक्त आहार से वह संतुष्ट होगा। भूख न लगना मंदाग्नि का द्योतक है। अनियमित रूप से भूख लगना, समय समय पर उसमें उतार-चढ़ाव होना आदि अग्नि के संतुलन बिगड़ने का द्योतक है। मिथ्या भूख, पेट फूलने तक खाना, उसमें आम्लपित्त होना, पेट में वायु के कारण पीड़ा होना और खाना खाने के बाद अपच होना आदि बातें मिथ्याग्नि के लक्षण हैं। जठराग्नि के अलावा अन्य 12 प्रकार की अग्नि पेशीसमूहों तथा शरीरघटकों के कार्य से संबद्ध है। भूख न लगना, पेट फूलना, आम्लपित्त, दिन में निद्रा, निरुत्साह आदि लक्षण अग्नि के कार्य में बिगाड़ पैदा होने के परिचायक होते हैं। इस समस्या को सुलझाने के लिए, किसी आयुर्वेदिक उपचारक से उपचार करवा लेना ज़रूरी है। प्रारंभिक काल में, घरेलू तौर पर नीचे दी गई सूचनाओं का पालन करना ठीक रहेगा।

1) पेट की जितनी क्षमता है, उतना ही खाना चाहिए। जब तक भूख में सुधार नहीं होता तब तक ज़बरदस्ती खाना नहीं चाहिए। जिस प्रकार भीगी हुई लकड़ी आग को ठीक तरह से धधकने नहीं देती, उसी प्रकार ज़रूरत से ज़्यादा खाना, जठराग्नि को ठीक तरह से प्रज्वलित होने नहीं देता, वह जठराग्नि के काम में बाधा डालता है।

2) अगर हो सके तो एकाध बार का भोजन टालना उचित है। उससे अग्नि पूर्व स्थिति पर आने में सहायता मिलेगी। धार्मिक वृत्ति वाले लोग,

सप्ताह में एक बार उपवास करते हैं। इसमें धर्म और स्वास्थ्य दोनों बातों का अच्छा मेल बिठाया हुआ दिखाई देते हैं। सप्ताह में एक बार उपवास रखना, एक अच्छा उपाय है।

3) भूख में जब तक सुधार नहीं होता तब तक, फलों के रस, सूप, चावल, उबाले हुए मूँग का पानी, उबाली हुई सब्जियों से युक्त आहार लेना चाहिए। उसके साथ पर्याप्त मात्रा में जीवनसत्त्व और खनिज भी लेने चाहिए। शीत पेयों, ठंडे पदार्थों और बासी अन्न का सेवन पूरी तरह टालना चाहिए।

4) बारीक कटे हुए ताजे अदरक, शहद और नीबू के रस का समभाग मिश्रण हर रोज़ सवेरे एक चम्मच भर लेना चाहिए। हर भोजन के पहले इसका प्रयोग करने से अग्नि को प्रेरणा मिलती है।

5) बीच बीच में सौम्य वनस्पतिजन्य रेचक लेना चाहिए।

6) निरामीष (शाकाहारी) भोजन सदैव स्वास्थ्यकर होता है।

शरीरस्वास्थ्य तथा उत्सर्जन

(Assimilation and Elimination)

एक बार अग्नि के सुधार जाने से खाए गए अन्न का सात्म्य उचित रीति से होता है और शरीर अन्नरस को आत्मसात कर लेता है। अन्नरस शरीर में सोख लिया जाता है और बाद में वह अन्य शरीरसंस्थाओं की ओर भेजा जाता है। उसपर वहाँ, उन संस्थाओं से संबंधित अग्नि के द्वारा, प्रक्रिया होती है। फिर धीरे धीरे उच्च प्रोटीनयुक्त अन्न का समावेश आहार में किया जा सकता है। अगर शरीर ठीक तरह से अन्नरस को ग्रहण कर सके तो चयापचय के कारण उत्पन्न होने वाले विषद्रव्य, शरीरसंस्थाओं में जमा होने की संभावना कम होती है।

आदमी को उत्साह और आनंद महसूस होने लगता है। कारखाने में उत्पादन प्रक्रिया में पैदा होने वाली अनावश्यक चीजों का जैसे उचित रीति से नाश करना पड़ता है उसी प्रकार शरीर में उत्पन्न मलपदार्थों को तत्परता से शरीर के बाहर निकालना आवश्यक होता है। अगर वे शरीर

में ही जमा होकर रहें तो वे शरीर के लिए हानिकर साबित हो सकते हैं। अँतड़ी, मूत्राशय, त्वचा, फेफड़े और यकृत आदि सारे अवयव मलविसर्जन कार्य में प्रमुख रूप से काम करते हैं। उनकी कार्यक्षमता साबुत रखनी चाहिए। दिन भर में लगभग 2 लिटर या उससे थोड़ा अधिक पानी पीना चाहिए। जिनको ज्यादा पानी पीने के लिए मना किया गया हो ऐसे व्यक्तियों को छोड़कर अन्य लोगों को भरपूर पानी पीना चाहिए। उसके कारण शरीर की निकासव्यवस्था स्वच्छ रहती है। रक्त पतला रहता है और उससे रुधिरपरिसंचरण के लिए सहायता मिलती है। विपुल पानी उपलब्ध होने से, मूत्राशय त्याज्य पदार्थों से अच्छी तरह से निबट सकता है। शरीर में पर्याप्त पानी हो तो पेशियों का कार्य भी ठीक तरह से जारी रहता है। इस बात को याद रखना चाहिए कि शरीर के वजन में 65 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी का ही होता है। अन्नमार्ग का कार्य ठीक ढंग से जारी रखने में वनस्पतिजन्य रेचक का इस्तेमाल और आहार में भरपूर साग-सब्जी का समावेश बहुत ही सहायक सिद्ध होता है। अन्न कई बीमारियों का कारण भी बन सकता है और कई बार बीमारी के प्रतिरोध में भी सहायक सिद्ध हो सकता है। हाल ही में किए गए अनुसंधान से उपर्युक्त बात की पुष्टि हुई है। जीवनसत्त्व, खनिज और पाचकरस (Enzymes) आदि से युक्त पदार्थ सूक्ष्मपोषण में सहायक होते हैं। पेशियों का कार्य उचित रीति से चलते रहने के लिए इनकी अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। आधुनिक खानपान की आदतों के कारण शरीर को चरबीयुक्त और शर्करायुक्त निरुपयोगी उष्मांक (Calories) अधिक मात्रा में मिलते हैं। खानपान की इन हानिकारक आदतों के कारण रोगप्रतिरोध शक्ति कम होती है और असामायिक वार्धक्य प्राप्त होता है। केवल स्निग्ध पदार्थ, प्रोटीन, कर्बोदक आदि से मिलने वाले उष्मांक याने आहार नहीं है। जिन में सूक्ष्म-पोषक (Micro-nutrients) पदार्थों का अभाव होता है ऐसे निरुपयोगी उष्मांक, मोटाई के साथ साथ कई बीमारियाँ भी ला सकते हैं। आधुनिक खेती के तकनीक में, उत्पादन बढ़ाने के लालच में कृत्रिम खाद, कीटनाशकों और अन्य रसायनों का काफ़ी मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है। उसके कारण अन्न का सारतत्त्व कम हो सकता है। पदार्थ हवाबंद करते समय या उन्हें टिकाऊ बनाने के लिए, जो रासायनिक घटक उपयोग

में लाए जाते हैं वे हमारे लिए विषद्रव्य बन सकते हैं। इन विषद्रव्यों का सामना करने की क्षमता यदि शरीर में न हो तो ये विषद्रव्य शरीरान्तर्गत विविध पेशीसमूहों में जमा होने की संभावना होती है। परिणामस्वरूप दीर्घकाल के अनारोग्य को, मानो निमंत्रण मिलता है। वनस्पतिजन्य आहार-घटक सूक्ष्मपोषक द्रव्यों से समृद्ध होते हैं। ताजे भोजन, सागसब्जियों और फलों के द्वारा सूक्ष्मपोषक पदार्थ प्राप्त करना ही सबसे उत्तम मार्ग है। पुराने ज़माने में जीवनसत्त्वों, खनिजों और अन्य पूरक पदार्थों के बारे में इतनी सजगता नहीं बरती जाती थी। लेकिन लोगों को उनके परिसर से मिलने वाले वैशिष्ट्यपूर्ण पारंपारिक प्राकृतिक अन्नपदार्थों द्वारा अपने आप ये सभी पोषकद्रव्य प्राप्त होते थे।

अन्न का ऊर्जा में रूपांतर करने में जीवनसत्त्व और खनिज सहायक बन जाते हैं। जीवनसत्त्व और मैग्नेशियम, पाचक द्रव्यों को सचेतन करने वाले, 'ऊर्जा सूक्ष्मपोषक' पदार्थ हैं। पेशियों में पाई जाने वाली सभी जैव रासायनिक गतिविधियों का संचालन पाचक द्रव्यों के कारण ही होता है। अ, क, ई, के तीन जीवनसत्त्व और जस्ता, ताँबा, सेलेनियम, मैंगेनीज़ जैसे खनिज, पेशियों में स्थित मुक्तकणों का निकास करते हैं। ये संघभावना से काम करने वाले, ऊर्जा सूक्ष्म पोषकों के काम में सहायता पहुँचाने वाले संरक्षक सूक्ष्मपोषक द्रव्य हैं। पेशियों के चयापचय के कारण मुक्तकण उत्पन्न होते हैं। ये कुछ मात्रा में अन्य अणुओं को चोट पहुँचाकर पेशियों के कार्यों पर बुरा असर डालते हैं। परिणामस्वरूप हृदयरोग, स्मृतिभ्रंश, कैंसर, गठिया, असामयिक वार्धक्य आदि शारीरिक हानि के कारण पैदा होने वाले बदल दिखाई देने लगते हैं।

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित होने वाले चरबीयुक्त पदार्थों की मात्रा, आहार में कम करनी चाहिए। मगर यह भी याद रखना चाहिए कि कुछ अच्छे चरबीयुक्त पदार्थ पेशीभित्ति बनाने के लिए आवश्यक होते हैं और उनसे पेशियों का कार्य उचित रीति से चलता है। स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए ओमेगा-3, ओमेगा-6, इ.पी.ए., ए.एल.ए., पी.एच.ए. जैसे आवश्यक मेदाम्ल पर्याप्त मात्रा में लेना ज़रूरी है। अतसी के तेल द्वारा ओमेगा, ओमेगा-3 तथा मेदाम्लों की पूर्ति होती है। पेशियों को नवचैतन्य प्राप्त हो, शरीर को चमक और ऊर्जा प्राप्त हो इसलिए (घर

में बनाया हुआ) घी, उचित मात्रा में लेने की सलाह आयुर्वेद में दी गई है। इसी प्रकार प्रोटीन, एमिनोआम्ल भी उत्तम आरोग्य के लिए आवश्यक हैं। आगे कैंसर रोग प्रतिरोधक सूक्ष्म पोषक (Micronutrients) कुछ घटकों की सूची दी गई है।

1) 'अ' जीवनसत्त्व— रोगप्रतिरोधक शक्ति को बलवान बनाता है। खनिज चयापचय और अंतस्त्रावों के काम के लिए इसकी आवश्यकता होती है। पेशियों में पाए जाने वाले विषद्रव्यों के निर्मूलन का काम करता है। अ जीवनसत्त्व तेल में घुल जाता है। मछली का तेल, कॉडलिवर तेल, मक्खन और अंडे आदि में यह पाया जाता है।

2) 'क' जीवनसत्त्व— यह महत्त्वपूर्ण ज्वलनप्रतिरोधक है जो मुक्त कणों द्वारा पहुँचाई जाने वाली हानि को रोकता है। लोह और अन्य सूक्ष्म पोषक घटक शरीर में सोखने की क्रिया में यह सहायता पहुँचाता है। यह संत्रा, सेब, नीबू जैसे खट्टे स्वाद वाले फलों में मिलता है।

3) 'ब' जीवनसत्त्व (पायरीडॉक्सीन)— श्लेष्मल, अस्तरों का (Mucous Membrances) स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता पहुँचाता है। जंतुप्रादुर्भाव और प्रदूषण के विरोध में की जाने वाली लड़ाई में इसका सक्रिय सहभाग होता है। कैंसर से रक्षा करता है। यह (बनाना) केलों, हरी सब्जियों, गाजर, सेब और मांसाहारी पदार्थों में मिलता है।

4) 'ड' जीवनसत्त्व— हड्डियों की मज़बूती के लिए आवश्यक होता है। स्तन और अँतड़ी के कैंसर से रक्षा करता है। प्राणिज अन्नपदार्थों, मक्खन, मछलियों आदि में मिलता है।

5) 'ई' जीवनसत्त्व— प्रभावी ज्वलनप्रतिरोधक (Antioxidant) है। पेशीसमूहों की हानि और उग्रवृद्धि की प्रक्रिया को रोकता है। नैसर्गिक तेल, गेहूँ के अंकुरों और हरे रंग की सब्जियों में मिलता है। यह कैंसर विरोधी लड़ाई में लड़ता है।

6) फॉलिक एसिड— निरोग पेशियों के गठन के लिए आवश्यक होता है। कैंसर और हृदयरोग से रक्षा करता है। बीट, गोभी, सागभाजी, अंडों और दुग्धजन्य पदार्थों में मिलता है।

7) खनिज— जैवरासायनिक गतिविधियों के लिए सभी प्रकार के खनिज आवश्यक होते हैं। जिंक, सेलेनियम, मैग्नेशियम और मैंगेनीज़ आदि

एन्जाइम के भाग कैंसर विरोधी लड़ाई में शरीर की मदद करते हैं। ये गुणसूत्रों को पहुँची हुई हानि की भी पूर्ति करते हैं।

8) लैक्टिक आम्ल और सहयोगी जीवाणु (प्रोबायोटिक्स)– अँतड़ी में रहने वाले नैसर्गिक मित्र, अन्नपाचन के काम में सहायता करते हैं। उनके द्वारा कुछ जीवनसत्त्वों तथा सूक्ष्मपोषक पदार्थों का उत्पादन किया जाता है। छाछ, दही, योगर्ट, चीज़ और खटास से युक्त पदार्थों में मिलता है।

9) कोएन्जाइम क्यू 10– कैंसर और हृदयरोग के विरुद्ध छोड़ी जाने वाली लड़ाई में यह अगाड़ी का सैनिक है। यह प्राणीज चरबीयुक्त पदार्थों तथा पिस्ता जैसे कड़े आवरण वाले फलों में होता है।

10) तंतुमय पदार्थ– तंतुमय पदार्थों से समृद्ध, पूर्णतः अनाज से बनाया गया खाना कैंसर प्रतिरोधक भोजन का अविभाज्य घटक है। अँतड़ी में पाए जाने वाले विषद्रव्यों का निकास करने के लिए और त्याज्य पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने के काम में यह उपयोगी सिद्ध होता है। यह अँतड़ी के कैंसर से रक्षा करता है। अनाज के छिलकों और साग-सब्जियों में यह बड़े पैमाने पर पाया जाता है।

निम्नलिखित चीज़ें मत खाइए

गेहूँ का सफ़ेद आटा, सफ़ेद शक्कर, मैदे से बनाए गए नानबाई की दूकान के (बेकरी के) पदार्थ, वनस्पति घी (हैड्रोजनेटेड तेल), कोकाकोला, हवाबंद डिब्बे के पदार्थ, कृत्रिम रंग एवं रासायनिक टिकाऊ घटकों से युक्त अन्न पदार्थों का सेवन टाल दिया जाए तो वह लाभकर सिद्ध होगा। इस प्रकार की अन्नप्रक्रिया, अन्न के आवश्यक नैसर्गिक आरोग्यवर्धक घटकों का नाश करती है। कैंसर के प्रतिरोध और उपचार, दोनों के लिए आहार में सागभाजी और फलों का भरपूर समावेश करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

सामान्य सलाह

हर एक रासायनिक घटक पर विचार करना मुश्किल है और वैसे भी वह उपयुक्त भी नहीं है। ऋतु के अनुसार उपलब्ध होने वाली ताज़ी सब्जियों, फलों तथा दुग्धजन्य पदार्थों का समावेश जिसमें हो ऐसा संपूर्ण

आहार प्रायः कैंसर को रोक सकता है। कुछ विशिष्ट परिस्थिति में किसी रुग्ण को कैंसर के साथ मुकाबला कर सकने वाले एकाध सूक्ष्म पोषक द्रव्य अधिक मात्रा में देने की आवश्यकता होगी। कुछ डॉक्टर केमोथेरेपी एवं किरणोपचार चिकित्सा के दरमियान, जीवनसत्त्वों तथा खनिजों का उपयोग न करने की सलाह देते हैं। इसके पीछे यह आशंका हो सकती है कि कैंसर-रोग वृद्धि के लिए उससे बढ़ावा मिलेगा। ऐसी भी आशंका व्यक्त की जाती है कि किरणोपचार और केमोथेरेपी के कारण उत्पन्न होने वाले मुक्तकणों और ज्वलनप्रतिरोधक पदार्थों की दुष्ट युति, कैंसर प्रतिरोधक उपचारों का असर कम कर देगी। मगर ऐसी आशंका बेबुनियाद है। युनिवर्सिटी ऑफ़ कोलोराडो के डॉ. केदार प्रसाद और अमेरिका, जापान तथा फ्रांस के वैज्ञानिकों ने यह प्रमाणित किया है कि किरणोपचार और केमोथेरेपी की चिकित्सा के साथ, सूक्ष्मपोषक पदार्थ एवं ज्वलनप्रतिरोधक पदार्थ देने से, कैंसर रोग की पेशियों को वृद्धि की प्रेरणा नहीं मिलती। इसके ठीक विपरीत केमोथेरेपी के साथ पर्यप्त जीवनसत्त्व एवं सूक्ष्म पोषक पदार्थ देने से, केमोथेरेपी द्वारा होने वाले फ़ायदे बढ़ते ही हैं। उक्त बात की पुष्टि करने वाले कई विवरण उपलब्ध हैं। जो भी हो, कोई भी डॉक्टर रुग्ण को ताज़े फल, सब्जियाँ, प्राकृतिक रूप में पाए जाने वाले पदार्थ, ज्वलन प्रतिरोधक पदार्थ और जीवनसत्त्वयुक्त आरोग्यदायी भोजन न खाने की सलाह नहीं दे सकता। इसलिए रुग्ण के आहार में पूरक सूक्ष्मपोषक पदार्थों का समावेश किए जाने का विरोध करने का कोई कारण नहीं है।

विषनिकास (Detoxification)

निर्विषीकरण से तात्पर्य यह कि शरीर के विविध भागों में जमा होने वाले विषतुल्य पदार्थों का नाश करना, उन्हें शरीर से बाहर फेंक देना। शरीर में कुछ नैसर्गिक विषनिकास व्यवस्थाएँ हैं। जैसे अँतड़ी द्वारा मलविसर्जन, मूत्राशय द्वारा मूत्रविसर्जन, त्वचा द्वारा स्वेद उत्सर्जन, फेफड़ों द्वारा कार्बन-डाय-ऑक्साइड वायु बाहर फेंकना आदि। रक्त में पाए जाने वाले जैविक और रासायनिक विषपदार्थ बाहर निकालने का महत्त्वपूर्ण काम यकृत (Liver) करता है। ये तो दैनंदिन उत्सर्जन प्रक्रियाँ

हो गई। पर्यायी वैद्यक में विषनिकास की कुछ अलग पद्धतियाँ बताई गई हैं।

प्रदूषण (Pollution) पैदा करने वाले पदार्थों और स्वास्थ्य की दृष्टि से अहितकर भोजन का दीर्घकाल तक सामना करना पड़ा तो कुछ विशिष्ट रसायन अतिरिक्त मात्रा में उत्पन्न होते हैं। शरीर के नित्य उत्सर्जन मार्गों से वे अपरिचित होते हैं। वजनदार धातुएँ, कारखानों में पैदा होने वाले रसायन, हवा, पानी और अन्न को दूषित बनाने वाले पदार्थ आदि इसके कुछ उदाहरण हैं। ऐसे विषद्रव्यों का अतिरेक जब सहना पड़ता है अथवा उनका स्वरूप जब अपरिचित होता है तब इन विषद्रव्यों का सामना करने में शरीर असमर्थ होता है और फिर ये विषद्रव्य शरीर में जमा होते रहते हैं। ये सारे बिनबुलाए मेहमान स्नायुओं, चरबी, हड्डियों आदि शरीर के दोयम स्थानों में जमा होते रहते हैं। कुछ विषद्रव्यों की हृदय, मस्तिष्क और मूत्राशय जैसे महत्त्वपूर्ण अवयवों में जमा होने की प्रवृत्ति होती है और ये अवयव इन विषैले पदार्थों के घर बन जाते हैं। इसमें कोई शक नहीं है कि ये विषैले लाक्षागृह कई अल्पकालीन या दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याओं के उद्गमस्थान बन जाते हैं। अल्पकाल की बीमारी में शरीर इन विषद्रव्यों का नाश करने का भरसक प्रयत्न करता है। इन प्रयत्नों में शरीर को यदि सफलता मिल जाती है तो बीमारी का अल्पकाल का ज़ोर कम हो जाता है। अगर शरीर किसी समस्या का निराकरण नहीं कर सकता तो बीमारी दीर्घ काल तक शरीर में अड़ड़ा जमाती है। यह छुपे स्तर पर चलने वाला युद्ध होता है। इसके लिए आपको दैनंदिन कामों से फुरसत निकालने की ज़रूरत नहीं पड़ती। आपकी इच्छा से उस की आदत-सी पड़ जाती है। दीर्घकाल की बीमारी की यह शुरुआत होती है। कैंसर रोग इसी प्रकार पाँव जमाना शुरू करता है। इस प्रक्रिया को रोकना महत्त्वपूर्ण बात है। अगर यह संभव हो सका तो कैंसर विरोधी युद्ध में कुछ आशा रखी जा सकती है।

सावधानी का इशारा

कुछ महत्त्वपूर्ण विष-निकास पद्धतियों के बारे में आगे, सर्वसामान्य जानकारी दी गई है। यह केवल पाठकों की जानकारी के लिए है। विशेषज्ञ

की सलाह के बिना इनमें से किसी भी पद्धति का खुद ही प्रयोग करना आपके स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है। ये सभी बातें वैद्यक देखरेख में ही की जानी चाहिए। अगर इन पद्धतियों का प्रयोग करते समय गलती हो जाए तो स्वास्थ्य के लिए बड़ा भारी खतरा हो सकता है।

विषनिर्मूलन पद्धति

बहुत से पर्यायी वैद्यक शास्त्र और एलोपैथिक वैद्यक शास्त्र भी विषनिर्मूलन पद्धति का पुरस्कार करते हैं। एलोपैथिक वैद्यक में विविध विषों का निर्मूलन करने के लिए विशेष उपचार बताए गए हैं। कुछ औषधियाँ शरीर में अतिरिक्त मात्रा में जाने से विषबाधा होती है तब उसके लिए 'एसेटिल सिस्टीन' नामक दवा नस के द्वारा दी जाती है। उससे विष शरीर के बाहर निकालने के लिए यकृत की मदद की जाती है। भारी धातुओं के कारण होने वाली विषबाधा के लिए किलेशन उपचार उपयुक्त माने जाते हैं। इसमें किलेशन (Chelation EDTA) द्रव्य नस के द्वारा दिया जाता है। दवा के अतिरिक्त मात्रा में सेवन, अथवा दवा की प्रतिक्रिया (Drugreactions) के कारण उत्पन्न होने वाले विषद्रव्यों का तुरंत निर्मूलन करने के लिए प्रायः नस के द्वारा द्रव्य दिया जाता है।

आयुर्वेदिक पंचकर्म

पर्यायी वैद्यक, विष निकास के लिए, अपनी अपनी अलग अलग पद्धतियों का पुरस्कार करता है। आयुर्वेद में इसे शरीरशुद्धि कहा जाता है। आयुर्वेदिक पद्धति में पंचकर्म अर्थात् पाँच तरह की शुद्धि के प्रकारों का विस्तृत विवेचन दिया गया है। पंचकर्म से मतलब पाँच तरह के काम। आयुर्वेद का मानना है कि प्रकोप के कारण उत्पन्न होने वाले दोष शरीर में जमा होकर रहते हैं और उससे बीमारी का उद्भव होता है। शरीर त्रिदोषयुक्त है। त्रिदोष शरीर के मूलभूत घटक हैं, उनका प्रकोप हो सकता है। प्रकोप के कारण जो विशिष्ट दोष उत्पन्न होते हैं, उनके निकास के लिए वात, पित्त, और कफ के तीन दोष जिम्मेदार होते हैं। आयुर्वेद संहिता में वर्णन दिया है कि वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य और शिरोधारा

जैसे पाँच मूलभूत पंचकर्म, शरीर में जमा हुए दोषों को बाहर निकालते हैं। लेकिन पंचकर्म अनुभवी उपचारकों के मार्गदर्शन में ही करने चाहिए। विशेषतः दीर्घकाल की बीमारी में शरीर की समूल स्वच्छता करने के लिए पंचकर्म उपयोगी माने जाते हैं। पंचकर्म की चिकित्सा कैसर को नष्ट करने वाली चिकित्सा नहीं है, बल्कि रुग्ण के शारीरिक कार्यों में संतुलन बनाए रखने में वह निश्चित रूप से उपयोगी सिद्ध होती है। विषद्रव्यों का संपूर्ण निकास करने वाली और शरीर को अंतर्बाह्य स्वच्छ करने वाली यह तीक्ष्ण चिकित्सा है। इसलिए अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख इसके लिए अत्यावश्यक है। पंचकर्म चिकित्सा के साथ साथ यकृत, मूत्राशय, फेफड़ों और अँतड़ी आदि अवयवों के कार्य को प्रेरणा देने के लिए विविध वनस्पतिजन्य औषधियों का मुख द्वारा सेवन भी आयुर्वेद में सुझाया गया है।

उपवास

अन्न का उचित रूप से पाचन होना, शरीर द्वारा अन्नरस का ग्रहण और उत्सर्जन आदि विषनिकास के प्राकृतिक मार्ग हैं। इसके पहले बताई गई उत्तम पोषण की योजनाओं का भी विषनिकास के लिए उपयोग हो सकता है।

उपवास के कारण अग्नि प्रज्वलित होती है और आयुर्वेद में बताए गए अंतर्गत चयापचय के कारण उत्पन्न होने वाले विषद्रव्यों को वह दग्ध करती है। अन्न ग्रहण न करना, सब्जियाँ तथा फलों के रस लेना आदि उपवास के विविध प्रकार, दीर्घकाल के उपचारों का एक अंग हैं, जो दुनिया के विविध भागों में प्रचलित हैं।

अन्नमार्ग में पाए जाने वाले विषद्रव्य

कैसर, एलर्जी, जंतुप्रादुर्भाव, यकृत की बीमारियों, चर्मरोग जैसी दीर्घकाल की बीमारियों का उद्गम अँतड़ी में से हो सकता है। पाचन और मलविसर्जन की अनिष्ट आदतों के कारण अँतड़ियों का स्थितिस्थापकत्व कम होता है और उसमें विषद्रव्य जमा होने लगते हैं। मलपदार्थ अवरुद्ध होते हैं। जमा होने वाले विषद्रव्य अँतड़ियों में सोख लिए जाते हैं और बाद में

शरीर के अन्य भागों तक पहुँचाए जाते हैं। इन विषद्रव्यों के कारण तुरंत या कुछ काल के बाद स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। आजकल फास्ट फूड का ज़माना है। लोगों पर, खासकर युवा लोगों पर फास्टफूड का बहुत प्रभाव है। पुरानी आरोग्यदायिनी आदतों को दकियानूसी मानकर तुच्छ समझा जाता है। शहरी गतिशील जीवन में अभिभावक और बच्चे, घर में बनाया हुआ स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने की अपेक्षा, बाहर का खाना पसंद करते हैं। युवावस्था में शरीर यह सब कुछ निबाह सकता है मगर दूरदृष्टि से देखा जाए तो ये आदतें आगे चलकर दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याओं की मानो जन्मदात्री ही बन जाती हैं। सफ़ेद मैदा, सफ़ेद शक्कर से बनाए गए पदार्थ आसानी से हजम नहीं होते। सब्जियों का आहार में पर्याप्त समावेश न होने से मलावरोध की आदत पड़ जाती है। ठीक समय पर शौचविसर्जन की आदत, अच्छे स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत बहुत महत्त्वपूर्ण मानी जाती है। अभिभावकों का कर्तव्य बन जाता है कि वे बच्चों को मात्र उपदेश न करें, बल्कि अच्छी आदतों को खुद आत्मसात करके बच्चों के सामने आदर्श रखें।

आंत्रधावन और बस्ती (एनिमा Enema)

दुनिया के कुछ पर्यायी वैद्यक चिकित्सकेंद्रों में अन्नमार्ग को स्वच्छ करने के लिए बार बार अँतड़ी धोने अथवा धौतीयोग का प्रयोग किया जाता है। उनका यह कहना है कि शरीर में से विषद्रव्य बाहर निकालने का यह उत्तम मार्ग है। मैं यह नहीं जानता कि इस प्रकार का बलप्रयोग सर्वसामान्य आदमी के लिए फ़ायदेमंद होता है अथवा नहीं और वह उसे सह सकता है या नहीं। कॉफ़ी एनिमा अर्थात् पीसे हुए कॉफ़ी के बीजों से बनाए गए काढ़े का एनिमा (बस्ती)। शरीर में यह गुदमार्ग से छोड़ा जाता है और अँतड़ी में उसे कुछ काल तक रोका जाता है। इसका प्रयोग करने वाले लोगों का कहना है कि कॉफ़ी शरीर में सोख ली जाती है, यकृत में पहुँच जाती है, यकृत का कार्य सुधरता है और रक्त में पाए जाने वाले विषद्रव्यों का नाश करने में यह यकृत को सहायता पहुँचाती है। इस प्रकार के किसी भी तीव्र धौतीयोग का बारबार प्रयोग करने की सलाह मैं नहीं दूँगा। मेरा तो यही मानना है कि ज़रूरत के अनुसार सौम्य

वनस्पतिजन्य रेचक का प्रयोग करना, सर्वसामान्य आदमी के लिए पर्याप्त होता है। इस संबंध में यही ठीक रहेगा कि रुग्ण अपने डॉक्टर से सलाह ले। इस प्रकार के तीव्र धौतीयोग के कारण शरीर में होने वाला जीवनदायी पानी कम होने का खतरा रहता है। कभी कभी रुग्ण को बस्ती से फ़ायदा हो सकता है लेकिन यह उपचार डॉक्टरी देखरेख में ही करना ठीक होगा।

होमिओपैथी की सहायता से विषनिकास

स्वास्थ्य-समस्याओं पर उपचार करने के लिए होमिओपैथी में विविध मात्रा में अतिसूक्ष्म किए गए प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग किया जाता है। सूक्ष्म करने की क्रिया को होमिओपैथी में पोटेंसी (Potencies) कहा जाता है। होमिओपैथी के उत्पादन तैयार करने की वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धति, इन दवाइयों को विविध पोटेंसी देती है। सूक्ष्मता जितनी अधिक, उतनी पोटेंसी अधिक होती है।

आजकल होमिओपैथी की कुछ दवाओं के मिश्रण भी उपलब्ध हैं। विषनिकास का कार्य करने वाले अवयवों का कार्य सुधरने के लिए ये दवाएँ रुग्णों को दी जाती हैं। मुख्य रूप से इन दवाओं का रुख, यकृत, मूत्राशय, त्वचा, फेफड़ों और अन्नमार्ग आदि अवयवों की ओर होता है। कम पोटेंसी वाले होमिओपैथिक मिश्रणों को वाहक दवाएँ कहा जाता है। विषनिकास के लिए विशिष्ट होमिओपैथिक दवाओं का प्रयोग एक अगला क्रम होता है। शरीर के विविध भागों में जमा हुए विषद्रव्य विशिष्ट अवयवों द्वारा शरीर के बाहर फेंकने के लिए यह पद्धति उपयोग में लाई जाती है।

चयापचय के कारण शरीर में उत्पन्न होने वाले, शरीर में दीर्घ काल से जमा होकर रहने वाले, बाहर से आए हुए रसायन, भारी धातुएँ आदि किसी भी प्रकार के विषद्रव्य हो सकते हैं। जब उत्सर्जन के अवयव उचित रीति से कार्य करते हैं तब शरीर में अकेले घूमने वाले विषद्रव्य असानी से शरीर के बाहर फेंके जाते हैं। अगर उत्सर्जनक्रिया उचित रीति से नहीं होती तो ये अकेले विषद्रव्य शरीर से बाहर नहीं निकाले जा सकते और फिर से रुधिरपरिसंचरण व्यवस्था में घुसकर, घूमते रहते हैं और विविध अनिष्ट प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न कर सकते हैं। इसीलिए होमिओपैथी की विषनिकास

पद्धति का इस्तेमाल करते समय सही वैद्यकीय देखरेख की आवश्यकता होती है।

अंगमर्दन उपचार तथा त्वचा द्वारा विषनिकास

त्वचा द्वारा विषनिकास होने के लिए त्वचा की स्वच्छता और नियमित रूप से स्नान की आवश्यकता होती है। हवा में पाए जाने वाले प्रदूषण, धूल, रासायनिक दुर्गंधनाशकों तथा प्रसाधनों आदि के कारण त्वचा के रंध्र बंद हो जाते हैं और त्वचा के आरोग्य की दृष्टि से यह बात खतरनाक है। त्वचा शरीर का बहुत बड़ा पृष्ठभाग है। पसीने के द्वारा बहुत से विषद्रव्य बाहर फेंकने का काम त्वचा ही करती है। कृत्रिम प्रयत्नों द्वारा पसीना टालना उचित नहीं है। आयुर्वेद के अनुसार वातदोष का संतुल सही मात्रा में बनाए रखने का काम त्वचा ही करती है। सप्ताह में एक बार सारे शरीर को तेल से मालिश करके, उसके बाद गरम पानी से नहाने से शरीररंध्र खुल जाते हैं और त्वचा का कार्य ठीक तरह से चलने में मदद मिलती है। नारियल का तेल, तिल का तेल या बादाम का तेल मालिश में इस्तेमाल किया जा सकता है। शरीर पर स्थित विविध ऊर्जाबिंदुओं को (चिनी वैद्यक के अनुसार 'एक्युपेशर बिंदु' और आयुर्वेद के अनुसार 'मर्मबिंदु') चेतना मिलती है। प्राणऊर्जा का प्रवाह शरीर भर में उचित रीति से प्रस्थापित होता है। आयुर्वेद और योगशास्त्र में 'नाड़ी' का अर्थात् संपूर्ण शरीर में होने वाले ऊर्जा मार्गों का उल्लेख आता है। मालिश के कारण रुधिरपरिसंचरण को प्रेरणा मिलती है। ऐसा देखने में आया है कि कई दीर्घकालीन आरोग्य समस्याओं में मालिश करने से रुग्ण को लाभ हुआ है।

दीर्घश्वासन और फेफड़ों द्वारा विषनिकास

डॉ. ओटो वॉरबर्ग जर्मन वैज्ञानिक थे, उन्हें दो बार नोबेल पुरस्कार प्राप्त हुआ था। उन्होंने सिद्ध किया है कि प्राणवायु के अभाव से प्राकृतिक पेशियाँ कैसरग्रस्त हो सकती हैं। उन्होंने यह प्रमाणित किया है कि प्रयोगशाला में पेट्रीडिश में बढ़ाई गई प्राकृतिक नवजात पेशियों को जब प्राणवायु से वंचित किया गया तब वे कर्कपेशियों में परिवर्तित हो गईं। शरीर की सभी

गतिविधियों के लिए प्राणवायु आवश्यक ही होती है। हर पेशी के अंतर्भाग में कार्यरत प्राणवायु जीवनावश्यक ऊर्जा प्रदान करती है।

शारीरिक और मानसिक आरोग्य के लिए श्वसनक्रिया का अनन्य साधारण महत्त्व है। हममें से बहुतेरे लोग श्वास ऊपरी तौर पर और उथली ही लेते हैं। ऐसा श्वसन छाती तक ही सीमित रहता है। अंदर ली जाने वाली हर श्वास के साथ केवल पसलियों की हलचल होती है और बहुत ही थोड़ी हवा फेफड़ों तक पहुँच सकती है। हममें से बहुत से लोगों को श्वसनक्रिया की ठीक तरह से जानकारी नहीं होती। हम बहुत तेज़ी से साँस लेते हैं। विशेषतः जब हम तनावग्रस्त होते हैं तो तेज़ी से साँस लेने की हमारी प्रवृत्ति होती है। पेट तक गहराई से किए गए दीर्घश्वसन के कारण, रक्त को दुगुनी-तिगुनी मात्रा में, प्राणवायु की पूर्ति हो सकती है। वैसे तो यह क्रिया सीखना आसान है, सिर्फ़ उसका दीर्घ काल तक दिल लगाकर अभ्यास करना चाहिए। छाती और पेट का विभाजन करनेवाला परदा (Diaphragm) एक मज़बूत स्नायु होता है। उथली साँस लेते समय यह परदा बहुत नहीं हिलता। अगर दीर्घ श्वसन करके, इस परदे को जानबूझकर ऊपर-नीचे हिलाया जाए तो फेफड़ों को दुगुनी तिगुनी मात्रा में ताज़ी हवा मिल सकती है। उथले श्वसन में लगभग 500 सी.सी. (आधालिटर) हवा का आदान-प्रदान होता है। पेट तक किए गए दीर्घश्वसन में लगभग 1500-2000 सी.सी. शुद्ध हवा की पूर्ति हर श्वास के साथ होती है। दीर्घ श्वसन के कारण फेफड़ों में बिलकुल अंतिम छोर तक हवा पहुँचती है। जब फेफड़े पूर्ण रूप से फैलते हैं तब रक्तशुद्धि के लिए अधिक प्राणवायु प्राप्त होती है और उसी समय कार्बन डॉय ऑक्साइड जैसे अशुद्ध हवा-घटक आसानी से बाहर फेंके जा सकते हैं।

हमारे शरीर की सभी पेशियों के आसपास 'लिम्फ़' नामक पेशीसमूहद्रव होता है। लिम्फ़ से मतलब रक्त नहीं है। रक्तवाहिनियों से समानांतर होने वाली लिम्फ़वाहिनियों में से लिम्फ़ शरीर में परिसंचरण करता है। लिम्फ़ का सबसे बड़ा संग्रह - 'सिस्टर्नाचायली' (Cysterna Chilli) - छाती और पेट के बीच में स्थित परदे के नीचे यकृत एवं अन्नाशय के पास होता है। परदे की पंप जैसी दमदार हलचल के कारण 'लिम्फ़' को महानीला की दिशा में जाने के लिए सहायता प्राप्त होती है। यहाँ लिम्फ़

मूल रक्तप्रवाह में फिर से समाविष्ट होता है। पेशियों के आरोग्य के लिए लिम्फ़ का परिसंचरण बहुत ही महत्त्वपूर्ण माना जाता है। लिम्फ़ वैयक्तिक पेशियों की रसद की आवश्यकताओं की व्यवस्था करता है। विषद्रव्य और जंतुओं का नाश करने में भी वह सहायक सिद्ध होता है।

दीर्घश्वसन चित्त की स्थिरता के लिए लाभकर होता है। उससे मन एकाग्र होता है, लक्ष्य से बँधा रहता है। ऐसा एकाग्र मन शांत और समर्थ होता है। चिड़चिड़े मन को दीर्घश्वसन शांति पहुँचाता है। इस प्रकार भावनिक विषद्रव्यों का निकास करने के लिए भी दीर्घश्वसन का उपयोग होता है। गुस्सा, चिंता, लालच, हवस जैसी हानिकारक भावनाओं पर शांत और स्थिर मन क़ाबू रख सकता है। दीर्घश्वसन सीखने के लिए नीचे ज़मीन पर या कड़े बिछौने पर लेटिए और श्वसन की ओर ध्यान दीजिए। पहले यह तय कर लीजिए कि श्वसन नियमित है या नहीं। एक हाथ का पंजा अपने पेट पर रखिए और देखिए कि श्वास के साथ पेट ऊपर-नीचे हिलता है या नहीं। श्वास लेते समय पेट ऊपर उठना चाहिए और श्वास छोड़ते समय वह नीचे जाना चाहिए। श्वसन के साथ साथ पेट की नियमित हलचल, दीर्घश्वसन की निर्देशक है। पेट अगर ज़्यादा नहीं हिल रहा है तो दीर्घश्वास लेते समय पेट को बाहर ढकेलना चाहिए और श्वास छोड़ते समय पेट को अंदर खींचने का प्रयत्न करना चाहिए। दीर्घ श्वास लेते समय छाती और पेट के बीच का परदा, नीचे खींचा जाता है और पेट आगे आता है और श्वास छोड़ते समय परदा ऊपर खिसकता है और पेट अंदर जाता है। दिन भर में कुछ बार इस प्रकार का अभ्यास कीजिए। एक बार आदत पड़ जाने के बाद, शरीर की किसी भी स्थिति में और दिन के किसी भी समय में इसका अभ्यास करना संभव होगा। बार बार अभ्यास करने से पेट में से गहरी श्वास लेना, कुछ दिनों में सीखा जा सकता है। जब जब फुरसत होगी तब तब जानबूझकर दीर्घश्वसन का अभ्यास कीजिए। शरीर को उसकी आदत पडनी चाहिए। आप अधिक धीरे से परंतु अधिक गहराई से श्वासोच्छ्वास कर सकेंगे। योग-उपचारक भी दीर्घश्वसन की क्रिया सिखा सकता है।

व्यायाम

ऊर्जा, रुधिरपरिसंचरण, विष-निकास और स्वास्थ्य की दृष्टि से व्यायाम आवश्यक है। कुछ लोग वजन उठाने का तथा जिम्नैस्टिक प्रकार का व्यायाम करना पसंद करेंगे तो कुछ लोग चलना, तेजी से चलना, दौडना आदि पसंद करेंगे। पहले यह तय करना होगा कि कौन-सा व्यायाम प्रकार सुविधानजक, सुखकर और उत्साहदायी लगता है। व्यायाम में सातत्य का महत्त्व होता है। प्रायः बहुत से लोगों के लिए दिन भर में 30 से 40 मिनटों तक तेजी से चलना पर्याप्त है। इसके कारण हृदय की गति (धड़कन) बढ़ती है, स्नायुएँ तनी जाती हैं, रुधिरपरिसंचरण सुधर जाता है और शरीर में संचित विषद्रव्यों का निकास होता है। व्यायाम के कारण स्नायुएँ मजबूत बनती हैं, रोगप्रतिरोधशक्ति सुधरती है। विविध परीक्षणों द्वारा उक्त बात प्रमाणित की जा चुकी है। व्यायाम के संबंध में अगर मन में कुछ शंकाएँ हों तो व्यायाम उपचारक से सलाह लेकर, उन्हें दूर किया जा सकता है।

योग

संस्कृत में युज शब्द का अर्थ है एक होना। भारत में 'योग' का बहुत महत्त्व माना गया है। योगसाधना से शारीरिक तथा मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। योग में श्वास पर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया का विस्तृत विवेचन किया गया है। पेट तक गहराई से किए गए दीर्घश्वासन की आदत आत्मसात करने के बाद, श्वासनियंत्रण की क्रिया सीखना संभव है। दूरदर्शन पर दिखाए जाने वाले या योगशिक्षा की कक्षाओं में सिखाए जाने वाले योगासन प्रायः शारीरिक कृति या विशिष्ट योगासन होते हैं। इन शारीरिक योगासनों से भी बहुत से स्वास्थ्यलाभ प्राप्त हो सकते हैं। लेकिन इनसे भी सूक्ष्म माने जाने वाले योग के प्रकार हैं: स्थिर आसन, प्राणायाम, ध्यान और अंतर्मन समाधि। योग का प्रत्यक्ष अभ्यास उसके विशेषज्ञ या गुरु के मार्गदर्शन में करना आवश्यक है। योगसाधना से शारीरिक एवं मानसिक कार्यों में सुधार हो सकता है। योग में विविध आसनों तथा मुद्राओं का समावेश होता है जो ऊर्जा के प्रवाह को उचित मार्ग में मोड़

सकते हैं। कभी कभी कुछ अवयवों में ऊर्जा की कमी होती है तो विशिष्ट मुद्रा तथा योगासन के द्वारा उन अवयवों की ओर ऊर्जा का प्रवाह मोड़कर, अवयवों को प्रोत्साहित किया जा सकता है। योग- क्रियाओं से शारीरिक समस्याएँ तो कम होती ही हैं, साथ साथ मन को शांति और ऊर्जा भी मिलती है तथा जिंदगी की समस्याओं पर विजय पाने के लिए बल मिलता है।

शारीरिक क्वायद द्वारा उपचार

यह बात तो सभी जानते हैं कि शरीर की लयबद्ध हलचल करने के कारण अंतर्गत ऊर्जा के संतुलन, लिम्फ और रक्त के परिसंचरण में सुधार हो जाता है और उससे मन की एकाग्रता और आराम प्राप्त किया जा सकता है। नृत्य शारीरिक क्वायद का ही एक प्रकार है। नृत्य में शारीरिक क्वायद द्वारा, उपचार, मनोरंजन और व्यायाम तीनों बातों का मिलाप होता है।

पाश्चिमात्य संस्कृति के परिणामस्वरूप प्रचलित समूहनृत्यों से भी बहुत फ़ायदे मिलते हैं। समूहनृत्य में, समूह उपचार, व्यायाम द्वारा उपचार, मानसोपचार और संमोहन उपचार आदि बातें समाविष्ट रहती हैं। आदिवासी समाजों में विविध नृत्यों को धार्मिकता का आवरण दिया जाता है। ऐसे धर्मसंस्कार प्रायः पुरानी संस्कृति का पारंपरिक वैद्यक जानने वालों द्वारा ही किए जाते हैं। पिछली कई सदियों से भारतीय शास्त्रीय नृत्य के विविध घराने उत्क्रांत होते गए हैं। भारतीय शास्त्रीय नृत्य और पाश्चिमात्य समूहनृत्य में एक महत्त्वपूर्ण अंतर है। भारतीय नृत्य आत्मसात करने के लिए बरसों कठोर परिश्रम करने पड़ते हैं, कलाकार को, कला के लिए समर्पित होना पड़ता है। ऐसे उच्च श्रेणी के शास्त्रीय नृत्यों का मुख्य उद्देश्य कलानिर्मिति द्वारा जिंदगी को समृद्ध करना ही होता है, फिर भी इसमें कोई संदेह नहीं है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी वे फ़ायदेमंद होते हैं।

कीकांग (Quigong)

चीन में विकसित की गई प्राचीन हलचलपद्धति का नाम है कीकांग। नाजुक और तालबद्ध हलचल के माध्यम से व्यक्ति 'की'को (चैतन्यदायी

ऊर्जा को) दिशा दे सकता है और फिर यह ऊर्जा विविध नाड़ियों द्वारा शरीर के ऊर्जामार्गों में घुमाई जाती है। चीन में विविध अस्पतालों तथा वैद्यक-केंद्रों में 30 करोड़ लोग, नियमित रूप से विविध बीमारियों के लिए प्रोत्साहन उपचार पद्धति के रूप में 'कीगांग' को उपयोग में लाते हैं। 'कीगांग' पद्धति तज्ञ अध्यापकों या उपचारकों से सीखना ज़रूरी है।

निद्रा

सच कहा जाए तो निद्रा कोई उपचार नहीं है प्रत्युत वह शरीर की एक मूलभूत आवश्यकता है। पर्याप्त निद्रा के अभाव में हमेशा के काम पूरे करना संभव नहीं होता है। जिस प्रकार रात के बिना दिन की कल्पना करना संभव नहीं है, उसी प्रकार निद्रा के बिना जागृति की कल्पना करना संभव नहीं है। रात में अच्छी नींद मिले इसलिए लोग कुछ भी करने के लिए तैयार होते हैं। निद्रा जिंदगी की दैनंदिन गतिविधियों के कारण होने वाली हानि की क्षतिपूर्ति करती है। पेशियों की हानि की पूर्ति करने में निद्रा सहायक बन जाती है। निद्रा मन को शांत करती है और जीने के लिए दैनंदिन संघर्ष जारी रखने में शरीर के अयवों को तरोताज़ा बनाए रखती है। ऐसा देखने में आया है कि नींद के कारण रोगप्रतिरोधक कार्य का पुनर्गठन होता है। हमारे मस्तिष्क के बीचों बीच काबुली चने के आकार की पिनियल नामक छोटी ग्रंथि होती है। यह गूढग्रंथि अंतस्त्राव-ग्रंथिव्यवस्था का ही एक भाग है। अंतस्त्राव ग्रंथियों से हार्मोन्स (अंतस्त्राव) स्रवते हैं। शरीर के महत्त्वपूर्ण कामों के लिए ये आवश्यक होते हैं। पिच्युटरी, थायराइड, एड्रीनल, स्त्रीबीजकोश (Ovary), वृषण (Testes) और स्वादुर्पिंड (Pancreas) आदि सभी अंतस्त्राव व्यवस्था के सदस्य हैं। अंतस्त्राव अत्यंत अल्प मात्रा में स्रवने वाले स्राव होते हैं। ये शरीर भर घूमकर शरीर के अन्य अवयवों के वैशिष्ट्यपूर्ण काम नियंत्रित करते हैं। पिनियल ग्रंथि के स्रावों में से एक अंतस्त्राव ज्ञात हो गया है। मस्तिष्क में रात के समय मैलटोनिन स्तर इतने बढ़ते हैं कि आश्चर्य होता है। यह निद्राप्रवर्तक अंतस्त्राव है। स्थूल रूप से यह देखने में आया है कि मैलटोनिन में कैसर को रोकने का उच्च गुणधर्म है। टी लिम्फोसाइट्स नामक पेशी (NK) जो

प्राकृतिक मृत्यु में सहायक पेशी मानी जाती है, रोगप्रतिरोधक शक्ति के ही एक महत्त्वपूर्ण अंग को प्रोत्साहित करती है। यह सायटोकीन इंटरल्यूकीन्स के उत्पादन को गति देती है। ये सभी रोगप्रतिरोधक शक्ति के दल के अगाड़ी के सैनिक हैं। कैसर तथा अन्य बीमारियों के विरोध में लड़ने के लिए ये आवश्यक होते हैं। सिर तथा तलवों को हलकी मालिश, शांति देने वाला संगीत, आसपास में शांतिपूर्ण माहोल और हलका आहार आदि बातें निद्रा के लिए अनुकूल मानी जाती हैं। नींद के लिए गोलियाँ भी मिलती हैं। लेकिन औषधिसेवन से आई हुई नींद प्रायः कृत्रिम नींद होती है और ऐसी नींद खुलने के बाद कुछ अनचाहे परिणाम भी दिखाई देते हैं। कालीफॉस और इग्नेशिया जैसी होमिओपैथिक दवाएँ मनकी बेचैनी कम करके शांत नींद सोने में सहायता पहुँचती हैं। अर्थात् उपचारक की सलाह से ही दवाएँ लेना हितकर होता है।

शौक (Hobby)

आपको भाने वाले किसी शौक के लिए अपना कुछ समय देने का प्रयास कीजिए। खेल, संगीत, चित्रकला, लेखन, नाटक, नृत्य, यात्रा, गपशप, प्रार्थना जैसे शौक या पाककला जैसे निर्मिति का आनंद देने वाले शौक आदि शौक के कई उदाहरण हैं।

ऐसे शौक मन को सकारात्मक बनाते हैं, उससे जीने के लिए प्रेरणा मिलती है, उत्साह मिलता है। बीमारी का मुकाबला करने में शौक सहायता पहुँचाते हैं।

आराम (Relaxation)

तनाव कम करने के लिए आराम आवश्यक होता है। तनावमुक्त होने के लिए शौक (Hobby) उपयोगी होते हैं। अच्छे विचार और सकारात्मक मनःप्रवृत्ति रखने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। बोस्टन के डॉ. हर्बर्ट बेन्सन ने आराम-अनुक्रिया (Relaxation Response) की कल्पना बताई है। एक तरह से यह 'ध्यान' लगाने की ही पद्धति है।

हमारी संस्कृति के अनुसार 'ध्यान लगाना' धार्मिक विषय से संबंध रखता है मगर डॉ. बेन्सन ने प्रमाणित कर दिखाया है कि किसी भी विषय

पर बार बार विशिष्ट पद्धति से ध्यान केंद्रित किया जाए तो शरीर और मन दोनों तनावमुक्त होते हैं और उसके द्वारा उत्तम और अपेक्षित आरोग्य का लाभ हो सकता है।

मानसिक प्रोत्साहन

मानव सामाजिक प्राणी है। हम सभी अपने परिवार तथा दोस्तों से प्रोत्साहन चाहते हैं। अपनेपन के अभाव की भावना, अस्वीकार की भावना, किसी भी बात का आकर्षण न रहना, निराशा आदि भावनाएँ आनंद तथा स्वास्थ्य को आघात पहुँचाती हैं। भावनिक उपचार एवं समूह उपचार, मन में छिपे हुए व्यक्तिगत डर, आशंका और असुरक्षितता की भावना को दूर करने में उपयोगी सिद्ध होते हैं। मानसिक आरोग्य सुधारकर उसके द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य की समस्याओं पर विजय पाना, एक प्रकार का थोड़ा लंबा रास्ता है। दयालु, प्यार देने वाले और मदद करने वाले रिश्तेदारों तथा मित्रों के साथ रहना चाहिए। हर किसीको, एक तो हमदर्दी दिखाने वाला श्रोता मिलना चाहिए। कुछ समस्याएँ ऐसी होती हैं जो सुलझने की बिलकुल संभावना नहीं होती। फिर भी केवल दूसरों को वे बताने से भी अच्छा लगता है। कई बार नकारात्मक मन, कसौटी की परिस्थिति का सामना करने के लिए अनजाने ही बीमारी का मार्ग खोजता है।

गुट उपचार (Group Therapy)

कैंसर की बीमारी पर मात किए हुए कुछ रुग्णों ने कैंसरग्रस्त रुग्णों के लिए कई सहायक गुट स्थापन किए हैं। व्यक्तिगत अनुभवों का आदानप्रदान करने का मौक़ा मिले और उन अनुभवों का फ़ायदा एक दूसरे को मिलता रहे यही गुटस्थापना का उद्देश्य है। अपने डॉक्टर के साथ रोग से संबंधित विषयों पर खुलेपन से चर्चा करना और प्रश्न पूछना आवश्यक है। मानसोपचार और गुटउपचार जैसे विषयों के बारे में अधिक जानकारी मानसोपचार विशेषज्ञ या सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा ली जा सकती है। कुछ स्तनकैंसरग्रस्त रुग्णों के द्वारा स्वयंप्रेरणा से 'स्तनकर्करोग आधार गट' स्थापित किए गए हैं। स्टैनफोर्ड युनिवर्सिटी के डॉ. डेवीड स्पेगिल ने

प्रमाणित किया है कि ऐसे आधार गुटों में नियमित रूप से जाने वाली स्त्रियाँ, गुटों का आधार न लेने वाली स्त्रियों की अपेक्षा दुगुनी मात्रा में जीवित रही हैं। बहुत-से सर्वेक्षणों का निष्कर्ष यह है कि मानसोपचार और आधार देने वाले गुटउपचार कैंसर रुग्ण की जिंदगी बढ़ाते हैं।

सारांश

इस प्रकरण में ऐसे अनेक उपाय बताए गए हैं जिन्हें रुग्ण आत्मसात कर सकेगा। इन उपायों को स्वीकार करने से स्वास्थ्यसंबंधी लाभ मिलेंगे, आरोग्य में सुधार होगा, आनंद भी बढ़ेगा। जल्दी से जल्दी ये उपाय व्यवहार में लाने चाहिए। कैंसर रोग के अन्य निश्चित उपचारों के साथ साथ, या यों कहिए कि उसके पहले ही ये उपाय शुरू करने चाहिए। आपको आरोग्यसेवा देने वाले व्यक्ति के साथ आपकी सारी चिंताओं और प्रश्नों के बारे में निःसंकोच होकर बोलना चाहिए।

खुद की आरोग्यसेवा में रुग्ण स्वयं ही बहुत बड़ी मदद कर सकता है और यह मदद खुद उसको ही करनी होगी। पूरी जानकारी प्राप्त करने के बाद ही निर्णय लेना चाहिए। खुद की आरोग्यसेवा में रुग्ण स्वयं बराबरी का हिस्सा ले सकता है।

छठा प्रकरण

आहार द्वारा कर्करोग का प्रतिबंध

किसी ज़माने में कैंसर रोग अत्यंत अल्प मात्रा में, कहीं कहीं दिखाई देता था मगर आज वह दुनिया भर में फैला हुआ है। कारखानों की बढ़ती हुई संख्या, वनस्पति तेल, खाद्य पदार्थों में प्रयुक्त कृत्रिम रंगों और रासायनिक द्रव्यों आदि कारणों से कैंसर रोग का फैलाव जुड़ा हुआ है। अयोग्य आहार लेने से कैंसर रोग की संभावना बढ़ती है, योग्य आहार लेने से यह संभावना कम होती है। इतना ही नहीं तो योग्य आहार कैंसर के आक्रमण को उलटा मोड़ दे सकता है।

हमारे पारंपरिक भोजन में खेत के ताजे एवं प्रकृतिक पदार्थों का समावेश होता है। ये पदार्थ स्वाभाविक रीति से तैयार होते हैं और ये पदार्थ कैंसर रोगप्रतिरोधक घटकों से समृद्ध होते हैं। ऋतु के अनुसार उपलब्ध होने वाली सब्जियों, फलों तथा अनाज का आहार में विपुल मात्रा में सेवन करने से कैंसर की संभावना का खतरा कम हो सकता है। कीटनाशक, जंतुनाशक और रासायनिक खाद का प्रयोग करके तैयार किए गए कृषिउत्पादनों के बजाय जहाँ तक हो सके स्वाभाविक रीति से तैयार किए गए कृषिउत्पादनों का ही इस्तेमाल कीजिए।

सूक्ष्म आहारद्रव्यों पर अलग अलग रूप से ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है। ऋतु के अनुसार उपलब्ध होने वाले ताजे फलों, सागसब्जियों, अनाज, दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थों, प्रोटीन और स्निग्ध पदार्थों आदि का समावेश जिसमें किया गया हो ऐसा स्वाभाविक एवं संतुलित आहार कैंसर की संभावना का खतरा कम करता है। ऐसा आहार स्वास्थ्य का आधार होता है। अन्न हलका और आसानी से हजम होने वाला होना चाहिए।

कुछ रुग्णों को अल्प काल के लिए जीवनसत्त्व और पोषक पदार्थों की बड़े पैमाने पर ज़रूरत होती है। जब तक हमेशा का आहार स्वाभाविक रीति से, शरीर हजम नहीं कर सकता, तब तक जीवनसत्त्वों और पोषक पदार्थों के पूरक आहार का भी सहारा लेना चाहिए। विशेषतः किरणोपचार, केमोथेरेपी के बाद और बीमारी से तंदुरुस्त होने के बाद कुछ काल तक, ऐसे पूरक आहार की आवश्यकता होती है। रुग्ण को किस प्रकार के आहार की ज़रूरत है और पूरक आहार में किन घटकों का जोड़ देना ज़रूरी है इसके लिए उपचारक से सलाह लेना आवश्यक है।

दैनंदिन आहार में आगे दिए हुए आरोग्यदायक पदार्थों का समावेश करना चाहिए। अर्थात् जो तालिका नीचे दी गई है उसका यह मतलब नहीं है कि उसे पत्थर की लकीर समझा जाए। उक्त सूची के अलावा आरोग्यरक्षा करने वाले अन्य कई घटक भी हो सकते हैं।

- 1) थोड़े पैमाने में (10 से 12 ग्रैम) सूखे फल, उदा. बादाम, काजू, अखरोट, पिस्ता, अंजीर, खजूर, किशमिश आदि।
- 2) सीमित मात्रा में उत्तम दर्जे के स्निग्ध पदार्थ जैसे घी, अतसी का तेल आदि।
- 3) हररोज़ 1/2 फल (लगभग 50 से 100 ग्रॅम) सेब, संतरा, अनन्नास, पपीता, अमरूद और ऋतु के अनुसार उपलब्ध फल।
- 4) ताज़ी सब्जियाँ, हरी सागभाजियाँ, बंदगोभी, शकरकंद, गाजर, चुकंदर (बीटरूट), मूली, कुम्हड़ा, फूलगोभी आदि।
- 5) अँखुए निकाले हुए धान्य - मोठ, मूँग, गेहूँ के तृणांकुर।
- 6) ताज़ी छाछ से पाचन सुधरता है। पोषक द्रव्य, एसिडोफायलस लेने से अन्नमार्ग का आरोग्य सुधरता है। खटास से युक्त कुछ खाद्य पदार्थ भी मित्रगुट के जीवाणुओं की आपूर्ति करते हैं।
- 7) अगर भूख और पाचन मंद हो गया हो तो बारीक पीसे हुए अदरक, शहद और नीबूरस का समभाग मिश्रण, भोजन के पहले एक चमच, कुछ दिनों तक लीजिए। ज़रूरत पड़े तो बीच बीच में लीजिए।
- 8) अन्न पकाते समय हल्दी, मेथी, धनिया, दालचीनी, लौंग आदि मसालों का इस्तेमाल करने से अन्न स्वादिष्ट बनता है और पाचन क्रिया

में भी सुधार होता है। मैदे से बनाए गए पदार्थों, नानबाई की दूकान (बेकरी) में मिलने वाले पदार्थों, सफ़ेद शक्कर, वनस्पति तूप, बाज़ारू तेल (Saturated fats) शीतपेय, हवाबंद अन्न, रासायनिक द्रव्यों के इस्तेमाल से टिकाऊ बनाए गए पदार्थों को वर्जित करना ही ठीक होता है। बहुत तले हुए पदार्थों को भी वर्जित करना अच्छा है क्योंकि ये सभी आसानी से हजम नहीं होते और शरीर में विष जैसे त्याज्य पदार्थों का निर्माण करते हैं।

आगे एक टेबल प्रस्तुत किया गया है जिसमें आहार से होने वाले महत्त्वपूर्ण कैंसर प्रतिरोधक घटकों की जानकारी दी गई है।

Table indicating micronutrients in various foods and their actions.

Micronutrient	Found In	Action
Beta Carotene	Carrots, yellow and green vegetables, sweet potatoes, Spanish and leafy green vegetables	Protects against all cancers, especially Cancers of cervix, uterus and lung.
Vitamin B-6	Bananas, leafy green vegetables, apples, Sweet Potatoes.	Maintain immunity, health of mucus membranes, barrier to pollution, protect against infection, Help detoxification.
Vitamin C	Cirtus fruits, lemons, oranges, Apples, canta louns green peppers.	Maintainance of healthy immune functions. Protects against cancers.

Micronutrient	Found In	Action
Vitamin E	Dark green vegetables, eggs, wheat germ, unrefined Vegetable oils, nuts, wheat grass	Powerful antioxidant, reduces free radical damage, acts against damage done by ozone and somg.
Selenium	Fruits and vegetables	A trace element that helps production of Glutathione, an enzyme essential for etoxification, fights cancer.
Folic Acid	Beat roots, cabbage, leafy vegetables, eggs, dairy products, cirtus fruits, fish	Synthesis of DNA and RNA, constituent of the genes and chromosomes of nucleus of cells.
Calcium	Dark green vegetables, seeds, grains, milk products dish.	Formation of healthy bones, and teeth blood clotting, cellular metaboilsms, protects against colon cancer.
Iodine	Seafood, sea vegetables as Kelp, spiruline, algae	Growth and repairs of all tissues, thyroid functions, energymetabolisum. protects gainst breast cancer.

Micronutrient	Found In	Action
Magnesium	Nuts, fish, green vegetables, whole grains, brown rice.	Protects against cancer maintains blood pH Synthesis of RNA and DNA nerve functions.
Zinc	Whole grains, seafood sunflower seeds, soyabeans, onions	Protects against prostate cancer, needed for RNA and DNA synthesis, immune functions.
Allicin & Alliin	Garlic (fresh or aged) and garlic oil.	Protects against cancers of stomach, esophagus, colon and lung.Helps immune enhancement
Omega-3	Fatty acid Flexseeds, Linseeds, nuts, dry fruits, fish, vegetable oils	Essential for formation and function for all the cells and tissues. Protects against breast cancer, arthritis, inflammation.
Fiber	Whole grains, fiber rich foods, vegetables, legumes, beans	Helps detoxification of colon, protects against cancer of colon.
Vitamin A	Butter, eggs, Dairy products, fish, nuts, Essential proteins, fats and vitamins	

सातवाँ प्रकरण

महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ

स्वास्थ्यरक्षा का सार और अन्य कुछ मूलभूत बातों के बारे में कुछ सामान्य सूचनाएँ देना चाहता हूँ। इन सूचनाओं को कार्यान्वित करने से आम तौर पर आरोग्य तथा रोगप्रतिरोधकशक्ति दोनों में सुधार होगा। आम लोग इन सूचनाओं का पालन करेंगे तो उनके लिए कैंसर की संभावना का खतरा कम हो सकता है। रुग्ण यदि उक्त सूचनाओं का मनोयोग से पालन करेंगे तो उससे कैंसर रोग को पीछे हटाने में सहायता मिलेगी।

प्रवृत्ति

अपने आप में सकारात्मक वृत्ति की आदत डाल दीजिए। अपनी समस्याओं का हौआ खड़ा करने के बजाय, जो बातें अपने लिए अनुकूल हैं, उनपर ध्यान देते हुए आगे बढ़िए। स्वास्थ्य का खयाल जरूर रखिए, मगर उसकी चिंता में न लगे रहिए। आप मन में इस बात को प्रति दिन बार बार दुहराते रहिए कि आप जैसे हैं, वैसे हैं, और जैसे भी हैं वैसे ही अपने आपको अच्छे लगते हैं। अन्यों के प्रति आदर भाव रखिए, उनसे प्रेम करते रहिए। आपकी विचित्र तथा मुश्किल अवस्था के लिए अन्य लोगों को दोष मत दीजिए। अन्यों को दोष देने से आपके प्रश्न हल होने वाले नहीं हैं। आपकी जिंदगी में जो कुछ हुआ है, उसके लिए आप ही जिम्मेदार हैं, आप अपने मन में ऐसा आत्मविश्वास पैदा कीजिए कि आपके भाग्य के आप ही शिल्पकार हैं। आपकी अपनी इच्छाशक्ति, दृढ़विश्वास और प्रयत्नों की सहायता से आप किसी भी समस्या पर विजय प्राप्त कर सकेंगे।

विश्वास

देखिए कि आपका विश्वास कितना दृढ़ है। श्रद्धा और विश्वास जिंदगी को प्रगति पथ पर ले जाते हैं। जिंदगी को अच्छा बनाते हैं। अगर आपका ईश्वर में विश्वास है तो आपके जीवनसंगर में उसकी सहायता एवं मार्गदर्शन प्राप्त हो इसलिए उससे नित्य प्रार्थना करते रहें। अगर आपका ईश्वर में विश्वास नहीं है तो अपने श्रद्धास्थान खोजकर उनका सहारा लीजिए। अपने अस्तित्व पर होने वाला आपका विश्वास ही सारे ज्ञान तथा तर्क का आधार होता है। वास्तव में आप कौन हैं, इसकी खोज करने का प्रयास कीजिए। अपने अंदर होने वाले विश्व की खोज करने के लिए 'ध्यान लगाना' एक उत्तम साधन है।

रुक्ष तर्कशास्त्र और वादविवाद आपको जिंदगी के ध्येय तक नहीं पहुँचा सकते। आपकी बीमारी एक अच्छा मौक़ा है। जिंदगी को नया अर्थ देने के लिए, नई दिशाएँ खोजने के लिए, इस मौक़े से अधिक से अधिक लाभ उठाया जा सकता है इस दृष्टि से, आपकी बीमारी की ओर देखने का प्रयत्न कीजिए।

ध्येय

आप अपना मनचाहा ध्येय निश्चित करके, कोई एक कालबद्ध कार्यक्रम निश्चित कीजिए। 'मैं आनंदी बनना चाहता हूँ, मैं निर्वाण स्थिति प्राप्त करना चाहता हूँ, मैं लोगों की मदद करना चाहता हूँ' ऐसे संदिग्ध, अस्पष्ट ध्येय पर्याप्त नहीं होते। आपके मन को कार्यमग्न रखने के लिए आवश्यक प्रोत्साहन उससे नहीं मिल सकता।

अपना खोया हुआ स्वास्थ्य फिर से प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करने वाला आपका उभंग भरा मन ही स्वास्थ्यलाभ का उत्तम साधन है। अर्जुन को जिस प्रकार तोते की आँख ही दिखाई दे रही थी, उसी प्रकार आपको सिर्फ़ आरोग्यप्राप्ति का ध्येय दिखाई देना चाहिए। आपके सम्मान में वृद्धि कर सकने वाला महत्त्वाकांक्षा या कोई भी लौकिक उद्देश्य ही आपका ध्येय हो सकता है।

मनोरंजन

संगीत, वक्तृता, खुली चर्चा, वादविवाद, छायाचित्रण, आमोदयात्राओं, स्थलदर्शन, नृत्य, खेल आदि बातों से जीवन सुखमय बनता है। ऐसी कुछ बातों में समय बिताने का प्रयास करना चाहिए। अच्छे मित्रों की संगति में रहना चाहिए। सामाजिक कार्यों में शरीक होना चाहिए। नाटक, नृत्य, संगीत और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों में उपस्थित रहकर, मन की उन्नति करने का प्रयास करना चाहिए।

पोषक आहार

केवल अच्छा खाना, पोषक आहार नहीं हो सकता। पोषण के लिए पाचन, अन्नरस की शरीर में एकरूपता और उत्सर्जन तीनों काम सुचारु रूप से जारी रहने की आवश्यकता होती है। जो खाना हम नित्य खाते हैं उसे व्यवस्थित रीति से हजम करने के लिए भूख की आवश्यकता होती है। अगर भूख व्यवस्थित रूप से नहीं लगती है तो उत्तम अन्न भी (शरीर के लिए) उपयोगी नहीं सिद्ध होगा। पाचनसंस्था पर (अनावश्यक) अन्न का बोझ लादने से चयापचय के कारण तैयार होने वाले विषद्रव्य आपके स्वास्थ्य के हानि ही पहुँचाएँगे। भूख, पाचन और पोषणव्यवस्था को सुधारने को लिए निम्नलिखित बातें ध्यान में रखिए।

1) ज़रूरत से ज़यादा खाना, पेट फूलने तक भोजन, वर्जित कीजिए। भरपेट भोजन से पहले ही रुकने की आदत डालिए। तरह तरह के स्वाद चखने की जीभ की माँग पर ध्यान देने के बजाय, पेट की शिकायत की ओर ध्यान दीजिए।

2) सख्त भूख लगने से पहले खाना नहीं खाना चाहिए। भोजन निर्धारित समय पर ही करना चाहिए।

3) सप्ताह में किसी एक निश्चित दिन उपवास करने से अग्नि और भूख प्रज्वलित होती हैं। बीच में एकाध भोजन टालने से जठराग्नि सचेत होती है। सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य कीजिए।

4) भोजन के पहले पीसे हुए ताज़ा अदरक, नींबू के रस और शुद्ध शहद का मिश्रण एक चमच भर लीजिए।

5) व्यायाम, काम, आराम और निद्रा आदि बातों के लिए समय निश्चित कीजिए और उसका नियमित रूप से पालन कीजिए।

6) जहाँ तक हो सके माँसाहार या तो पूरा का पूरा वर्जित कीजिए या कम कीजिए।

7) ऋतु में उपलब्ध फलों और सागसब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन कीजिए। जहाँ तक हो सके स्वाभाविक रीति से उपजाए गए कृषिउत्पादनों का इस्तेमाल कीजिए क्योंकि ऐसे अन्नपदार्थों में रासायनिक खाद, कीटनाशकों और जंतुनाशकों का इस्तेमाल नहीं किया जाता। अतः ऐसे स्वाभाविक रीति से उपजाए गए कृषिउत्पादनों का सेवन करने से प्रदूषित अन्न का खतरा टल सकता है। परिणामस्वरूप प्रदूषित अन्न द्वारा आने वाले प्रदूषित द्रव्य पेशीद्रव में जमा होने का खतरा भी टल सकता है।

8) मलविसर्जन की क्रिया ठीक तरह से पूरी हो जाए और अँतड़ी हमेशा स्वच्छ रहे इसलिए बीच बीच में सौम्य वनस्पतिजन्य रेचकों का प्रयोग कीजिए। भले ही आपको मलावरोध की शिकायत न हो फिर भी वनस्पतिजन्य रेचक लेने से आपके शरीर में पाए जाने वाले विष जैसे पदार्थ, बाहर फेंकने में मदद होती है।

रेचकों की अति नहीं होनी चाहिए। अन्यथा शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है, कमजोरी आती है। इस संदर्भ में आयुर्वेद उपचारक से उचित सलाह प्राप्त की जा सकती है। त्रिफला, हरीतकी, सुखसारक चूर्ण आदि वनस्पतिजन्य रेचक आयुर्वेद में बताए गए हैं। भरपूर पानी पीजिए। दिनभर में दो-तीन लिटर पानी पीने की आदत डालिए। उससे मलविसर्जन में सहायता मिलती है।

मन का भरण-पोषण

अच्छे विचार, सकारात्मक भावना और सज्जनों की संगति आदि बातें मन के आरोग्य की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण होती हैं। शरीर को अच्छा आहार मिलता रहे इसके बारे में हम सजग रहते हैं, मन को भी अच्छा आहार मिले, इसके लिए भी सजग रहना आवश्यक है। आपके मन का विश्लेषण कीजिए। अधिक अच्छा आदमी बनने की भरसक कोशिश कीजिए। नकारात्मक मानसिकता दीर्घकालीन बीमारियों के मूलभूत कारणों में से

एक है। जो मन से संतुष्ट होता है, उसे दीर्घकालीन स्वास्थ्यसमस्या का डर बहुत कम रहता है। दूसरों को सच्चा प्यार दीजिए। उनके बारे में आदर रखिए। तभी आपको भी दूसरों से प्रेम एवं आदर मिलेगा। दूसरों की मदद करने का यथाशक्ति प्रयास कीजिए। अन्यो की तहे दिल से सेवा करना ही अपने व्यक्तिगत अहंकार का दमन करने का एक अच्छा मार्ग है।

श्वसन

गहरी श्वास लीजिए, श्वास लेते समय पेट की हलचल करना सीखिए। उसका अभ्यास कीजिए। इससे पेशियों को प्राणवायु की आपूर्ति अधिक मात्रा में होगी। अगर आपको रुचि है तो प्राणायाम जैसी क्रिया अवगत कीजिए। ध्यान देकर किए गए श्वसन से मन को एकाग्रता और शांति प्राप्त होती है।

व्यायाम

रुधिरपरिसंचरण, रोगप्रतिरोध शक्ति, शरीर के कार्य, ताकत, लगन तथा आम तौर पर स्वास्थ्य आदि की नीव व्यायाम है। आपके लिए किस प्रकार का और कितना व्यायाम संभव हो सकता है यह निश्चित कीजिए। हररोज़ कम से कम 20 मिनटों तक तेज़ी से चलने का व्यायाम करने की आदत रखिए।

रोगप्रतिरोधशक्ति

ऊपर की सारी बातों पर ध्यान देते हुए, उन्हें अमल में लाने से आपकी रोगप्रतिरोधशक्ति मजबूत होगी। बीमारी के साथ झगड़ने के लिए वही आप की ताकत है। आपकी जीवनशैली में आरोग्यदायी बदल कीजिए। ध्यान में रखें कि अपने स्वास्थ्य और आनंद के आप ही शिल्पकार हैं।

सारांश

एक बात तो सच है कि एक न एक दिन शरीर तो नष्ट होने वाला है। लेकिन मौत का मतलब हार नहीं। वास्तव में ज़िंदगी की चुनौती

को स्वीकार न करना ही हार है। जिंदगी सीखने के लिए, अनुभव लेने के लिए, पादाक्रांत करने के लिए और प्रगति की ओर जाने के लिए होती है। जिंदगी के आनंद का पूरा पूरा उपभोग लीजिए।

आठवाँ प्रकरण

लोकमान्य हॉस्पिटल का

कर्करोग निवारण केंद्र

पुणे के पास पिंपरी-चिंचवड औद्योगिक परिसर की बढ़ती हुई आवश्यकताओं को ध्यान में लेकर, 'लोकमान्य मेडिकल फ़ाउंडेशन' की स्थापना की गई। डॉ. वी. जी. वैद्य जी और उनके सहकारियों के समर्पित प्रयत्नों द्वारा सन् 1974 में 'लोकमान्य हॉस्पिटल' शुरू हुआ। सन् 1970 के प्रारंभिक काल में, इस भाग में चिकित्सासंबंधी सुविधाएँ बहुत कम मात्रा में उपलब्ध थीं। सभी चिकित्सासुविधाओं तथा आपात्कालीन सेवाओं के लिए, यहाँ के रुग्णों को पुणे तक जाना पड़ता था। पिछले कई सालों से इस औद्योगिक विभाग में तेज़ी से बढ़ने वाली जनसंख्या को लोकमान्य मेडिकल फ़ाउंडेशन, प्रगत और अत्याधुनिक चिकित्सासंबंधी सेवा सतत देता रहा है। औद्योगिक परिसर के बिलकुल महत्त्वपूर्ण स्थान पर अवस्थित यह केंद्र पुणे-मुंबई महामार्ग से बिलकुल नज़दीक है। उस क्षेत्र में तथा रास्ते पर होने वाली दुर्घटनाओं में घायल होने वाले अनगिनत अभागे लोगों को, फ़ाउंडेशन द्वारा उपचार एवं शल्यचिकित्सा की सहायता से पुनर्जन्म दिया गया है। चिंचवड और निगड़ी दोनों जगहों पर फ़ाउंडेशन के अत्याधुनिक अस्पताल हैं। सन् 1985 में "लोकमान्य वैद्यकीय संशोधन केंद्र" की स्थापना की गई। पुणे ज़िले में समाविष्ट यह भाग कुछ हद तक ग्रामीण है तो कुछ हद तक शहरी है। यहाँ की आबादी 50 लाख से अधिक है। इस केंद्र में इन लोगों को सताने वाली विविध

प्रकार की चिकित्सा-समस्याओं पर अनुसंधान करने का प्रबंध किया गया है और इस केंद्र का यह संकल्प है कि स्वास्थ्य संबंधी हर समस्या का हल ढूँढ़ने का प्रयास किया जाए।

लोकमान्य फ़ौंडेशन द्वारा जो विविध चिकित्सा-सेवाएँ दी जाती हैं, उनमें कैंसर रोग को हमेशा अग्रक्रम दिया गया है। सन् 1990 से भारत सरकार के “**राष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण**” प्रकल्पों का अनुदान इसे प्राप्त हुआ और फ़ौंडेशन ने कैंसर रोग प्रतिबंध, कैंसर रोग संबंधी खोज और कैंसर रोग-लोकशिक्षा के लिए विविध प्रकल्पों का प्रारंभ किया। कैंसर रोग का बिलकुल प्रारंभिक स्थिति में निदान करने के प्रकल्पों को भारत सरकार के स्वास्थ्य और आरोग्य मंत्रालय की ओर से, सन् 1992 से 1994, 95, 96 में आर्थिक अनुदान प्राप्त हुआ। सन् 2002-2003 में ‘**राष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण**’ प्रकल्प की ओर से पुणे ज़िले के ग्रामीण विभाग में कैंसर रोगनिदान और प्रतिबंध-योजना का आगे विस्तार करने के लिए फ़ौंडेशन को फिर से चुना गया है। भारत सरकार की ‘**राष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण**’ योजना के अंतर्गत सन् 1998 तक फ़ौंडेशन ने जो परीक्षण शिविर आयोजित किए थे, उनका विवरण इस प्रकार है।

ग्रामीण भागों में आयोजित, कैंसर रोग शिविरों की संख्या	109
शहरी भागों में आयोजित, कैंसर रोग शिविरों की संख्या	23
कैंसर रोग-निदान के लिये जाँचे गए रुग्णों की संख्या	7904
चिकित्सा परीक्षाएँ (पैप, क्ष-किरण, रक्तपरीक्षा इ.)	521
जिन रुग्णों में कैंसर रोग का प्रादुर्भाव दिखाई दिया ऐसे रुग्ण	58
जिनको मुफ्त में इलाज किया गया ऐसे कैंसर तथा अन्य गंभीर रोग के शिकार रुग्ण	91

यह योजना सन् 2002-2003 में भी जारी है। आज तक पुणे ज़िले में 30 से भी अधिक, ग्रामीण तथा शहरी शिविर आयोजित किये गए हैं। उनका संख्याशास्त्रीय विवरण जल्द ही प्राप्त होगा।

इसके अलावा 2001-2002 में लोकमान्य हॉस्पिटल द्वारा कैंसरसंबंधी एक आधुनिक अनुसंधान कार्यक्रम शुरू किया गया है। कोलकत्ता के प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. मंजू रे द्वारा विकसित की गई मेथील ग्लायोक्साल

(Methyl Glyoxal : MGX) नामक द्रवरूप दवा की जाँच, कैंसर रुग्णों पर ली गई, इस प्रकल्प में लोगों का सहयोग बहुत बड़े पैमाने पर रहा। यह द्रवरूप दवा निश्चित पद्धति से, निश्चित मात्रा में, रुग्ण को मुँह द्वारा दी जाती है। अनिर्बंध रीति से बढ़ने वाली पेशी में ATP (एटीपी) एन्ज़ाईम होता है, एम. जी. एक्स दवा से, उस एन्ज़ाईम का काम बंद होता है। परिणामस्वरूप कैंसरपेशी का काम रुक जाता है और कैंसर की ग्रंथि कम हो सकती है।

इस प्रकल्प के लिए लगभग 600 रुग्णों ने नाम दर्ज किए थे। उनमें से सिर्फ 70 रुग्णों को ही दवा दी गई। प्रकल्प की रचना के कारण सभी रुग्णों को दवा देना संभव नहीं हुआ। दवा लेने वाले रुग्णों पर दवा का अपेक्षित असर दिखाई दिया।

इस अनुसंधान का अगला कार्य, प्रसिद्ध औषधि कंपनी “डाबर इंडिया” के द्वारा अन्यत्र जारी है। MGX दवा कैंसर पर कहाँ तक लागू हो सकती है इसके बारे में अधिक जानकारी जल्दी ही उपलब्ध होगी।

फ़ौंडेशन कैंसर रोग नियंत्रण प्रकल्प का विस्तार करना चाहता है। अत्यंत अभिनव विचार मूर्तरूप में लाने वाला, सर्वव्यापी कैंसर नियंत्रण केंद्र साकार हो रहा है। किरणोपचार एवं केमोथेरेपी जैसे आधुनिक उपचार, कैंसर रोग की समस्या के उत्तर का सिर्फ एक भाग हैं, इसका एहसास, दुनिया भर के चिकित्सकों एवं वैज्ञानिकों को हो रहा है।

उक्त उपचार पद्धतियों द्वारा कैंसर रोग की ग्रंथि शरीर से निकालने या उसे कम करने का प्रयत्न किया जाता है। लेकिन कैंसर के मूलभूत कारणों पर उपचार शायद ही किए गए हैं। अतः उक्त उपचारों से रुग्ण को कैंसर से पूरी तरह छुटकारा नहीं मिलता। बहुत बार बीमारी का फिर से उद्भव दिखाई देता है।

कैंसर के साथ भीतर से मुक्काबला करने के लिए रुग्ण का शरीर एवं मन दोनों का मज़बूत होना आवश्यक है। तभी तंदुरुस्ती की संभावनाएँ बढ़ेंगी और असफलता की मात्रा कम होगी। इसी उद्देश्य को सामने रखते हुए दुनिया भर के विविध वैद्यक केंद्र, कैंसर के उपचारों में पर्यायी वैद्यक प्रणालियों के फ़ायदे ढूँढ़ रहे हैं।

अमेरिका, योरप, ऑस्ट्रेलिया, जापान और अन्य विकसित देशों में, सावधानी से चुनी हुई और प्रमाणों एवं प्रयोगों पर आधारित पर्यायी उपचार पद्धतियों का मुख्य एलोपैथिक उपचारों के साथ प्रयोग किया जा रहा है। ऐसे अनेक केंद्र हाल ही में शुरू हो गए हैं। ऐसी मिश्र सेवा देने वाले कुछ महत्त्वपूर्ण अस्पतालों के नाम नीचे दिए गए हैं।

1) मिश्र वैद्यक सेवा, मेमोरियल स्लोन केटरिंग कैंसर अस्पताल - न्यूयॉर्क।

2) पेशंट सर्विसेस, एम. डी. औण्डरसन कैंसर सेंटर - टेक्सास, अमेरिका।

3) कम्प्लीट केअर प्रोग्राम, चेस कैंसर सेंटर, फ़िलाडेल्फ़िया-अमेरिका।

4) सेंटर फॉर इंटीग्रेटेड थेरपीज़, फार्बर कैंसर सेंटर, बोस्टन - अमेरिका।

लोकमान्य मेडिकल फौंडेशन कैंसर रोग नियंत्रण केंद्र शल्यचिकित्सा, केमोथेरेपी और किरणोपचार के एलोपैथिक उपचारों के साथ ही, होमिओपैथी, योग, ध्यान, वनस्पतिजन्य औषधियों से उपचार, आहार द्वारा उपचार, एक्जुपंचर और पर्यायी वैद्यक सेवांतर्गत अन्य पद्धतियाँ आदि प्रकार की संमिश्र चिकित्सा देने पर ज़ोर देगा। भारत में सर्वसमाविष्ट कैंसर रोगसेवा का नया सिलसिला शुरू करने वाला यह प्रकल्प होगा। इसी उद्देश्य से कैंसर रोग केंद्र का स्वतंत्र विभाग चिंचवड़ के लोकमान्य अस्पताल में शुरू किया गया है। इस केंद्र का मुख्य उद्देश्य है कैंसर तथा अन्य दीर्घकालीन बीमारियों पर उपचार करना। उसके लिए केंद्र में समर्पण भाव से काम किया जाता है। यहाँ प्रत्येक रुग्ण की ब्यौरेवार डॉक्टरी जाँच की जाती है और कैंसरसंबंधी प्रश्नों का सामना करने के लिए सर्वोत्तम मार्ग दिखाया जाता है। यहाँ कैंसर और अन्य दीर्घकालीन बीमारियों से ग्रस्त रुग्णों को हमेशा के एलोपैथिक उपचारों के साथ साथ अन्य पर्यायी वैद्यक पद्धतियों की सेवा, विशेषज्ञों के द्वारा दी जाती है। आसपास के सर्वसामान्य नागरिकों, पाठशाला के विद्यार्थियों और औद्योगिक कर्मचारियों को, स्वास्थ्य की रक्षा तथा कैंसर का प्रतिबंध करने के बारे में जागरूक बनाने के लिए, केंद्र ने लोकशिक्षा की योजनाएँ बनाई हैं। इससे समाज में स्वास्थ्यविषयक जानकारी बढ़ेगी। केंद्र भविष्य में कुछ सेवाएँ शुरू करना चाहता है, वे इस प्रकार हैं—

1) अस्पताल तथा ग्रामीण एवं शहरी शिविरों द्वारा कैंसर का जल्द से जल्द निदान।

2) निदान के लिए आधुनिक सुविधाएँ।

3) कैंसर के प्रतिबंध के लिए लोकशिक्षा।

4) कैंसरग्रस्त रुग्णों के लिए हर अवस्था में सलाहमशविरा।

5) शल्यचिकित्सा, किरणोपचार और केमोथेरेपी चिकित्सा।

6) कैंसर का मुकाबला करने वाली वनस्पतिजन्य उपचार चिकित्सा।

7) आयुर्वेद, होमिओपैथी, रोगप्रतिरोधक शक्तिदायी उपचार, प्राकृतिक चिकित्सा, एक्जुपंचर, एक्जुपेशर, योग, ध्यान, मर्दन-उपचार, व्यायाम-उपचार, समूह चिकित्सा, शरीर-मन प्रणाली आदि पर्यायी पद्धतियों में सफल समन्वय।

8) आयुर्वेद उपचार प्रकल्प के लिए पंचकर्म केंद्र।

9) कैंसर रोग के रुग्णों और उनके परिवार के सदस्यों को परामर्श देने की व्यवस्था।

10) कैंसर रोग निदान, प्रतिबंध और लोकशिक्षा के लिए ग्रामीण विभाग में जाकर सेवा देना।

11) भारतीय जीवनशैली के अनुसार योग्य मानी जाने वाली, अच्छी उपचार पद्धतियाँ खोजने के लिए कैंसर रोग पर अनुसंधान।

12) सर्वसामान्य नागरिकों और चिकित्सकों, दोनों के लिए कैंसर संबंधी जानकारी देने वाला केंद्र।

नौवाँ प्रकरण

कैंसर-रोग से संबद्ध आपके प्रश्न और मेरे उत्तर

प्र. 1 : क्या कैंसर रोग का रुग्ण पूर्ण स्वास्थ्यलाभ कर सकता है ?

कैंसर रोग का निदान सुनते ही कैंसरग्रस्त रुग्ण, उसका पूरा परिवार रिश्तेदार और परिचित लोग सभी हक्काबक्का होते हैं। आत्मीय लोगों के मन में पहला आंतरिक आवेग उमड़ आता है कि इस समस्या के लिए झट से कुछ न कुछ करना चाहिए, जो भी इलाज संभव है, वे करने चाहिए। आघात का प्रभाव थोड़ा कम होने के बाद, इसके संबंध में जानकारी प्राप्त करने का प्रयास होता है। येनकेन प्रकारेण इस संकट का निवारण करने की एक मात्र प्रबल इच्छा होती है। ऐसे हताश लोगों को उपदेश करने वाले अनाहूत हितचिंतक समाज में बहुत होते हैं। उनकी अनावश्यक और गलत सलाह के कारण रुग्ण और उसके रिश्तेदार चकरा जाते हैं। इस गंभीर और बहुचर्चित विषय पर, निश्चित रूप से, तज्ञ डॉक्टर के मार्गदर्शन की आज बहुत ज़रूरत है।

आम तौर पर जो शंकाएँ कैंसर के रुग्णों और विशेषतः उनके रिश्तेदारों के मन में उपस्थित होती हैं उनमें से कतिपय प्रातिनिधिक प्रश्न एवं उनके लेखक द्वारा दिए गए उत्तर आगे प्रस्तुत किए गए हैं।

आधुनिक वैद्यक चिकित्सा पद्धति में 'कैंसरसे मुक्ति' जैसा शब्दप्रयोग न करते हुए अब यह कहा जाता है कि रुग्ण आगामी 5 साल तक ज़िंदा रहने की संभावना है। इस का सामान्य अर्थ यह है कि अगर कैंसर रोग पर 5 वर्षों तक क़ाबू रखने में सफलता मिली तो रोग का फिर से उद्भव

होने की संभावना बहुत ही कम होती है। (बिलकुल असंभव है ऐसा तो कह नहीं सकते।) और वैसे भी कैंसर रुग्ण की, अन्य किसी बीमारी के कारण भी मौत हो सकती है। जीवनरूपी सिक्के के दूसरी तरफ़ मौत होती है। तो ऐसी स्थिति में इतना ही संभव है कि कैंसर रोग द्वारा दी गई चुनौती का मुक़ाबला करने में किसी भी प्रकार से कसूर न करते हुए भरसक प्रयत्न करते रहना और रुग्ण की ज़िंदगी का स्तर, जहाँ तक हो सके, अधिक अच्छा बनाने का प्रयत्न करते रहना।

प्र. 2 : डॉक्टर कहते हैं कि मेरे दो बरस के बच्चे को ल्युकेमिया हो गया है। सारे परिवार पर दुःख की छाया फैली है। अब इस आघात से सँभलने के लिए हम क्या करें ?

उत्तर : सारे परिवार के लिए, विशेष रूप से अभिभावकों के लिए यह अत्यंत दुःखद प्रसंग है। डॉक्टर, अब ल्युकेमिया का प्रकार और उसकी अवस्था निश्चित करने के लिए कुछ और परीक्षण करेंगे। ल्युकेमिया श्वेत रक्तपेशियों की बीमारी है। बच्चों में होने वाले ल्युकेमिया के लिए, सामान्य रूप से शुरू में कुछ महीनों तक तीव्र केमोथेरपी और आगे चलकर कुछ बरसों तक कम मात्रा में केमोथेरपी की उपचार योजना की जाती है। कुछ बालकों में ल्युकेमिया के मस्तिष्क को ग्रासने की संभावना होती है। इस संभावना को कम करने के लिए मस्तिष्क को किरणोपचार दिए जाते हैं। ये सभी उपचार अति तीव्र होने से, उनके कारण अन्य विपरीत परिणाम (साइड इफेक्ट्स) भी बड़े पैमाने पर होते हैं। इन उपचारों द्वारा, लगभग 80 प्रतिशत से अधिक रुग्णों को कैंसरमुक्त अवस्था प्राप्त होती है। कैंसरमुक्त अवस्था से मतलब- रुग्ण के रक्त में या शरीर में ल्युकेमियाग्रस्त पेशियाँ न मिलना। जब तक ये उपचार शुरू रहते हैं, तब तक बालकों की सामान्य शारीरिक-मानसिक स्थिति सँभलने के लिए पर्यायी उपचार पद्धति का आधार लेने का विचार करना चाहिए। किसी भी वैध-अवैध कारणों से, अगर आपने केमोथेरपी लेने का निर्णय टाल दिया तो भी आयुर्वेदिक, वनस्पतिजन्य तथा उपयुक्त आहार जैसे पूरक उपचारों का भी विचार आप कर सकते हैं। पूरक उपचार व्याधिमुक्ति की गारंटी तो नहीं देते, लेकिन वे अधिक सुरक्षित और रुग्ण की दृष्टि से सौम्य होते

हैं। कुछ आयुर्वेद-चिकित्सकों का कहना है कि ल्युकेमिया में आयुर्वेद के उपचारों से अच्छा फ़ायदा मिलता है, लेकिन कैंसर रोग का इलाज करने वाले एलोपैथिक विशेषज्ञ इस दृष्टिकोण से सहमत नहीं होंगे। आखिरकार, किस प्रकार के इलाज करने हैं, इसका निर्णय आप ही को करना होगा।

प्र. 3 : हाल ही में मेरे पिताजी को, अन्ननलिका का कैंसर हो गया है। उनकी उम्र 70 बरस की है। कोई भी इलाज करने की उनकी इच्छा नहीं है। हम उन्हें समझा रहे हैं कि शल्यचिकित्सा के लिए, वे अस्पताल में दाखिल हो जाएँ, मगर वे तैयार नहीं हैं। यह समस्या कैसे सुलझाएँ?

उत्तर : अन्ननलिका के कैंसर का निदान प्रायः बहुत बढ़ती अवस्था में होता है। चूँकि इसके लक्षण संदिग्ध होने से निदान और इलाज वक्रत पर नहीं हो पाते। यदि कैंसररोग बिलकुल प्रारंभिक अवस्था में होगा, याने वह लिम्फ़ग्रंथि तथा शरीर के अन्य अवयवों तक नहीं फैला होगा तो उसे क्राबू में लाने की बहुत सी संभावनाएँ हो सकती हैं। यह कैंसर निकालने के लिए बहुत बड़ी शल्यचिकित्सा करनी पड़ती है।

लेकिन कई बार शल्यचिकित्सा के टेबल पर ही शल्यविशारद जान जाता है कि कैंसर रोग बड़े पैमाने पर फैला हुआ है, उसे समूल नष्ट करना असंभव है। इसलिए सावधानी से की गई जाँच और परीक्षणों से शल्यचिकित्सा के बारे में निर्णय करने में शल्यविशारद को सहायता मिलती है। कभी कभी सफल शल्यचिकित्सा के बाद भी केमोथेरेपी और किरणोपचारों का कार्यक्रम (कोर्स) पूरा करने के लिए सुझाया जाता है। आज जो पारंपारिक उपचार पद्धति उपलब्ध है उसके द्वारा इस प्रकार के कैंसर रोग में, 5 साल से अधिक काल तक जीवित रहने वाले रुग्णों की संख्या 10 प्रतिशत से भी कम है। उपचार प्रारंभ करने से पहले आप अपने डॉक्टर के साथ व्याधिमुक्ति की संभावना, उपचार से उत्पन्न अन्य परिणामों, उपचारों पर किए जाने वाले खर्च आदि बातों के बारे में निःसंकोच रूप से चर्चा कीजिए।

आपका निर्णय निश्चित करने के पहले इन सभी बातों का सर्वांगीण विचार कीजिए। शल्यचिकित्सा करनी है अथवा नहीं, इसका निर्णय पूर्णतः

रुग्ण अथवा उसके परिवार का ही होना चाहिए। आपके पिताजी की अवस्था 70 साल की है। ज़िदगी में कई प्रकार के सुखदुःख उन्होंने अनुभव किए हैं। डॉक्टर द्वारा सुझाए गए इलाजों को पिताजी स्वीकार करें, इसके लिए आपकी बेचैनी स्वाभाविक है। फिर भी मैं कहना चाहूँगा कि आपके पिताजी को तहे दिल से मान्य न होने वाले निर्णय स्वीकारने के लिए उन्हें मजबूर न कीजिए। विविध पर्यायों में से भला बुरा क्या है इसपर सोचविचार करके, क्या करना है इसका निर्णय उन्हें ही लेने दीजिए। ये सारे उपचार काफ़ी महँगे हैं। आपकी आर्थिक स्थिति कैसी है, मुझे मालूम नहीं है। लेकिन आपका निर्णय प्रत्यक्ष में लाते समय, आर्थिक स्थिति का विचार भी अहम है।

प्र. 4 : मेरे भाई की उम्र 56 साल की है। दो महीने पहले उनके पेट में दर्द होने लगा। हाल ही में उनकी सी.टी.स्कैन द्वारा जाँच की गई। उसके आधार पर डॉक्टर ने, स्वादुपिंड के कैंसर की संभावना बताई है। क्या यह बीमारी शल्यचिकित्सा से दूर हो सकती है?

उत्तर : स्वादुपिंड (Pancreas) का कैंसर खतरनाक बीमारी है। प्रायः इसमें शल्यचिकित्सा से लाभ नहीं हो सकता। अगर शल्यचिकित्सा द्वारा वह पूर्णतः निकाला जा सकता है, इस प्रकार की रिपोर्ट जाँच द्वारा मिल जाए तभी आप शल्यचिकित्सा के बारे में सोच सकते हैं। तंदुरुस्ती की संभावना, पर्यायी इलाज, खर्च आदि बातों के संबंध में शल्यचिकित्सक से विस्तार से चर्चा कीजिए। रुग्ण की बीमारी के काल में उसे आधार के रूप में पोषक आहार और पूरक उपचार पद्धतियों की मदद देनी पड़ेगी।

प्र. 5 : स्वमूत्रचिकित्सा के बारे में आप की क्या राय है? उससे कहाँ तक लाभ हो सकता है?

उत्तर : स्वमूत्रचिकित्सा मतलब कि बीमारी का इलाज करने के लिए खुद का मूत्र पीना। स्वमूत्रचिकित्सा की कल्पना प्रायः बहुत से रुग्णों को धिनौनी लग सकती है। मैंने खुद अपने रुग्णों को यह इलाज नहीं सुझाया है। लेकिन रुग्ण स्वयं इस प्रयोग के लिए उत्सुक होगा तो मेरा विरोध नहीं है। इस उपचार पद्धति का अवलंब करने वाले बहुत-से

रुग्ण मैंने देखे हैं और मैंने ऐसा भी सुना है कि उनको व्यक्तिगत स्तर पर लाभ भी हुआ है। यदि रुग्ण अनेक प्रकार की दवाएँ लेता रहता है, तो उनमें से उत्सर्जनलायक घटक, मूत्र द्वारा शरीर से बाहर फेंके जाते हैं। तो ऐसा मूत्र पीना उपयुक्त है अथवा खतरनाक है, यह मैं बता नहीं सकता। इस विषय पर स्थानीय भाषाओं तथा अँगरेजी में लिखी गई कई किताबें उपलब्ध हैं। उनसे आपको अधिक जानकारी मिल सकती है। भारतीय वैद्यक ग्रंथों में इस इलाज को शिवांबु-चिकित्सा कहा गया है। शिवांबु चिकित्सा का पुरस्कार, हमारे भूतपूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई तथा अन्य माननीय लोगों द्वारा किया गया है। हाल ही में टेक्सास परगने के डॉ. बुर्मीन्स्की को मानवीय मूत्र में कुछ पॉलीपेटाईड्स मिलीं। उन्होंने उसे नाम दिया है “एण्टिनि-ओप्लैस्टॉन”। स्थूल रूप से दिखाई दिया है कि एण्टिनि-एप्लैस्टॉन कुछ कैंसरग्रंथियों को आकुंचित बनाने में सहायक सिद्ध हुई हैं। कुछ प्रयोगशील लोगों ने मूत्र में पाए जाने वाले युरिया का इस्तेमाल, यकृत के कैंसर का इलाज करने के लिए किया है। यह एक विवादास्पद विषय है। कैंसर रोग के इलाज में मूत्रचिकित्सा उपयोगी है अथवा नहीं इस विषय के बारे में मैं कुछ भी कह नहीं सकता।

प्र. 6 : मेरी माँ को स्तनकैंसर रोग के लिए, केमोथेरपी की चिकित्सा चालू है। उसके कारण उसे मतली और कै होती रहती हैं। उसकी त्वचा और नाखूनों पर काले धब्बे दिखाई देने लगे हैं। उसके शरीर और तलवों में दाह होता है। उसे बाल झर जाने की चिंता लगी रहती है। तो क्या यह इलाज जारी रखें या बंद करें?

उत्तर : आपकी माताजी के कैंसर रोग का प्रकार और उसकी स्थिति उनका सर्वसाधारण स्वास्थ्य, पहले किए गए उपचारों से लाभ आदि सभी आवश्यक ब्यौरा जब तक मालूम नहीं होता तब तक आपके प्रश्न का कोई निश्चित उत्तर देना, मेरे लिए मुश्किल है। आप उन्हें केमोथेरपी दे रहे हैं, क्या यह शल्यचिकित्सा के बाद का कैंसर प्रतिरोधक इलाज है? या रोग का फिर से उद्भव होने पर अंतिम अवस्था में दी जाने वाली परिहार सेवा है? क्या इस कैंसर रोग के लिए, इसके पहले सफल शल्यचिकित्सा की गई है? आम तौर पर उनका स्वास्थ्य कैसा है?

केमोथेरपी के बारे में उनकी कुल प्रतिक्रिया सौम्य है या तीव्र है? क्या वे स्वयं यह इलाज शुरू रखना चाहती हैं? जब कैंसर रोग शरीर में फैल जाता है, स्थिर हो जाता है, तब केमोथेरपी से बहुत बड़ा फ़र्क नहीं पड़ सकता। कैंसर रोगग्रंथि का अस्थायी आकुंचन करने में केमोथेरपी उपयोगी हो सकती है मगर कैंसर रोग का फिर से उद्भव होने की संभावना होती ही है। आप अपने डॉक्टर के साथ इन सभी बातों पर चर्चा कीजिए और फिर समझदारी से निर्णय लीजिए। आप चाहे जो भी निर्णय ले लें, लेकिन रुग्ण को पूरक आहार, वनस्पतिजन्य और आयुर्वेद की दवाएँ देने की मैं सलाह दूँगा क्योंकि मुझे ऐसा लगता है कि उससे औषधियों की प्रतिक्रियाएँ कम की जा सकती हैं और ज़िंदगी सुसह्य बन सकती है।

प्र. 7 : मैं एक शिक्षक हूँ। पिछले तीन महीनों से मेरी पत्नी को अन्नाशय का कैंसर हुआ है। उसकी शल्यचिकित्सा भी की गई है। परंतु उस वक़्त कैंसर की ग्रंथी निकालना संभव नहीं हो सका। अब उसके लिए केमोथेरपी की सलाह दी गई है। उसके लिए मुझे प्रति मास लगभग 10,000 रु. अगले छह महीनों तक, खर्च करने पड़ेंगे। इतना पैसा जुटाना मेरे लिए असंभव है और फिर व्याधिमुक्ति की गारंटी भी तो डॉक्टर नहीं दे सकते। मैं बहुत घबरा गया हूँ। आपकी सलाह क्या है?

उत्तर : आप जिस कठिन परिस्थिति से गुज़र रहे हैं, वह सुनकर बहुत दुःख हुआ। अन्नाशय के कैंसर रोग के लिए प्रभावी औषधोपचार उपलब्ध नहीं हैं। कैंसर रोग की ग्रंथि का अस्थायी आकुंचन, इतना ही फ़ायदा उपचारों से मिलता है। आपने लिखा है कि शल्यचिकित्सा के समय कैंसर रोग समूल निकालना संभव नहीं हो सका। इस रोग का पूर्व इतिहास, केमोथेरपी के तीव्र परिणाम, इलाजों के बावजूद भी व्याधिमुक्ति की संभावना के बारे में आशा न होना और आपकी आर्थिक स्थिति आदि सभी बातों का खयाल रखते हुए, आपने केमोथेरपी बंद कर दी, इसमें आप की कोई ग़लती नहीं है। ये सारी बातें आप पत्नी के साथ बोल दीजिए। जहाँ तक हो सके, उनकी इच्छा का आदर कीजिए। केमोथेरपी सुझाने वाले डॉक्टर के साथ भी इस विषय के संबंध में चर्चा कीजिए।

केमोथेरपी बंद करने के बाद, कुछ पूरक औषधोपचार जैसा पर्यायी प्रयत्न जारी रखिए। ये इलाज उतने महँगे नहीं हैं और उनसे उत्साहवर्धक प्रगति दिखाई देगी। ईश्वर पर भरोसा रखिए। सकारात्मक वृत्ति और परिवार के मज़बूत आधार के सहारे, आपकी पत्नी बीमारी की गति को उलटा मोड़ दे सकती है। आखिर श्रद्धा भी एक मार्ग है। कभी कभी आश्चर्यजनक घटनाएँ भी प्रत्यक्ष में देखने को मिलती हैं।

प्र. 8 : केमोथेरपी के कारण होने वाली तीव्र शारीरिक प्रतिक्रिया को सौम्य बनाने के लिए क्या आप कोई इलाज सुझा सकते हैं ?

उत्तर : केमोथेरपी के कारण होने वाली शारीरिक प्रतिक्रिया, कैंसर रुग्णों की हमेशा की समस्या है। ऐसी भी बात नहीं है कि उपचार लेने वाले हर व्यक्ति को तीव्र प्रतिक्रियाओं का सामना करना पड़ता हो। बहुत से रुग्ण ऐसे भी हैं जिन्हें उपचारों के कारण सौम्य प्रतिक्रिया तो होती है, परंतु वे इलाज सह सकते हैं। केमोथेरपी में इस्तेमाल की जाने वाली दवाएँ, उनकी मात्रा और रुग्ण की सेहत आदि बातों पर यह सब निर्भर होता है। यदि आयुर्वेद की दृष्टि से विचार किया जाए तो कफ प्रवृत्ति वाले रुग्णों की अपेक्षा पित्त प्रकृति वाले रुग्णों में, उपचारों की प्रतिक्रिया अधिक तीव्रता से दिखाई देती है। भरपूर पेय और ए, बी कॉम्प्लेक्स, सी, डी, ई जीवन-सत्त्व, उक्त प्रतिक्रियाओं की तीव्रता कम करने में सहायक बन सकते हैं। समुद्र प्रवाल से निर्माण किया गया, सेंद्रिय कैल्शियम चूर्ण- 'प्रवालपिष्टी'- शीत परिणाम करने वाला है। उससे प्रतिक्रियाओं की तीव्रता कम होती है। केमोथेरपी के दरमियान, दिन में 2 बार, प्रवालपिष्टी की 2 गोलियाँ लेना लाभकर हो सकता है। आयुर्वेद में ऐसी अनेक गुणकारी औषधियाँ हैं जिनका उपयोग केमोथेरपी की प्रतिक्रियाओं की तीव्रता कम करने के लिए हो सकता है। लेकिन उसके लिए किसी आयुर्वेद उपचारक की सलाह लेना उचित होगा। मतली, कै, वेदना आदि शिकायतें एलोपैथिक दवाओं से भी क्राबू में लाई जा सकती हैं। इन दवाओं के नाम आपके डॉक्टर आपको लिखकर दे सकते हैं।

प्र. 9 : क्या कैंसर रोग के लिए आयुर्वेद में कुछ निश्चित उपाययोजना उपलब्ध है ?

उत्तर : मेरी जानकारी के अनुसार कैंसर को पूर्ण रूप से दूर कर सकने वाली, कोई भी उपाययोजना आयुर्वेद में उपलब्ध नहीं है। स्वास्थ्य और गुणसूत्र (genes) पर दीर्घकाल तक अनिष्ट परिणाम होते रहे तो कैंसर रोग का उद्भव होता है। आयुर्वेद शरीरांतर्गत अवयवों का स्वाभाविक कार्य सुचारु रूप में लाने का प्रयत्न करके, बीमारी के साथ संघर्ष करने के लिए शरीर की शक्ति बढ़ाता है। कैंसर रोगग्रस्त पेशी को मारने वाली कोई भी विशिष्ट दवा आयुर्वेद के पास नहीं है। कैंसर रोग के उपचारप्रबंध में पूरक इलाज पद्धति के रूप में आयुर्वेद का निश्चित स्थान है। परंपरा की विरासत चलाने वाले कुछ आयुर्वेदिक उपचारकों ने लिख रखा है कि हीरक भस्म के सेवन से अच्छा फ़ायदा होता है। यह भी बताया गया है कि और भी कुछ अन्य आयुर्वेदिक दवाओं से रुग्ण को लाभ हुआ है। इसमें आयुर्वेद के उपचारक से मार्गदर्शन प्राप्त करें।

प्र. 10 : मेरे पिताजी पर किरणोपचार शुरू हैं। उसके साथ हमने, उन्हें कुछ आयुर्वेदिक दवाएँ भी देना शुरू किया। मगर उसके बारे में डॉक्टर को नहीं बताया था। यह बात जानने पर डॉक्टर हमसे नाराज़ हो गए। उनका कहना है कि इससे बीमारी बढ़ी है। तो पिताजी चिंतित हो गए हैं। डॉक्टर का गुस्सा कम करने के लिए हमें क्या करना चाहिए ?

उत्तर : किरणोपचारों के साथ साथ, पिताजी को आयुर्वेदिक दवाएँ देने का विचार जब आपके मन में आया था, तब आपको किरणोपचार विशेषज्ञ को वैसा बताना चाहिए था। खुले विचारों वाले डॉक्टर ऐसी परिस्थिति में रुग्ण पर गुस्सा नहीं करेंगे बल्कि वे ऐसी अन्य पद्धतियों के बारे में अधिक जानकारी हासिल करने का प्रयत्न करेंगे। हमारे अनुभव के अनुसार आयुर्वेदिक औषधियाँ बीमारी की जटिलता शायद ही बढ़ाती हैं। प्रत्युत उनका सही इस्तेमाल करने से रोग की प्रखरता कम करने में सहायता ही मिलती है। इसलिए चिंता करना छोड़ दीजिए, डॉक्टर के साथ ये बातें बोलिए। कोई भी बात न छिपाते हुए, आपका कहना डॉक्टर के सामने पेश कीजिए। आपके पिताजी का स्वास्थ्य, यहाँ दाँव पर लगा हुआ है। वैसे भी अगर निर्णायक स्थिति आ पहुँची तो आप

किसी खुले दिल वाले, सहृदय डॉक्टर को रुग्ण की ज़िम्मेदारी सौंप सकते हैं।

प्र. 11 : केमोथेरेपी चिकित्सा के साथ साथ सी जीवनसत्त्व और ई जीवनसत्त्व बड़े पैमाने पर लेना क्या ठीक होगा? कुछ मासपूर्व, मेरी सहेली ने केमोथेरेपी की चिकित्सा की थी, उसीने मुझे यह सुझाया है।

उत्तर : बिलकुल हाल ही में किए गए अनुसंधान के अनुसार ऐसा देखने में आया है कि सी जीवनसत्त्व (Vit-C) (1000 से 2000 मिलिग्रैम प्रतिदिन) और ई जीवनसत्त्व (Vit-E) (200 से 200 मिलिग्रैम प्रतिदिन) केमोथेरेपी के साथ लिए जाएँ तो फ़ायदा होता है। ये जीवनसत्त्व-

(क) केमोथेरेपी के दरमियान पैदा होने वाले विनाशकारी मुक्त कणों पर (free radicals) प्रति हमला करते हैं। (ख) पेशीसमूहों का स्वाभाविक कामकाज पहले जैसा शुरू रखने तथा पेशियों को प्राणवायु की पूर्ति जारी रखने में सहायक बन जाते हैं। (ग) केमोथेरेपी के परिणामों को प्रेरणा देने की संभावना बढ़ाते हैं।

नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने वाले “लायनस पॉलिंग” सी जीवनसत्त्व के बहुत बड़े समर्थक हैं। वे आग्रह के साथ प्रतिपादन करते हैं कि अनेक बीमारियों में, सहायक रूप में सी जीवनसत्त्व बड़े पैमाने पर देना ज़रूरी है। विदेश के कुछ पर्यायी वैद्यक केंद्रों में सी जीवनसत्त्व बड़े पैमाने पर (10,000 से 15,000 मिलिग्रैम) नसके द्वारा द्रवरूप में दिया जाता है। उसके लिए कड़ी वैद्यक देखरेख की आवश्यकता होती है। सर्वसामान्य रुग्णों के लिए पहले ही बताई गई मात्रा के अनुसार ये जीवनसत्त्व मुँह द्वारा देना पर्याप्त हो सकता है।

प्र. 12 : हमारे पिताजी को फेफड़ों का कैंसर हुआ है। हम उन्हें अच्छे से अच्छे उपचार देना चाहते हैं। मेरी बहन अमेरिका की निवासी है। क्या पिताजी को उपचारों के लिए अमेरिका में ले जाने से फ़ायदा हो सकता है?

उत्तर : आप पिताजी के लिए सभी संभाव्य इलाज करना चाहते हैं यह सुनकर अच्छा लगा। फिर भी यदि भारतीय नागरिक अमेरिका

में जाकर इलाज करना चाहता है तो उसे अनेक बातों का खयाल करना पड़ता है। वैसे देखा जाए तो आज भारत में भी सभी प्रकार की वैद्यक सुविधाएँ जिनमें उपलब्ध हैं ऐसे अच्छे से अच्छे अस्पताल और उच्च शिक्षा- प्राप्त डॉक्टर्स उपलब्ध हैं। इस दृष्टि से भारत देश भाग्यशाली है। अमेरिका, इंग्लैंड और अन्य देशों में भारतीय डॉक्टर्स के ज्ञान, बुद्धि एवं मेहनत आदि बातों की सराहना होती है। भारत के सभी बड़े शहरों में विदेशों के समान ही उत्कृष्ट सुविधाएँ उपलब्ध हैं और प्रायः सभी अस्पतालों में उच्च शिक्षाविभूषित डॉक्टर्स भी उपलब्ध हैं।

अमेरिका में वैद्यक इलाज बहुत महँगे हैं। बीमा की सुरक्षा न होने पर स्थानिक अमेरिकी नागरिक भी अस्पताल में नहीं जा सकते। आपकी आर्थिक स्थिति कैसी है? क्या आपकी अमेरिका-निवासी बहन ने पिताजी को इलाज के लिए अमेरिका में बुलाया है? या इलाज के लिए पिताजी को, बहन के पास भेजना, आपकी कल्पना है? और आपके पिताजी क्या चाहते हैं? वे अधिक सुखी कहाँ हो सकते हैं? उनके यहाँ के अपने घर में या अमेरिका में? भारत में उनका परिवार तथा मित्र होंगे। क्या अमेरिका में उन्हें अकेलापन महसूस नहीं होगा? उन्हें किस प्रकार का कैंसर हो गया है? क्या उनके लिए दीर्घकाल के इलाज की आवश्यकता है? या शल्यचिकित्सा जैसी अल्पकाल की चिकित्सा आवश्यक है? कोई भी निर्णय लेने से पहले उक्त सभी पहलुओं पर विचार करना आवश्यक है। सामान्य रूप से मैं अपने रुग्णों को विदेश जाने की सलाह नहीं देता। रुग्ण स्वयं विदेश में जाने के लिए उत्सुक होगा और उसकी आर्थिक स्थिति अच्छी होगी तो बात अलग है। और एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि यदि रुग्ण ने अमेरिका में जाकर इलाज करवाया भी तो आगे चलकर उसकी बीमारी के लिए जो दीर्घकाल की चिकित्सा आवश्यक होगी उसके लिए उसे स्थानिक भारतीय डॉक्टरों तथा अस्पतालों से ही मार्गदर्शन एवं सहायता प्राप्त करनी होगी।

प्र. 13 : “ तिबेटीयन औषधोपचार ” क्या होते हैं? क्या वे कैंसर के लिए गुणकारी हैं?

उत्तर : “तिबेटीयन औषधोपचार” वनस्पतिजन्य औषधियों के द्वारा इलाज करने वाली पद्धति है। बहुत पहले तिब्बत देश में उसका उद्गम हो गया। इस पद्धति में, हमारे आयुर्वेद की तरह, बीमारी का विचार करते समय मनोकायिक संबंधों, जीवनशैली में बदल, आहार में बदल और रुग्णों की बीमारियों के अनुसार उन्हें वनस्पतिजन्य चिकित्सा देने आदि बातों पर जोर दिया जाता है। आयुर्वेद के समान इस चिकित्सा में भी वात, पित्त और कफ के त्रिदोषों का उल्लेख है। रुग्ण का इतिहास और उसकी जाँच दोनों के आधार पर निदान किया जाता है। नाड़ीपरीक्षा और मूत्रपरीक्षा, दोनों इस चिकित्सा पद्धति के अविभाज्य घटक हैं। निदान के अनुसार रुग्ण को विविध औषधि-कल्प बनाकर दिए जाते हैं। इस पद्धति में, दिन में तीन बार पानी के साथ गोलियाँ लेनी पड़ती हैं। रुग्ण की प्रगति के अनुसार समय समय पर चिकित्सा में बदल करना पड़ता है।

‘तिबेटीयन औषधोपचार’ कैंसर रोग के लिए उपयोगी हैं अथवा नहीं इस सवाल का सीधा हाँ या ना में उत्तर देना संभव नहीं है। कैंसर रोग एक जटिल बीमारी है। शरीर का अंतर्गत संतुलन फिर से स्थापित कर, शरीर को बीमारी से संघर्ष करने के लिए सक्षम बनाना ही तिबेटीयन पद्धति का लक्ष्य होता है। ये औषधियाँ कैंसर रोग की पेशियों पर सीधा हमला करके उन्हें नष्ट नहीं करतीं परंतु पूरक इलाज के रूप में इस चिकित्सापद्धति का प्रयोग करना इष्ट हो सकता है।

प्र. 14 : छह महीनों के पहले मेरे पिताजी की कैंसर रोग के लिए शल्यचिकित्सा की गई। उसके बाद उन्हें किरणोपचार और केमोथेरेपी भी दी गई। अब उनकी गरदन के निचले भाग में एक नई गाँठ उत्पन्न हुई है। डॉक्टर का कहना है कि उन्हें अधिक किरणोपचार और फिर से केमोथेरेपी देनी चाहिए। उनकी सलाह के अनुसार यह चिकित्सा फिर से करें या न करें? कृपया आपकी राय बताइए।

उत्तर : एलोपैथी के इलाज पूर्ण करने के बाद भी जीभ के कैंसर रोग का पुनरोद्भव और उसका लिम्फग्रंथि तक फैलाव एक हमेशा की समस्या है। पहले दिए गए किरणोपचारों के ब्यौरे पर विचार करते हुए,

किरणोपचार की दूसरी छोटी मात्रा दी जा सकती है। परंतु दूसरी बार यह इलाज करते समय, शरीर के जिन भागों पर पहली बार किरणोपचारों का प्रयोग किया गया था उन भागों को टालने का प्रयास करना चाहिए। असल में सवाल तो यह है कि क्या इससे कैंसर रोग पर नियंत्रण पाना संभव है? पहली बार केमोथेरेपी उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकी इसलिए यथासंभव उसे टालने का प्रयत्न कीजिए क्योंकि उसके कारण तीव्र शारीरिक प्रतिक्रिया होती है और कैंसर की गाँठ नियंत्रित करने में भी उसका अधिकतर उपयोग नहीं होता। रुग्ण की शारीरिक स्थिति और फिर से इलाज करवा लेने के लिए उसके मन की स्वीकृति जैसी बातों का भी विचार करना चाहिए। लेकिन हर हालत में आप आयुर्वेद की पूरक पद्धतियों का ज़रूर इलाज कीजिए। उससे रुग्ण की सेहत को आधार मिलेगा और स्थिति में सुधार होगा, इतना तो मैं ज़रूर कह सकता हूँ।

प्र. 15 : कैंसर रोग के इलाज के रूप में इस्तेमाल किए जाने वाले मश्रूम के एक पदार्थ के बारे में, हाल ही में, अपने दोस्त से, मुझे जानकारी प्राप्त हुई है। मेरी माँ को गर्भाशय का कैंसर है। उसके लिए इस दवा का प्रयोग करने पर हम विचार कर रहे हैं। क्या उससे कुछ फ़ायदा हो सकेगा?

उत्तर : मश्रूम उपचार पद्धति मूलतः जापान, चीन, कोरिया आदि देशों की है। अब वह दुनिया भर में लोकप्रिय हो रही है। मश्रूम की हज़ारों जातियाँ हैं। उनमें से कुछ थोड़ी ही औषधिगुणों से युक्त हैं। माइटेक, शीईटेक और रेशी आदि औषधिमश्रूम की महत्त्वपूर्ण जातियाँ हैं। मूलतः ये वन्य मश्रूम हैं, जो जंगल से खोजकर लाए जाते हैं। मश्रूम का विचार दवा के रूप में नहीं बल्कि स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना करने वाले पोषक आहार के रूप में किया जाता है। मश्रूम किसी विशिष्ट बीमारी का अकसीर इलाज तो नहीं हैं परंतु यह प्रमाणित हो चुका है कि मश्रूम, पेशियों के कार्य में सुधार लाते हैं, प्राणवायु के कार्य में पोषक होते हैं, रोगप्रतिरोध शक्ति बढ़ाते हैं और शरीरांतर्गत पाए जाने वाले विष जैसे पदार्थों का निकास करते हैं। इस प्रकार से मश्रूम कैंसर तथा अन्य दीर्घकालीन बीमारियों में उपयोगी होते हैं। आप अपनी माताजी के लिए हमेशा की पारंपरिक

कैंसररोग चिकित्सा जारी रखते हुए, मश्रूम का सहायक घटक के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

प्र. 16 : मेरे भाई की काँख में नीबू के आकार की गाँठ आई है। हमारे डॉक्टर पीछे पड़े हैं कि हम भाई को किसी शल्यविशारद के पास ले जाएँ और परीक्षा (Biopsy) करा लें। आज तक, सारे परिवार के लिए हमने आयुर्वेदिक इलाज का सहारा लिया है। हमारे आयुर्वेद चिकित्सक कहते हैं कि शल्यक्रिया करने की कोई आवश्यकता नहीं है। उनको यह दृढ़ विश्वास है कि आयुर्वेदिक उपचारों से वह गाँठ हट जाएगी। हम क्या निर्णय ले लें?

उत्तर : आपके भाई की काँख में आई हुई गाँठ किस प्रकार की है, यह तो अभी किसी को भी मालूम नहीं है। वह गाँठ जंतुप्रादुर्भाव के कारण होने वाला ट्यूमर (अर्बुद) है या कैंसर की गाँठ है इसका पता लगाना आवश्यक है क्योंकि इसमें से हर एक समस्या के लिए बहुत भिन्न भिन्न इलाज उपलब्ध हैं। मुझे लगता है कि आपके भाई की रोगनिदान परीक्षा (Biopsy) करना उचित होगा। निदान के आधार पर अगले इलाज निश्चित करना आसान होगा।

प्र. 17 : मेरे पिताजी को यकृत का कैंसर हो गया है। विशेषज्ञों ने उनके लिए केमोथेरेपी की सलाह दे दी है। अगर हम उसे नहीं मानेंगे तो क्या होगा?

उत्तर : विशेषज्ञों द्वारा सुझाया गया कोई भी इलाज स्वीकार करना या न करना, पूरी तरह से आप की इच्छा पर निर्भर है। लेकिन किसी भी इलाज को स्वीकारने या न स्वीकारने के पहले, उस इलाज द्वारा मिलने वाले फ़ायदों की विस्तृत जानकारी प्राप्त करना ज़रूरी है। डॉक्टर का भी यह कर्तव्य है कि वे आपके प्रश्नों का ब्यौरेवार उत्तर देकर आपकी शंकाओं का समाधान करें। इस विषय संबंधी लिखी गई किताबों, अन्य अनुभवी रुग्णों के अनुभवकथन और अन्य विशेषज्ञों से चर्चा करके आप भी इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकेंगे और उससे आप खुद ही 'नीरक्षीर विवेक' कर सकेंगे। आज तक का अनुभव यह बताता है कि यकृत के कैंसर रोग में केमोथेरेपी से तत्कालीन और अल्प फ़ायदा

होता है। केमोथेरेपी रुग्ण को कैंसर से मुक्त नहीं कर सकती। खर्च और लाभ दोनों का हिसाब करना चिकित्साक्षेत्र में भले ही अप्रासांगिक माना जाता हो, लेकिन रुग्ण को उसपर विचार करना ही पड़ता है।

प्र. 18 : मेरी माँ की, स्तनकैंसर रोग के लिए शल्यचिकित्सा की गई है। बाद में केमोथेरेपी का इलाज भी पूरा हो गया। माँ कैंसर रोग से पूर्ण मुक्त हो जाएं, इसके लिए हम और क्या कर सकते हैं? उसकी शारीरिक स्थिति बहुत बुरी हो गई है।

उत्तर : आपके प्रश्न के आधार पर ही मैं यह मान लेता हूँ कि रुग्ण की कैंसर की गाँठ पूर्ण रूप से निकाली गई है, उसका छोटा सा भी हिस्सा शरीर में बाकी नहीं है। मुझे यह तो मालूम नहीं है कि उन्हें किस प्रकार की केमोथेरेपी दी गई है, साथ में किरणोपचार दिए गए हैं अथवा नहीं। इन इलाजों के कारण शरीर में मुक्त ज्वलनकणों की (Free Radicals) मात्रा बढ़ती है। उसके कारण कमज़ोरी और शरीरांतर्गत विष जैसे पदार्थों का संग्रह (Toxicity), दोनों बढ़ते हैं। अब आपकी माताजी को पहले जैसी ताकत हासिल करने के लिए, सहायक चिकित्सा की आवश्यकता बढ़े पैमाने पर होगी। प्राकृतिक जीवनसत्त्व और खनिजयुक्त पोषक आहार, प्रतिबंधक (Anti-oxidant) सहायता एमिनो एसिड्स, फैटी एसिड्स, ताज़े फल, सागसब्जियाँ, हलका आसानी से हजम होने वाला आहार, 'शतावरी कल्प', 'बादाम अवलेह' च्यवनप्राश आदि आयुर्वेदिक टॉनिक्स (बलवर्धक औषधियाँ) लाभदायक सिद्ध हो सकते हैं। अगर उनकी भूख कम हो गई है, या अन्य कोई भी समस्या है तो किसी आयुर्वेद उपचारक से सलाह लेना उचित होगा। जल्दी सुधार होने के दृष्टि से उपयोगी, वनस्पतिजन्य या आयुर्वेदिक औषधियों की उन्हें आवश्यकता होगी। आपके कैंसर रोग के विशेषज्ञद्वारा उनकी नियमित रूप से जाँच करते रहना आवश्यक है ताकि आपको, इस बात का यकीन होता रहेगा कि रोग का फिर से उद्भव नहीं हो रहा है।

प्र. 19 : आजकल एलोवेरा के विषय में बहुत चर्चा सुनाई देती है। एलोवेरा क्या है? क्या कैंसररोग के इलाज में इसका उपयोग होता है?

उत्तर : एलोवेरा (घीकुवाँर) सभी जगहों पर दिखाई देने वाला एक हरा झुरमुट है। यह अपने आप भी कई जगहों में बढ़ता है और घरेलू तथा व्यापार की दृष्टि से भी उसे बोया जाता है। उसके मोटे पत्तों में से स्वच्छ गरी निकालकर उसको दवा के रूप में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में इसे कुमारी कहते हैं। हिंदी में उसका नाम घीकुवाँर है। यह यकृत को उत्तम पुष्टि देने वाला टॉनिक है। शरीर के नित्य चयापचय के लिए यकृत का कार्य आवश्यक होता है। घीकुवाँर से यकृत का कार्य सुधर जाता है। व्रण, जलने से होने वाले ज़ख्म और अन्य ज़ख्मों पर भी घीकुवाँर की ताज़ी गरी लगाई जाती है। पाचनक्रिया में वह सहायता पहुँचाती है। वह रोग-प्रतिरोध शक्ति को प्रेरणा देती है। आयुर्वेदिक दवा कुमारीआसव इसीसे बनाई जाती है। यह पतले रस के रूप में या कैपसूल के रूप में भी मिलती है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आहार में, वनस्पतिजन्य पूरक तत्व के रूप में इसका उपयोग होता है। इसके इन मूलगुणों के कारण वह कैंसर रोग में अप्रत्यक्ष रूप से पूरक इलाज के नाते काम करती है।

प्र. 20 : रोगप्रतिरोधशक्ति से क्या मतलब है? मेरे पिताजी की सेहत अब तक बहुत अच्छी थी। लगभग एक साल पहले मेरी माँ गुजर गई। उस वक़्त उनकी अवस्था 67 साल की थी। मेरे पिताजी को अब पौरुषग्रंथि का (Prostate) कैंसर रोग हो गया है। मेरे दोस्त का कहना है कि पिताजी की रोगप्रतिरोधशक्ति कम हो जाने से उन्हें कैंसर रोग हो गया है। क्या यह संभव है?

उत्तर : रोगप्रतिरोधशक्ति, बीमारी से संघर्ष करने के लिए शरीर को मिला हुआ प्राकृतिक अस्त्र है। इस व्यवस्था में, श्वेत रक्तपेशियों और पेशीद्रव में पाया जाने वाला पेशियों का विशेष दल, पुलिस कर्मचारी के रूप में काम करता है। शरीर में पैदा होने वाली कोई भी अस्वास्थ्यकारक घटना, यह दल खोज लेता है और उसका नाश करता है। जब शरीर पूरी तरह से तंदुरुस्त रहता है तो रोगप्रतिरोध शक्ति की व्यवस्था, इतनी सजग होती है कि शरीर के किसी भी भाग में पैदा होने वाली आतंकवादी कारवाई, वह तत्काल ढूँढ़ लेती है।

टी लिम्फोसाइट्स, बी लिम्फोसाइट्स, नैचरल किलर सेल्स, मैक्रोफ़ेजेस, इंटरल्यूकीन्स आदि पेशियाँ रोगप्रतिरोध शक्ति की व्यवस्था में साझेदार होती हैं। 'शत्रु' जिस क्षण में दिखाई देता है, उसी क्षण, रोगप्रतिरोध व्यवस्था की पेशियाँ अन्य पेशियों को संदेश भिजवाती हैं। कुछ ही समय में सारा 'पुलिस दल' युद्ध भूमि पर जमा हो सकता है। शत्रुपेशियों और जंतुओं को गिरफ़्तार करके, विषद्रव्यों को निष्क्रिय बनाया जाता है और अंत में 'गुनहगारों' का नाश करके, यह युद्ध जीता जाता है। रोगप्रतिरोधशक्ति अनेक प्रकार की हो सकती है। उसके कई उपविभाग हो सकते हैं। एकाध व्यक्ति के लिए कुछ बीमारियों के संबंध में, उसकी रोगप्रतिरोधशक्ति प्रभाव दिखा सकती है मगर कुछ अन्य आपात्कालीन स्थिति में, उसी व्यक्ति में, रोगप्रतिरोधशक्ति का अभाव दिखाई देता है। मसूरिका, चेचक, मोतीझिला, कंठरोहिणी, फ्ल्यू आदि बीमारियों के लिए टीका लगाया जाता है, टीका लगाने से रोगप्रतिरोधकशक्ति को प्रेरणा दी जाती है।

यदि कोई पराया घटक शरीर में प्रवेश करता है तो रोगप्रतिरोध करने वाली पेशियाँ प्रतिक्रिया व्यक्त करके जो पदार्थ तैयार करती हैं उसे एण्टीबॉडीज़ कहते हैं। शरीर में घुसा हुआ गुनहगार मतलब एण्टीज़ेन एण्टीबॉडीज़ की निर्मिति की प्रेरणा देता है, इसलिए उसे एण्टीज़ेन नाम दिया गया है। एण्टीबॉडीज़ एण्टीज़ेन पर हमला करके उन्हें प्रभावहीन बनाती हैं। पकड़े गए और रूपांतरित एण्टीज़ेन्स बाद में शरीर से बाहर फेंके जाते हैं।

अगर रोगप्रतिरोधशक्ति कमज़ोर हो गई हो तो जिस किसी भी तरह से, कैंसर पेशियाँ, कमज़ोर रोगप्रतिरोध व्यवस्था को चकमा देती हैं, वे बढ़ने लगती हैं, उनका फैलाव होने लगता है। रोगप्रतिरोधशक्ति स्थायी शक्ति नहीं है। समय समय पर उसमें चढ़ाव-उतार होते रहते हैं। पोषक आहार, व्यायाम, मन की संतुष्ट वृत्ति, अच्छी नींद आदि बातों के कारण रोगप्रतिरोधशक्ति बढ़ती है, तो इन बातों के अभाव में रोगप्रतिरोधशक्ति कम होती है। मानसिक आघात तथा ज़िंदगी की दुःखद घटनाएँ रोगप्रतिरोध-शक्ति को क्षीण करती हैं।

आपने यह कहा है कि आपके पिताजी की सेहत, पहले अच्छी थी। शायद आपकी माताजी की मृत्यु की अति दुःखदायी घटना के कारण, उनकी रोगप्रतिरोधशक्ति पर आघात पहुँचा होगा और उसके कारण कैंसर रोग की प्रक्रिया को प्रेरणा मिली होगी। कैंसर रोगग्रस्त पेशियों के सदृश पेशियाँ शरीर में हमेशा घूमती रहती हैं। अगर रोगप्रतिरोधशक्ति पूरी तरह से दक्ष है तो इन पेशियों द्वारा बीमारी का प्रारंभ किया जाने के पहले ही उन्हें खोजा जाता है और उन्हें नष्ट किया जाता है। मगर कमजोर रोगप्रतिरोधशक्ति, इन गुनहगार पेशियों का सामना नहीं कर पाती। अतः किसी भी प्रतिकार के बिना वे बढ़ने लगती हैं और अंत में कैंसर रोग की गाँठ के रूप में प्रकट होती हैं।

व्यक्ति की सेहत अच्छी होने पर भी उसकी रोगप्रतिरोधशक्ति का एकाध अंग कमजोर हो सकता है और वह कमजोर अंग, कैंसर रोग के लिए ज़िम्मेदार बन सकता है। और दूसरी तरफ़, यह भी सच नहीं है कि सर्वसामान्य रोगप्रतिरोध शक्ति के कारण बार बार बीमार होने वाले लोग निश्चित रूप से कैंसर रोग के शिकार होंगे। कमजोर रोगप्रतिरोध-शक्ति, विविध बीमारियों के मुखौटे धारण करती है, उनमें से एक कैंसर रोग है।

प्र. 21 : कोलॉस्टोमी क्या होती है? मेरे पिताजी को गुदाशय का कैंसर रोग हो गया है। डॉक्टर उनकी कोलॉस्टोमी करना चाहते हैं। क्या यह अनिवार्य है?

उत्तर : अन्नमार्ग में, छोटी अँतड़ी के अंत में बड़ी अँतड़ी की शुरूआत होती है। उसके अंतिम भाग को गुदाशय कहते हैं। शरीर इसी भाग से मलविसर्जन करता है। कोलॉस्टोमी में बड़ी अँतड़ी खोलकर उसका एक सिरा पेट के पृष्ठभागपर लाकर खोला जाता है। अँतड़ी के निचले भाग में कैंसर रोग की गाँठ के कारण रास्ता बंद हो जाता है, मल का नीचे की ओर होने वाला प्रवास रोका जाता है। अंतः मल को शरीर से बाहर निकालने के लिए यह दूसरा रास्ता बनाया जाता है। इसी को कोलॉस्टोमी कहते हैं। यह एक छोटी सी शल्यक्रिया है। स्थानिक क्लोरोफ़ार्म देकर भी यह की जा सकती है। पेट के निचले भाग में बाईं तरफ़ एक छोटी

दरार करके, बड़ी अँतड़ी का एक मोड़ पृष्ठभाग पर लाया जाता है। उस मोड़ का ऊपरी भाग खुला रखते हुए उसे पृष्ठभाग पर की गई दरार के साथ सीया जाता है। इस प्रकार कृत्रिम रीति से बनाए गए द्वार से मल शरीर के बाहर निकल सकता है अथवा रुग्ण उसे हररोज निकाल सकता है। ऐसी व्यवस्था नहीं की गई तो रुग्ण का मल पेट में जमा होकर रहने से अँतड़ियों में पूर्णतः अवरोध उत्पन्न होगा, शरीर की स्थिति गंभीर होगी। कोलॉस्टोमी, मलमार्ग में बदल करके, इस समस्या को हल करती है। कुछ बार, कोलॉस्टोमी अस्थायी रूप में की जाती है। अन्नमार्ग के निचले भाग में, मल को रोकने वाली कैंसर रोग की गाँठ शल्यचिकित्सा करके निकालने के बाद कोलॉस्टोमी भी फिर से बंद की जा सकती है। अगर कैंसर रोग समूल निकालना संभव नहीं हुआ, या बड़ी अँतड़ी का अंतिम हिस्सा शल्यचिकित्सा से पूर्णतः निकालना पड़ा तो उस रुग्ण के लिए ज़िंदगी भर कोलॉस्टोमी का ही सहारा लेना पड़ता है। आपके पिताजी की अँतड़ी में रुकावट बढ़ने लगी तो शल्यचिकित्सा करना आवश्यक ही होगा। आपके शल्यविशारद के साथ विस्तार से बात कीजिए।

प्र. 22 : क्या एक्यूंपंकचर के इलाज से कैंसर रोग के लिए कुछ फ़ायदा होता है?

उत्तर : एक्यूंपंकचर चिनी पारंपरिक वैद्यक का एक भाग है। शरीर के विविध अवयवों को चैतन्य देने वाली ऊर्जा, उन अवयवों तक पहुँचाने वाले, शरीरांतर्गत मार्ग की कल्पना, इस पद्धति का आधार है। एक्यूंपंकचर पद्धति में, शरीर में स्थित काल्पनिक बिंदुओं पर से शरीरांतर्गत मार्ग को नियंत्रित करने का इलाज किया जाता है। चिनी संस्कृति के अनुसार 'की' (Chi) मतलब चैतन्यदायी ऊर्जा। इसे प्राणऊर्जा भी कह सकते हैं। शरीरांतर्गत मार्ग की तुलना शहर के अंतर्गत रास्तों के साथ की जा सकती है। माल तथा लोगों का अवागमन, शहर के सभी भागों में सुचारू रूप से होने के लिए अंतर्गत रास्तों की आवश्यकता होती है। इन बिंदुओं के नीचे होने वाले चैतन्यदायी प्रवाहों से मिलने वाली ऊर्जा, शरीरांतर्गत अवयवों तक पहुँचाना आवश्यक होता है क्योंकि अवयवों के दैनंदिन कामों के लिए वह आवश्यक होती है। अगर एकाध रास्ता बंद होगा तो वहाँ

का परिवहन धीमा पड़ जाएगा। यातायात ठप हो जाएगी। अगर चैतन्यबिंदु योग्य रीति से काम नहीं करेंगे तो शरीरांतर्गत ऊर्जा की पूर्ति में रुकावट आएगी। उसमें सुधार नहीं किया तो विविध बीमारियों का उद्भव होगा। चैतन्य बिंदु के बिगड़े हुए संतुलन के कारण, ऊर्जा की पूर्ति कभी आवश्यकता से कम होगी, या कभी ज़्यादा होगी और परिणामस्वरूप बीमारी का उद्भव होगा तथा उसके कई चिह्न दिखाई देने लगेंगे। शरीर के पृष्ठभाग पर विशिष्ट बिंदुओं की कल्पना करके इन बिंदुओं का नक्शा खींचा जा सकता है। इन्हीं विशिष्ट बिंदुओं को एक्यूपंक्चर बिंदु कहते हैं। इन बिंदुओं के पास छोटी सूइयाँ चुभोकर 'की' (प्राण) ऊर्जा के प्रवाह का संतुलन फिर से प्रस्थापित किया जा सकता है। शरीर में जो रुकावटें पैदा होती हैं, उनसे संबंधित भागों में वेदना होने लगती है। एक्यूपंक्चर इलाज प्रायः वेदना कम करने में सहायता पहुँचाता है। मतली, कै, थकान, कमजोरी, मांसपेशियों की ऐंठन (cramps), बैचैनी आदि शिकायतें दूर करने के लिए एक्यूपंक्चर पद्धति उपयोगी मानी जाती है। लेकिन इस बात के बारे में संदेह है कि केवल एक्यूपंक्चर चिकित्सा से कैंसर की गाँठ कम हो सकती है। पर्यायी चिकित्सा के रूप में, विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में, एक्यूपंक्चर चिकित्सा का उपयोग किया जा सकता है।

प्र. 23 : मेरी माँ, जिंदगी भर, होमिओपैथी दवाओं से इलाज करती रही है। छह मास पूर्व उसके स्तन में एक गाँठ महसूस होने लगी। होमिओपैथी के इलाज के बावजूद भी वह बढ़ रही है। अन्यथा उसकी सेहत बिलकुल ठीक है। सरसरी निगाह से देखकर किसीको महसूस भी नहीं होगा कि माँ बीमार है। तो ऐसी स्थिति में हमें क्या करना होगा ?

उत्तर : आपकी माताजी की सेहत अभी तक अच्छी है, इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। होमिओपैथी का इलाज उसमें से एक घटक हो सकता है। होमिओपैथी के इलाज कई बार “समान से समान की वृद्धि” के न्याय से, गाँठ की वृद्धि का कारण बन सकते हैं। लेकिन यह बात सुनकर, आपने होमिओपैथी का जो प्रयोग किया है उसके बारे में निराश होने की आवश्यकता नहीं है। वैसे देखा जाए तो सभी

चिकित्सापद्धतियों में कुछ भला तो कुछ बुरा होता ही है। बढ़ती हुई उस गाँठ की परिणति, आगे चलकर क्या होगी यह बताना मुश्किल है। आपात्कालीन इलाज के रूप में शल्यचिकित्सा द्वारा गाँठ निकालने का विचार कीजिए। उससे पैथॉलॉजी जाँच के सहारे, निदान निश्चित हो जाएगा। एक बार निदान निश्चित होने के बाद, अगली उपाययोजना के बारे में सोचा जा सकता है। अपने फ़ैमिली डॉक्टर की मदद से आप, माताजी को विविध संभावनाओं एवं पर्यायों के बारे में जानकारी दीजिए। उससे इलाज के संबंध में निर्णय लेने में उन्हें सुविधा होगी। लेकिन निर्णय उन्हें ही लेने दीजिए।

प्र. 24 : पर्यायी चिकित्सा पद्धति में क्या कैंसर रोग के लिए अकसीर इलाज है ?

प्रचलित वैद्यक या पर्यायी वैद्यक, किसी भी चिकित्साप्रणाली में, किसी भी प्रकार के कैंसर रोग के लिए निश्चित और 100% सफलता की गारंटी देने वाले इलाज अस्तित्व में नहीं हैं। रुग्ण की मनोवृत्ति, बीमारी को दूर करने के लिए उसके द्वारा किए जाने वाले सकारात्मक प्रयासों, सहयोग देने वाले परिवार द्वारा प्राप्त समर्थन और डॉक्टर की उचित सलाह आदि बातों पर सफलता निर्भर होती है। आज अस्तित्व में होने वाले पारंपारिक इलाजों के साथ पर्यायी चिकित्सा को जोड़ देना ही वर्तमान स्थिति में सही माना जा सकता है।

प्र. 25 : मेरी माँ आजकल केमोथेरेपी इलाज ले रही है। उसे भोजन में भी अरुचि हो गई है। मतली, कै, भूख न लगना आदि शिकायतों के लिए क्या किया जा सकता है ?

उत्तर : केमोथेरेपी एवं किरणोपचार के दरमियान मतली, कै जैसे लक्षण आम तौर पर दिखाई देते हैं। कैंसर रोग के लिए जब ये इलाज चालू किए जाते हैं तब उनके परिणामस्वरूप पैदा होने वाले मुक्त विष जैसे कणों की (Free Radicals) मात्रा कम करने के लिए बड़े पैमाने पर जीवनसत्त्वों (विशेष रूप से सी और ई) और खनिजों का पूरक सेवन आवश्यक होता है। ये मुक्त विष जैसे कण बहुत-सी शारीरिक प्रतिक्रियाओं के लिए ज़िम्मेदार होते हैं। अन्नाशय और अँतड़ी के दाह के कारण मतली

होती है। पीसे हुए अदरक, नीबू के रस और शहद का समभाग मिश्रण लेना, इसके लिए एक घरेलू इलाज है। खाने के पहले एक चमच भर उक्त मिश्रण लेने से प्रायः तकलीफ़ कम होती है। ऐसा देखने में आया है कि भोजनसमय के पहले आधा घंटा, इपैकैक 6X, 12X अथवा 12c में लेने से मतली कम होती है, भूख में सुधार होता है। ये होमिओपैथी के इलाज हैं। इन सीधे सादे इलाजों से काम नहीं हो सका तो आपके डॉक्टर से सलाह लेकर मतली और कै के लिए एलोपैथी की दवा भी दी जा सकती है।

प्र. 26 : केमोथेरेपी के इलाज के बाद मेरी बहन के सारे बाल झर गए हैं। क्या वे फिर से बढ़ेंगे?

उत्तर : केमोथेरेपी के दरमियान बालों का झर जाना हमेशा की शिकायत है। केमोथेरेपी की कुछ दवाओं के कारण बाल झर जाते हैं, तो कुछ दवाओं के कारण, यह शिकायत नहीं दिखाई देती। केमोथेरेपी देने वाले डॉक्टर के साथ इस विषय पर बोलिए। केमोथेरेपी की चिकित्सा पूर्ण होने के बाद लगभग 2 से 4 महीनों में प्रायः फिर से बाल आ जाते हैं। ब्राह्मी, आँवला आदि घटकों से युक्त एकाध आयुर्वेदिक तेल हररोज़ सिर पर लगाइए।

प्र. 27 : मेरे डॉक्टर इस बात पर ज़ोर दे रहे हैं कि मुझे, दिन भर प्रोटीन से समृद्ध अन्न अधिक मात्रा में और बार बार खाना चाहिए। लेकिन मुझे भूख नहीं लगती। पौरुष ग्रंथि के कैंसर के लिए मुझपर किरणोपचार चल रहे हैं, वे अभी पूरे होने को हैं। देर से पाचन होने वाला भारी अन्न खाने से मुझे तकलीफ़ होती है। क्या मेरे पेट पर इस प्रकार अन्न लादना अत्यावश्यक है?

उत्तर : जब तक आपकी जठराग्नि हमेशा की तरह प्रज्वलित नहीं होती, तब तक भारी प्रोटीनयुक्त अन्न खाने से लाभ नहीं हो सकता। इस प्रकार का अन्न खाने से अपचन के कारण और कुछ उलझनें या शारीरिक पीडा हो सकती है। शुरू में आपकी भूख में सुधार लाने का प्रयत्न कीजिए, तब तक आपकी भूख के अनुसार ही आहार लीजिए। पेट फूलने तक खाने की अपेक्षा, थोड़ा कम खाना ही अच्छा है। पेट

पर भोजन लादना ठीक नहीं है। आपकी भूख, आपकी जठराग्नि और आपकी पाचनशक्ति को प्रोत्साहन देने वाली कुछ अच्छी आयुर्वेदिक दवाएँ उपलब्ध हैं। इस संबंध में किसी आयुर्वेदिक उपचारक की सलाह लीजिए।

प्र. 28 : क्या आप आत्मिक इलाजों पर विश्वास रखते हैं? क्या उससे कैंसर रोग हटाना संभव है?

उत्तर : रुग्ण को व्याधि से मुक्त करने के लिए उपयोगी सिद्ध होने वाली, किसी भी चिकित्सा पद्धति पर मैं विश्वास रखता हूँ। व्याधिमुक्त होकर फिर से तंदुरुस्ती प्राप्त करना, एक प्राकृतिक रहस्य है। मुझे ऐसा लगता है कि बीमारी के लिए किए गए बाह्य इलाजों के साथ साथ, रुग्ण की सुप्त मनःशक्ति पर भी, रुग्ण का व्याधिमुक्त होना, निर्भर होता है। पारंपरिक एवं पर्यायी सभी पद्धतियाँ कुछ पूर्वानुमानों तथा उपपत्तियों के आधार पर ही बनाई गई हैं। जब इनमें से एकाध पद्धति सफल होती है, तो उस पद्धति को गुणकारी पद्धति माना जाता है। आर्थिक लाभ के लिए कई पद्धतियों में, जानबूझकर चालाकी करने वाले चिकित्सक भी कई बार दिखाई देते हैं। दोनों बातों की भर्त्सना ही करनी चाहिए। लेकिन इसलिए किसी भी पद्धति की पूरी जानकारी लिए बिना उसे ग़लत कहना, वैज्ञानिक दृष्टि से उचित नहीं है।

‘हर जीव, एक ऊर्जा कवच में बद्ध है’ का तत्त्व आत्मिक (spiritual) इलाजों का आधार है। मानवीय दृष्टि को दिखाई न देने वाले इस अदृश्य कवच को आत्मशरीर, जीवशरीर, सूक्ष्मशरीर, लिंगदेह, प्रभा आदि अलग अलग नामों से पहचाना जाता है। पार्थिव शरीर का कार्य और स्वास्थ्य, इस आत्मशरीर के स्वास्थ्य पर निर्भर होता है। ऊर्जाकवच में उत्पन्न होने वाले घोटालों में से ही, बहुत सी बीमारियों का प्रारंभ होता है। आत्मिक चिकित्सक को ये विकृतियाँ महसूस होती हैं या दिखाई देती हैं। सफल आत्मिक चिकित्सक दोष को दुरुस्त कर सकता है और ऊर्जाकवच में उत्पन्न होने वाली रुकावटें दूर कर सकता है। इससे व्याधिमुक्त होने में रुग्ण की मदद होती है। वॉशिंगटन डी. सी. के आत्मिक चिकित्सक डॉ. जाफ़री मोरेल, मुंबई के हमारे केंद्र में कई बार आए हैं और उन्होंने हमारे रुग्णों से आत्मिक इलाजों के संबंध में प्रत्यक्ष प्रयोग कराए हैं।

रुग्ण के शरीर पर से केवल हाथ फेरकर वे, बीमारी-प्रक्रिया की जगह अचूक खोज सकते थे। रुग्ण के स्कैन्स, क्ष-किरण रिपोर्ट आदि जानकारी हम पहले उनसे गुप्त रखते थे। फिर भी उनके निष्कर्ष स्कैन्स, क्ष-किरण रिपोर्ट आदि के साथ मेल खाते थे। यह देखकर हमें बड़ा विस्मय होता था कि रुग्ण का इतिहास पूर्णतः जान लेने के पहले ही डॉ. मोरेल प्रायः रुग्ण को भूतकाल में आई हुई समस्याओं तथा वर्तमानकाल में हो रही तकलीफों का वर्णन कर सकते थे।

आत्मिक (spiritual) इलाज, सूक्ष्म शरीर की स्वच्छता करने वाली प्रक्रिया है। किसी भी बीमारी से मुक्त करने वाला कायम स्वरूप का यह इलाज नहीं है। रुग्ण को उसकी आत्मा, मन और भावना स्वच्छ तथा निरोग रखने के लिए नित्य परिश्रम करने पड़ते हैं। अन्यथा आत्मा फिर से मलीन हो सकती है। यह हमारे घर की स्वच्छता जैसा ही है। घर, नियत समय पर, बार बार झाड़पोंछकर स्वच्छ करना पड़ता है। आत्मिक इलाजों की बैठकों के अनंतर कई सामान्य शिकायतों में सुधार दिखाई दिए गए। मेरा ही ख़ुद का अनुभव बताता हूँ। कुछ साल पहले मेरे बाएँ घुटने में गठिया के कारण तकलीफ़ होती थी। उस जोड़ में स्टेराईड के इंजेक्शन देकर भी आराम नहीं मिल सका था। मगर दो बरस पहले डॉ. मोरेल द्वारा दिए गए आत्मिक इलाजों की बैठक के बाद वेदना बहुत कम हो गई। वेदना के कारण पहले 100 मीटर तक चलना मेरे लिए मुश्किल होता था। आज हररोज़ आराम से मैं कुछ किलोमीटर तक चल सकता हूँ। मैं यह तो नहीं सुझाना चाहता हूँ कि कैंसर रोग से मुक्त होने के लिए आप केवल आत्मिक इलाजों पर निर्भर रहें। कैंसर पर चारों तरफ़ से हमला चढ़ाना आवश्यक होता है। आपके अदृश्य शरीर में उत्पन्न रुकावटें और नकारात्मक बातों को दूर करने के लिए आत्मिक इलाज प्रोत्साहन दे सकते हैं। आपके चिकित्सक के करतब और आपके दृढ़ विश्वास तथा इलाज को स्वीकारने की क्षमता आदि बातों पर इलाज की सफलता निर्भर मानी जाती है।

प्र. 29 : आज मेरी अवस्था 50 साल की है। मैं मुंबई की एक कंपनी में व्यवस्थापक के स्थान पर काम कर रहा हूँ। मैं कैंसर

रोग के लिए जाँच करवाना चाहता हूँ। उसके लिए क्या करना चाहिए?

उत्तर : जो लोग स्वस्थ हैं और अपने स्वास्थ्य के बारे में सजग हैं, उनके लिए विविध अस्पताल तथा डॉक्टर्स, सर्वसामान्य डॉक्टरी जाँच करने के लिए सुझाते हैं। कई कंपनियों द्वारा, कर्मचारियों की स्वास्थ्य-जाँच-योजना का खर्च भी वहन किया जाता है। इसमें रक्त-परीक्षा, हृदय का आलेख (E.C.G.) क्ष-किरण द्वारा छाती की जाँच जैसे प्राथमिक परीक्षण किए जाते हैं। इसके बाद अस्पताल के चिकित्सक आपकी शारीरिक जाँच करेंगे। आपके प्राथमिक परीक्षण-निष्कर्षों के अनुसार अगर ज़रूरत हो तो आपको और कुछ परीक्षण करने के लिए कहा जाएगा।

कैंसर रोग की जाँच में प्राथमिक रक्त-परीक्षा, क्ष-किरण परीक्षा की जाती है। यँ ही पैदा होने वाली गाँठ या व्रणप्रक्रिया शुरू हो गई हो तो उसकी ब्यौरेवार जाँच की जाती है। इस जाँच के निष्कर्षों के आधार पर बीमारी की कोई आशंका होती है तो उसके निराकरण के लिए आवश्यक, अगले परीक्षण करने की सलाह दी जाती है। आपकी कैंसर रोगपरीक्षा की रिपोर्ट सामान्य (नॉर्मल) आ जाए तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में, सर्वसामान्य रूप से दिखाई देने वाले कैंसररोग की जगहों पर, किसी भी प्रकार का व्यक्त कैंसर रोग दिखाई नहीं दिया है। आपने अभी उम्र के 50 साल पूरे किए हैं तो डॉक्टरी जाँच और कैंसर रोग-निदान परीक्षा करा लेने में कोई हर्ज नहीं है। कैंसर रोग धीमी गति से बढ़ने वाली प्रक्रिया है। गाँठ के रूप में व्यक्त होने के लिए उसे बरसों की अवधि लगती है। एक बार कैंसर रोग के लिए की गई सर्वसामान्य जाँच के आधार पर यह तो नहीं कह सकते कि आप कैंसर रोग के खतरे से सदा के लिए मुक्त हो गए हैं। आपको हर 3 या 5 साल बाद फिर से जाँच करा लेना आवश्यक होता है। लेकिन कैंसर रोग को रोकने के लिए असल में महत्त्वपूर्ण है, आरोग्यवर्धक जीवनशैली को अपनाना। कैंसर रोग का सामना कर सकने की शक्ति देने वाले प्राकृतिक आहारद्रव्यों से युक्त पोषक आहार, नियमित व्यायाम और मन की सकारात्मक वृत्ति अत्यंत महत्त्वपूर्ण बात है जो आप जो भी हो, जैसे भी हो, अपने आपके बारे में आनंद का एहसास दिलाती है।

प्र. 30 : मेरे परिवार में कैंसर रोग का इतिहास है। मुझे कैंसर रोग से डर लगता है। कैंसर रोग टालने के लिए क्या मैं कुछ कर सकता हूँ?

उत्तर : कैंसर रोगपेशियों में खतरनाक गुणसूत्र (genes) होते हैं जिनसे, आगे चलकर कैंसर रोग का उद्भव होने की संभावना होती है। ऐसे गुणसूत्र जन्म के साथ ही शरीर में आ सकते हैं। इसलिए खून के रिश्ते से बँधे हुए अनेक रिश्तेदार अगर कैंसरग्रस्त हैं तो उस व्यक्ति के लिए कैंसर रोग के खतरे की संभावना थोड़ी अधिक हो सकती है। लेकिन आनंददायी समाचार यह है कि इस प्रकार के अप्राकृतिक गुणसूत्र होने पर भी कैंसर रोग को निमंत्रण देने वाले कैंसर-उद्भव-रेणुओं को टालकर प्रायः कैंसर रोग का खतरा कम करना संभव है।

आरोग्यवर्धक जीवनशैली, कैंसर रोग से मुकाबला कर सकने वाले अन्नद्रव्यों से युक्त पोषण, नियमित व्यायाम, अच्छे शौक, सकारात्मक मनोवृत्ति आदि बातों के सहारे कैंसर का खतरा और भी कम हो सकता है। एक बात ध्यान में रखिए कि बहुत बार कैंसर रोग के खतरे के लिए अपनी बुरी आदतें ही जिम्मेदार होती हैं। गलत आदतें बदलकर अपने में अच्छी आदतें डालने से कैंसर रोग को रोकने में निश्चित सहायता प्राप्त होगी। इस प्रकार की निगरानी, आप के कैंसर रोगोत्सुक गुणसूत्रों को, कैंसर का उद्भव करने से रोक देगी।

प्र. 31 : मनोकायिक इलाज के कैंसर रोग पर प्रभाव के बारे में बहुत कुछ सुनाई दे रहा है। मनोकायिक इलाज क्या होते हैं?

उत्तर : 'मनोकायिक इलाज' जैसे शब्द हाल ही में व्यवहार में लाए जा रहे हैं। लेकिन कई पूरक पर्यायी चिकित्सकों द्वारा, यह पद्धति जाने अनजाने पहले से ही अपनाई जा रही है। पार्थिव शरीर का कर्ताधर्ता मन होता है। इतना तो हम सब जानते ही हैं कि मन दिखाई तो नहीं देता लेकिन वह शरीर में ही कहीं न कहीं होता है। बीमारी के परिणाम शरीर तथा मन दोनों पर होते हैं। दीर्घकालीन बीमारी में केवल दृश्य लक्षणों के आधार पर इलाज की दिशा निश्चित करना ठीक नहीं है। दीर्घकालीन

बीमारी की जड़ें गहराई तक- भावनिक मानसिक- स्तर तक पहुँची हुई होती हैं। ऐसी स्थिति में एलोपैथी की, प्रायः केवल शरीर पर इलाज करने वाली दवाएँ स्वास्थ्यलाभ नहीं करा सकतीं। मनोकायिक चिकित्सा, शरीर और मन दोनों अविभाज्य घटकों पर ध्यान देना आवश्यक मानती है। योग, ध्यान, दिव्यदृष्टि (आत्मप्रत्यय), रेकी, स्पिरीच्युअल इलाज, चिकित्सक-स्पर्श जैसी कुछ पद्धतियों का प्रयोग, मनोकायिक इलाजों में किया जाता है। आपकी रोगप्रतिरोधशक्ति सुधारने के लिए आप में पाई जाने वाली नकारात्मक भावनाएँ बाहर निकालने के लिए और आप की सेहत सुधारने के लिए तथा आप में स्वास्थ्यकारक भावनाओं की रोपाई करने के लिए आपका मन सक्षम होना चाहिए। मन को उस प्रकार सक्षम बनाना ही मनोकायिक उपचारपद्धति का मूल आधार है। आपकी बीमारी में, शारीरिक बीमारी का जो हिस्सा होता है उसके लिए शारीरिक इलाजों की भी ज़रूरत होती है, इसमें कोई संदेह नहीं है।

प्र. 32 : क्या चुंबकीय चिकित्सा का कैंसर रोग के लिए कुछ उपयोग होता है?

उत्तर : अब तक मेरे तो देखने में ऐसा एक भी रुग्ण नहीं आया है जो केवल चुंबकीय चिकित्सा से कैंसर रोग से मुक्त हो गया हो। शरीर के विशिष्ट भागों को, विशिष्ट रीति से चुंबक लगाने से, शरीर में स्थित लोहतत्त्व को ऊर्जा मिलती है और वह क्रमबद्ध होता है। इसी कल्पना पर यह चिकित्सापद्धति आधारित है। रक्त का एक घटक है हिमोग्लोबिन और उसमें पाए जाने वाले लोह की ओर इस चिकित्सा का मुख्य रुख होता है। चुंबकीय चिकित्सा करने वाले चिकित्सक इस चिकित्सा के विविध लाभ बताते हैं। चुंबकीय चिकित्सा से इलाज करने का मुझे पूर्वानुभव नहीं है। इसलिए मैं उसके विषय में भला या बुरा भाष्य नहीं कर सकता। इतना तो कह सकता हूँ, चुंबकीय चिकित्सा उसके विशेषज्ञ चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही कीजिए ताकि खतरे की संभावना नहीं होगी और लाभ हो सकेगा।

प्र. 33 : रुग्णों को किरणोपचरों के कारण तीव्र प्रतिक्रिया आने का क्या कारण है? क्या यह सच है कि किरणोत्सार ही कैंसर रोग

का एक कारण होता है?

उत्तर : किरणोत्सार मतलब आण्विक किरण ऊर्जा की शलाका। यह पेशियों में अनेक प्रकार के तीव्र जैव, रासायनिक और भौतिकी बदल कर सकती है। इसके अलावा, इन इलाजों के कारण विष जैसे रेणु मुक्त हो जाते हैं और वे पेशियों के नित्य कर्मों में हस्तक्षेप करते हैं। किरणोत्सारी ऊर्जा द्वारा प्राकृतिक पेशियों की अपेक्षा, कैंसर पेशियों को बड़े पैमाने पर नष्ट किया जाता है। किरणोपचार के बाद प्राकृतिक पेशियाँ जल्दी से सुधर जाती हैं। कैंसर पेशियाँ शायद ही सुधरती हैं और यदि सुधरी भी तो संभल जाने के लिए उन्हें बहुत देर लगती है। लेकिन इस सारे घटनाचक्र में से तैयार होने वाले विष जैसे रेणु और पेशीविघटन से तैयार होने वाले पदार्थ रक्त में से शरीर भर घूमते हैं और विविध अवयवों तक पहुँचते हैं। जब बड़े पैमाने पर किरणोपचार किए जाते हैं तब अवयवों पर किरणों की तेज़ रोशनी सीधी पड़ जाती है। फिर उस अवयव में दाह, बेचैनी, व्रण जैसी शिकायतें दिखाई देती हैं। कभी कभी इलाज द्वारा अपेक्षित कार्य का भी नाश होता है। इन स्थानिक प्रतिक्रियाओं के अलावा भूख न लगना, कमज़ोरी, थकान, मतली, कै, दाह जैसी शरीर की सामान्य प्रतिक्रियाएँ दिखाई देती हैं। किरणोपचार के दूसरे सप्ताह से ये प्रकट होने लगती हैं और जब तक किरणोपचार जारी है तब तक वे भी चालू रहती हैं। किरणोपचार समाप्त होने के बाद लगभग 4 ते 6 सप्ताहों तक के काल में वे कम होती हैं। लेकिन त्वचा का सख्त होना, किरणोपचार के नीचे आने वाले भाग का कठिन बनना, वहाँ का रक्तप्रवाह कम होना ऐसे कुछ बदल दीर्घकाल तक पीछे रहते हैं। कुछ रुग्णों को तो बची हुई ज़िंदगी इन्हीं बदलों सहित गुज़ारनी पड़ती है।

किरणोपचारों के कारण गुणसूत्रों की संरचना में बदल होते हैं, उससे गुणसूत्रों का साँचा बदल जाता है। इनमें से कुछ बदल शरीर द्वारा यदि दुरुस्त नहीं हो पाते तो लगभग 7 से 10 वर्षों के बाद, वे कैंसर का कारण बन सकते हैं। किरणोत्सार के कारण कैंसर के शिकार रुग्णों का अनुपात 5 प्रतिशत से भी कम है मगर जो लोग अपने कैंसर रोग के लिए, किरणोपचार ले रहे हैं, उनके लिए यह हमेशा चिंता का विषय बन जाता है।

प्र. 34 : केमोथेरेपी की दवाओं के कारण संभाव्य प्रतिक्रियाएँ कौन-सी हैं? क्या उन्हें रोकने का कोई मार्ग है?

उत्तर : केमोथेरेपी मतलब कैंसर पेशियों का नाश करने के लिए मुँह या इंजेक्शन के द्वारा दी जाने वाली दवाओं की भरमार। लेकिन इन दवाओं के कारण कुछ मात्रा में निरोग पेशियाँ भी नष्ट होती हैं। सूखे के साथ गीला भी जल जाता है, उसी प्रकार कैंसर पेशियों के साथ साथ निरोग पेशियों का भी नाश होता है। केमोथेरेपी की दवाएँ रुधिरपरिसंचरण में से सारे शरीर भर घूमती हैं। इसलिए किरणोपचारों के परिणामस्वरूप होने वाली प्रतिक्रियाओं की अपेक्षा ये प्रतिक्रियाएँ अधिक विस्तृत मात्रा में होती हैं।

भूख न लगना, कमज़ोरी, सर्वांग दाह, बाल झर जाना, मतली, कै, जुलाब, मुँह में छाले पड़ना, बवासीर आदि प्रतिक्रियाएँ केमोथेरेपी के साथ दिखाई देती हैं। कुछ दवाओं के कारण हृदय, फेंफड़ों, हड्डियों, नसों, मूत्राशय आदि अवयवों की विशेष रूप से हानि होने की संभावना होती है। इसलिए केमोथेरेपी की चिकित्सा सिर्फ कैंसर रोग के विशेषज्ञों के द्वारा ही की जाती है। अति तीव्र प्रतिक्रियाओं के अनुसार, केमोथेरेपी की दवाओं से भी गुणसूत्रों की संरचना में बदल हो सकता है, इसलिए कुछ सालों के बाद कैंसर रोग का फिर से उद्भव होने की संभावना होती है। पोषक आहार, जीवनसत्त्वों और खनिजों की विपुल मात्रा में पूर्ति और भरपूर मात्रा में पेय लेने से प्रतिक्रिया की संभावना कम होती है। इनमें से कुछ प्रतिक्रियाओं का खतरा कम करने के लिए एलोपैथी में कुछ दवाएँ भी उपलब्ध हैं। आप के डॉक्टर आपको ये दवाएँ दे सकते हैं। आयुर्वेद और होमिओपैथी की कुछ प्रभावकारी दवाएँ, प्रतिक्रिया की तीव्रता कम करने में उपयोगी सिद्ध होती हैं। विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में आप ये दवाएँ ले सकते हैं।

प्र. 35 : हमारे पिताजी को कैंसर रोग हुआ है और वह अंतिम अवस्था में है। उनकी देखभाल करना अब मुश्किल हो गया है। क्या कोई ऐसा शुश्रूषा गृह या अस्पताल है, जिसमें हम उन्हें भरती कर सकें?

उत्तर : कैंसर रोग को रोकने के सारे इलाज जब खत्म होते हैं तो कैंसर रोग की अंतिम अवस्था में पहुँचे हुए रुग्णों को विशेष सुविधागृह में भरती किया जाता है। इन सुविधागृहों को 'होस्पियस' (Hospice) कहा जाता है। प्रगत देशों में ऐसे अनेक सुविधागृह होते हैं। महाराष्ट्र में ऐसे दो सुविधागृह उपलब्ध हैं। यहाँ रुग्ण की वेदना, तकलीफ़ कम करने का प्रयास किया जाता है। बीमारी का अंत कम कष्टदायी हो इस दृष्टि से ये सुविधागृह उत्कृष्ट रीति से काम कर रहे हैं। एक है बांद्रा (मुंबई) में स्थित "शांति आवेदन आश्रम" और वारजे (पुणे) में स्थित 'सिप्ला कैंसर एड फ़ौंडेशन'। भारत के अन्य प्रांतों में भी ऐसे केंद्र हो सकते हैं। लेकिन उनका ब्यौरा अभी, मेरे पास नहीं है। ऐसे केंद्र कैंसरग्रस्त रुग्णों को और उनके रिश्तेदारों को, कैंसर रुग्णों की परिहार-सेवा के बारे में मार्गदर्शन और सहायता कर सकते हैं।

प्र. 36 : मेरे पिताजी गरम मिज़ाज़ हैं। उन्हें अन्नाशय का कैंसर हुआ है। वे हमें दूषण लगा रहे हैं कि हम उनकी ठीक तरह से निगरानी नहीं कर रहे हैं। उनके साथ समझौता कर लेना बहुत मुश्किल हो रहा है। आपकी क्या सलाह है ?

उत्तर : कैंसर रुग्णों की देखभाल करना, विशेष रूप से गरममिज़ाज़ रुग्णों को सँभालना, रिश्तेदारों के लिए कठिन कसौटी होती है। रुग्ण और रिश्तेदार दोनों के लिए यह काल मुश्किल होता है। रुग्ण को चाहिए वह कैंसर को, जिदगी को नया अर्थ प्राप्त करा देने वाला मौक़ा माने। इसे पुरानी उलझनें सुलझाने का मौक़ा माने। ऐसा कहना तो बिलकुल आसान है, मगर उसे प्रत्यक्ष में पाना बहुत ही मुश्किल है। ऐसी स्थिति में रिश्तेदारों को अधिक दयालु एवं क्षमाशील बनना चाहिए। मदद करने के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए। आपके पिताजी की इस हालत में उनसे बहस करने से कुछ भी साध्य नहीं हो सकता। अब उनमें परिवर्तन होना असंभव है। आप उन्हें एहसास दिलाइए कि आप सभी उनसे प्रेम करते हैं और उनके लिए जो भी करना संभव है, वह सब करने के लिए आप तैयार हैं। शायद उनका उद्वेग और निराशा, कटु शब्दों में व्यक्त हो रही होगी। उनके अन्नाशय के कैंसर का एक कारण इनका क्रोधी स्वभाव भी रहा

होगा क्योंकि अब यह बात प्रयोगों से सिद्ध हो गई है कि क्रोध और असुरक्षा की भावना दोनों अन्नाशय को प्रभावित करते हैं।

प्र. 37 : मेरी माँ की अवस्था 70 साल की है। उसे गले का कैंसर हो गया है। माँ बहुत ही धार्मिक, श्रद्धालु और दयालु है। गरज़मंद लोगों की मदद करने के लिए वह हमेशा तैयार रहती है। हमें तो आश्चर्य होता है कि माँ जैसी भली और सज्जन स्त्री को ईश्वर कैंसर रोग जैसी सजा देकर अन्याय क्यों कर रहा है ?

उत्तर : इस दुनिया में बहुत सी घटनाएँ ऐसी हैं, जिनका स्पष्टीकरण हम तर्कसंगति से नहीं कर सकते। यदि किसी छोटे बच्चे को तकलीफ़ सहनी पड़ती है या कोई निरपराध व्यक्ति परिस्थिति का शिकार बनता हुआ दिखाई देता है तो हम ईश्वर से नाराज़ होते हैं। आपकी माँ को कैंसर रोग हुआ है, उसका निश्चित कारण बताना मुश्किल है क्योंकि इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। दबा हुआ भावात्मक संभ्रम और खानेपीने के बारे में, खुद अपने बारे में ठीक तरह से ध्यान न देना भी एक कारण हो सकता है। (भारतीय स्त्रियों के बारे में यह सहज संभव है।) गुणसूत्रों में होने वाला अचानक बदल कैंसर का कारण बन सकता है। अगर आपकी माताजी ने पहले, अपनी बीमारी के लिए, कुछ दवाएँ ली होंगी, तो उनमें से कुछ दवाएँ भी कैंसर का कारण हो सकती हैं। यह सब कुछ समझाना बहुत ही मुश्किल और जटिल है। अंत में हम भाग्य की ओर उँगली उठाते हैं। इतना तो मानना ही पड़ता है कि भाग्य भी कोई चीज़ है।

प्र. 38 : बच्चों में कुछ बुरी आदतें नहीं होतीं। कैंसर रोग का कारण बनने वाली, तमाखू जैसी चीज़ों को वे छूते तक नहीं हैं। तो भी उन्हें कैंसर रोग क्यों होता है? क्या इसे दैवगति कहेंगे ?

उत्तर : बच्चा अगर कैंसर रोग की ओर झुकने वाले विकृत गुणसूत्रों की गठरी साथ में लेकर जन्म लेता है, तो बचपन में कैंसर रोग होने की संभावना अधिक होती है। इन गुणसूत्रों के कारण, बिलकुल छोटी उम्र में कैंसर रोग दिखाई देता है। बच्चा जब गर्भावस्था में माँ के पेट में होता है, उस कालावधि में अगर उसे विष जैसे पदार्थों का सामना करना पड़ा हो तो भी गुणसूत्रों में बदल होते हैं। आनुवंशिक गुणसूत्रों

की कमजोरी के परिणामस्वरूप ही बचपन में कैंसर का उद्भव होता है। अगर आप पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं तो इसे पूर्वजन्म का फल मान सकते हैं। मासूम बच्चे जब कैंसर रोग की वेदना से परेशान होते हैं, तब उसे देखकर तीव्र दुःख होता है। ईश्वर का न्याय समझना बहुत मुश्किल बात है। मन की शांति बनाए रखने के लिए श्रद्धा जैसा दूसरा मार्ग नहीं है।

प्र. 39 : वाघोली के कैंसर रोग अनुसंधान प्रकल्प के बारे में जानकारी दीजिए।

उत्तर : पुणे से लगभग 20 कि. मी. दूरी पर नगर रास्ते पर वाघोली गाँव है। पुणे के पूज्य श्री सरदेशमुख महाराज जी के मार्गदर्शन में यहाँ एक आयुर्वेदिक अस्पताल और अनुसंधान केंद्र चल रहा है। पूज्य महाराज जी के सुपुत्र वैद्य सदानंद सरदेशमुखजी और मैं, दोनों ने मिलकर यहाँ कैंसर रोग के इलाजों का एक प्रकल्प विकसित किया है। सन् 1994 से प्रकल्प का काम शुरू हुआ है। अब तक लगभग 1200 से अधिक रुग्णों के नाम दर्ज किए गए हैं। कैंसर रोग के इलाजों के परिणामस्वरूप होने वाली प्रतिक्रियाएँ कम करने के लिए आयुर्वेदिक दवाओं से बहुत सहायता मिलती है। ऐसा देखने में आया है कि उसके कारण वेदना कम होती है और रुग्ण का सर्वसामान्य स्वास्थ्य सुधर जाता है। केवल आयुर्वेदिक चिकित्सा से कैंसर को नष्ट करना संभव नहीं है, मगर शल्यचिकित्सा, किरणोपचार, केमोथेरेपी आदि प्रचलित इलाजों के साथ आयुर्वेदिक चिकित्सा का उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकल्प की विस्तृत जानकारी www.ayurvedwagholi.com. वेबसाइट पर उपलब्ध है। मुंबई का दूरभाष नंबर है -(021) 24130866। उक्त दूरभाष पर भी आप संपर्क कर सकते हैं।

प्र. 40 : क्या कैंसर के इलाज में भिलवाँ (भल्लातक) का उपयोग करना अच्छा होता है?

उत्तर : भिलवाँ (भल्लातक) वनस्पतिजन्य कठिन कवच का फल (Nut) है। मराठी में इसे बिब्बा कहते हैं। आयुर्वेद में उसका काफ़ी प्रयोग किया जाता है। मुंबई के ज्येष्ठ फिजीशियन डॉ. बी. जी. वाड़ ने भिलवाँ (भल्लातक) के उपयोग के बारे में विस्तृत अनुसंधान किया है। उनका निष्कर्ष यह है कि

भल्लातक कुछ ही प्रकार के कैंसर रोग के इलाज में गुणकारी माना जा सकता है। बॉम्बे फार्म्यास्युटिकल कंपनी ने एनाकार्सीन नाम का एक उत्पादन बनवाया था, लेकिन अब वह नहीं मिलता। हाल ही में अहमदाबाद की इथीकेम लेबोरेटरी द्वारा एनाकारनेक्स नाम का उत्पादन तैयार किया गया है, वह भल्लातक से ही बनाया गया है। भल्लातक में कई गुणधर्म हैं। प्रोत्साहनकारी इलाज के रूप में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

प्र. 41 : क्या मैं कैंसर रोग के लिए हीरक भस्म ले सकता हूँ?

उत्तर : हाँ, जरूर आप ले सकते हैं। हीरक भस्म का इस्तेमाल करने में निष्णात आयुर्वेद उपचारक की देखरेख में आप उसका प्रयोग कर सकते हैं। आयुर्वेदिक संहिता में हीरक भस्म के कई गुण बताए गए हैं। प्रोत्साहनकारी इलाज के रूप में उससे कुछ फ़ायदा हो सकता है। लेकिन अगर कल मुझे कैंसर रोग हो जाए तो मैं केवल हीरक भस्म पर निर्भर नहीं रहूँगा।

प्र. 42 : मुझे हड्डियों का कैंसर रोग हो गया है। पहले मैं जो भरपूर व्यायाम करता था, क्या अब भी उसे जारी रखूँ?

उत्तर : आपकी हड्डियाँ कैंसर रोग से ग्रस्त हैं तो हड्डियों पर तनाव आ सकने वाला कोई भी व्यायाम न करें। भरपूर व्यायाम के कारण कैंसर से बाधित जगह पर अस्थिभंग होने की संभावना होती है और डॉक्टरी क्षेत्र में इसे जटिल समस्या माना जाता है।

प्र. 43 : मैं, 15 बरस का युवक हूँ। मैं साइकिल पर से गिर गया और मेरे दाहिने घुटने में चोट आ गई है। पिछले कुछ महीनों से मेरे दाहिने घुटने के निचले भाग के आसपास धीरे धीरे कठिन और वेदनायुक्त सूजन बढ़ रही है। क्या यह हड्डियों का कैंसर रोग हो सकता है? इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : बहुत बार पुरानी चोट के कारण उस भाग में कमजोरी रह जाती है। बाह्यतः तो दिखाई देता है कि चोट भर आई है, परंतु आगे चलकर, संबंधी भाग में, बीमारी उत्पन्न होने का खतरा होता है। बीमारी के उद्भव के लिए मामूली कारण भी पर्याप्त होता है। एथलीट्स अथवा

मुष्टियोद्धाओं को, उनके व्यावसायिक कार्यकाल में बार बार ज़ख्मों का सामना करना पड़ता है। ऐसा देखने में आया है कि बाद में इन लोगों को दीर्घकाल की बीमारियाँ होती हैं। साइकिल पर से गिरना तो बचपन में होने वाली स्वाभाविक घटना है। यह कहना सही नहीं होगा कि किसी भी प्रकार की सूजन कैंसर रोग के कारण ही होगी। लेकिन उसकी जाँच करवा लेना ज़रूरी है। घुटने की क्ष-किरण परीक्षा करने से फ़ायदा होगा क्योंकि अगर कोई गंभीर समस्या है, तो उसका पता चलेगा। ज़रूरत पड़े तो एम. आर. आय. स्कैन परीक्षा द्वारा अधिक ब्यौरेवार रिपोर्ट मिल सकती है। आप किसी भी अनुभवी अस्थिरोग विशेषज्ञ से मिलकर उससे जाँच करवा लें और सलाह ले लें।

प्र. 44 : मेरे 8 साल के बच्चे को 2 साल पहले, सिर में चोट आ गई। उस समय उसकी खोपड़ी को धक्का (concussion) लगा। दो दिनों तक उसे अस्पताल में विशेष देखरेख में रखा गया था। क्ष-किरण परीक्षा में अस्थिभंग नहीं दिखाई दिया था। मगर पिछले महीने से उसके सिर में दर्द होने लगा। सी.टी. स्कैन परीक्षा में उसके मस्तिष्क के बाएँ भाग में एक गाँठ दिखाई दी। डॉक्टरों ने शल्यचिकित्सा की सलाह दी है। क्या पुराने आघात से ऐसी गाँठ हो सकती है?

उत्तर : पुराने आघात के कारण गाँठ का उद्भव हो सकता है। सिर में लगे हुए प्रत्येक आघात से मस्तिष्क में गाँठ पैदा होगी ऐसी बात नहीं है, परंतु मस्तिष्क में गाँठ होने वाले रुग्णों में, जिन्हें पहले सिर में चोट लगी थी, ऐसे रुग्णों की संख्या सोचने लायक होती है। मस्तिष्क में होने वाली गाँठें (tumors) प्रायः खतरे से बाहर होती हैं। शल्यचिकित्सा से वे नष्ट की जा सकती हैं। कुछ थोड़े ही रुग्णों की गाँठ कैंसर की हो सकती है। उन्हें अधिक इलाज की आवश्यकता होती है। आपके डॉक्टर यदि शल्यचिकित्सा की सलाह दे रहे हों तो आपको अपने बच्चे के हित में उसे स्वीकारना होगा।

प्र. 45 : क्या आयुर्वेद में बताई गई पंचकर्म चिकित्सा कैंसर रोग के लिए उपयोगी है?

उत्तर : 'पंचकर्म चिकित्सा' आयुर्वेद चिकित्सा का एक भाग है। दोष-प्रकोप शरीर से बाहर निकालने के लिए यह चिकित्सा की जाती है। शरीर में पाए जाने वाले विष जैसे त्याज्य पदार्थ तथा दीर्घकाल की बीमारी-प्रक्रिया के मूल में पाए जाने वाले दुष्ट दोष, शरीर से निकालकर, शरीर की अंतर्गत स्वच्छता करने का काम इसके द्वारा किया जाता है। पंचकर्म चिकित्सा में पाँच प्रकार की शुद्धि-प्रक्रियाएँ हैं जो अनुभवी आयुर्वेद-चिकित्सक की देखरेख में ही करनी चाहिए।

प्र. 46 : क्या कैंसर रोग के लिए इलाज करने वाले डॉक्टरों को महँगे इलाजों पर किए जाने वाले खर्च की चिंता होती है?

उत्तर : यह तो मानना ही पड़ेगा कि महँगे इलाजों के कारण किए जाने वाले संभाव्य खर्च का एहसास डॉक्टर लोगों को होना चाहिए। आज के वैद्यक उपचारों और परीक्षणों का खर्च, सामान्य, मेहनती और प्रामाणिक नौकरी-पेशा वाले लोगों के बस की बात नहीं है। अस्पताल में खर्च वापस लौटा देने वाला वैद्यक-बीमा, अभी भारत में तो आम बात नहीं है। अमेरिका जैसे प्रगत देश में भी बड़ी संख्या में जो बेकार लोग हैं वे भी व्यक्तिगत आरोग्य बीमा नहीं करा सकते।

कैंसर रोग की बीमारी में दीर्घकाल तक महँगी वैद्यक देखभाल करनी पड़ती है। बीमारी के लिए किया जाने वाला खर्च और उससे मिलने वाले फ़ायदों पर रुग्ण और डॉक्टर खुलकर चर्चा करें। ऐसा तो कहा नहीं जा सकता कि महँगे इलाजों से कैंसर रोग से, निश्चित रूप से मुक्ति मिलती ही है। रुग्ण का कैंसर रोग नियंत्रित करने की बहुत कुछ संभावना हो तो ही आप, आपकी हैसियत के अनुसार ऐसे इलाजों को स्वीकार करें। कैंसर रोग गंभीर स्थिति में हो, तो ऐसे समय पर महँगे इलाज करने के लिए मजबूर करने से कोई फ़ायदा नहीं है। उससे सिर्फ़ कुछ ही महीनों तक ज़िंदगी बढ़ सकती है। रुग्ण और उसके रिश्तेदार वैसी ज़िद करें तो बात अलग है। ऐसी परिस्थिति में नए नए किरणोपचार और अधिकाधिक केमोथेरापी के प्रयोग करते रहने में कोई मतलब नहीं है क्योंकि ऐसी स्थिति में रुग्ण की दृष्टि से ज़िंदगी सुसह्य होना, शांति और बीमारीजन्य वेदनाओं से मुक्ति आदि बातें अधिक महत्त्वपूर्ण होती हैं। अपने बूढ़े अभिभावकों

के लिए भरसक प्रयत्न करने की रिश्तेदारों की इच्छा स्वाभाविक ही है। वे चाहते हैं कि खर्च का विचार न करते हुए सभी उपलब्ध इलाज किए जाएँ। लेकिन इस बात की ओर ध्यान देना भी ज़रूरी है कि आपके अभिभावकों की इच्छा क्या है। आपकी इच्छा आपके बूढ़े अभिभावकों / रिश्तेदारों पर नहीं लादनी चाहिए। अंतिम अवस्था में होने वाले कैंसर के रुग्ण, वेदना तथा औषधियों से उत्पन्न प्रतिक्रिया, सुइयों आदि के कारण होने वाली तकलीफ़ को टालना चाहते हैं। उनकी इच्छा का आदर कीजिए। कई बार रिश्तेदारों तथा मित्रों के दबाव में आकर महँगे इलाज शुरू किए जाते हैं। उनके फ़ायदों के बारे में संदेह होकर भी, संकोच के कारण, इलाज के लिए नकार देने की हिंमत नहीं होती है। खर्च की बात दायम होकर भी, जिन इलाजों की फलनिष्पत्ति निश्चित नहीं है, उनके बारे में निर्णय लेते समय सावधानी से विचार करना ज़रूरी है।

प्र. 47 : दयामृत्यु के (Euthenesia) बारे में आप की क्या राय है?

उत्तर : दुनिया के कुछ वैद्यक तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं ने दयामृत्यु का समर्थन किया है। आसन्नमरण रुग्ण को, उसकी वेदना और बेचैनी से मुक्ति दिलाने के उद्देश्य से दयामृत्यु की कल्पना का उद्गम हो गया। इन कार्यकर्ताओं का ऐसा मत है कि स्वयं रुग्ण, अपनी यातनाओं से मुक्ति पाने के लिए मौत चाहता होगा तो रुग्ण की ज़िंदगी समाप्त करने के लिए, उसे बड़े पैमाने पर नींद की दवा देने के लिए डॉक्टर को अनुमति दी जानी चाहिए। यह विवादास्पद विषय है। कुछ इनेगिने योरोपीय देशों में इस प्रक्रिया को क़ानूनी मंजूरी दी गई है। लेकिन बहुसंख्यक देशों के क़ानून दया दिखाकर मारने के लिए अनुमति नहीं देते। दयामृत्यु की कल्पना से कई नीतिमूल्य, क़ानूनी बातें और अनेक औपचारिक बातें जुड़ी हुई हैं, जिनका दुरुपयोग होने की संभावना है। मैं स्वयं, कृतिशील दयामृत्यु की विचारधारा के विरोध में हूँ। लेकिन मरणोन्मुख स्थिति में जीवनाधार-स्वरूप सारी कृत्रिम व्यवस्था हटाकर रुग्ण को उसकी अनुमति से दयामृत्यु देना मैं स्वीकार कर सकता हूँ। ऐसे रुग्ण की सारी नलियाँ, सुइयाँ और श्वासोच्छ्वास नियंत्रक निकाल देने से उसका अंतकाल थोड़ा पहले और

कम दुःखदायक होगा। रुग्ण और उसके रिश्तेदारों के दृष्टिकोण से विचार किया जाए तो कुछ काल के लिए कृत्रिम रीति से ज़िंदगी बढ़ाने की अपेक्षा, यह अधिक युक्तिसंगत होगा। इस विषय पर डॉक्टर और रुग्ण के रिश्तेदारों में खुले रूप से चर्चा होना आवश्यक है। ऐसा समय आने के पहले ही “पुनरूत्थापन नहीं चाहता हूँ” प्रार्थनापत्रपर दस्तखत करके, रुग्ण को अपनी इच्छा और तैयारी दिखाने की आवश्यकता हो।

प्र. 48 : मेरे पिताजी प्रोफ़ेसर हैं, स्थानिक कॉलेज में से वे सेवानिवृत्त हो गए हैं। उन्हें फेफड़ों का कैंसर रोग हो गया है। इस समाचार से वे घबराए न जाएँ इसलिए हमने अभी तक उन्हें कुछ भी नहीं बताया है। उनके लिए कौन से इलाज करने चाहिए?

उत्तर : पिताजी को बुरा समाचार मालूम न हो, इस संबंध में आपकी आस्था, मैं अच्छी तरह से समझ सकता हूँ। परंतु उन्हें कोई गंभीर बीमारी हो गई है, इसकी आशंका उन्हें अब तक आई ही होगी और दूसरी बात यह कि कैंसर रोग याने मृत्यु जैसा समीकरण मानना भी ठीक नहीं है। जिनका प्रारंभ अभी अभी हुआ है ऐसे बहुत से कैंसर रोग, व्यवस्थित इलाज करने से काबू में रहने की संभावना होती है। आपके पिताजी प्रोफ़ेसर हैं। कैंसर रोग की संभावना उन्हें भी निश्चित रूप से मालूम होगी। अब, जब आप को मालूम है कि उन्हें कैंसर रोग हुआ है, तब यह समाचार उनसे छिपाने में कोई मतलब नहीं है। उनके कैंसर रोग का समाचार उन्हें धीरे धीरे बता देना ही ठीक होगा। साथ साथ उन्हें तंदुरुस्ती की संभावना की तसल्ली भी दीजिए। इससे रुग्ण और उसके रिश्तेदार, दोनों के मन का संभ्रम कम होता है, चिंता कम होती है। सब मिलकर समस्या का सामना कर सकते हैं। मेरे तो यही सुनिश्चित मत है कि यदि प्रौढ़ व्यक्ति को उसकी बीमारी और निदान के बारे में जानकारी लेने की इच्छा है तो उसे जानने का उसका हक़ है। कैंसर रोग की स्थिति, संभाव्य इलाजों के पर्यायों और उसके नतीजों आदि के बारे में विस्तृत जानकारी जानने के बाद, अगला निर्णय उनपर ही छोड़ दीजिए। अगर यह समाचार आप उन्हें नहीं दे सकते, तो आपके फ़ैमिली डॉक्टर या किसी समझदार मित्र को यह काम सौंप दीजिए।

सारांश

हर रूग्ण की, कैंसर के विरुद्ध जो लड़ाई होती रहती है, वह लड़ाई आग्रह के साथ और निर्भयता से लड़ने की आवश्यकता होती है। रूग्ण के परिवार के लोग, मित्र और सक्षम उपचारक उसकी सहायता कर सकेंगे। यह तो सच है कि कैंसर एक भयानक बीमारी है परंतु उसपर किए जाने वाले उपचारों के सारभाग, मूलभूत बातों तथा पहले के प्रकरणों में स्पष्ट की गई उपचार-पद्धतियों आदि बातों पर अच्छी तरह से, ध्यान देने से व्यापक पैमाने पर बीमारी का प्रतिबंध किया जा सकता है। इस बात को संतोषप्रद मानना चाहिए कि पोषण में होने वाली त्रुटियों को दूर करने से और आरोग्यपूर्ण आदतों को स्वीकार करने से कैंसर रोग को पीछे हटाना संभव है।

कैंसर रोग आजकल अधिक मात्रा में दिखाई देने लगा है, उसके लिए कुछ अंतर्गत तथा कुछ बाह्य घटक ज़िम्मेदार माने जाते हैं। प्रदूषण, वातावरण में होने वाले विषैले त्याज्य घटक, हवा, अन्न, पानी आदि में से आने वाले रसायन, तमाखू, वातावरण में होने वाले किरणोत्सर्ग जैसे कुछ बाह्य घटक हैं, तो मानसिक तनाव, भावनिक संघर्ष, नकारात्मक वृत्ति के कारण उत्पन्न होने वाली बाधाएँ, निराशा, खिन्नता और शरीरांतर्गत चयापचय क्रिया में बिगाड़ होना, आदि कृतिपय अंतर्गत घटक हैं। इनके कारण उत्पन्न होने वाले विषद्रव्य शरीर के अवयवों में जमा होते रहते हैं। बाह्य तथा अंतर्गत दोनों घटक हमारी स्वाभाविक रोगप्रतिरोधशक्ति के कार्य में हस्तक्षेप करते हैं। इतना ही नहीं तो गुणसूत्रों की रचना में भी खतरनाक बदल करते हैं। इन्हीं सारी बातों के कारण ही निरोग पेशियों

का रूपांतर, कैंसररोगपेशियों में होता है। मानवीय शरीर को नैसर्गिक प्रतिकार और दुरुस्ती के कवचकुंडल प्राप्त हुए हैं मगर विघातक घटकों के लगातार हमले के कारण ये कवचकुंडल प्रभावहीन बनते हैं और कैंसर रोग की शुरुआत होती है।

कैंसर रोगपेशियों को बिलकुल प्रारंभिक काल में खोजने के लिए आजकल कई आधुनिक पद्धतियाँ उपलब्ध हैं। डॉक्टरी जाँच या क्ष-किरण जाँच द्वारा जब बिलकुल छोटे आकार की ग्रंथि खोजी जाती है, उस समय तक वह ग्रंथि, लाखों कैंसरपेशियों का आगार बनती है। क्ष-किरण अथवा स्कैन की अपेक्षा कैंसर रोग-अँटीजेन खोजने की पद्धति पर आधारित रक्तपरीक्षा, कैंसर रोग निदान के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध हुई है।

कैंसर रोग, शरीर और मन दोनों पर एक ही समय में हमला करता है, इसलिए कैंसर के साथ दो स्तरों पर लड़ना पड़ता है। भावनिक संघर्ष सुलझाकर, कैंसर के विरोध में लड़ने के लिए मन को दृढ़ बनाना पड़ता है। इस प्रकार के मनोकायिक उपचारों में ही कैंसर प्रतिबंध का सारभाग छिपा हुआ है। जीवन शैली में सुधार, पोषण, व्यायाम और मनःशांति आदि बातें, कैंसर रोग-उपचारों की नींव मानी जाती हैं। शरीर में जमा होने वाले गंदे विषद्रव्य नष्ट करने की सहायक पद्धति का बहुत महत्त्व होता है। ये सब मूलभूत काम हैं और कैंसर विरोधी कोई भी उपचार प्रारंभ करने से पहले, ये काम करने पड़ते हैं।

जल्दी से शल्य चिकित्सा या केमोथेरेपी के उपचारों की धुन में बहुत बार सारभाग एवं नीव की ओर ध्यान नहीं दिया जाता। उपचारों का अच्छा परिणाम और उसके द्वारा कैंसर पर जीत हसिल करके, दीर्घकालीन नियंत्रण पाने के लिए सारभाग और नीव की ओर उचित ध्यान देने की बहुत आवश्यकता होती है।

‘उपचारों के विविध पर्याय’ नामक प्रकरण में अलग अलग डॉक्टरों तथा वैज्ञानिकों द्वारा प्रत्यक्ष प्रयोग में लाई गई पर्यायीउपचार पद्धतियों का विस्तृत विवरण दिया गया है। प्रत्येक पद्धति के समर्थकों ने इनमें से अधिकांश पद्धतियों के बारे में अनुकूल मत दिया है तो इनमें से अधिकांश पद्धतियों को उपयोग में लाने से हमेशा लाभ होता है, इसका

यक्रीन दिलाने के लिए अनुसंधान परीक्षणों और उनके द्वारा मिलने वाले प्रमाणों की ज़रूरत है।

विशिष्ट पर्यायी पद्धति के विवरण जानने के लिए विशेष रूप से आयुर्वेद और होमिओपैथी के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए पाठक मेरी War Against Cancer किताब देख सकते हैं। कैंसर के कारणों में मानसिक आघात और नकारात्मक वृत्ति, महत्त्वपूर्ण कारण हैं। उपचारों के अच्छे परिणाम चाहने वालों को इस बात की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए। विचित्र मानसिक जंजाल में फँसे हुए कुछ रुग्णों के उदाहरण और उनपर किए गए उपचारों की जानकारी, मेरी उक्त किताब में दी गई है।

मुझे उम्मीद है कि कैंसर रोग से बचाव करने के लिए बहुत-सी जानकारी, मेरी इस किताब के द्वारा पाठकों को मिलेगी। यह सारा प्रयास आपकी जानकारी के लिए ही किया गया है। ना मैं विशिष्ट उपचार सुझाना चाहता हूँ और ना कैंसर रोग प्रतिबंध की हामी भर रहा हूँ। आप कोई भी विशिष्ट मार्ग चुनना चाहेंगे तो भी उसके लिए आपके डॉक्टर से सलाह लेना उचित होगा। इस किताब में सफलता की कोई भी गारंटी नहीं दी गई है।

इस वाग्यज्ञ की परिसमाप्ति हम वेद की प्रसिद्ध प्रार्थना से करते हैं—

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःखं आप्नुयात् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः
