

ANNUAL REPORT 2011-2012
WORLD HEALTHAL TRUST (WHT)

Introduction:

WHT has the twin objectives of carrying out R&D in medical sciences and biotechnology to find solutions to the many unmet holistic health needs that require emergent attention by the scientific community, as well as communicating the essence of scientific developments in various strata of society with the purpose to enhance public awareness and understanding of such advances by engaging communities and governments in the effective application of science & technology, it is envisaged that the disease burden on the human populations would be lowered and public health be restored.

ACTIVITIES SUSCCESSFULLY UNDERTAKEN BY WORLD HEALTHAL TRUST DURING
2011-2012

1. Community Screening for Detecting Suspect Women Having Abnormalities in Cervix and Breast, Indicative of Cervical Cancer and Breast Cancer on **21st Jan 2012**.
(Venue: GRC-URIDA, Old Palam Colony, New Delhi)
2. Community Screening for Detecting Suspect Women Having Abnormalities in Cervix and Breast, Indicative of Cervical Cancer and Breast Cancer on **28st Jan 2012**.
(Venue: GRC-MANCH, Raghubeer Nagar, New Delhi)
3. Self-administered questionnaires for the Women on their existing beliefs, attitude and knowledge on the four women's cancers.
4. Advocacy Workshop on Adolescent Reproductive Healthcare at Delhi Scottish School.
5. Preparation of a brochure, activity booklet, handbooks and posters on Adolescent Reproductive Healthcare.
6. A two day training workshop on "Basic Computer Skills" for the underprivileged students of Bharamrishi Ramprapannacharya Sanskrit Ved Vedang Mahavidyalaya.

ONGOING PROJECT WITH VIGYAN PRASAR

Developing Low Cost Resource Material for Prevention of Gynecological Cancers with the financial support from Vigyan Prasara

The improved IEC material which will be developed is-

- 1) Posters (03)
- 2) Pamphlets (04)
- 3) Leaflets (04)
- 4) Brochure (01)
- 5) CD having slide show & brief videos (01)

Kindly note all the above material will be developed in Hindi as well as English language.

Proposal Technically Approved:

- a.) Technical approval of the following Grant from Indian Council of Medical Research (ICMR), New Delhi: **Hospital/PHC Survey for assessing facilities available for Screening & Treating Cervical Cancer**, has been received as a letter of technical approval on 18/08/2011 from ICMR.

**Community Screening for Detecting Suspect Women Having Abnormalities in
Cervix and Breast, Indicative of Cervical Cancer and Breast Cancer
(Venue: GRC-URIDA, Old Palam Colony, New Delhi)
(21st Jan 2012)**

INTRODUCTION

Cervical cancer is the most common cancer among women in India. More than 75,000 Indian women die annually from this disease. Cervical cancer is preventable if pre-cancerous abnormalities in the cervix (lower part of womb) are identified and proper treatment is provided timely. Therefore, this otherwise fatal cancer is fully treatable if it is detected and treated in the early stages. Regular screening tests decrease a women's risk of developing cervical cancer as any pre-cancerous cervical lesions can be detected and treated effectively.

Breast cancer is also one of the commonly diagnosed cancers among women in India. But on timely detection of breast cancer followed by proper treatment, the spread of cancer cells from the breast to other parts of body can be prevented. The recommended early strategies for prevention of breast cancer in low- and middle-income countries are awareness of early signs and symptoms and screening by clinical breast examination.

OBJECTIVES

- To create awareness in the rural and urban slum populations of Delhi, about the importance of screening for cervical cancer and breast cancer.
- To identify such women who have early signs of cervical cancer and breast cancer using preliminary screening methods that can be applied in large scale community screening drives.
- Providing timely treatment to women detected with early signs of gyne cancers.

The ultimate goal is to reduce the morbidity and mortality by cervical cancer and breast cancer by detecting the early signs of these two cancers, thus they can be provided timely treatment.

SCREENING CAMP ORGANISED BY WHT

A free screening camp for detecting women with cervical cancer and breast cancer was organised by World Healthal Trust (WHT) on 28th Jan 2012 in collaboration with URIDA-GRC, Old Palam Colony, Delhi. The programme was conducted in a J.J colony, Phase-II, Delhi. Members of the WHT team included the Founder-CEO of WHT, expert Gynaecologists, WHT Project Manager, WHT Project Assistants.

The team of World Healthal Trust (WHT) had set up an Examination room and Presentation area provided by GRC. This set-up contained all the material required for the screening along with informative awareness material related to cervical cancer and breast cancer. The pamphlets about cervical cancer and breast cancer were distributed to women gathered in the camp. The women were also addressed by Dr. P. Cheena Chawla, Founder-CEO, WHT, about the prevalence of cervical cancer and breast cancer in our country and the importance of screening in preventing these cancers. A brief introduction on cervical cancer and breast cancer was communicated to the women who visited the stall for registration. Onsite registration was done for the screening of these two cancers.

The screening of cervical cancer was done by Visual Inspection with Acetic Acid (VIA) method for the detection of early signs of cervical cancer, as any lesions in the cervix turn aceto-white by the application of freshly prepared 3-5% acetic acid to the cervix. For the breast cancer detection, the screening method used was breast physical examination (BPE) by expert gynaecologists.

The expert gynaecologist who did the screening were, Dr. Geeta Kadayaparatha, MAX Hospital for Breast Physical Examination. Dr. Sudha Kapoor, J.K. Hosptial, Janakpuri and Dr.(Mrs.) Batra, J.M.S. Batra Hospital, for screening women using VIA method. All the doctors were reputed and had more than 10 years of experience in their respective fields.

RESULTS OF SCREENING

A total of 13 women were screened for cervical cancer, out of which 3 women showed **Aceto-white lesions visually observed on the application of 5% of Acetic Acid on Cervix**. They were in the age group of 25-50 and hence were observed to have early signs of cervical cancer. A comparative high incidence of cervical abnormalities were observed among women in the age group of 25-40 yrs.

A total of 30 women were screened for breast cancer, out of which 1 case was observed to be positive, for early signs of breast cancer.

S.No.	Cancer Type	Total Number of Women Screened	Number of Women who were Suspect cases	Occurrence %
1	Cervical Cancer	13	3 (VIA +tive)	23 %
2	Breast Cancer	30	1 (Breast Physical Examination +tive)	3.3 %

OUTCOME

It was felt that there is a need to conduct similar periodic programme in the State of Delhi to detect suspect women with cervical cancer and breast cancer and provide them timely treatment.

Follow-up by WHT:

The following women were found to be suspect cases of Cervical & Breast cancer and were advised advanced tests for confirmation:

Sr. No.	Patient's Name	Address	Advice by Doctor
1	Urmila	C-63, J.J Colony, Phase-II, Dwarka	PAP Smear
2	Beena	G-96, Phase-II	PAP Smear + Colposcopy

3	Baby	F-180, Phase-II, J.J. Colony, Dwarka	PAP Smear + Cryoscopy
4	Priyalata	Non-resident of Delhi	Mammography

Those Women suspected to have early signs of cervical cancer and breast cancer were referred to Deen Dayal Hospital, New Delhi for PAP smear/ cervical biopsy and Mammography respectively.

World Healthal Trust (WHT) will routinely follow-up these cases and make sure that the best and timely treatment is provided to these women.

EXPENDITURE INVOLVED IN ABOVE SCREENING PROGRAMME

Sr. No.	Particulars	Cost (In Rupee)
1.	Consumables (Acetic acid, cotton, gloves, specula, sheets, container, dustbin, disinfectant, etc.)	Rs. 4,750/=
2.	Publicity materials (banners, pamphlets, posters)	Rs. 2500/=
3.	Honorarium to Doctors	Rs. 3000/=
4.	Honorarium to Nurses	Rs. 500/=
5.	Vehicle Charges	Rs. 3000/=
6.	Refreshments for doctors, nurses & staff	Rs.1500/=
	TOTAL	15,250/=

Details of the Staff involved in the Health camp:

S.No.	Name	Salary drawn per month
1.	Ms Neha Sethi	30,000
2.	Ms Shradha Nirwan	15,000
3.	Mr Ankit Pal	12,000
4.	Mr Shailender	8,500

**Community Screening for Detecting Suspect Women Having Abnormalities in
Cervix and Breast, Indicative of Cervical Cancer and Breast Cancer
(Venue: GRC-MANCH, Raghubeer Nagar, New Delhi)
(28st Jan 2012)**

INTRODUCTION

Cervical cancer is the most common cancer among women in India. More than 75,000 Indian women die annually from this disease. Cervical cancer is preventable if pre-cancerous abnormalities in the cervix (lower part of womb) are identified and proper treatment is provided timely. Therefore, this otherwise fatal cancer is fully treatable if it is detected and treated in the early stages. Regular screening tests decrease a women's risk of developing cervical cancer as any pre-cancerous cervical lesions can be detected and treated effectively.

Breast cancer is also one of the commonly diagnosed cancers among women in India. But on timely detection of breast cancer followed by proper treatment, the spread of cancer cells from the breast to other parts of body can be prevented. The recommended early strategies for prevention of breast cancer in low- and middle-income countries are awareness of early signs and symptoms and screening by clinical breast examination.

OBJECTIVES

- To create awareness in the rural and urban slum of Delhi, about the importance of screening for cervical cancer and breast cancer.
- To identify such women who have early signs of cervical cancer and breast cancer using preliminary screening methods that can be applied in large scale community screening drives.
- Providing timely treatment to women detected with early signs of gyne cancer.

The ultimate goal is to reduce the morbidity and mortality by cervical cancer and breast cancer by detecting the early signs of these two cancers, thus they can be provided timely treatment.

SCREENING CAMP ORGANISED BY WHT

A free screening camp for detecting women with cervical cancer and breast cancer was organised by World Healthal Trust (WHT) on 28th Jan 2012 in collaboration with MANCH-GRC, Raghubeer Nagar, Delhi. The programme was conducted in a community centre, Raghubeer Nagar, Delhi. Members of the WHT team included the Founder-CEO of WHT, expert Gynaecologists, WHT Project Manager, WHT Project Assistants.

The team of World Healthal Trust (WHT) had set up an Examination room and Presentation area provided by GRC. This set-up contained all the material required for the screening along with informative awareness material related to cervical cancer and breast cancer. The pamphlets about cervical cancer and breast cancer were distributed to women gathered in the camp. The women were also addressed by Dr. P. Cheena Chawla, Founder-CEO, WHT, about the prevalence of cervical cancer and breast cancer in our country and the importance of screening in preventing these cancers. A brief introduction on cervical cancer and breast cancer was communicated to the women who visited the stall for registration. On-site registration was done for the screening of these two cancers.

The screening of cervical cancer was done by Visual Inspection with Acetic Acid (VIA) method for the detection of early signs of cervical cancer, as any lesions in the cervix turn aceto-white by the application of freshly

prepared 3-5% acetic acid to the cervix. For the breast cancer detection, the screening method used was breast physical examination (BPE) by expert gynaecologists.

The expert gynaecologists who did the screening were, Dr. Neena Sethi for Breast Physical Examination and Dr. M. Maheshwari for screening women using VIA method. Both the doctors were well experienced in their respective fields.

RESULTS OF SCREENING

A total of 30 women were screened for cervical cancer, out of which 14 women showed **Aceto-white lesions visually observed on the application of 5% of Acetic Acid on Cervix**. They were in the age group of 25-50 and hence were observed to have early signs of cervical cancer. A comparative high incidence of cervical abnormalities were observed among women in the age group of 25-40 yrs.

A total of 30 women were screened for breast cancer, out of which 3 cases were observed to be positive, for early signs of breast cancer.

S.No.	Cancer Type	Total Number of Women Screened	Number of Women who were Suspect cases	Occurrence %
1	Cervical Cancer	30	14 (VIA +tive)	46.7 %
2	Breast Cancer	30	3 (Breast Physical Examination +tive)	10 %

OUTCOME

It was felt that there is a need to conduct similar periodic programmes in the State of Delhi to detect suspect women with cervical cancer and breast cancer and provide them timely treatment.

Follow-up by WHT:

The following women were found to be suspect cases of Cervical & Breast cancer and were advised advanced tests for confirmation:

Sr. No.	Patient's Name	Age	Address	Diagnosis & Advice by Doctor	
1	Satyam	28	D-155, Raghubeer Nagar	Grade-I, Colposcopy	-
2	Narinder Kaur	58	B2-119, Raghubeer Nagar	Grade-I, Colposcopy	-
3	Rekha	25	B-128, Raghubeer Nagar	Grade II-III, Colposcopy	-
4	Renu	28	D-141, Raghubeer Nagar	Grade-II, Colposcopy	-

5	Nitu	20	B1-128, Raghbeer Nagar	Grade-I, Colposcopy	-
6	Sheela	45	B4,W-92, Raghubeer Nagar	Grade-I, Colposcopy	-
7	Kiran Patani	42	A2-31A, DDA Flat, Tagore Garden	Grade-II, Colposcopy, Blood Sugar	-
8	Poonam	23	B4-427, Raghubeer Nagar	Grade-I, Colposcopy	Mammography
9	Anita Kaushal	47	W2-1090D, Basai Darepur	Grade-II, Colposcopy	-
10	Anita	26	B1-427, Raghubeer Nagar	Atrophied Cervic, Gynecological Check-up in Brief	Mammography
11	Suman Mittal	25	B1-427, Raghubeer Nagar	Grae-II, Oligomenorrhoea, Colposcopy.	Mammography
12	Maya	30	B1, R-28, Raghubeer Nagar	Grade-II, Colposcopy	-
13	Manju	32	Not Known to her, Contacted By GRC	Grade-II, Colposcopy	-
14	Geeta	40	Contacted by GRC	Grade-II, Colposcopy	-

Those Women suspected to have early signs of cervical cancer and breast cancer were referred to Deen Dayal Hospital, New Delhi for PAP smear/ cervical biopsy and Mammography respectively.

World Health Trust (WHT) will routinely follow-up these cases and make sure that the best and timely treatment is provided to these women.

EXPENDITURE INVOLVED IN ABOVE SCREENING PROGRAMME

Sr. No.	Particulars	Cost (INR)
1.	Consumables (Acetic acid, cotton, gloves, specula, sheets, container, dustbin, disinfectant, etc.)	Rs.4,750/=
2.	Publicity materials (banners, pamphlets, posters)	Rs.2500/=
3.	Honorarium to Doctors	Rs.1000/=
4.	Honorarium to nurses	Rs.500/=

5.	Vehicle Charges	Rs.2000/=
6.	Refreshments for doctors, nurses & staff	Rs.726/=
7.	Cameraman	Rs. 3000/=
	TOTAL	Rs.14,476/=

Details of the Staff involved in the Health camp:

S.No.	Name	Salary drawn per month
1.	Ms Neha Sethi	30,000
2.	Ms Shradha Nirwan	15,000
3.	Mr Ankit Pal	12,000
4.	Mr Shailender	8,500

PICTURES OF THE HEALTH CAMPS







Advocacy Programmes/Workshops on Adolescent Reproductive Healthcare (*Life Skill Workshop*) -- A School Based Approach

Adolescence is a unique developmental state, distinct from both childhood and adulthood. It is characterized by accelerated growth during which a number of physiological, cognitive, psychosocial, moral and emotional changes occur simultaneously. Adolescents tend to develop risk-taking behaviors, and, consequently, are at high risk for reproductive system-related illnesses and diseases. Conditions that could conceivably be defined as reproductive health problems germane to adolescence are many, including side-effects of contraception, violence related to sexuality and reproduction, morbidities attributed to sexually transmitted infections, stillbirths, and complications during pregnancy. Although the vast majority of adolescents are healthy by medical standards, many adolescents have reproductive health care needs. Therefore, as adolescents become sexually active, their access to reproductive health services must increase. These tools — both information and skills — can equip youth for a lifetime of high self-esteem, physical and emotional strength, loving relationships, planned families, and positive sexuality. These tools can protect them from HIV and other sexually transmitted infections (STIs), AIDS, unwanted pregnancy, abortion, rape, and emotional and physical violence.

OBJECTIVES

Reproductive health is defined by the World Health Organization as “a state of physical, mental, and social well-being in all matters relating to the reproductive system at all stages of life”; and reproductive health care as “the constellation of methods, techniques, and services that contribute to reproductive health and well-being by preventing and solving reproductive health problems.” Reproductive health encompasses a spectrum of illnesses and conditions.

The Workshops will have the following objectives:

- To explore the reproductive health knowledge, attitudes and reproductive health problems among adolescents aged 14-17 years
- Raising knowledge and awareness, to recognize adolescence as a time of opportunity and risk.
- Disseminating information on protecting adolescent girls and boys from various sexually transmitted infections including HIV/AIDS.

- Obtain baseline data on knowledge of reproductive health and practice amongst adolescents studying in schools.
- Obtain information on knowledge, attitude and practice on reproductive health issues such as STDs, HIV/AIDS, Cervical cancer, Puberty, Menstruation, Contraceptive use etc. among adolescents studying in schools through a questionnaire survey.
- Impart knowledge on reproductive health to adolescents through lectures, interactive sessions and focus group discussions in secondary schools.
- Evaluate the effectiveness of such teaching sessions through pre and post session tests.
- Involve school teachers and parents actively in the project so as to garner their support and create a momentum on reproductive health that lasts even after the project's end.
- Provide parents and school teachers with necessary logistics and technical help so that they can conduct sessions on reproductive health on their own in future. The schools where the sessions would be conducted should be continuing with the school reproductive health program for adolescents at regular intervals.
- Encourage adolescents who have participated in the sessions to share the information gained with their peers and other members of community so as to create a ripple effect.
- Understanding the crucial role of family in shaping lives of the adolescents.

To be successful, school-based RH efforts require the input and involvement of adolescents, their parents, and their communities at every stage, including evaluation. Tools namely self administered questionnaires for students, teachers and parents, establishment of Adolescent Friendly Centre (AFC) in schools, focus group discussions, quiz/debate competitions, workshops, presentations and experts' interaction shall be used and need-based interventions shall be carried out. Essential ethical approvals will be obtained and stipulated guidelines will be followed during the entire study.

METHODOLOGY AND APPROACHES:

The methodology planned by World Health Trust (*Centre for Holistic Health & Education*) is as follows:

An information sheet/Registration form containing all the details of the project shall be given to the adolescents and their parents and teachers. Written consent to participate in the study will be obtained from all of them.

As per the schedule planned and approved by school authorities, WHT Team shall have 3-days interactions with students and teachers for various tools as mentioned below. Interaction with

parents shall be done on the days fixed for parent-teacher meeting or various other programmes organized by the school, face to face discussion on need basis or through scheduled personal appointments.

A. Quantitative and qualitative data shall be collected using the following six tools:

Tool 1: Self-administered questionnaires

Tool 2: School based Adolescent Friendly Center

Tool 3: Focus Group Discussion

Tool 4: Quiz/Debate and other Competitions

Tool 5: Expert Medical Guidance

B. Data Collection

C. Data Analysis

Advocacy Workshop on Adolescent Reproductive Healthcare At Delhi

Scottish School

An extremely successful 2 Day ARH workshop was organized by WHT on 21 & 22nd Aug 2011.

It was attended by 42 students and 12 teachers.

A. Working Module

DAY 1:

- A.) Collection of filled Questionnaires from Students, Parents and Teachers.
- B.) Distribution of Activity Booklet, ARH Brochures.
- C.) INTERACTIVE SESSION: Presentation on Introduction of Adolescence and Various other Issues Regarding Adolescent Reproductive Health.
- D.) ACTIVITIES:
 - ❖ Debate or Extempore Competition.
 - ❖ Games- jigsaw puzzles.
 - ❖ Rapid fire Quiz.

DAY 2:

- A.) INTERACTIVE SESSION: Stress and Anger Management.
- B.) Screening by Gyne /Psychology experts.
- C.) ACTIVITIES:
 - ❖ Role play.
 - ❖ Poster making Competition.
 - ❖ Games- Card game.
- D.) Prize & Certificate Distribution.
- E.) Establish ARC Centre in the school and place letter boxes.

B. Topics Addressed in the INTERACTIVE PRESENTATION

- Human Growth & Ageing Process.
- Adolescence and the characteristic changes associated with it.
- Male & Female Reproductive Systems.
- Adolescent Challenges.
- Peer Pressure.
- Drug and alcohol abuse.
- STI's and AIDS.
- Sexual violence and teenage pregnancies.
- Self Esteem & Decision making.
- Importance of Safe and healthy behavior.
- Stress and anger management.

C. Participation Details of Delhi Scottish Students:

S.No.	Name	Age	Class
1	Pawan Kumar	14	IX
2	Sagar Kasana	17	IX
3	Balrey Sharma	17	IX
4	Virendra Singh	16	IX
5	Guddu Bharti	16	IX
6	Abhishek Bharti	14	VIII
7	Gaurav Bhati	14	IX
8	Kuldeep Dagar	12	VIII
9	Mohit Choudhary	14	IX
10	Amit Chandela	14	IX
11	Saurav Bhati	13	VIII
12	Manmatan	14	IX
13	Md Sharib Kausar	15	IX
14	Adil Anwar	15	VIII
15	Vishal Bhati	13	VIII
16	Pawan	13	VIII
17	Sonu Choudhary	13	VIII
18	Siddharth Lamba	13	VIII
19	Md. Khalid	17	X
20	Vinay	15	IX
21	Sachin Choudhary	14	VIII

22	Suraj Chauhan	14	VIII
23	Vijay Kasana	14	VIII
24	Rahul Chauhan	15	X
25	Lalit Chauhan	14	VIII
26	Ankit Nagar	14	VIII
27	Hemant Kumar	14	VIII
28	Vaishali	15	X
29	Neha Bhati	17	X
30	Ruchi Bhati	14	IX
31	Rahul Kasana	16	X
32	Raunak Singh Bakshi	14	IX
33	Anupam Mishra	13	IX
34	Tanisha Gupta	14	IX
35	Shaurya	12	VIII
36	Nisha Chauhan	14	IX
37	Kajal Chaudhary	13	IX
38	Pooja Rai	13	IX
39	Anushka Gupta	13	VIII
40	Ruby Bhati	13	IX
41	Swati Gupta	14	IX
42	Arushi Jauhari	13	IX

D. Outcome

- The students experienced better understanding about ARH related issues.
- Students learned how to deal with peer pressure and mental stress.
- Students realized the importance of proper nutrition and healthy eating.
- Students learned the importance and ways to enhance self esteem & decision making.
- Numerous queries related to ARH were successfully answered.
- Expert gynecological & psychological help was sought to the students.

E. Follow up

This is going on through our Adolescent Friendly Centre (AFC) and Online interactive query centre available on our website.

F. PHOTOS





Two day training workshop on “Basic Computer Skills” for the underprivileged students of Bharamrishi Ramprapannacharya Sanskrit Ved Vedang Mahavidyalaya.



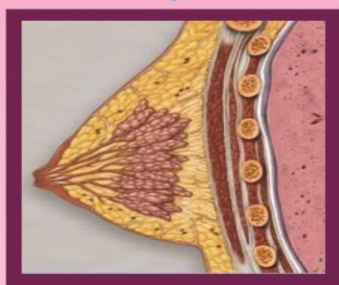


Developing Low Cost Resource Material for Prevention of Gynecological Cancers
with the financial support from Vigyan Prasasr

BREAST CANCER

RISK FACTORS

- FAMILY HISTORY OF BREAST CANCER
- PERSONAL HISTORY OF BREAST DISEASE
- AGE OVER 40
- EARLY ONSET OF PERIODS (before age 10)
- LATE MENOPAUSE (after age 55)
- LONG-TERM USE OF BIRTH CONTROL PILLS / ORAL CONTRACEPTIVES UNLESS PRESCRIBED BY DOCTOR
- LATE CHILD BIRTH OR HAVING NO CHILDREN
- INSUFFICIENT BREAST FEEDING
- HORMONE THERAPY AT MENOPAUSE
- OBESITY
- SMOKING / TOBACCO CONSUMPTION

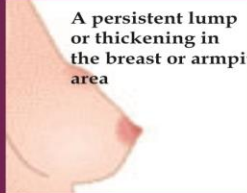


Normal breast




Breast with abnormal changes

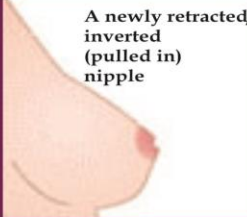
SIGNS & SYMPTOMS



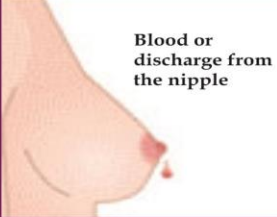
A persistent lump or thickening in the breast or armpit area




Changes in the colour or skin of the nipple, dimpling, puckering or scaling



A newly retracted/inverted (pulled in) nipple



Blood or discharge from the nipple



A change in the size or shape of the breast

YOU MUST

- Do Breast Self Examination every month from the age 20 onwards.
- Get clinical examination done by a doctor every three years if in the age group 20-39 and every year from the age of 40.
- Consult a doctor immediately if you observe any abnormal changes in the breast.
- Breast feed your baby till the baby is about two years of age.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Maintain correct body weight.
- Stay away from all forms of tobacco.



BROUGHT OUT JOINTLY BY
VIGYAN PRASAR

A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
and

WORLD HEALTHAL TRUST

34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P.



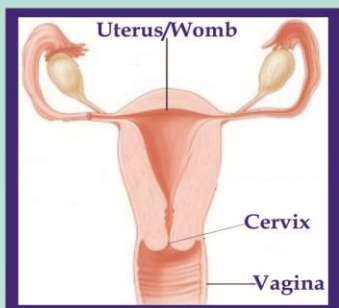
CERVICAL CANCER

INFECTION WITH HUMAN
PAPILLOMA VIRUS (HPV)

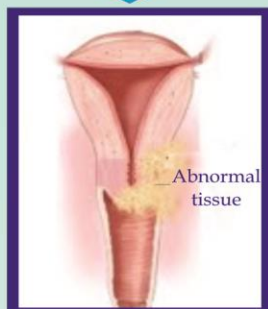
+

RISK FACTORS

- SEXUAL INTERCOURSE BEFORE THE AGE OF 18
- MULTIPLE SEXUAL PARTNERS
- PERSONAL HISTORY OF SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES
- MULTIPLE PREGNANCIES
- WEAKENED IMMUNE SYSTEM
- SMOKING/TOBACCO CONSUMPTION
- LONG-TERM USE OF BIRTH CONTROL PILLS/ORAL CONTRACEPTIVES UNLESS PRESCRIBED BY DOCTOR



Female reproductive system showing normal cervix



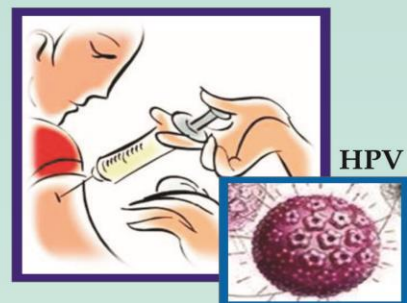
Cervix with abnormal changes

SIGNS & SYMPTOMS

- Bleeding during sexual intercourse.
- Unexpected bleeding between two periods
- Bleeding after menopause.

YOU MUST

- Consult a doctor immediately if you observe the above symptoms.
- Get regular screening done by VIA (Visual Inspection with Acetic acid)/Pap smear test if married, sexually active or in reproductive age group. Even older women must get screened.
- Maintain good genital hygiene.
- Abstain from sexual activity at young age.
- Limit your sexual partners.
- Protect yourself from Sexually Transmitted Diseases.
- Stay away from all forms of tobacco.
- Protect yourself with HPV vaccine if in the age group 9-25 years. Better protection occurs if vaccine is taken early in life before sexual activity begins. Do get screened regularly even after vaccination.



BROUGHT OUT JOINTLY BY
VIGYAN PRASAR

A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
and

WORLD HEALTHAL TRUST

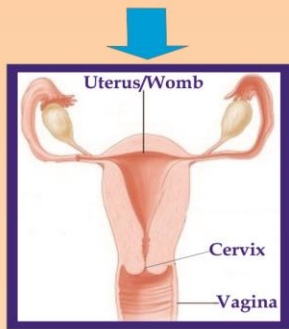
34, Knowledge Park-1, Greater Noida-201310, U.P.



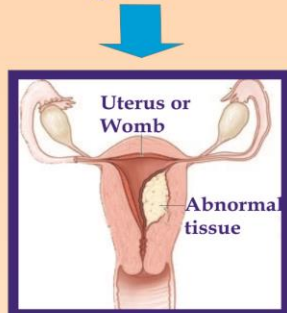
ENDOMETRIAL CANCER

RISK FACTORS

- FAMILY HISTORY OF ENDOMETRIAL, OVARIAN OR BREAST CANCERS
- AGE OVER 40
- IRREGULAR MONTHLY PERIODS
- EARLY ONSET OF PERIODS (before 10 yrs)
- INFERTILITY OR LATE CHILD BIRTH
- HORMONE THERAPY AT MENOPAUSE
- LATE MENOPAUSE (after age 55)
- OBESITY
- PRESENCE OF UTERINE FIBROIDS AND POLYPS; GENITAL WARTS AND INFECTION OF THE CERVIX OR MOUTH OF UTERUS
- SMOKING / TOBACCO CONSUMPTION



Female reproductive system showing normal uterus



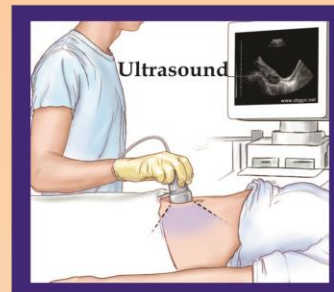
Womb with abnormal changes in its inner lining/endometrium

SIGNS & SYMPTOMS

- Excessive or irregular bleeding from vagina especially after menopause.
- Cramps and pain in the lower abdominal region.
- Pain during intercourse.
- Pain or difficulty while passing urine.

YOU MUST

- Consult a doctor immediately if you observe any of the above symptoms.
- Get a simple ultrasound of the abdominal region done by a doctor every year, especially after the age of 40.



- Avoid hormone therapy at menopause.
- Maintain correct body weight.
- Stay away from all forms of tobacco.



BROUGHT OUT JOINTLY BY
VIGYAN PRASAR
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
and

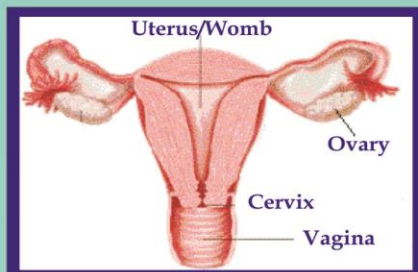
WORLD HEALTHAL TRUST
34, Knowledge Park-1, Greater Noida-201310, U.P.



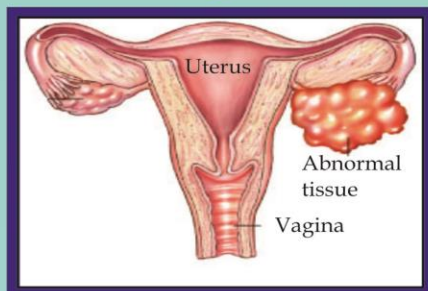
OVARIAN CANCER

RISK FACTORS

- FAMILY HISTORY OF OVARIAN OR BREAST CANCER
- AGE OVER 40
- EARLY ONSET OF PERIODS (before age 10)
- INFERTILITY OR LATE CHILD BIRTH
- IRREGULAR MENSTRUAL PERIODS
- HORMONE THERAPY AT MENOPAUSE
- OBESITY
- SMOKING / TOBACCO CONSUMPTION



Female reproductive system showing normal ovaries



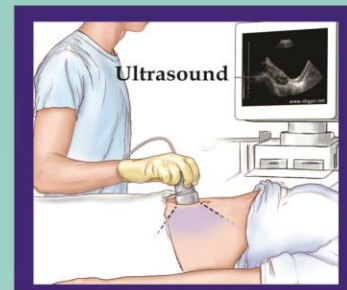
Abnormal changes in the ovary

SIGNS & SYMPTOMS

- Excessive or irregular bleeding from vagina, spotting or abnormal discharge.
- Cramps and pain in the lower abdominal region.
- Abnormal bloating and fullness in the lower abdominal region.
- Change in urgency or frequency of passing urine.
- Unexpected weight loss or gain.

YOU MUST

- Consult your doctor immediately if you observe any of the above symptoms.
- Get a simple ultrasound of the abdominal region done by a doctor every year especially after the age of 40.



- Avoid hormone therapy at menopause.
- Maintain correct body weight.
- Stay away from all forms of tobacco.



BROUGHT OUT JOINTLY BY
VIGYAN PRASAR

A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
and

WORLD HEALTHAL TRUST

34, Knowledge Park-1, Greater Noida-201310, U.P.



CERVICAL CANCER

Cervical cancer is the most common cancer occurring in Indian women. It develops in the tissue of the cervix which is the opening or the mouth of uterus/womb.



What is cervix and where is this located?



Present in the lower portion of the womb, cervix is the opening or the mouth of womb where it joins with the top end of the vagina. It is cylindrical in shape and protrudes through the upper part of vagina.



I feel perfectly normal. Do I still need to worry about cervical cancer, doctor?



Many cancers have no clinical symptoms at all in the early (precancer) stage and hence most women feel that they are safe. But cervical cancer is the most common form of women's cancer in India. Annually, there are 1.2 lakh new cases of cervical cancer detected in India and about 80,000 Indian women die due to this cancer. This is so because most women do not get themselves screened for cancer prevention.



Oh, that sounds scary! What are the signs and symptoms of cervical cancer that I need to be aware of?



Cervical cancer generally shows no symptoms in the early stage. You may appear to be healthy but your lower genital area may be undergoing some abnormal changes that you may not be aware of. The warning signs are bleeding during intercourse, unexpected bleeding between two periods and bleeding after menopause. If you observe any of these signs it indicates you may be affected and need to consult a doctor right away.



What causes cervical cancer?



Cervical cancer is caused due to the infection of cervix with Human Papilloma Virus (HPV). This virus infects a majority of sexually active women during the reproductive phase of their life. It is because of good genital hygiene and body's self defence mechanism that the clinical symptoms do not arise in most women and the infection remains unnoticed. However, between 3-10% of women who persistently get the HPV infection end up having cervical cancer.



How do I maintain genital hygiene?



The following tips will help you maintain genital hygiene:

Bathe with soap daily especially cleaning the genital area, also after every sexual intercourse; wash your undergarments regularly and dry them preferably in sunlight; use clean, disposable sanitary pads during your periods and keep the genital area clean by changing the pads as and when required.



Doctor, what increases my risk for cervical cancer?



The various risk factors are: sexual intercourse before the age of 18, multiple sexual partners (of either you or your partner), personal history of sexually transmitted diseases, multiple pregnancies, use of oral contraceptives, a weakened immune system and smoking.

CERVICAL CANCER



Doctor, what are the methods by which cervical cancer can be detected at an early stage?



Pap smear test is the most common method for detecting cervical cancer but trained medical staff is required for sample collection along with laboratory facilities for further analysis. You can also get tested by a simpler screening technique called VIA (Visual Inspection with Acetic acid) for getting immediate result. It is even possible to find the persistent presence of the causative virus by HPV-DNA test which can detect early tissue changes. All sexually active women and even older women after menopause must get themselves screened every year.



Doctor, if I am a case of cervical cancer can I be fully treated?



Yes, all cases of early cervical cancer are fully treatable but if cancer cells have spread to other tissues, then treatment becomes difficult. Therefore, early and regular screening is very important.



So doctor, the golden rule is to take care of genital hygiene and get regular screening done to prevent cervical cancer.



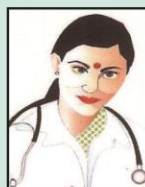
Good. Besides this, you can prevent cervical cancer by vaccinating all adolescent girls and young unmarried girls in your family, that is, before women become sexually active. But remember, even vaccinated women need to be screened with VIA/ Pap test regularly or by HPV-DNA test at least once in 3 to 5 years.



Can the vaccine for protection against cervical cancer be given to older women?



The vaccine is most effective for women up to 25 years of age, as the protection is better if the vaccine is given early in life and before marriage.



**Always remember,
screening and early detection
is the key to stay away
from cervical cancer**

Be Aware, Act and Achieve Victory Over Cancer

DISCLAIMER: This is only for the purpose of information and cannot be substituted for medical advice. Consult your doctor for any specific query.

BROUGHT OUT JOINTLY BY VIGYAN PRASAR AND WORLD HEALTHAL TRUST

VIGYAN PRASAR (Department of Science & Technology, Govt. of India) is a National Institute of Science and Technology (S&T) communication engaged in large scale S&T activities throughout the country for inculcating scientific temper and rational outlook.

WORLD HEALTHAL TRUST (Centre for Holistic Health & Education) is dedicated to improving health and education standards on a broad scale. It is engaged in research, S&T dissemination and socio-developmental activities.
(Exempted from Income Tax under Section 80-G (5) (vi) of the Income Tax Act, 1961)



VIGYAN PRASAR

(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in
Website: www.vigyanprasar.gov.in



WORLD HEALTHAL TRUST

(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthaltrust.org
Website: www.worldhealthaltrust.org



BREAST CANCER

Breast cancer is the most common cancer in women worldwide. It originates in the breast tissue due to out-of-control growth of abnormal cells.



I feel perfectly normal. Do I still need to worry about breast cancer, doctor?



Most cancers have no clinical symptoms at all in the early (precancer) stage and hence provide a false sense of safety. Breast cancer is easiest to detect in the initial stages yet it accounts for maximum cancer deaths in women every year. Hence you need to be alert!



Oh, that sounds scary! What are the signs and symptoms that I need to be aware of?



There are a few warning signs like a lump or hard knot anywhere in the breast or in the armpit; redness and thickening of skin on the breast; dimpling of the skin, change in size, shape, skin texture or colour of the breast; change in the shape or size of one nipple; squeezing sensation of the nipple, nipple discharge and breast pain that does not go away. If you observe any of these signs go right away to consult a doctor. As breast cancer is a soft tissue cancer, it has greater chances to progress rapidly. Hence regular self breast examination is necessary.



Doctor, are there any risk factors associated with breast cancer?



Yes, the major risk factors are: family history of breast cancer or personal history of breast disease, early onset of periods (before age 10), late menopause (after age 55), obesity, long-term use of birth control pills, late child birth, having no children, insufficient breast feeding, use of hormone therapy at menopause and smoking / consuming tobacco. The risk of developing breast cancer increases with age as women above age 40 are at high risk.



Is it possible to detect breast cancer at an early stage?



Yes, by routine self breast physical examination, you can become aware of any abnormal changes in your breasts at an early stage. A clinical examination of breasts by a doctor every year can further help to detect breast cancer.

BREAST CANCER

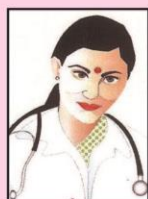


Doctor, how can I protect myself from breast cancer?



You can surely protect yourself from breast cancer. Just keep in mind the following points:

- Perform self breast physical examination every month.
- Have a clinical breast examination by a doctor every three years if in the age group 20-39, and every year from the age of 40.
- Consult a doctor, without delay, if you observe any abnormal changes in the breast.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Breast feed your baby till the baby is about two years of age.
- Avoid smoking / consuming tobacco.
- Maintain correct body weight.



Always remember,
screening and early detection
is the key to stay away
from breast cancer

Be Aware, Act and Achieve Victory Over Cancer

DISCLAIMER: This is only for the purpose of information and cannot be substituted for medical advice. Consult your doctor for any specific query.

BROUGHT OUT JOINTLY BY **VIGYAN PRASAR AND WORLD HEALTHAL TRUST**
VIGYAN PRASAR (Department of Science & Technology, Govt. of India) is a National Institute of Science and Technology (S&T) communication engaged in large scale S&T activities throughout the country for inculcating scientific temper and rational outlook.

WORLD HEALTHAL TRUST (Centre for Holistic Health & Education) is dedicated to improving health and education standards on a broad scale. It is engaged in research, S&T dissemination and socio-developmental activities.
(Exempted from Income Tax under Section 80-G (5) (vi) of the Income Tax Act, 1961)



VIGYAN PRASAR

(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in
Website: www.vigyanprasar.gov.in



WORLD HEALTHAL TRUST

(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthaltrust.org
Website: www.worldhealthaltrust.org

OVARIAN CANCER

Ovarian cancer develops in the tissues of the ovary where the female reproductive cell called the egg or ovum develops.



What is the function of ovaries and where are they located?



Ovaries are an important part of the reproductive system of women. They are a pair of organs, where thousands of immature eggs are present. Normally one of them develops every month into a mature egg that is ready for fertilization.



I feel perfectly normal. Do I still need to worry about ovarian cancer, doctor?



Most cancers have no clinical symptoms at all in the early (precancer) stage and hence provide a false sense of safety. All women are at risk for ovarian cancer, but older women are at higher risk than younger women. Ovarian cancer is a silent killer as it is generally difficult to detect it in the initial stages.



Oh, that sounds scary! What are the signs and symptoms that I need to be aware of?



Some common signs and symptoms include abnormal bleeding, spotting or discharge from vagina, abdominal bloating (a feeling of fullness in the abdomen) and pain in the abdominal area, unexpected weight loss or gain and change in urgency or frequency of passing urine. Consult a doctor right away if you have any of these symptoms.



Doctor, are there any risk factors associated with ovarian cancer?



You are at higher risk of ovarian cancer if you are above 40, and have a family history of ovarian cancer. Other risk factors include obesity, irregular menstrual periods, infertility, having no children, prolonged use of estrogen hormone at menopause and smoking / consuming tobacco. Besides, you are at high risk of ovarian cancer if you had breast cancer in the past.



Doctor, are there methods by which ovarian cancer can be detected at an early stage?



There is no simple and reliable way to test for ovarian cancer in women who do not have any signs or symptoms. However, you should undergo yearly examination of the lower abdominal region along with a simple ultrasound done by a doctor to detect ovarian cancer in its early stages. If the doctor finds any abnormal signs, an advanced form of ultrasound will be done.

OVARIAN CANCER

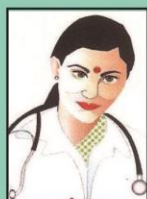


Doctor, how can I protect myself from ovarian cancer?



You can surely protect yourself from ovarian cancer. Just keep in mind the following points:

- Consult a doctor, without delay, if you observe abnormal bleeding from vagina especially after menopause.
- Get a yearly examination of the abdominal region and a simple ultrasound done by your doctor.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Avoid smoking / consuming tobacco.
- Maintain correct body weight.



Always remember,
screening and early detection
is the key to stay away
from ovarian cancer

Be Aware, Act and Achieve Victory Over Cancer

DISCLAIMER: This is only for the purpose of information and cannot be substituted for medical advice. Consult your doctor for any specific query.

BROUGHT OUT JOINTLY BY VIGYAN PRASAR AND WORLD HEALTHAL TRUST

VIGYAN PRASAR (Department of Science & Technology, Govt. of India) is a National Institute of Science and Technology (S&T) communication engaged in large scale S&T activities throughout the country for inculcating scientific temper and rational outlook.

WORLD HEALTHAL TRUST (Centre for Holistic Health & Education) is dedicated to improving health and education standards on a broad scale. It is engaged in research, S&T dissemination and socio-developmental activities.
(Exempted from Income Tax under Section 80-G (5) (vi) of the Income Tax Act, 1961)



VIGYAN PRASAR

(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in
Website: www.vigyanprasar.gov.in



WORLD HEALTHAL TRUST

(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthaltrust.org
Website: www.worldhealthaltrust.org

ENDOMETRIAL CANCER

Endometrial cancer starts in the endometrium or the inner lining of uterus/womb. It commonly occurs among women over the age of 40.



What is endometrium and where is this located?



Endometrium is the innermost lining of the uterus or womb where the foetus is implanted after the egg is fertilized. The womb is an organ present in the lower abdominal region where an unborn baby grows in a pregnant woman.



What are the signs and symptoms of endometrial cancer that I need to be aware of?



The warning signs are: excessive or irregular bleeding from vagina, pain during intercourse, cramps in the lower abdominal region and pain or difficulty while passing urine. If you observe any of these symptoms go right away to consult a doctor.



Doctor, are there any risk factors associated with endometrial cancer?



Yes, you are at high risk for endometrial cancer if you are over 40 years of age and have a family history of endometrial, ovarian or breast cancers. Other risk factors include obesity, irregular monthly periods, infertility, early onset of monthly periods (before age 10), late menopause (after age 55), smoking/tobacco consumption and prolonged use of estrogen hormone after menopause. Presence of uterine fibroids and polyps, genital warts and infection of the cervix or mouth of uterus may be the possible causes of endometrial cancer.



Are there any tests by which we can detect endometrial cancer?



Yes, of course. Endometrial cancer can be detected at an early stage by yearly examination of the lower abdominal region along with a simple ultrasound done by a doctor. If the doctor finds any abnormal signs, an advanced form of ultrasound will be done.

ENDOMETRIAL CANCER

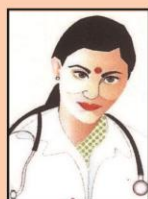


Doctor, how can I protect myself from endometrial cancer?



You can surely protect yourself from endometrial cancer. Just keep in mind the following points:

- Consult a doctor, without delay, if you observe abnormal bleeding from vagina especially after menopause.
- Get yearly examination of the abdominal region and a simple ultrasound done by a doctor.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Avoid smoking / consuming tobacco.
- Maintain correct body weight.



Always remember,
screening and early detection
is the key to stay away
from endometrial cancer

Be Aware, Act and Achieve Victory Over Cancer

DISCLAIMER: This is only for the purpose of information and cannot be substituted for medical advice. Consult your doctor for any specific query.

BROUGHT OUT JOINTLY BY **VIGYAN PRASAR AND WORLD HEALTHAL TRUST**
VIGYAN PRASAR (Department of Science & Technology, Govt. of India) is a National Institute of Science and Technology (S&T) communication engaged in large scale S&T activities throughout the country for inculcating scientific temper and rational outlook.

WORLD HEALTHAL TRUST (Centre for Holistic Health & Education) is dedicated to improving health and education standards on a broad scale. It is engaged in research, S&T dissemination and socio-developmental activities.
(Exempted from Income Tax under Section 80-G (5) (vi) of the Income Tax Act, 1961)



VIGYAN PRASAR

(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in
Website: www.vigyanprasar.gov.in



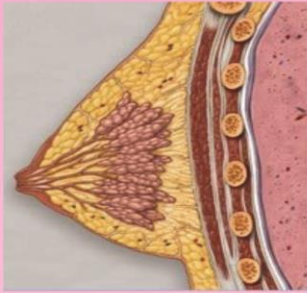
WORLD HEALTHAL TRUST

(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthaltrust.org
Website: www.worldhealthaltrust.org

स्तन कैंसर

खतरे के कारण

- स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- स्तन रोग का निजी इतिहास।
- 40 वर्ष से अधिक आयु।
- माहवारी का जल्दी आरम्भ होना (10 वर्ष की आयु से पूर्व)।
- देर से रजोनिवृत्ति (55 वर्ष की आयु के पश्चात्)।
- देर से बच्चों का जन्म, कोई बच्चा न होना।
- बिना डॉक्टर की सलाह के गर्भनिरोधक गोलियों का लम्बे समय तक प्रयोग।
- अपर्याप्त स्तनपान।
- रजोनिवृत्ति के दौरान हारमोन उपचार का होना।
- मोटापा
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन।



सामान्य स्तन



स्तन में असामान्य परिवर्तन

चिन्ह तथा लक्षण

स्तन अथवा बगल में सूजन या ठोस गांठ का होना।



स्तनाग्र के रंग अथवा त्वचा में परिवर्तन जैसे त्वचा में गड्ढे पड़ना, सिकुड़न या सिलवटें पड़ना।



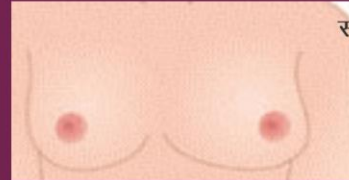
स्तनाग्र का मुड़ा हुआ होना अथवा अन्दर की ओर खिंचा होना।



रक्त अथवा स्तनाग्र निस्सरण।



स्तन के आकार या नाप में परिवर्तन।



ज़रूर करें

- 20 वर्ष की आयु से ही प्रतिमाह स्वयं स्तन का परीक्षण करें।
- 20-39 वर्ष की आयु की महिलाएं प्रत्येक तीन वर्ष में डॉक्टर द्वारा स्तन परीक्षण कराएं तथा 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं यह परीक्षण प्रतिवर्ष कराएं।
- यदि आपके स्तन में कोई असामान्य परिवर्तन है तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- जब तक आप का शिशु लगभग दो साल का नहीं हो जाता स्तनपान कराना जारी रखें।
- रजोनिवृत्ति के बाद हारमोन उपचार न कराएं।
- अपना सही वजन बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।

विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत



विज्ञान प्रसार

ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309

वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

34, नॉलेज पार्क-1, ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310



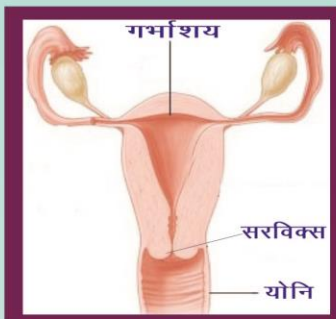
सरवाइकल कैंसर

ह्यूमन पेपिलोमा वायरस (एच.पी.वी.)
द्वारा संक्रमण

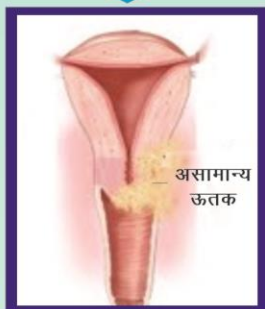
+

खतरे के कारण

- 18 वर्ष की आयु से पूर्व संभोग करना।
- एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंध।
- यौन रोगों का व्यक्तिगत इतिहास।
- कई गर्भधारण।
- बिना डॉक्टर की सलाह के गर्भनिरोधक गोलीयों का लम्बे समय तक प्रयोग।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- धूमपान/तम्बाकू का सेवन।



महिला प्रजनन प्रणाली
में सामान्य सरविक्स



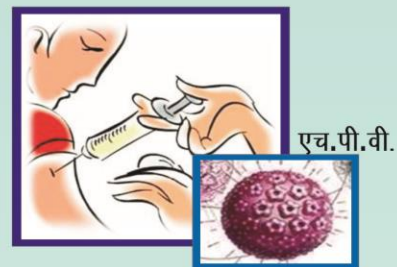
सरविक्स में असामान्य परिवर्तन

चिन्ह तथा लक्षण

- संभोग के दौरान रक्तस्राव होना।
- दो माहवारियों के बीच में अचानक रक्तस्राव होना।
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति के उपरांत रक्तस्राव होना।

जरूर करें

- यदि आप ऊपर दिये किसी भी लक्षण को अनुभव करें तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- सभी विवाहित अथवा यौन सक्रिय महिलाओं तथा प्रौढ़ महिलाओं को नियमित रूप से वी.आई.ए. (विजुअल इंस्पेक्शन विद एसिटिक एसिड) या पैप स्मियर टेस्ट के द्वारा जाँच करानी चाहिए।
- सही जननांग स्वच्छता बनाए रखें।
- युवा अवस्था में यौन सम्बन्ध रखने से बचें।
- एक से अधिक लोगों के साथ यौन सम्बन्ध न रखें।
- यौन प्रसारित बीमारियों से स्वयं को बचाएं।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।
- 9 से 25 वर्ष की आयु में एच.पी.वी. टीकाकरण करवा कर स्वयं को बचाएं। अधिक सुरक्षा हेतु टीकाकरण किशोर अवस्था में यौन सक्रिय होने से पूर्व कराएं। याद रखें कि टीकाकरण के पश्चात् भी नियमित रूप से जाँच अवश्य कराएं।



विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हेल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत



विज्ञान प्रसार

ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309

वर्ल्ड हेल्थल ट्रस्ट

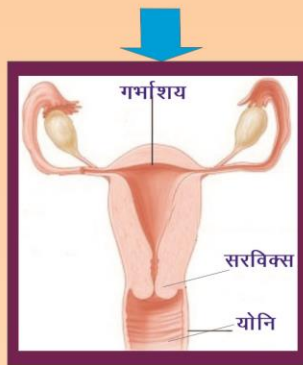
34, नॉलेज पार्क-1, ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310



एंडोमेट्रियल कैंसर

खतरे के कारण

- एंडोमेट्रियल कैंसर, डिम्बग्रंथि (बीजकोश) कैंसर अथवा स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- 40 वर्ष से अधिक आयु।
- अनियमित माहवारी।
- माहवारी का जल्दी (10 वर्ष से पूर्व आयु में) आरंभ होना।
- बांझपन अथवा देर से बच्चों का जन्म।
- देर से रजोनिवृत्ति (55 वर्ष की आयु के पश्चात्)।
- रजोनिवृत्ति के दौरान हार्मोन उपचार का होना।
- गर्भाशय में फाइब्रॉइड अथवा पोलिप्स की उपस्थिति, जननांग में मस्से का होना तथा बच्चेदानी के मुख में संक्रमण।
- मोटापा
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन।



महिला प्रजनन प्रणाली में सामान्य गर्भाशय



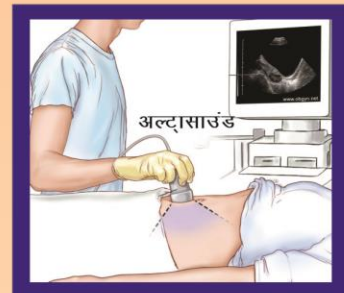
गर्भाशय की भीतरी सतह में असामान्य परिवर्तन

चिन्ह तथा लक्षण

- योनि से अनियमित अथवा अत्यधिक रक्तस्राव होना विशेषतः रजोनिवृत्ति के पश्चात्।
- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन तथा दर्द होना।
- संभोग के दौरान दर्द होना।
- पेशाब करने में कठिनाई अथवा दर्द होना।

ज़रूर करें

- यदि आप ऊपर दिये किसी भी लक्षण को अनुभव करें तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- अपने पेट के निचले हिस्से का वार्षिक परीक्षण कराएं तथा अपने डॉक्टर से सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं विशेषतः यदि आप 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं।



- रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन उपचार न कराएं।
- अपना सही वजन बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।



विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत



विज्ञान प्रसार

ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309

वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

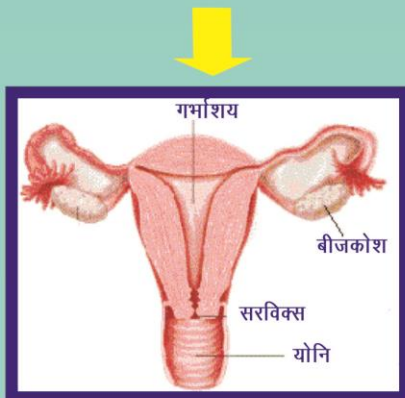
34, नॉलेज पार्क-1, ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310



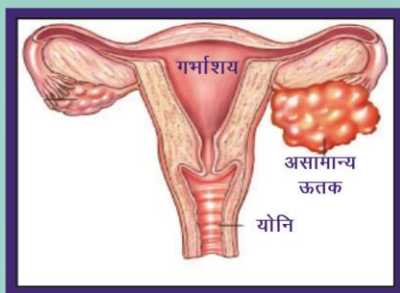
डिम्बग्रंथि कैंसर

खतरे के कारण

- डिम्बग्रंथि (बीजकोश) अथवा स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- 40 वर्ष से अधिक आयु।
- माहवारी का जल्दी (10 वर्ष की आयु से पूर्व में) आरंभ होना।
- बांझपन अथवा देर से बच्चों का जन्म।
- अनियमित माहवारी।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् हार्मोन उपचार का होना।
- मोटापा
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन।



महिला प्रजनन प्रणाली में सामान्य बीजकोश



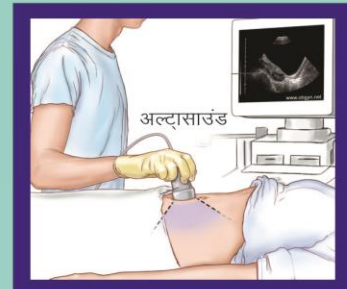
बीजकोश में असामान्य परिवर्तन

चिन्ह तथा लक्षण

- योनि से अनियमित अथवा अत्यधिक रक्तस्राव होना तथा घबूँघ आना व असामान्य निस्सरण/स्राव।
- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन तथा दर्द होना।
- पेशाब करने की आवश्यकता तथा आवृत्ति में परिवर्तन।
- पेट की सूजन जिसमें पेट के निचले हिस्से के भरे होने का अनुभव होता हो।
- अप्रत्याशित रूप से वजन का घटना तथा बढ़ना।

ज़रूर करें

- यदि आप ऊपर दिये किसी भी लक्षण को अनुभव करें तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- अपने पेट के निचले हिस्से का वार्षिक परीक्षण कराएं तथा अपने डॉक्टर से सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं विशेषतः यदि आप 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं।



- रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोन उपचार न कराएं।
- अपना सही वजन बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।



विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत



विज्ञान प्रसार

ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309

वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

34, नॉलेज पार्क-1, ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310





सरवाइकल कैंसर भारतीय महिलाओं में सर्वाधिक होने वाला कैंसर है। यह बच्चेदानी या गर्भाशय के मुँह की कोशिकाओं में विकसित होता है।



सरविक्स क्या है तथा यह कहाँ पर स्थित होता है?



सरविक्स गर्भाशय के निचले भाग में उपस्थित गर्भाशय का मुख या मुखद्वार होता है जहाँ यह योनि के ऊपरी भाग के साथ जुड़ता है तथा यह आकार में बेलनाकार होता है।



मैं पूर्णतः स्वस्थ अनुभव करती हूँ डॉक्टर! क्या फिर भी मुझे सरवाइकल कैंसर के विषय में चिन्ता करने की आवश्यकता है?



प्रारम्भिक स्तर पर (कैंसर पूर्व) बहुत से कैंसरों के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते। अतः बहुत सी महिलाएँ सोचती हैं कि वह सुरक्षित हैं। परन्तु, सरवाइकल कैंसर भारतीय महिलाओं को होने वाले कैंसरों में सर्वाधिक पाया जाने वाला रूप है। वर्ष भर में भारत में सरवाइकल कैंसर के 1.2 लाख नये मामले सामने आते हैं तथा लगभग 80,000 भारतीय महिलाओं की इस कैंसर से मृत्यु हो जाती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अधिकांश महिलाएँ कैंसर निरोध के लिए स्वयं की जांच नहीं करती हैं।



ओह! यह तो सुनने में बहुत कष्टप्रद है! सरवाइकल कैंसर के ऐसे कौन से लक्षण हैं जिनके विषय में मुझे जानने की आवश्यकता है?



प्रारम्भिक स्तर पर सरवाइकल कैंसर के सामान्यतः कोई लक्षण नहीं होते। आप स्वस्थ दिख सकती हैं परन्तु आपके निचले गुप्तांग क्षेत्रों में कुछ असामान्य परिवर्तन हो रहे होते हैं जिनके विषय में आपको पता नहीं चलता। कुछ चेतावनी संकेत हैं जैसे:— संभोग के दौरान रक्तस्राव होना, दो माहवारियों के बीच में अचानक रक्तस्राव होना तथा रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव होना। यदि आप इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव करती हैं तो यह दर्शाता है कि आप सरवाइकल कैंसर की शिकार हो सकती हैं तथा आपको तत्काल डॉक्टर की सलाह की आवश्यकता है।



सरवाइकल कैंसर कैसे होता है?



सरवाइकल कैंसर ह्यूमन पेपिलोमा वायरस (एच.पी.वी.) से सरविक्स में संक्रमण के कारण होता है। यह वायरस अधिकतर यौन सक्रिय महिलाओं को उनके जीवन के प्रजनन चरण के दौरान संक्रमित करता है। अच्छी जननांग स्वच्छता तथा शरीर की आत्मरक्षा प्रणाली के कारण अधिकांश महिलाओं में स्पष्ट लक्षण उभर कर नहीं आते तथा संक्रमण दबा रहता है। यद्यपि 3–10 प्रतिशत महिलाएँ जो बार-बार लगातार एच.पी.वी. संक्रमण से प्रभावित रहती हैं वह अंत में सरवाइकल कैंसर का शिकार होती हैं।



मैं जननांग स्वच्छता कैसे बनाए रख सकती हूँ?



निम्नलिखित उपाय जननांग स्वच्छता बनाए रखने में सहायक हैं। प्रतिदिन साबुन से नहाएँ तथा जननांग क्षेत्र को भी साफ़ करें, विशेषकर प्रत्येक यौन संबंध के बाद, अपने अंदरूनी वस्त्रों को नियमित रूप से धोएँ तथा उन्हें धूप में सुखाएँ, माहवारी के दौरान कपड़े के स्थान पर केवल एक बार उपयोग होने वाले स्वच्छ नैपकिन का प्रयोग करें तथा आवश्यकता पड़ने पर नैपकिन जल्दी-जल्दी बदल कर स्वच्छता बनाए रखें।



डॉक्टर, ऐसे क्या कारण हैं जिससे सरवाइकल कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है?



विभिन्न कारण हैं: 18 वर्ष की आयु से पूर्व संभोग करना, एक से अधिक लोगों के साथ यौन सम्बन्ध (आपके या आपके साथी का), यौन रोगों का निजी/व्यक्तिगत इतिहास, कई गर्भधारण, गर्भनिरोधक गोलियों का लम्बे समय तक प्रयोग, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली तथा धूम्रपान।

सरवाइकल कैंसर



डॉक्टर, ऐसी कौन सी विधियां हैं जिनके द्वारा प्रारम्भिक स्तर पर सरवाइकल कैंसर की जाँच की जा सकती है?



सरवाइकल कैंसर की जाँच में पैप स्मियर टेस्ट सर्वाधिक प्रचलित तरीका है परन्तु नमूना संग्रहण हेतु प्रशिक्षित मेडिकल स्टाफ तथा आगे के विश्लेषण हेतु प्रयोगशाला सुविधाओं की आवश्यकता होती है। आप एक साधारण स्क्रीनिंग तकनीक जिसे वी.आई.ए. (विजुअल इन्स्पेक्शन विद एसिटिक एसिड) कहते हैं, के द्वारा तत्काल परिणाम जानने हेतु यह जाँच करा सकती हैं। इसके कारक वायरस की लगातार उपस्थिति का पुता लगाना, एच.पी.वी.—डी.एन.ए. टेस्ट के द्वारा भी सम्भव है, जिसके द्वारा ऊतक परिवर्तन प्रारम्भ में ही जाँचे जा सकते हैं। सभी यौन सक्रिय महिलाओं तथा रजोनिवृत्ति के पश्चात् प्रौढ़ महिलाओं को भी प्रतिवर्ष अपनी जाँच करानी चाहिए।



डॉक्टर, यदि मुझे सरवाइकल कैंसर है तो क्या मेरा इलाज पूर्णतः सम्भव है?



हाँ! सरवाइकल कैंसर के प्रारम्भिक स्तर से पीड़ित सभी महिलाएं पूर्णतः स्वस्थ हो सकती हैं, परन्तु यदि कैंसर, कोशिकाओं व अन्य ऊतकों में भी फैल चुका है तो इलाज कठिन हो जाता है। अतः शीघ्र तथा नियमित स्क्रीनिंग बहुत महत्वपूर्ण है।



तो डॉक्टर, जननांगों की स्वच्छता का ध्यान रखना तथा नियमित परीक्षण सरवाइकल कैंसर से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है।



बिल्कुल ठीक! इसके अलावा आप अपने परिवार की सभी किशोर युवतियों तथा अविवाहित युवतियों अर्थात् यौन सक्रिय होने से पूर्व महिलाओं का टीकाकरण करवाकर सरवाइकल कैंसर से बचाव कर सकती हैं। परन्तु याद रखें कि टीकाकरण के पश्चात् भी नियमित रूप से वी.आई.ए. स्क्रीनिंग या पैप स्मियर टेस्ट तथा एच.पी.वी.—डी.एन.ए. टेस्ट के द्वारा तीन से पाँच वर्ष के मध्य एक बार जाँच कराने की आवश्यकता होती है।



क्या सरवाइकल कैंसर से बचाव का टीका वृद्ध महिलाओं को दिया जा सकता है?



25 वर्ष तक की महिलाओं के लिए यह टीका सर्वाधिक प्रभावशाली है क्योंकि जितनी जल्दी तथा शादी से पूर्व यह टीका लगाया जाए तो बचाव बेहतर होता है।



हमेशा ध्यान रखें! सही समय पर जाँच व तुरंत उपचार ही सरवाइकल कैंसर से बचने की कुंजी है।

जागरूक रहें, सही कदम उठाएं और कैंसर पर विजय पाएं।

नोट: इसका उद्देश्य मात्र जानकारी प्रदान करना है तथा इसे चिकित्सीय परामर्श न समझें। किसी भी विशेष जानकारी हेतु अपने डॉक्टर से सलाह लें।

विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत

विज्ञान प्रसार, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार का उद्देश्य वैज्ञानिक तथा तार्किक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए विशेष रूप से विज्ञान लोगप्रियकरण गतिविधियों द्वारा जागरूकता प्रदान करना है।

वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट (समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र), वृहद रूप से स्वास्थ्य एवं शिक्षा के विकास में सुधार के लिए समर्पित है।

यह संस्था अनुसंधान, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रचार-प्रसार तथा सामाजिक विकास की गतिविधियों में संलग्न है।

(इन्कम टैक्स अधिनियम 1961 की धारा 80 जी (5) के अंतर्गत कर मुक्त।)



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-50, इस्टीट्यूशनल एरिया,
सेक्टर-62, नोएडा-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov
वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in



वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

(समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र)
34, नॉलेज पार्क-1,
ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310
फोन: +91-120-2326042
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org
वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org



विश्वभर में स्तन कैंसर महिलाओं में सर्वाधिक पाया जाने वाला कैंसर है। इसका उद्भव स्तन की असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि के कारण होता है।



मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ, क्या फिर भी मुझे स्तन कैंसर की चिन्ता करनी चाहिए, डॉक्टर ?



अधिकतर कैंसरों की प्राथमिक अवस्था में कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं, अतः हमें सुरक्षित होने की गलत अवधारणा रहती है। स्तन कैंसर को प्राथमिक स्तर पर जांचना आसान है फिर भी प्रति वर्ष कैंसर से मरने वाली महिलाओं में इसकी अधिकतम संख्या है। अतः हमें सावधान रहने की आवश्यकता है।



ओह, यह सुनने में कितना कष्टप्रद है। ऐसे कौन से संकेत तथा लक्षण हैं जिनके विषय में मुझे जानने की आवश्यकता है?



कुछ चेतावनी संकेत हैं जैसे स्तन में अथवा बगल में सूजन या ठोस गांठ का होना, स्तन की त्वचा में लालिमा या त्वचा का मोटा होना, त्वचा में गड्ढे पड़ना, आकार तथा नाप में परिवर्तन, त्वचा के रंग अथवा स्तन के रंग में बदलाव, स्तनाग्र के आकार या नाप में परिवर्तन, स्तनाग्र में संवेदना, स्तनाग्र निस्सरण/स्राव तथा स्तन में दर्द जो ठीक न होता हो। यदि आप इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव करें तो आपको तत्काल डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। स्तन कैंसर एक नरम ऊतक कैंसर है, इसलिए शीघ्र वृद्धि करता है। अतः नियमित रूप से स्वयं स्तन जाँच भी अनिवार्य है।



स्तन कैंसर से जुड़े कौन से खतरनाक कारण हैं?



हाँ, प्रमुख खतरनाक कारण हैं— स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास अथवा स्तन रोग का व्यक्तिगत इतिहास, माहवारी का जल्दी होना (9 वर्ष की आयु से पूर्व), देर से रजोनिवृत्ति (55 वर्ष की आयु के पश्चात्), मोटापा, गर्भनिरोधक गोलियों का लम्बे समय तक सेवन, देर से बच्चों का जन्म, कोई बच्चा न होना, अपर्याप्त स्तनपान, रजोनिवृत्ति के दौरान हारमोन उपचार का होना तथा धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन। स्तन कैंसर विकसित होने का खतरा 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में बढ़ जाता है।



क्या प्रारम्भिक स्तर पर स्तन कैंसर की जाँच सम्भव है?



हाँ, नियमित स्वयं स्तन परीक्षण के द्वारा आप प्रारम्भिक स्तर पर अपने स्तन में हुए किसी भी असामान्य परिवर्तन को जान सकती हैं। किसी डॉक्टर द्वारा प्रतिवर्ष स्तन परीक्षण से भी स्तन कैंसर की जाँच में सहायता मिल सकती है।

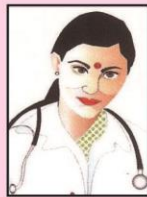


डॉक्टर, मैं स्वयं को स्तन कैंसर से कैसे सुरक्षित कर सकती हूँ?



आप स्वयं को स्तन कैंसर से सुरक्षित रख सकती हैं, बस निम्नांकित बातों का ध्यान रखें:

- प्रतिमाह स्वयं स्तन का परीक्षण करें।
- 20–39 वर्ष की महिलाएं प्रति तीन वर्ष में डॉक्टर के द्वारा स्तन परीक्षण कराएं तथा 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं यह परीक्षण प्रतिवर्ष कराएं।
- यदि आप स्तन में कोई असामान्य परिवर्तन अनुभव करती हैं तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- रजोनिवृत्ति पर हारमोन उपचार न कराएं।
- जब तक आपका शिशु लगभग दो वर्ष का नहीं हो जाता, उसे स्तनपान कराना जारी रखें।
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन न करें।
- अपना सही वजन बनाए रखें।



हमेशा ध्यान रखें! सही समय पर जाँच व तुरंत उपचार ही स्तन कैंसर से बचने की कुंजी है।

जागरूक रहें, सही कदम उठाएं और कैंसर पर विजय पाएं।

नोट: इसका उद्देश्य मात्र जानकारी प्रदान करना है तथा इसे चिकित्सीय परामर्श न समझें। किसी भी विशेष जानकारी हेतु अपने डॉक्टर से सलाह लें।

विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हेल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत

विज्ञान प्रसार, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार का उद्देश्य वैज्ञानिक तथा तार्किक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए विशेष रूप से विज्ञान लोगप्रियकरण गतिविधियों द्वारा जागरूकता प्रदान करना है।

वर्ल्ड हेल्थल ट्रस्ट (समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र), वृहद रूप से स्वास्थ्य एवं शिक्षा के विकास में सुधार के लिए समर्पित है। यह संस्था अनुसंधान, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रचार-प्रसार तथा सामाजिक विकास की गतिविधियों में संलग्न है।

(इन्कम टैक्स अधिनियम 1961 की धारा 80 जी (5) के अंतर्गत कर मुक्त।)



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया,
सेक्टर-62, नोएडा-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov
वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in



वर्ल्ड हेल्थल ट्रस्ट

(समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र)
34, नॉलेज पार्क-1,
ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310
फोन: +91-120-2326042
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org
वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org



डिम्बग्रंथि (बीजकोश) का कैंसर डिम्बग्रंथि के ऊतकों (कोशिकाओं का समूह) में होने वाला कैंसर है जो महिला प्रजनन कोशिका जिसे अंडा या डिम्ब कहा जाता है, में विकसित होता है।



डिम्बग्रंथि की कार्यप्रणाली क्या है तथा यह कहाँ स्थित होती है?



डिम्बग्रंथि महिला प्रजनन प्रणाली का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह ग्रंथियों की एक जोड़ी होती है जहाँ हजारों की संख्या में अपरिपक्व अंडे उपस्थित होते हैं। सामान्यतः उनमें से एक प्रतिमाह परिपक्व अंडे में विकसित होकर निषेचन के लिए तैयार हो जाता है।



मैं पूर्णतः स्वस्थ अनुभव करती हूँ, क्या फिर भी मुझे डिम्बग्रंथि के कैंसर के विषय में चिंता करने की आवश्यकता है?



अधिकांश कैंसरों की प्रारम्भिक अवस्था में कोई बाहरी लक्षण उत्पन्न नहीं होते, अतः हमें पूर्णतः स्वस्थ होने का भ्रम होता है। सभी महिलाओं में डिम्बग्रंथि का कैंसर होने का खतरा होता है परन्तु 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में यह खतरा युवा महिलाओं की अपेक्षा अधिक होता है। डिम्बग्रंथि का कैंसर एक खामोश हत्यारा है क्योंकि प्रारम्भिक अवस्था में इसका पता लगाना बहुत कठिन है।



ओह! यह सुनने में बहुत कष्टप्रद है। ऐसे कौन से लक्षण तथा संकेत हैं जिनके विषय में मुझे सचेत रहने की आवश्यकता है?



कुछ सामान्य लक्षण हैं जैसे – योनि से असामान्य रक्तस्राव, धब्बे आना या अन्य स्राव होना, पेट की सूजन जिसमें पेट के निचले हिस्से के भरा होने का अनुभव होता हो तथा पेट में दर्द, अप्रत्याशित रूप से वजन का घटना या बढ़ना तथा पेशाब करने की आवश्यकता तथा आवृत्ति में परिवर्तन। यदि आप इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव करें तो तुरन्त अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



डॉक्टर, डिम्बग्रंथि के कैंसर के साथ कौन से खतरनाक कारण जुड़े हुए हैं?



यदि आप 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं, अथवा आपके परिवार में डिम्बग्रंथि कैंसर का इतिहास रहा है तो आपमें डिम्बग्रंथि कैंसर होने की अधिक संभावना है। अन्य खतरनाक कारण हैं: मोटापा, अनियमित माहवारी, बांझपन/निसंतान होना, रजोनिवृत्ति के बाद लम्बे समय तक एस्ट्रोजन हार्मोन का प्रयोग तथा धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन। यदि आपको पहले स्तन कैंसर हो चुका है तो आप में डिम्बग्रंथि कैंसर होने की भी अधिक संभावना है।



डॉक्टर, ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे डिम्बग्रंथि कैंसर का पता प्रारम्भिक अवस्था में ही लगाया जा सकता है?



जिन महिलाओं को डिम्बग्रंथि का कैंसर होने का कोई लक्षण या संकेत दिखाई नहीं देता उनके लिए कोई भी साधारण तथा विश्वसनीय परीक्षण सुविधा नहीं है। यद्यपि आपको प्रारम्भिक अवस्था में डिम्बग्रंथि कैंसर का पता लगाने के लिए पेट के निचले हिस्से का वार्षिक परीक्षण तथा सामान्य अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए। यदि डॉक्टर को कोई भी असामान्य लक्षण/संकेत दिखाई देते हैं, तो आपको अधिक विकसित प्रकार का अल्ट्रासाउंड भी कराना चाहिए।

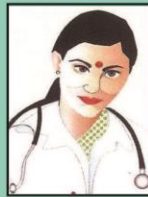


डॉक्टर, मैं स्वयं को डिम्बग्रंथि के कैंसर से कैसे सुरक्षित रख सकती हूँ?



आप निश्चित रूप से स्वयं को डिम्बग्रंथि के कैंसर से बचा सकती हैं। बस, निम्नांकित बातों का ध्यान रखें:

- यदि आप अपनी योनि से विशेषकर रजोनिवृत्ति के पश्चात् असामान्य रक्तस्राव का अनुभव करती हैं तो आप बिना देर किए डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- अपने पेट के निचले हिस्से का वार्षिक परीक्षण कराएं तथा अपने डॉक्टर से सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् हार्मोन उपचार न कराएं।
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन न करें।
- शरीर का सही वजन बनाए रखें।



हमेशा ध्यान रखें! सही समय पर जाँच व तुरंत उपचार ही डिम्बग्रंथि कैंसर से बचने की कुंजी है।

जागरूक रहें, सही कदम उठाएं और कैंसर पर विजय पाएं।

नोट: इसका उद्देश्य मात्र जानकारी प्रदान करना है तथा इसे चिकित्सीय परामर्श न समझें। किसी भी विशेष जानकारी हेतु अपने डॉक्टर से सलाह लें।

विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत
विज्ञान प्रसार, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार का उद्देश्य वैज्ञानिक तथा तार्किक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए विशेष रूप से विज्ञान लोगप्रियकरण गतिविधियों द्वारा जागरूकता प्रदान करना है।
वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट (समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र), वृहद रूप से स्वास्थ्य एवं शिक्षा के विकास में सुधार के लिए समर्पित है। यह संस्था अनुसंधान, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रचार-प्रसार तथा सामाजिक विकास की गतिविधियों में संलग्न है।
(इन्कम टैक्स अधिनियम 1961 की धारा 80 जी (5) के अंतर्गत कर मुक्त।)



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया,
सेक्टर-62, नोएडा-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov
वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in



वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

(समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र)
34, नॉलेज पार्क-1,
ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310
फोन: +91-120-2326042
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org
वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org



एंडोमेट्रियल कैंसर, एंडोमेट्रियम (गर्भकला) जो कि गर्भाशय/बच्चेदानी की भीतरी सतह होती है, में आरम्भ होता है। यह सामान्यतः 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में विकसित होता है।



एंडोमेट्रियम (गर्भकला) क्या है तथा कहाँ स्थित होती है?



एंडोमेट्रियम, गर्भाशय/बच्चेदानी की वह भीतरी सतह होती है जहाँ गर्भवती महिला का अजन्मा शिशु विकसित होता है।



एंडोमेट्रियल कैंसर के ऐसे कौन से लक्षण या संकेत हैं जिनके बारे में मुझे जानकारी होनी चाहिए?



चेतावनी संकेत हैं— योनि से अनियमित अथवा अत्यधिक रक्तस्राव होना, संभोग के समय दर्द होना, पेट के निचले हिस्से में ऐंठन तथा पेशाब करने में कठिनाई अथवा दर्द होना। यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करें तो शीघ्र ही अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



डॉक्टर, एंडोमेट्रियल कैंसर के कौन से खतरनाक कारण हैं?



हाँ, यदि आप 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं, तथा आपके परिवार में एंडोमेट्रियल, डिम्बग्रंथि (बीजकोश) अथवा स्तन कैंसर का इतिहास रहा है तो आपमें इसके होने की संभावना अधिक है। अन्य खतरनाक कारण हैं - मोटापा, अनियमित माहवारी, बांझपन, माहवारी का जल्दी (10 वर्ष से पूर्व आयु में) आरम्भ होना, देर से रजोनिवृत्ति होना (55 वर्ष की आयु के पश्चात्), धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन करना तथा रजोनिवृत्ति के पश्चात् एस्ट्रोजन हार्मोन का लम्बे समय तक प्रयोग करना। गर्भाशय में फाइब्रॉइड अथवा पोलिप्स की उपस्थिति, जननांग में मससे का होना तथा बच्चेदानी के मुख में संक्रमण का होना एंडोमेट्रियल कैंसर की संभावना को बढ़ाता है।



ऐसे कौन से परीक्षण हैं जिनके द्वारा हम एंडोमेट्रियल कैंसर का पता लगा सकते हैं?



एंडोमेट्रियल कैंसर का पता प्रारम्भिक अवस्था में लगाया जा सकता है, यदि हम डॉक्टर से अपने पेट के निचले भाग का वार्षिक परीक्षण तथा सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं। यदि डॉक्टर को कोई भी असामान्य लक्षण/संकेत दिखाई देते हैं, तो आपको अधिक विकसित प्रकार का अल्ट्रासाउंड भी कराना चाहिए।

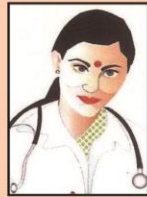


डॉक्टर, क्या मैं स्वयं को एंडोमेट्रियल कैंसर से बचा सकती हूँ?



आप निश्चित रूप से स्वयं को एंडोमेट्रियल कैंसर से सुरक्षित रख सकती हैं। बस निम्नांकित बातों का ध्यान रखें:

- यदि आप अपनी योनि से विशेषकर रजोनिवृत्ति के पश्चात् असामान्य रक्तस्राव अनुभव करती हैं तो आप बिना देर किए डॉक्टर की सलाह लें।
- अपने पेट के निचले हिस्से का वार्षिक परीक्षण कराएं तथा अपने डॉक्टर से सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् हार्मोन उपचार न कराएं।
- शरीर का सही वजन बनाए रखें।
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन न करें।



हमेशा ध्यान रखें! सही समय पर जाँच व तुरंत उपचार ही एंडोमेट्रियल कैंसर से बचने की कुंजी है।

जागरूक रहें, सही कदम उठाएं और कैंसर पर विजय पाएं।

नोट: इसका उद्देश्य मात्र जानकारी प्रदान करना है तथा इसे चिकित्सीय परामर्श न समझें। किसी भी विशेष जानकारी हेतु अपने डॉक्टर से सलाह लें।

विज्ञान प्रसार एवं वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट द्वारा संयुक्त रूप से प्रस्तुत **विज्ञान प्रसार**, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार का उद्देश्य वैज्ञानिक तथा तार्किक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए विशेष रूप से विज्ञान लोगप्रियकरण गतिविधियों द्वारा जागरूकता प्रदान करना है। **वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट (समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र)**, वृहद रूप से स्वास्थ्य एवं शिक्षा के विकास में सुधार के लिए समर्पित है। यह संस्था अनुसंधान, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के प्रचार-प्रसार तथा सामाजिक विकास की गतिविधियों में संलग्न है। (इन्कम टैक्स अधिनियम 1961 की धारा 80 जी (5) के अंतर्गत कर मुक्त।)



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-50, इंस्टीट्यूशनल एरिया,
सेक्टर-62, नोएडा-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov
वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in



वर्ल्ड हैल्थल ट्रस्ट

(समग्र स्वास्थ्य एवं शिक्षा केन्द्र)
34, नॉलेज पार्क-1,
ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310
फोन: +91-120-2326042
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org
वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org

Breast Cancer



Doctor, what is Breast Cancer and how can I protect myself?



Breast Cancer

Is the most common cancer in women which originates in the breast tissue, due to out-of-control growth of abnormal cells. These group of cells may invade the surrounding tissues and spread to any organ.

Be Alert

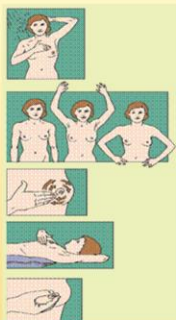
Do regular self examination of breasts and look out for these striking symptoms:

- A lump or hard knot anywhere in the breast or in the armpit
- Dimpling on the breast surface
- Change in size, shape, skin texture or colour of the breast
- Squeezing sensation of the nipple
- Nipple discharge
- Breast pain that does not go away

DETECTION

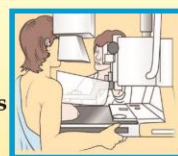
Breast Self-Exam

1. Examine your breasts in the bathroom.
2. Examine your breasts in the mirror with your arms down, up, and on your hips.
3. Stand and press your fingers on your breasts, working around the breast in a circular direction.
4. Lie down and repeat step 3.
5. Squeeze your nipples gently to check for discharge.



Mammography

Mammography is the process of using low energy X-rays to examine the human breasts

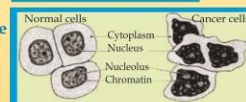


Breast Tissue Biopsy

A needle is used to draw sample fluid and tissue from a lump to be studied



Cell Structure



Surgery

Removal of lumps or whole breast

Chemotherapy

A combination of different drugs is used to kill cancer cells

Radiation Therapy

Very high energy X-rays are used to destroy cancer cells

Hormonal Therapy

Restoring hormonal balance in the body

TREATMENT



THESE TREATMENTS ARE USED IN COMBINATION BASED ON THE STAGE OF BREAST CANCER, WOMAN'S AGE AND MENOPAUSAL STATUS



RISK FACTORS



YOU MUST

- Perform routine self breast physical examination.
- Have a clinical breast exam by a doctor every three years if in the age group 20-39 and every year from the age of 40.
- Consult a doctor, without delay, if you observe any abnormal changes in the breasts.



VIGYAN PRASAR
(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-240430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in Website: www.vigyanprasar.gov.in

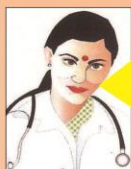
WORLD HEALTHAL TRUST
(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthtrust.org Website: www.worldhealthtrust.org



Endometrial Cancer



Doctor, what is Endometrial Cancer and how can I protect myself?



Endometrial cancer starts in the endometrium, the innermost lining of the uterus or womb. Endometrial cancer commonly occurs among women over the age of 40.

Be Alert if you see:

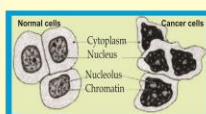
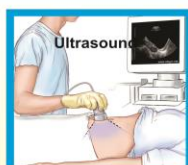
- Excessive or irregular bleeding from vagina especially after menopause
- Pain during intercourse
- Cramps in the lower abdominal region
- Pain or difficulty while passing urine

DETECTION

SIMPLE ULTRASOUND
A simple ultrasound of the lower abdominal region.

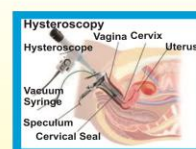
TRANS-VAGINAL ULTRASOUND
A test in which sound waves are used to check the thickness of the lining of the uterus and the size of the uterus.

ENDOMETRIAL BIOPSY
It involves the removal of a small amount of the tissue lining the uterus and its examination under a microscope.



ENDOMETRIAL CANCER CAN BE CURED IF DIAGNOSED EARLY

HYSTEROSCOPY
A procedure in which a slender, light transmitting device is used to view the inside of the uterus.



DILATION & CURETTAGE (D&C)
A procedure in which the cervix is opened and the endometrial tissue is gently scraped from the inside of the uterus, for viewing under a microscope.

TREATMENT

HYSTERECTOMY

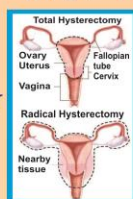
Removal of uterus/womb

RADIATION THERAPY

Very high energy X-rays are used to destroy cancer cells

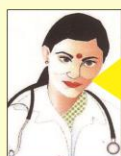
CHEMOTHERAPY

A combination of different drugs is used to kill cancer cells



THESE TREATMENTS ARE USUALLY USED IN COMBINATION THAT IS BASED ON THE STAGE OF ENDOMETRIAL CANCER

RISK FACTORS



Obesity

Irregular menstrual periods

Early onset of periods (before age 10)

Infertility or late child birth

Presence of uterine fibroids and polyps; genital warts and infection of the cervix or mouth of uterus

Late menopause (after age 55)

Family history of endometrial, ovarian or breast cancers

Hormone therapy at menopause

Smoking/ consuming tobacco

YOU MUST

- Consult a doctor immediately if you observe any symptoms.
- Get a simple ultrasound of the abdominal region done by a doctor every year, especially after the age of 40.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Maintain correct body weight.
- Stay away from all forms of tobacco.



VIGYAN PRASAR
(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in Website: www.vigyanprasar.gov.in

WORLD HEALTHAL TRUST
(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P.
Contact No. +91-0120-2326042

E mail: info@worldhealthaltrust.org Website: www.worldhealthaltrust.org



Ovarian Cancer



Doctor, what is Ovarian Cancer and how can I protect myself?



Ovarian cancer is the cancer in women which originates in the tissues of the ovary, due to out-of-control growth of abnormal cells. Ovaries are a pair of glands where the female reproductive cell called the egg develops. Women above the age of 40 are at a high risk of developing ovarian cancer.

Be Alert if you see:

- Excessive or irregular bleeding from vagina, spotting or abnormal discharge
- Cramps and pain in the lower abdominal region
- Abnormal bloating and fullness in the lower abdominal region
- Change in urgency or frequency of passing urine
- Unexpected weight loss or gain

DETECTION

SIMPLE ULTRASOUND

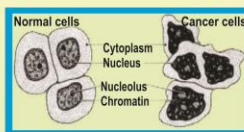
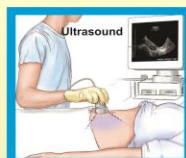
A simple ultrasound of the lower abdominal region.

TRANS-VAGINAL ULTRASOUND

A test in which sound waves are used to check the thickness of the lining of the uterus and the size of the uterus and ovaries.

CA-125 BLOOD TEST

A protein called CA-125 acts as a tumor marker as it is elevated in the blood of patients with ovarian and certain other types of cancers.



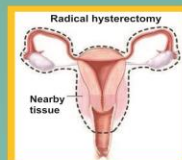
OVARIAN BIOPSY

A test in which a small amount of tissue from the ovaries is removed and examined under a microscope. This is done if chemotherapy is planned as a treatment option, instead of surgery. This test confirms the presence of cancer cells.

TREATMENT

SURGERY

Removal of uterus and ovaries



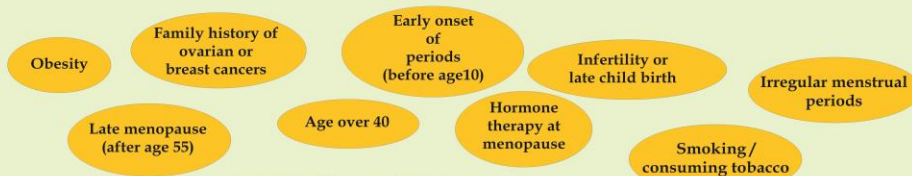
CHEMOTHERAPY

A combination of different drugs



THESE TREATMENTS ARE USUALLY USED IN COMBINATION THAT IS BASED ON THE STAGE OF OVARIAN CANCER

RISK FACTORS



YOU MUST

- Consult a doctor immediately if you observe any symptoms.
- Get a simple ultrasound of the abdominal region done by a doctor every year, especially after the age of 40.
- Avoid hormone therapy at menopause.
- Maintain correct body weight.



VIGYAN PRASAR
(Department of Science & Technology, Govt. of India)
A-50, Institutional Area, Sector-62, Noida-201309
Contact Nos. +91-0120-2404430, 31, 35, 36
E mail: info@vigyanprasar.gov.in Website: www.vigyanprasar.gov.in

WORLD HEALTHAL TRUST
(Centre for Holistic Health & Education)
34, Knowledge Park-I, Greater Noida-201310, U.P.
Contact No. +91-0120-2326042
E mail: info@worldhealthtrust.org Website: www.worldhealthtrust.org



स्तन कैंसर



डॉक्टर,
स्तन कैंसर

क्या है तथा मैं स्वयं को
स्तन कैंसर से कैसे सुरक्षित
रख सकती हूँ?



स्तन कैंसर

सतर्क रहें!

महिलाओं में सर्वाधिक पाया जाने वाला कैंसर है। इसका उद्भव स्तन की असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि के कारण होता है।

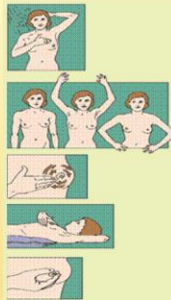
नियमित रूप से स्वयं स्तन परीक्षण करें तथा निम्नलिखित लक्षणों को पहचानें:

- स्तन में अथवा बगल में सूजन या ठोस गांठ का होना।
- स्तन की त्वचा में गड्ढे पड़ना।
- स्तन के आकार, नाप, त्वचा की बनावट अथवा रंग में कोई परिवर्तन।
- स्तनाग्र में संवेदना अथवा दर्द होना।
- स्तनाग्र निस्सरण।
- स्तन में दर्द जो ठीक न होता हो।

परीक्षा

स्वयं स्तन परीक्षण

1. स्नान करते समय अपने स्तनों की जाँच करें।
2. शीशे के सामने खड़े होकर हाथों को ऊपर, नीचे व कमर पर रख कर, स्तनों की जाँच करें।
3. खड़े होकर अपनी उंगलियों द्वारा स्तनों को दबाएँ व स्तनों के चारों तरफ उंगलियों को गोलाकार दिशा में घुमाएँ।
4. नीचे लेट कर तीसरे निर्देश को दोहराएँ।
5. स्तनाग्र से निस्सरण जाँचने के लिए स्तनाग्र को धीरे से दबाएँ।



मैमोग्राफी

मैमोग्राफी, मनुष्य के स्तनों को कम ऊर्जा के एक्सरे द्वारा जाँचने की विधि है।

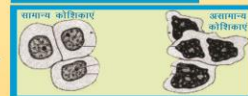


स्तन ऊतक बायोप्सी

परीक्षण के लिए स्तन की गांठ से सुई द्वारा नमूना लिया जाता है।



कोशिकाओं का आकार



उपचार

सर्जरी

ऑपरेशन द्वारा स्तन की गांठों को अथवा पूरे स्तन को हटाना।

रसायन चिकित्सा

विभिन्न दवाओं के संयोजन द्वारा कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करना।

विकिरण चिकित्सा

कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए अधिक ऊर्जा के एक्सरे का प्रयोग।

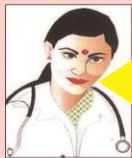
हार्मोन उपचार

शरीर में हार्मोन के संतुलन को पुनः स्थापित करना।



यह उपचार विभिन्न संयोजनों में, स्तन कैंसर के चरण, महिला की आयु अथवा रजोनिवृत्ति की स्थिति के आधार पर प्रयोग किये जाते हैं।

खतरे के कारण



मोटापा

देर से रजोनिवृत्ति होना (55 वर्ष की आयु के पश्चात्)।

40 वर्ष से अधिक आयु।

स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।

हार्मोन उपचार।

अपर्याप्त स्तनपान

देर से बच्चों का जन्म अथवा कोई बच्चा न होना।

माहवारी का जल्दी (10 वर्ष से पूर्व आयु में) आरम्भ होना।

हार्मोनल असंतुलन

गर्भनिरोधक गोलीयों का लम्बे समय तक प्रयोग।

धूम्रपान / तम्बाकू का सेवन

जरूर करें

■ नियमित रूप से स्वयं स्तन का शारीरिक परीक्षण करें।

■ 20-39 वर्ष की आयु की महिलाएं प्रति तीन वर्ष में डॉक्टर द्वारा स्तन परीक्षण कराएं तथा 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं यह परीक्षण प्रतिवर्ष कराएं।

■ यदि आप स्तन में कोई असामान्य परिवर्तन अनुभव करें तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)

ए-80, इंदिराप्रस्थान एरिया,

सेक्टर-42, नोएडा-201309

फोन: +91-120-240430, 31, 35, 36

ई-मेल: info@vigyanprasar.gov

वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in

वर्ल्ड हेल्थ ट्रस्ट

(लगातार स्वास्थ्य एवं विकास केन्द्र)

34, मॉडेल पार्क-1,

रोड नोएडा, उ.प्र.-201310

फोन: +91-120-2226042

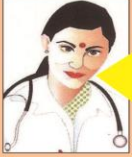
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org



एंडोमेट्रियल कैंसर



डॉक्टर,
एंडोमेट्रियल कैंसर
क्या है तथा मैं स्वयं को
एंडोमेट्रियल कैंसर से कैसे
सुरक्षित रख सकती हूँ?



एंडोमेट्रियल कैंसर, एंडोमेट्रियम जोकि गर्भाशय/बच्चेदानी की भीतरी सतह होती है, में आरम्भ होता है। एंडोमेट्रियल कैंसर सामान्यतः 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में विकसित होता है।

सतर्क रहें! निम्नलिखित लक्षणों को पहचाने:

- योनि से अनियमित अथवा अत्यधिक रक्तस्राव होना विशेष रूप से रजोनिवृत्ति के पश्चात्।
- संभोग के समय दर्द होना।
- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन।
- पेशाब करने में कठिनाई अथवा दर्द होना।

परीक्षण

सामान्य अल्ट्रासाउंड

पेट के निचले हिस्से का सामान्य अल्ट्रासाउंड कराएं।

ट्रांस वेजाइनल अल्ट्रासाउंड

वह परीक्षण जिसमें ध्वनि तरंगों द्वारा गर्भाशय की सतह की मोटाई अथवा आकार की जाँच की जाती है।

एंडोमेट्रियल बायोप्सी

वह परीक्षण जिसमें गर्भाशय की सतह के ऊतकों के छोटे से टुकड़े, माइक्रोस्कोप द्वारा जाँचे जाते हैं।



कोशिकाओं का आकार



**यदि सही
समय
पर जाँच
की जाए तो
एंडोमेट्रियल
कैंसर से
बचा जा
सकता है।**

हिस्टेरोस्कोपी

वह तरीका जिसमें गर्भाशय के अंदर देखकर जाँच करने के लिए, एक पतले, रोशनी देने वाले यंत्र का प्रयोग किया जाता है।



डाईलेशन एंड क्यूरीटेज (डी एंड सी)

वह तरीका जिसमें गर्भाशय के मुख को खोलकर गर्भाशय की भीतरी सतह के ऊतकों का, माइक्रोस्कोप द्वारा जाँच के लिए, नमूना लिया जाता है।

उपचार

हिस्टेक्टोमी

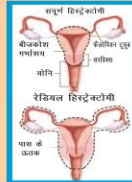
(गर्भाशय-उच्छेदन) गर्भाशय/बच्चेदानी को ऑपरेशन द्वारा निकालना।

रसायन चिकित्सा

विभिन्न दवाओं के संयोजन द्वारा कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करना।

विकिरण चिकित्सा

कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए अधिक ऊर्जा के एकसरे का प्रयोग।



**यह उपचार सामान्यतः
संयोजित रूप से,
एंडोमेट्रियल
कैंसर के चरण के आधार
पर प्रयोग किये जाते हैं।**



खतरे के कारण

- 40 वर्ष से अधिक आयु
- माहवारी का जल्दी (10 वर्ष से पूर्व आयु में) आरम्भ होना।
- बाइपॉस अथवा देर से बच्चों का जन्म
- गर्भाशय में फाइब्रॉइड अथवा पोलिप्स की उपस्थिति, जननांग में मससे का होना तथा बच्चेदानी के मुख में संक्रमण
- मोटापा
- एंडोमेट्रियल, डिम्बग्रंथि (बीजकोश) अथवा स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- देर से रजोनिवृत्ति होना (55 वर्ष की आयु के पश्चात्)
- धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन
- रजोनिवृत्ति पर हार्मोन उपचार का होना
- अनियमित माहवारी।

ज़रूर करें

- यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करें तो शीघ्र ही अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
- डॉक्टर से अपने पेट के निचले हिस्से का सामान्य अल्ट्रासाउंड प्रतिवर्ष कराएं, विशेषतः 40 वर्ष की आयु के पश्चात्।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् हार्मोन उपचार न कराएं।
- शरीर का सही वजन बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं औद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-80, इंदिराप्रस्थ, पृथ्वी,
सेक्टर-62, नोएडा-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov

वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in

वर्ल्ड हेल्थ ट्रस्ट

(एनएलएचए एवं विश्व बैंक)
34, मीनज वार्ड-1,
ग्रेटर नोएडा, उ.प्र.-201310
फोन: +91-120-2320642

ई-मेल: info@worldhealthtrust.org वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org



डिम्बग्रंथि कैंसर



डॉक्टर,
डिम्बग्रंथि (बीजकोश)
का कैंसर क्या है तथा मैं स्वयं को डिम्बग्रंथि
कैंसर से कैसे सुरक्षित रख सकती हूँ?



डिम्बग्रंथि का कैंसर

महिलाओं को होने वाला वह कैंसर है जोकि, डिम्बग्रंथि के ऊतकों में असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि के कारण होता है। डिम्बग्रंथि, ग्रंथियों की एक जोड़ी होती है जहाँ महिला प्रजनन कोशिका जिसे अंडा या डिम्ब कहा जाता है, विकसित होता है। 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में डिम्बग्रंथि का कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

सतर्क रहें! निम्नलिखित लक्षणों को पहचानें:

- योनि से अनियमित अथवा अत्यधिक रक्तस्राव, धब्बे आना या अन्य असामान्य साव होना।
- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन अथवा दर्द होना।
- पेट की सूजन जिस में पेट के निचले हिस्से के भरा होने का अनुभव होता हो।
- पेशाब करने की आवश्यकता तथा आवृत्ति में परिवर्तन।
- अप्रत्याशित रूप से वजन का घटना या बढ़ना।

परीक्षण

सामान्य अल्ट्रासाउंड

पेट के निचले हिस्से का सामान्य अल्ट्रासाउंड।

ट्रांस वेजाइनल अल्ट्रासाउंड

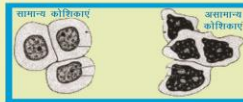
वह परीक्षण जिसमें ध्वनि तरंगों द्वारा गर्भाशय की सतह की मोटाई अथवा गर्भाशय व डिम्बग्रंथियों के आकार की जाँच की जाती है।

सी. ए.-125 रक्त जाँच

सी. ए.-125 वह प्रोटीन है जोकि ट्यूमर मार्कर के रूप में कार्य करता है। यह प्रोटीन कुछ प्रकार के कैंसरों, जिसमें डिम्बग्रंथि कैंसर भी शामिल है, के मरीजों के रक्त में उभरा हुआ प्रतीत होता है।



कोशिकाओं का आकार



डिम्बग्रंथि बायोप्सी

वह परीक्षण जिसमें डिम्बग्रंथि के ऊतक का एक छोटा सा टुकड़ा/नमूना, माइक्रोस्कोप द्वारा जाँच के लिए लिया जाता है। जब सर्जरी के स्थान पर रसायन चिकित्सा उपचार का विकल्प हो तब यह परीक्षण किया जाता है। इस परीक्षण द्वारा कैंसर की कोशिकाओं की उपस्थिति की पुष्टि होती है।

उपचार

सर्जरी

ऑपरेशन द्वारा गर्भाशय एवं डिम्बग्रंथि को निकालना।



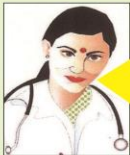
रसायन चिकित्सा

विभिन्न दवाओं के संयोजन द्वारा कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट करना।



यह उपचार सामान्यतः संयोजित रूप से, डिम्बग्रंथि कैंसर के चरण के आधार पर प्रयोग किये जाते हैं।

खतरों के कारण



जरूर करें

- यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करें तो शीघ्र ही अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
- डॉक्टर से अपने पेट के निचले हिस्से का सामान्य अल्ट्रासाउंड प्रतिवर्ष कराएं विशेषतः 40 वर्ष की आयु के पश्चात्।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात् हार्मोन उपचार न कराएं।
- शरीर का सही वजन बनाए रखें।



विज्ञान प्रसार

(विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार)
ए-50, इंदिराप्रस्थ, नई दिल्ली-62, नएला-201309
फोन: +91-120-2404430, 31, 35, 36
ई-मेल: info@vigyanprasar.gov

वेबसाइट: www.vigyanprasar.gov.in

वर्ल्ड हेल्थ ट्रस्ट

(एनएचएसए एवं सीएचए केन्द्र)
34, मीडियम पार्क-1,
सेक्टर मेरला, एनएच-201310
फोन: +91-120-2326042
ई-मेल: info@worldhealthtrust.org वेबसाइट: www.worldhealthtrust.org

