

کینسر

کا تعلق انسانی جسم میں موجود خلیات کی خرابی سے ہے۔ یہ بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب جسم کے کچھ خلیات معمول (normal) کی رفتار سے اپنی نشوونما جاری نہ رکھ پائیں اور تیز رفتاری سے اپنی تعداد اور جسامت میں اضافہ (grow) کرنا شروع کر دیں۔ یہ تعداد اور جسامت بڑھتے بڑھتے ایک بڑے مجموعے کی شکل اختیار کر لیتی ہے جسے ٹیومر، ورم یا رسولی کہا جاتا ہے۔ اسی سے کینسر کی بیماری جنم لیتی ہے۔

کینسر کی متعدد اقسام ہیں

پاکستان میں پھیپھڑوں، منہ اور چھاتی کے کینسر خصوصیت کے ساتھ قابل ذکر ہیں۔ بد قسمتی سے پھیپھڑوں اور منہ کے کینسر کی وجہ سے صرف اور صرف مریض خود بنتے ہیں۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ پھیپھڑوں کا کینسر اور منہ کا کینسر مریض خود خریدتے ہیں۔ اس بات کی تشریح یوں کی جاتی ہے کہ منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر 90 فیصد ایسے افراد کو ہوتا ہے جو پان، چھالیہ، گٹکا، تمباکو، سگریٹ اور شراب کا بے جا اور انتہائی زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

چھاتی کے کینسر کو شکست

دینے کے لیے ابتدائی سٹیج پر تشخیص ضروری ہے۔ اس ضمن میں کچھ رہنما اصول درج ذیل ہیں:

- جب کسی خاتون کی عمر 20 سال ہو جائے تو اسے ہر مہینے اپنی چھاتی کا خود معائنہ کرنا چاہیے۔
- جب کسی خاتون کی عمر 20 سے 39 سال درمیان ہو تو اس کو ہر تین سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹر سے معائنہ کروانا چاہیے۔
- جب کسی خاتون کی عمر 40 سال سے زائد ہو جائے تو اسے سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹر سے معائنہ اور میموگرافی کروانی چاہیے۔

بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھانے والے اسباب

- اگر خاندان میں کسی کی نانی، خالہ، والدہ یا بہن کو یہ بیماری ہو
- جن خواتین میں ماہانہ مخصوص ایام جلدی یعنی گیارہ سال کی عمر سے پہلے شروع ہو جائیں اور طویل عمر تک رہتے ہوں
- اولاد کا نہ ہونا یا پہلا بچہ 30 سال کی عمر کے بعد ہونا کیونکہ یہ خواتین بھی زیادہ عرصے تک زنانہ ہارمون ایسٹروجن کے اثر میں رہتی ہیں
- موٹاپا، جسمانی کام نہ کرنا اور آرام دہ زندگی جس میں جسمانی سرگرمی نہ ہو
- ہارمونز پر مشتمل ادویات کا استعمال اور سگریٹ و شراب نوشی

پھیپھڑوں کے کینسر

کے بارے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ ایک ایسا کینسر ہے جس
کی ایک حتمی وجہ ہمیں معلوم ہے اور وہ ہے **سگریٹ نوشی**

سگریٹ نوشی کے عادی افراد میں پھیپھڑوں کے کینسر کا امکان 50
فیصد بڑھ جاتا ہے۔ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ سگریٹ نوشی سے پرہیز کر
کے پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات کو 90 فیصد کم کیا جاسکتا ہے

کورونا اور کینسر

اس وقت پوری دنیا کورونا وائرس کے خطرات سے دوچار ہے۔ یہ وائرس انسانی پھیپھڑوں اور بعض اوقات دماغ پر حملہ آور ہوتا ہے۔ کینسر کے مریض اس وائرس کا آسان شکار ہو سکتے ہیں کیونکہ ان میں پہلے ہی اس بیماری کے سبب قوت مدافعت انتہائی کمزور ہوتی ہے۔ بالخصوص کیموتھراپی، ریڈیو تھراپی، ایمونوتھراپی کرانے والے، خون یا بون میرو کے کینسر میں مبتلا افراد، گزشتہ چھ ماہ میں بون میرو ٹرانسپلانٹ کرانے والے مریضوں کو زیادہ احتیاط کرنی چاہیے اور اپنے ڈاکٹرز کے ساتھ مسلسل رابطے میں رہنا چاہیے تاکہ وہ کورونا کے سبب ہونے والی پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکیں۔

کینسر اور ہمارا طرز زندگی

عام طور پر کینسر کے مرض یا اس سے ہونے والی ایک تہائی اموات کا تعلق ہمارے روزمرہ طرز زندگی اور غذا سے ہے۔ درج ذیل امور نمایاں ہیں:

- وزن کی زیادتی (موٹاپا)
- فروٹ اور سبزیوں کا کم استعمال
- جسمانی سرگرمی کا نہ ہونا
- تمباکو کا استعمال
- شراب نوشی

ان میں سے تمباکو کا استعمال سب سے خطرناک عنصر ہے جو کہ اندازاً 22 فیصد اموات کا باعث ہے۔ ہمارے ہاں پان، چھالیہ، گٹکا، تمباکو، سگریٹ وغیرہ کا استعمال عام ہے۔ گٹکے اور چھالیہ کی بے دریغ ترسیل اور فراہمی اس بیماری میں اضافے کی بڑی وجوہات ہیں۔

کینسر کے بارے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اس کی جتنی جلدی تشخیص ہوگی، اسی قدر کامیاب علاج ممکن ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ منہ کی عادات کو کنٹرول کر کے بھی یعنی پان، چھالیہ، گٹکا، تمباکو، سگریٹ اور شراب کے استعمال سے باز رکھ کر بھی خود کو اس موذی بیماری سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ کینسر کے نتیجے میں نہ صرف مریض بلکہ پورے خاندان کو تکلیف دہ حالات سے گزرنا پڑتا ہے، اس کے علاج کے مشکل مراحل درپیش ہوتے ہیں اور اضافی معاشی بوجھ اٹھانا پڑتا ہے جس کے اکثر اوقات ہم متحمل نہیں ہو سکتے اور نامکمل علاج کے باعث اپنی جان کو خطرے سے دوچار کر دیتے ہیں اس بناء پر ایسا طرز زندگی اختیار کرنا چاہیے جس میں کینسر کے امکانات کو کم سے کم کیا جاسکے