

वर्ष ६ वे  
**दीर्घायु**  
स्मरणिका २०२२



संपादक  
डॉ. शिवानंद बासरे

मानद संपादक  
श्रीनिवास भोसले

सल्लागार  
नागेश सज्जनशेट्टी  
एन. नितीन रेड्डी

प्रकाशक  
दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान  
गोकुळनगर, नांदेड  
<https://dirghayusevapratishthan.in>  
९४२३२६७४९२ | ९७६४५७३९९९

सर्वाधिकार  
प्रकाशिकाधीन

प्रथमावृत्ती  
३१ डिसेंबर २०२२

मुखपृष्ठ | अक्षरजुळणी  
गोविंद जोशी  
अभिनव प्रतिकरुप मुद्रणालय, नांदेड

मुद्रण  
कम्युटेक डिजिटल ग्राफी,  
गुरु गोविंदसिंघजी रोड, नांदेड





संपादकीय

डॉ. शिवानंद बासरे

भरधाव धावणाऱ्या या वेगवान युगात कुणालाही कुणासाठी थांबायला वेळ नाही. मात्र कॅन्सर आयुष्यात आला की प्रत्येकाला आवर्जून थबकायला भाग पाडतो. मानवी मनाच्या संवेदनशीलतेची परीक्षा घेणाऱ्या आजच्या 'कॅन्सर' युगात मदतीचा हात देणारे साक्षात 'देवदूत' ठरतात. सुदैवाने भारतात अनेक क्षेत्रात अनेक ठिकाणी अशी आशेची किरणे दर्शविणारे समूह रोज नव्या उमेदीने आणि आपुलकीने आपापली कामे जोपासत आहेत. कदाचित म्हणूनच समाजाला पोरकेपण येत नाही. याच समाजातला एक जागरूक घटक म्हणून 'दीर्घायु' आपलाही छोटासा वाटा उचलत आहे, याचे निस्सीम समाधान होत आहे.

20 मे 2012 रोजी श्रीगणेशा झालेल्या 'दीर्घायु'च्या कार्याला सध्या दहा वर्षे पूर्ण झालेली आहेत. प्रतिवर्षी आरोग्याच्या अनुषंगाने एक थीम घेऊन दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान अधिकाधिक गरजूपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करीत आहे. निमशहरी व ग्रामीण भागात व्याख्यानमाला, आरोग्य प्रदर्शनी, आरोग्य शिबिरे, चर्चासत्र, समुपदेशन, योग कार्यशाळा, स्मरणिका इत्यादीच्या निःशुल्क माध्यमातून 300 हून अधिक

ठिकाणी आजवर पोहोचण्याचा प्रयत्न यशस्वी झाला आहे. हृदयरोग : होण्यापूर्वी व झाल्यानंतर, वेदना : शरीर-मनाच्या, प्रतिकारशक्ती, शतायुष्याचे रहस्य, अंतर्मुखी सदासुखी, लठ्ठपणा - जाहिराती आणि वास्तव... या मागील काही वर्षातील यशस्वी थीम आहेत. मध्यंतरी कोविडच्या कालखंडात जाहीर कार्यक्रम घेतला नसला तरी ऑनलाइन पद्धतीने कोविडग्रस्त आणि संशयितांना वन टू वन कौन्सिलिंग, वृत्तपत्र लेख, मुलाखतीच्या माध्यमातून दीर्घायू'ने कार्य अखंडित सुरू ठेवले. सुरुवातीचे चार वर्ष दीर्घायु स्वतःच आरोग्याची थीम ठरवत होती. मात्र मागच्या पाच वर्षांपासून जनसामान्यातून आलेल्या प्रतिक्रिया आणि मागणीवरून 'दीर्घायु'ची आरोग्य थीम सातत्याने ठरत आहे. याचा आम्हाला आनंद आहे.

गतवर्षी जनसामान्यातून निवडली गेलेली ऑपरेशन तणाव-मुक्ती ही थीम होती. केवळ शारीरिक तणाव, मानसिक तणाव या आजवरच्या प्रचलित तणावाच्या बिंदूवरच न थांबता, सामाजिक तणाव आणि आध्यात्मिक तणाव या मार्मिक विषयालाही व्याख्यानमाला, चित्र प्रदर्शनी आणि स्मरणिकेच्या माध्यमातून विश्लेषित करण्याचा प्रयत्न गतवर्षभरात यशस्वी झाला. श्रोत्यांच्या आणि वाचकांच्या सूचनेनुसार दरवर्षी नवनवीन संकल्पना साकारण्याचा 'दीर्घायु'चा प्रयत्न राहिला आहे. त्यातीलच एक भाग असलेल्या 'दीर्घायु स्मरणिके'चे हे पाचवे वर्ष आहे. सुरुवातीला 1000 प्रति पेक्षाही कमी मागणी असणाऱ्या 'दीर्घायु स्मरणिके'ला गतवर्षी सहा हजार प्रतिही कमी पडल्या. वाचकांचा मन हरवून टाकणारा प्रतिसाद आणि बोलक्या प्रतिक्रिया दरवर्षी काही नवीन आणि चांगलं करण्यासाठी मनाला उद्युक्त करतात.

चला कॅन्सर टाळूया! ही आरोग्य थीम असलेल्या दीर्घायु स्मरणिकेच्या या वर्षीचा अंक वैशिष्ट्यपूर्ण करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न केला आहे. या अंकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ज्यांनी चाळीस वर्षांहून अधिकच्या काळात कॅन्सर संबंधित विविध संशोधनं,

अभ्यास आणि अनुभव यांनी स्वतःला सिद्ध केले आहे, अशा दिग्गजांच्या ओघवत्या मुलाखतीतून कॅन्सरचे मर्म उलगडण्याचा प्रयत्न केला आहे. सध्याच्या काळात कॅन्सर हा केवळ एका डॉक्टरकडे उपचार होणारा आजार नाही. त्यासाठी अनेक तज्ज्ञांची अनेक प्रकारे मदत घ्यावी लागते. 'व्यक्ती तितक्या कॅन्सरच्या दिशा' असे आजचे कॅन्सरचे स्वरूप आहे. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक या प्रत्येक टप्प्यावर कॅन्सरपीडित रुग्णाची तारांबळ उडते. मात्र या सर्वांचे गांभीर्य त्याला कॅन्सर झाल्यावरच कळते. कॅन्सरच्या वेगवेगळ्या उपचार पद्धती, वय, व्यसनं, खानपान, जीवनशैली, आयुर्वेद, शेती, पाकशास्त्र, योगा इ. संदर्भातील प्रत्येक विशेषज्ञांचा कॅन्सरमध्ये महत्त्वाचा वाटा आहे. कॅन्सरच्या प्रत्येक टप्प्यावर मदत करणारे आणि कॅन्सर होऊच नये म्हणून योग्य दिशा देणारे निवडक लेख या स्मरणिकेत देत आहोत.

या स्मरणिकेच्या प्रपंचात अनेक आशीर्वादरूपी हातांचा सहभाग आहे. आपल्या व्यस्त दिनचर्येतून दीर्घायु स्मरणिकेसाठी लेखणीच्या माध्यमातून आपला अमूल्य वेळ देणारे लेखक, जाहिरातरूपी आर्थिक पाठबळ देणारे हितचिंतक, दीर्घायु परिवारातील सर्व सदस्य, साद-प्रतिसादाच्या माध्यमातून आम्हाला पुढील कार्यासाठी प्रेरणा देणारे 'दीर्घायु'चे वाचक आणि कळत नकळत 'दीर्घायु'च्या उपक्रमांना मदत करणारे असंख्य अदृश्य शुभचिंतक या सर्वांचे मनापासून शतशः आभार.

उद्यापासून येणाऱ्या नवीन वर्षात कॅन्सर रुग्ण, त्याचे नातेवाईक, कॅन्सर होऊच नये ही कामना करणाऱ्या प्रत्येकाला या स्मरणिकेच्या माध्यमातून योग्य दिशा मिळावी म्हणून या स्मरणिकेचे प्रयोजन आहे. वाचकांचे आशीर्वाद रूपी हात आमच्या सोबत आहेतच; मात्र तरीही आपल्या प्रतिक्रिया, सूचना तसेच कॅन्सर संबंधित काही प्रश्न असल्यास आम्हाला जरूर कळवाव्यात. आपल्या सूचनांचे स्वागत आहे. आपल्या प्रश्नांची उत्तरे आम्ही तुमच्यापर्यंत पोहोचविण्याचा जरूर प्रयत्न करू. धन्यवाद.

## अंतरंग

### विभाग एक : संवाद दिग्गजांशी...

7

◆ डॉ. वनिता पटवर्धन	कर्करोग आणि भावनांचा कल्लोळ !	9
◆ डॉ. समीर जमदग्नी	मर्म..कॅन्सर चिकित्सेचे !	15
◆ डॉ. शिरीष कुमठेकर	कॅन्सर : काल आज आणि उद्या	23
◆ डॉ. दिलीप गाडगीळ	कॅन्सरसह जगा ! दीर्घायुषी व्हा !!	31
◆ डॉ. हेमंत भार्गव	कर्करोग व्यवस्थापन : योगिक समज	39

### विभाग दोन : चला कॅन्सर टाळूया !

47

◆ कारण मीमांसा आतड्याच्या कर्करोगाची	डॉ. पुष्कर वाघ	49
◆ कॅन्सर स्टेजेस : अर्थ, महत्त्व आणि आयुष्यमान	डॉ. प्रिती कदम	55
◆ किमोथेरपी परिणाम - दुष्परिणाम	डॉ. राहुल कुलकर्णी	59
◆ रेडिओथेरपी : सुधारणा आणि गरज	डॉ. नितीन मोरे	65
◆ कॅन्सरच्या विळख्यातील तरुण !	डॉ. प्रदीप मादनाईक	71
◆ छाया आणि छाया	डॉ. वृषाली किन्हाळकर	77
◆ पाईल्स' आडूनकॅन्सर'चा धोका!	डॉ. महेंद्र जाधव	81
◆ कॅन्सर प्रतिबंधासाठी : आयुर्वेदीय कृषीशास्त्र	डॉ. सुविनय दामले	87
◆ कॅन्सर : उपयुक्त औषधी वनस्पती	डॉ. मदन टोंगे	91
◆ भारतीय पाकशास्त्र : लढा कॅन्सरच्या दिशेने	डॉ. जयश्री कुलकर्णी	97
◆ कॅन्सर योगा : योगो भवति दुःखहा ।	डॉ. रवी भंडारी	101
◆ देशी गाईचे दूध : कॅन्सरसाठी वरदान ?	डॉ. शिवानंद बासरे	105
◆ कॅन्सर काळातील मनस्वास्थ्य	डॉ. निलेश लोंढे	111
◆ मुखाचा कर्करोग आणि विद्रूप आयुष्य!	डॉ. अमृता बेके	115
◆ इम्युनोथेरपी : कॅन्सरमधील क्रांतिकारी बदल	डॉ. आय.जी. पटेल	119

### विभाग तीन : कविता

◆ मातीत पाय माझे	डॉ. व्यंकटेश काबडे	54
◆ दुःखाची जात	डॉ. वृषाली किन्हाळकर	76
◆ चेहरे	डॉ. व्यंकटेश काबडे	86
◆ वर्तमानात जगू आनंदांने	डॉ. अजित पाटील	95
◆ कॅन्सर आणि आयुर्वेद	डॉ. सुविनय दामले	96
◆ मी एकाकी बेटावर	डॉ. व्यंकटेश काबडे	110
◆ आरोग्याची गुरुकिल्ली	डॉ. मीना सोसे	114
◆ आयुष्याची ओंजळ	डॉ. पुष्पा गायकवाड	122



# नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका, नांदेड.

स्टेशन रोड, वजिराबाद, नांदेड - ४३१ ६०१

पी.बी.एक्स. ०२४६२-२३४७१०, २३४५७७, २३४४०४, फॅक्स ०२४६२-२३२०७१, फोन : ०२४६२-२३४४०५  
Website : <http://www.nwcmc.gov.in>, E-mail : [info@nwcmc.gov.in](mailto:info@nwcmc.gov.in)

जा.क्र. नांवाशमनपा/आयुक्तकक्ष/ 13334 /२०२२,

दि. २७.१२.२०२२

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून सातत्यपूर्ण सुरु असलेल्या स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती व्याख्यानमालेबद्दल आणि त्यामध्ये दरवर्षी निवडल्या जाणाऱ्या लोकहिताच्या विषयावर दिग्गज मान्यवरांचे मार्गदर्शन उपलब्ध करून देण्याची डॉ. शिवानंद बासरे आणि श्रीनिवास भोसले यांची संकल्पना अभिनंदनीय आहे. आजपर्यंत वेगवेगळ्या विषयावर अभ्यासू आणि त्या विषयातील तज्ञ मंडळींच्या लेखाचा संग्रह करून एक ज्ञानरूपी आरोग्याची शिदोरी स्मरणिकेच्या माध्यमातून देण्याचा प्रयत्न केला आहे. यंदा त्यांनी "चला कॅन्सर टाळूया" या विषयावर देशभरातील दिग्गज आणि त्या विषयात सखोल ज्ञान असलेल्या मंडळींचा ठेवा, अनुभव असलेले वेगवेगळ्या पैलू आणि कॅन्सर टाळण्यासाठी जनजागृती आवश्यक त्या विषयावर घेतलेली लेखमाला ही सर्वांसाठीच एक आरोग्यवर्धिनी शिदोरी ठरेल, यात शंका नाही. दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानच्या सर्व टीमचे अभिनंदन आणि पुढील कार्यास शुभेच्छा.



(डॉ. सुनिल लहाने)

आयुक्त,

नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका,  
नांदेड.

विभाग एक

## संवाद दिग्गजांशी...

वैद्यकीय सेवा क्षेत्रात केवळ सुपरस्पेशलिटी पदवीच नाही, तर त्यासह अस्णारा अनुभव हा मैलाचा दगड ठरतो. कॅन्सर हा सतत स्वरूप बदलणारा, आजही ठोस उपाय नसणारा आधुनिक जीवनशैलीचा आजार आहे. अशावेळी ४० हून अधिक वर्षांच्या अखंडित सेवेच्या अनुभवातून आलेले 'शब्द' हे रूग्णांसाठी जणू 'अमृतवाणी'च ठरतात! भरधाव धावणाऱ्या आजच्या जीवनशैलीत एलोपॅथी, आयुर्वेद, मानसशास्त्र, योगशास्त्र या प्रत्येक शास्त्राचे योगदान आजही अबाधित आहे. कॅन्सर संबंधाने आपल्या विषयात गाढा अभ्यास आणि प्रदीर्घ अनुभव असणाऱ्या दिग्गजांना बोलत करणं, त्यांची अभ्यासपूर्ण मतं जाणून घेणं महत्त्वाचं वाटलं. या दिग्गजांकडून रूग्णांना आणि आरोग्यप्रेमींना सकारात्मक ऊर्जेची प्रेरणा मिळावी यासाठी केलेला हा प्रयत्न...



# कर्करोग आणि भावनांचा कल्लोळ !

वेगाने वाढणाऱ्या मनोकायिक आजाराच्या 21व्या शतकात 'कर्करोग' झाला हे कळताच भावनांचा एकच 'कल्लोळ' माजतो. एक जबरदस्त 'धक्का' असलेला कर्करोग लागोपाठ 'काळजी' 'औदासिन्य' 'घोर-निराशा' घेऊन येतो. अशा अनेक भावनांचे मोजमाप करून 'कॅन्सर'शी सामना कसा करता येईल ? यावर ज्येष्ठ मानसतज्ज्ञ डॉ. वनिता पटवर्धन यांच्याशी केलेला हा संवाद. प्रज्ञा मानस संशोधिका, ज्ञान प्रबोधिनी पुणे, येथे ज्येष्ठ संशोधन सल्लागार असलेल्या त्यांनी मानसक्षेत्रात सुमारे 45 वर्षे विविध प्रमुखपदं भूषवली आहेत. संशोधन, अध्यापन, प्रशिक्षण, समुपदेशन, व्यवस्थापन यावर विविधांगी कार्याने त्या सुपरिचित आहेत. पीएच.डी. मार्गदर्शक असलेल्या त्यांचे बुद्धिमत्ता, प्रतिभा, व्यक्तिमत्त्व, नेतृत्व, वृद्धत्व, भावनिक समृद्धी, पालकत्व, कौटुंबिक संस्कृती, योग यावर संशोधनपर लेख, पुस्तके, शोधनिबंध, मानसशास्त्रीय चाचण्या आणि व्हिडिओज प्रसिद्ध आहेत. अनेक राज्ये तसेच सिंगापूर, अमेरिका, इंग्लंड, स्कॉटलंड, आफ्रिका येथे कार्याचा प्रदीर्घ अनुभव असलेल्या त्यांच्यासोबत कर्करोग भावनांवर टाकलेला हा प्रकाश...

मुलाखत क्रमांक 1

डॉ. वनिता पटवर्धन

पुणे

vanita.patwardhan@gmail.com

आरोग्य असो की अनारोग्य मनाच्या संदर्भाशिवाय विषय पूर्णत्वास येत नाही. त्यातही 'कर्करोग' (कॅन्सर) शब्द ऐकला की सर्वप्रथम हानी होते ती 'मनाची'. भावनांचा एकच कल्लोळ मनामध्ये माजतो. हे असं का होतं ?

- खरंतर आपल्याला लहानपणापासून अनेक आजार होतात. कधी छोटे-मोठे अपघात देखील होतात. त्यावेळी आपल्याला वाईट वाटतं, धक्का बसतो, चिंता वाटते. असं असताना कर्करोग झाल्यावर भावनांचा कल्लोळ का उठतो ? काय फरक आहे इतर आजारांमध्ये वा अपघातांमध्ये आणि कर्करोगामध्ये ? हे खरं आहे की कोणत्याही आजारपणामध्ये दुखापत झालेली असताना मन अस्वस्थ होतं. शरीर आणि मन यांचा आपल्या सोयीसाठी आपण वेगवेगळा विचार करतो, ते भिन्न आहेत असं आपण मानतो. पण वास्तविक दोन्हीही पूर्णपणे परस्परावलंबी आहेत. शरीर दुखलं की मन दुखावतं आणि मन दुखलं की शरीर दुखावतं. शरीराप्रमाणेच अपयश, इतरांचं टोचून बोलणं, कामाचा ताण यामुळे मन दुखावलं की डोकेदुखी, छातीत जळजळ, वाढलेला रक्तदाब अशी लक्षणं दिसू लागतात. मात्र कर्करोगामध्ये इतर आजारांपेक्षा काही वेगळ्या गोष्टींची भर पडते. एकतर हा कर्करोग कोणत्याही वयात,

कोणत्याही अवयवाचा होऊ शकतो. कर्करोगाच्या अनेक प्रचलित कारणापेक्षाही काही इतरही कारण आहेत जी अजून पुरेशी उलगडलेली नाहीत. त्यामुळे मला कर्करोग का झाला? या प्रश्नाचं उत्तर रुग्णाला व्यवस्थित गवसतच नाही. हे अन्य आजारांबाबत घडत नाही. शिवाय मला झालेला कर्करोग पूर्णपणे बरा होऊ शकतो का? या प्रश्नाचं ठोस उत्तर नाहीये. त्यामुळे जेव्हा कर्करोग होतो तेव्हा तीव्र स्वरूपाच्या भावनांचा कल्लोळ उठतो.

**मला कर्करोग झालाय.. हे कळल्यावर नेमकं कोणत्या प्रकारच्या भावना मनामध्ये येतात? आणि त्या तशा का येतात?**

- सर्वप्रथम मनामध्ये गोंधळ उडतो. मला नेमका कोणता कर्करोग झाला आहे, त्याची अवस्था कोणती आहे, त्याचे परिणाम कोणते-कोणते होणार हे काही उलगडलेलं नसतं. यामुळे खूप गडबडून जायला होतं. मोठा धक्का बसतो. हा कर्करोग मलाच का झाला, आत्ताच का झाला वगैरे प्रश्न पडतात. यामुळे धीर खचतो, हताश वाटतं. समोर काही मार्गच नाही, आता सर्व संपलं असं वाटायला लागतं. याचबरोबर चीड, उद्वेग, राग असं सुद्धा दिसू शकतं. ठरवलेल्या गोष्टीं पूर्ण होण्यासाठी आता प्रचंड अडथळा निर्माण झालेला असतो. नोकरी

धंदा, कुटुंबातल्या जबाबदाऱ्या, आर्थिक नियोजन इत्यादी सर्व जण कोसळणार आणि माझ्या हातात तर काहीच नाही अशी भावना निर्माण होते. शिवाय इतरांचं सुरळीत नीटनेटकं चाललेलं आहे, पण माझं मात्र काहीच नाही यामुळे सुद्धा वेळोवेळी राग येतो. आता हा कर्करोग बरा होईल काय, मला अजून काय काय सहन करावं लागणार, किती दुःख अनुभवावं लागणार याची अविस्त चिंता मनाला बिलगून राहते. स्वतःवरचा विश्वास उडतो. बऱ्याच भावनांचा कल्लोळ मनामध्ये निर्माण होतो.

**अशा प्रकारच्या त्रासदायक भावना सर्वांच्या बाबतीतच येतात का ?**

- हो रुग्ण आणि त्याच्या निकटच्या सर्वांच्या बाबतीत थोड्याफार प्रमाणात असंच चित्र दिसतं. मात्र भावनांची तीव्रता ही काहीशी कमी जास्त होऊ शकते. रुग्णांचं वय जास्त असेल तर ह्या भावना कमी प्रमाणात येतात. कारण आपण गृहीतच धरलेलं असतं की आयुष्याची आता काही वर्षेच शिल्लक राहिलेली आहेत आणि मग असा काही आजार होणारच आहे. दुसरं असं की कर्करोगाचं गांभीर्य किती आहे यानुसार या भावनांची तीव्रता कमी जास्त होते. खूप गंभीर किंवा कमी वयातला कर्करोग असेल तर अर्थातच खूप अस्वस्थता, चिंता, ताण हे सगळं एकवटून येतं.



पहिल्याच टप्प्यातला कर्करोग झाला असेल तर आशेला खूप वाव मिळतो. याशिवाय कर्करोग झालेल्या रुग्णाचा 'स्वभाव' कसा आहे यावर कल्लोळ होणार का, किती तीव्रतेचा होणार हे सगळं अवलंबून असतं.

**कर्करोगी रुग्णांचा 'स्वभाव' या भावनांच्या कल्लोळात नेमकं काय काम करतो ? कोणत्या प्रकारचा स्वभाव पोषक असतो ?**

- जी माणसं खंबीर स्वभावाची असतात त्यांच्या बाबतीत हा भावनांचा कल्लोळ खूपच आवाक्यात असतो. खंबीर स्वभाव म्हणजे काय ? उदा : आस-पास आपण काही व्यक्ती बघत असतो. त्यामध्ये काही जण

नेहमी हसतमुख, आशादायी असतात. त्यांच्या आयुष्यात पैसा अडका, शिक्षण, कारकीर्द, कुटुंब याविषयी अनेक अवघड प्रश्न जरी उद्भवलेले असले तरी, त्याला ते समर्थपणे सामोरे जातात. म्हणजे अशा प्रसंगात डगमगून न जाता काही ना काही मार्ग शोधण्याचा ते प्रयत्न करतात. इतरांवर दोषारोप करण्यात वेळ दवडण्यापेक्षा आता पुढे मी काय करू शकतो ? असं म्हणून स्वतःहून मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न करतात. इतरांचा गरजेनुसार सल्ला घेतात, मदत घेतात आणि पुढे जात राहतात. नशिबांचे काही फेरे आहेत म्हणून वेळ घालवत नाहीत. जे आपल्या हातात आहे ते करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न ते करतात.

**कर्करोगी रुग्ण आणि नातेवाईक या सगळ्यांच्याच बाबतीत झालेला हा भावनांचा कल्लोळ रोखायचा कसा ?**

- उपचारांची दिशा, उपचाराचा कालावधी याचे स्वरूप उलगडल्यानंतर मनातील गोंधळ जरासा कमी व्हायला लागतो. दुसरा महत्त्वाचा भाग म्हणजे जो काही आजार मला झालेला आहे त्याचा स्वीकार करणं, 'आलिया भोगासी असावे सादर' असं मानणं हे आवश्यक आहे. अर्थात हे कठीण आहे. अशा वेळेला वैयक्तिक मार्गदर्शन, समुपदेशन, आधार गटांचा खूप उपयोग होतो.

**कर्करोग झाल्यानंतर बिघडलेल्या मानसिक**

स्वास्थ्यविषयी काय निकष मांडता येतील ? भावनांच्या गदारोळात आपल्याला काहीतरी मदत हवी आहे.. हे आपण कसं ओळखायचं ?

- पहिली गोष्ट म्हणजे ज्यांचं मानसिक स्वास्थ्य बिघडलेलं आहे, मग ते कर्करोग झालेले रुग्ण असतील किंवा त्यांना सांभाळणारे नातेवाईक असतील, त्यांची एकाग्रता कमी झालेली असते. एकाग्रता कमी झाल्यामुळे त्यांचा दिनक्रम बिघडतो. म्हणजे एकच गोष्ट ते सलग करू शकत नाहीत. उदा: टीव्ही बघायचा असेल तर थोडा वेळ बघतील मग लगेचच दुसरं काहीतरी करतील, स्वयंपाक करता करता इकडे-तिकडे जातील, कधी चांगलं बोलतील तर कधी सैरावैरा फेऱ्या मारतील असं अस्वस्थ हालचाली त्यांच्या होत असतात. शिवाय काही-काही कामं जमतच नाहीत, काही वारंवार चुकतात. यानंतर असं लक्षात येतं की, त्यांचं जेवणावरचं लक्ष निघून गेलंय. झोप नीट लागत नाहीये. औषधोपचार, पेहराव, भेटीगाठी यांच्या बाबतीत ते 'मला करायचं नाहीये' असा असहकार दर्शवितात. इतरांना नकळतपणे त्रासदायक बोलणं खूप वेळा होऊ लागतं. नेहमी तक्रारी करणं, जगण्याची इच्छा नाही 'मृत्यू हवा आहे' असं नकारात्मक बोलणं.. अशा बऱ्याच गोष्टी दिसायला

लागतात. सतत तीव्र संताप, राग, चंचलता यामुळे निर्णयक्षमता नष्ट होते. ह्या गोष्टी जर सतत होत असतील तर मानसिक अस्वास्थ्य दाटून आलेला आहे असं लक्षात येतं. वास्तविक ह्या सर्व अस्वस्थतेच्या भावना प्रत्येकालाच जाणवत असतात. पण त्यांचं मोजमाप केल्यानंतर असं लक्षात येतं की, त्या नेहमीच्या सर्वसाधारण भावना कोणत्या आहेत, की भावनांचा कल्लोळ केव्हा झालेला आहे.

**आत्ता तुम्ही म्हणालात की भावनांचं मोजमाप करता येतं. हे तर खूप विस्मयकारक वाटतं. म्हणून हे 'भावनांचं मोजमाप' उलगडून सांगाल का ?**

- होय भावनांचं मोजमाप करता येतं. त्यासाठी अनेक मानसशास्त्रीय मापनं, काही कृती आखलेल्या असतात, त्या आपल्याला सोडवाव्या लागतात. अनुभवी आणि तज्ज्ञ मानसशास्त्रज्ञ त्यामधून आपल्या भावनांचा आलेख आपल्याला देऊ शकतात. कुठल्या भावना, कशा-कशा आहेत याची मांडणी ते करून देतात. शिवाय रोजच्या जीवनामध्ये तर आपण केवळ निरीक्षणाने, अनुभवाने कुठलीही भावना कुठल्या प्रकारची आहे हे मोजू शकतो.

या भावना मोजण्याचे तीन निकष आहेत.

1) भावनेची तीव्रता : समजा हळूच आपण गालातल्या गालात हसलेलो आहोत, नंतर जरा आवाज करून हसलेलो आहोत, नंतर 'हाहाहा' करून हसलेलो आहोत, त्यानंतर आपण गडगडाटी हास्य केलेलं आहे. यातून असं लक्षात येतं की आनंद आणि हसू येऊन आपल्याला छान वाटणं याची तीव्रता या हसण्यामधून हळूहळू वाढत गेलेली आहे. रागाच्या बाबतीतही असंच होतं. सुरुवातीला काहीतरी चिडचिड होते, मग आपला बोलण्यातला आवाज चढतो, मग जेव्हा अगदी संताप येतो त्यावेळेला धाड-धाड दरवाजे आपटणे, हातवारे करणे, फेकाफेकी करणे असं काहीतरी करायला लागतो. अशी ही रागाची देखील तीव्रता वाढत जाते.

2) भावनेची वारंवारता : वारंवारता म्हणजे पुन्हा पुन्हा तीच तीच भावना किती काळाने, वेळाने येते, ते मोजणे. उदा : आज राग आलाय, उद्या आलाय, दर आठवड्यातून एकदा येतो, सकाळ दुपार संध्याकाळ वारंवार राग येत आहे. असं पुन्हा पुन्हा राग येणे, चिंता वाटणे, उदासीन वाटणे ही वारंवारता झाली.

3) भावनेचा कालावधी : कालावधी म्हणजे किती वेळ ती भावना टिकते हे पाहणे. राग आहे तो दोन-दोन चार-चार दिवस टिकतोय, कुठे अबोला, कुठे

रुसवा आहे असं झालं म्हणजे तो राग खूप काळ टिकला आहे.

व्यवहारात आपण बरेचदा असं म्हणतो की, अमुक माणसाचा स्वभाव आनंदी आहे, अमुक माणूस आशादायी आहे, अमुक माणूस रागीट आहे. याचा अर्थच असा आहे की तीव्रता, वारंवारता आणि कालावधी हा त्या विशिष्ट भावनेच्या बाबतीत खूप आहे. म्हणून आपण म्हणतो की त्या माणसाचा 'स्वभाव' तसा आहे. जेव्हा असा स्वभावच असेल तेव्हा तिकडेही लक्ष देऊन त्याच्या स्वभावामध्येही काही बदल करणं हे पण गरजेचं असतं आणि ते सगळं जमू शकतं.

**कॅन्सरपीडित व्यक्तीचा मृत्यू हा तुलनेने अधिक वेदनादायक असतो, अशावेळी मानसशास्त्रातील Grief Counseling चा कितपत उपयोग होतो ?**

- याचा खूपच उपयोग होतो. कॅन्सरग्रस्त रुग्ण अतिशय वेदनादायी परिस्थितीतून नुकताच वारलेला आहे किंवा काही वर्षांपूर्वी त्याचा मृत्यू झालेला आहे, तरीही ही 'ग्रीफ काउन्सलिंग' थेरपी अत्यंत उपयोगी ठरते. जे अमाप दुःख असतं ते मनात खूप खोलवर रुजलेलं असतं, तेही दूर करणं या थेरपीमुळे शक्य होतं. शिवाय भूतकाळातील कुठल्याही दुःखद घटनेतून विधेयक संदेश घेणं, वर्तमान काळात राहणं हे या

थेरपीमधून अनुसरता येतं. यासाठी काही स्वगतं, काही ध्यान, छंद, सेवाकार्य अशा तंत्रांची मदत घेतली जाते. तज्ज्ञ प्रशिक्षित असे मानसशास्त्रीय समुपदेशक अत्यंत यशस्वीपणे ही थेरपी करू शकतात.

**सकारात्मक मानसशास्त्र याबद्दल काय सांगता येईल. याचा कॅन्सरग्रस्त रुग्णांमध्ये उपयोग कसा होतो ?**

- सकारात्मक मानसशास्त्र हे गेल्या काही दशकामध्ये जगभर मान्यता पावलेली आणि विपुल संशोधन होत असलेली मानसशास्त्राची अत्यंत प्रभावी अशी शाखा आहे. वास्तविक भारतीय संस्कृतीमध्ये, आपल्या अध्यात्मामध्ये, दैनंदिन जीवनामध्ये सकारात्मक मानसशास्त्र हे अंतर्भूतच आहे. आपल्या संस्कृतीमध्ये त्याग, सेवा, साधना, परोपकार, परस्पर आदर, कृतज्ञता हे बाळकडूच दिलेलं असतं. अनेक कथा, कहाण्या, वृत्तवैकल्य, काही विधी इत्यादी सगळ्यांमध्ये सकारात्मक मानसशास्त्र ओतप्रोत भरलेलंच आहे. त्यामुळे त्या अर्थाने आपल्याला हे नवीन नाहीये. मात्र आता भारतामध्येही गेल्या एक-दोन दशकांमध्ये सकारात्मक मानसशास्त्र या विषयात विपुल प्रमाणात संशोधन सुरू आहे. त्यामध्ये मुख्यतः नीरव-शांतता अनुभवणे, उपासना, यथायोग्य

स्वयं-मूल्यमापन करता येणे, कृतज्ञता भाव मनामध्ये राखणे अशा अनेक पैलूंमध्ये संशोधन सध्या होत आहे. शिवाय मानसशास्त्रीय समुपदेशनामध्ये सुद्धा काही विशिष्ट उपचार पद्धतींच्या माध्यमातून जास्तीत जास्त सकारात्मक कसं राहता येईल, आपला आजार कसा स्वीकारता येईल, भविष्यात आशादायक दृष्टिकोन कसा कायम राखता येईल असं सगळं आपल्याला अनुभवता येतं आणि त्याच्या आधारे कर्करोगावरील जे उपचार आहेत तेही सुसह्य करता येतात.

**सततची व्यसने ही कॅन्सरच्या प्रमुख कारणांपैकी एक आहे. विशेषता तरुण वर्ग व्यसनाधीन होण्यामागे आपल्याला कोणती मानसशास्त्रीय कारणे वाटतात ?**

- तरुणवर्ग व्यसनाधीन होण्यामागे आजची बदललेली जीवनशैली हे प्रमुख कारण आहे. याशिवाय मानसशास्त्रीय दृष्टीने 'व्यक्तीगतता' (Individuality) चा अंतर्भाव मोठ्या प्रमाणात आहे. बदलती जीवनशैली म्हणजे हवं ते खायचं, हवं तेव्हा उठायचं, झोपायचं, आपला छंद आपले काम याला कुठेही महत्त्व न देता, व्यायाम न करता केवळ वेळ घालवणं अशा चुकीच्या जीवनशैलीच्या सवयी जडणं होय. 'व्यक्तीगतता' म्हणजे मला जे जे हवं ते मी करणार, तुम्ही मला

सांगणारे कोण ? असं वागणं असतं. इथे कुणाचा धाक वा कुणाचा कोणताही नियम असं काहीही नसतं. शिवाय तरुणपणामध्ये मित्र-मैत्रिणी यांचा पगडा घरातील वरिष्ठ मंडळी, आदर्श मंडळी यांच्यापेक्षा खूप मोठा असतो. तिथे थिल्लरपणा सुरू होतो. कोणतेही जोखीम घेण्याची, नकारात्मक चॅलेंजेस घेण्याची तयारी असते. उदा : पहा मी किती जास्त दारू पिऊ शकतो, पहा मी किती जास्त सिगारेट ओढू शकतो असं मित्र-मैत्रिणीमध्ये आपलं शौर्य दाखवण्याचा अड्डाहास केला जातो. याच्या जोडीला अनेक यंत्रणांच्याद्वारे या व्यसनाधीनतेला खतपाणी घातले जाते.

**मनाची जडणघडण ही बालपणापासूनच होत असते. सुदृढ मूलगामी मानसिक बदल घडविण्यासाठी आपण काय सुचवाल ?**

- संयमाची शिकवण घेणं आणि ती संयमाची शिकवण देणं हे पालक आणि विद्यार्थी दोघांनीही केलं पाहिजे. भारतीय संस्कृतीमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारची वृत्त करणं, उपवास करणं, काही साधना करणं इत्यादी संयमाची परंपरागत शिकवण आहे. यावरती मानसशास्त्रामध्ये आजवर अनेक प्रयोग झालेले आहेत. उदा : तीन-चार वर्षांच्या वयोगटातील जी संयमी मुलं असतात, ती पुढे जवळ

जवळ 70-80 वर्षापर्यंत कशी-कशी वागतायेत या विषयीचा अनेक दशकं मागोवा घेतल्यानंतर असं लक्षात आलं की, संयम शिकलेली मुलं ही आयुष्यभर आनंदी, समाधानी आणि परिपक्व असतात. उदा : आपल्याला मिळणारी जी गोष्ट आहे ती नंतर मिळाली तरी चालेल, खान-पान असेल, एखादी वस्तू असेल तर ते नंतर मिळालं तरी चालेल किंबहुना नंतर ते मिळेलच मला, असं म्हणून थांबणारी किंवा वाट पाहणारी जी छोटी मुलं होती, ती आयुष्यभर अत्यंत उत्तम प्रकारे जगली. त्यांचे परस्पर संबंध उत्तम राहिले. त्यांचं शिक्षण चांगलं झालं. त्यांचं कुटुंब आनंदी होतं. आर्थिकदृष्ट्या त्यांना खूप चांगल्या गोष्टी मिळत गेल्या आणि खूप सुरळीत असं आयुष्य त्यांचं गेलं. खूप मोठ्या पद्धतीची संकटे, आघात किंवा विचलित असा दिनक्रम त्यांच्या बाबतीत कधी झाला नाही. याशिवाय भावना म्हणजे काय, त्या आवरायच्या कशा, भावना परिपक्व असतात म्हणजे काय याविषयीचे प्रशिक्षण आजच्या पालकांना आणि विद्यार्थ्यांना दोघांनाही आवश्यक आहे. हे प्रशिक्षण मानसशास्त्रज्ञ अतिशय प्रभावीपणे देऊ शकतात.

**मुलाखतीच्या शेवटी, आपल्या वाचकांना निरामय मनस्वास्थ्यासाठी काय संदेश द्याल ?**

- जाता जाता हे मला नक्की सांगायला आवडेल की, 'स्व-निगा' किंवा 'सेल्फ-केअर' ही अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे.

'सिर सलामत तो पगडी पचास' म्हणजे शरीर आणि मन हे दोन्हीही सुस्थितीत असलं तर आपण खूप काही करू शकतो, आनंदी राहू शकतो आणि त्यामुळे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्यही जपता येते. त्यासाठी जेव्हापासून समज येते तेव्हापासून जास्तीत जास्त स्वावलंबी असणे हे गरजेचं आहे. आर्थिकदृष्ट्या, कामांच्या बाबतीमध्ये, स्वतःचं करमणूक करण्यामध्ये, असं जितके आपल्याला स्वावलंबी राहता येईल तितके राहणं हे गरजेचं आहे. याशिवाय इतरांना मदत करत राहणं, छोटी मोठी कामे, शेजारच्यांची कामे इथपासून ते एखाद्या संस्थेमध्ये सामाजिक काम करणं हे जर आपण स्वतःहून करत राहिलो तर त्याचा आपल्याला 'निरामय' राहण्यासाठी अत्यंत मोठा उपयोग होतो.

□

## आरोग्य सल्ला

भांगेचे व्यसन सुटण्यासाठी पेरूच्या पानांचा रस किंवा चिंच पाण्यात कोळून ते पाणी प्यावे.

□



# मर्म.. कॅन्सर चिकित्सेचे !

आयुर्विद्या पारंगत, आयुर्वेदाचार्य असलेले वैद्य समीर गोविंद जमदग्नी हे गेले 38 वर्षांपासून पुणे आणि मुंबई येथे अहर्निशम आयुर्वेद सेवा देत आहेत. आयुर्वेदाचे गाढे अभ्यासक, उत्तम चिकित्सक, उत्तम वक्ता असे चतुरस्र व्यक्तिमत्त्व असलेले ते, नर्गिस दत्त मेमोरियल कॅन्सर हॉस्पिटल बार्शी, तसेच पुणे, मुंबई, कोल्हापूर येथील विविध हॉस्पिटलमध्ये आयुर्वेद विभागाचे प्रमुख कॅन्सर-चिकित्सक आणि पॅनल कन्सल्टंट म्हणून कार्यभार सांभाळतात. आपली रुग्णसेवा केवळ खाजगी चिकित्सालयापुरती मर्यादित न ठेवता जिथे जिथे शक्य आहे तिथे तिथे गरजूंना सेवा मिळावी या उदात्त हेतूने श्रीक्षेत्र नृसिंहवाडी, आळंदी, त्र्यंबकेश्वर, सिद्धिविनायक मंदिर इथे दर महिन्याला, तसेच पंढरपूरच्या वारीत दरवर्षी ते निशुल्क सेवा प्रदान करतात. आयुर्वेदात केलेले उल्लेखनीय कार्य, आयुर्वेद परंपरा सुरू राहण्यासाठी उत्कृष्ट आयुर्वेद तज्ज्ञ घडविणे व विशिष्ट संशोधन या कार्यासाठी 2019 मध्ये आयुष मंत्रालय, भारत सरकारने त्यांना Life Time Achievement Award ने सन्मानित केले आहे. अशा बहुगुणी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा चिकित्सक संवाद...

मुलाखत क्रमांक 2

डॉ. समीर जमदग्नी

पुणे

shreevishwamrut@gmail.com

कॅन्सर हा अलीकडच्या काळात प्रचंड वाढलेला आजार असला तरी प्राचीन आयुर्वेदामध्ये कॅन्सरचा कसा उल्लेख आहे ? कॅन्सरकडे बघण्याचा आयुर्वेदाचा दृष्टिकोन काय ?

- कॅन्सर म्हणजे खेकडा. ज्याप्रमाणे खेकडा एकदा भक्षाला धरला की सहजासहजी सोडत नाही, त्याप्रमाणे कॅन्सर एकदा शरीराला जडला की तो सहजासहजी संपत नाही, अशा अर्थाने अलीकडच्या काळात हा शब्द वापरला गेला. पेशींची अनियंत्रित अनिर्बंधवाढ होणं म्हणजे कॅन्सर असं आधुनिकशास्त्र म्हणतं. कॅन्सर हा शब्द आयुर्वेदीय परिभाषेत नसला तरी, असे अनेक आजार असे आहेत ज्याच्यामध्ये वात-पित्त-कफ या तिन्ही दोषांची एकाच वेळी बिघडणारी स्थिती (सान्निपातिक अवस्था) निर्माण होते. त्यात दिसणारी सगळीच लक्षणं ही कॅन्सरच्या बाबतीत, वेगवेगळ्या अवयवाच्या बाबतीत प्रत्यक्षात दिसतात. म्हणजेच, कोणत्याही आजाराचा कोणताही प्रकार ज्यावेळेला सान्निपातिक किंवा त्रिदोषज होतो त्यावेळी कॅन्सर सदृश्य आजार निर्माण होतो.

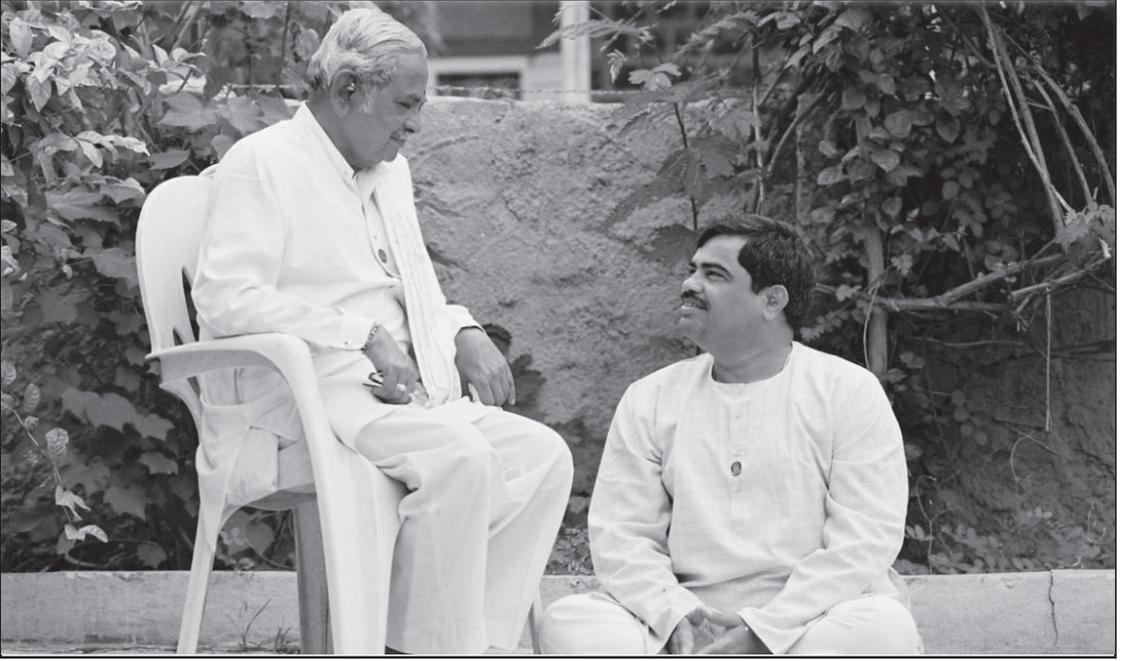
आधुनिक शास्त्रानुसार अनैसर्गिक पेशींची अनिर्बंध वाढ होणं म्हणजे कॅन्सर. ही अनिर्बंध वाढ होत असताना, ह्या पेशींचं विभाजन करण्याचं काम कोण

करतं? याच्या मुळाशी आयुर्वेद जात असतो. पेशींच्या मध्ये असलेला जो केंद्रक आहे, त्याच्यामधील genetic material जर चुकीच्या पद्धतीने divide होत गेलं तर त्यात कॅन्सरचा प्रादुर्भाव होतो असं आधुनिकशास्त्र म्हणतं. आता ही सगळी गोष्ट, आपल्या शरीरामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या वाताच्या प्रकोपाशी संबंधित आहे. पांचभौतिक शरीर असलेल्या मनुष्यामध्ये वातदोष हा पेशींच्या विभाजनासाठी कार्यकारी असतो. थोडक्यात, निसर्गामध्ये जसा प्रलय आहे, तसा शरीरामध्ये कॅन्सर हा वातामुळे होणारा एक प्रलय आहे. शिवाय, कॅन्सरच्या पेशी (अनैसर्गिक पेशी) तयार होत असताना त्या immortal म्हणजे अजर आणि अमर बनतात (यामुळेच त्यांना नष्ट करणे कठीण जाते). अशा पेशी एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी पसरणे ही प्रक्रिया देखील वाताच्या सहाय्यानेच होत असते. त्यामुळे वाताला जर व्यवस्थित ठेवलं गेलं तर मोठे मोठे आजार उत्पन्नच होत नाहीत. असं असल्या कारणाने, आयुर्वेदानुसार कॅन्सरचं निदान आणि आधुनिकशास्त्राचं निदान वेगळं असू शकतं.

**कॅन्सर होण्याची कोणती वेगवेगळी कारणे आहेत ?**

- कॅन्सर होण्याची सध्याची कारणं असंख्य आहेत.

मात्र त्यातल्या त्यात हायब्रीड धान्य, रासायनिक खतांचा अतिवापर, पेस्टिसाइड्स, इनसेक्टीसाइड्स, अनेक प्रकारची व्यसनं, खानपानाच्या कुठल्याही सवयी अति प्रमाणात करणं, मधुमेह उच्च रक्तदाब, सततची दुपारी झोप व रात्री जागरण, प्रदूषण ही काही मोजकी कॅन्सर होण्याची कारणं आहेत. आजच्या हायब्रीडायजेशनच्या काळात जिथे दोन वाण कधीही एकत्र येणे शक्य नाही अशा गोष्टी शास्त्रज्ञ एकत्र आणतात, उत्पन्न चांगलं यावं म्हणून ते शेतामध्ये पेरलं जातं. या हायब्रीड धान्यातून निर्माण झालेलं बीज किंवा धान्य आपण जेव्हा शरीरात घेत असतो तेव्हा त्यापासून निर्माण आपल्या शुक्रधातूवर आणि त्याच्या विभाजनावर परिणाम होऊन आपल्या शरीरामध्ये देखील विघटनाची प्रक्रिया सुरू होते. आपण शेतीच्या वेळेला शेतीचाच विचार करतो, मात्र शेतीच्या प्रत्येक गोष्टीचा शरीरावर परिणाम होत असतो हे मान्य केलं पाहिजे. आज द्राक्षांचा आकार केळी इतका लांब बनला आहे, केळी, आंबा, सीताफळ, बोर, सफरचंद, पेरू ही सर्व फळं तीन ते चार पट मोठी बनत आहेत. अशी मुळातच गुणसूत्र बिघडलेल्या अन्न-पदार्थांचा, फळांचा वापर केल्यानंतर शरीरातील हार्मोन्स वर त्याचा अत्यंत वाईट परिणाम



होतो. 'असं एवढंस खाल्ल्याने काय होणार आहे'.. असं करत करत आपण ते इतक्या वेळा खातो की 'थेंबे थेंबे तळे' साचून आपल्या शरीरात कॅन्सरजन्य आजार उत्पन्न होतो. आता फक्त शेंगेच्या आतलं अन्न तेवढच सुरक्षित आहे, बाकी सगळं बिघडून टाकलंय असं म्हणायची वेळ आली आहे. या कारणाशिवाय आनुवंशिकता, पनीर, चीज सारखे पदार्थ, आंबवलेले पदार्थ, शिळे पदार्थ, जंक फूड, अति प्रमाणात चहा कॉफी, दीर्घकालीन मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा अनेक गोष्टी कॅन्सर होण्यासाठी कारणीभूत आहेत

**लक्षणानुसार कॅन्सर कसा**

**ओळखावा ?**

- सततची भूक कमी होणे, वजन झपाट्याने कमी होणे, चेहऱ्यावरचे तेज नाहीसं होणे, कोणत्याही अवस्थेमध्ये आपल्याला समाधान न मिळणे, सतत बेचैनी वाटणे, ज्या ठिकाणचा कॅन्सर होण्याची शक्यता आहे अशा ठिकाणी तीव्र स्वरूपाच्या वेदना होणे किंवा रक्तस्राव होणे अशी लक्षणे असतील तर ती कॅन्सरसदृश्य समजावीत.

**सततची भूक कमी होणं हे कॅन्सरचं अनेक लक्षणांपैकी एक लक्षण आहे असा आपण म्हणालात. कॅन्सरचे इतके प्रकार आहेत, त्यामध्ये 'भूक कमी होणं' हे**

**लक्षण खरंच इतकं महत्त्वाचं आहे का ?**

- 'रोगः सर्वेपी मंदाग्री' या सूत्रानुसार सर्व आजार हे मंदाग्रीमुळे म्हणजेच भूक कमी असल्यामुळे निर्माण होतात. भूक नसताना अन्न खाल्ले किंवा ते व्यवस्थित न पचले तर 'आम' नावाचा एक चिकट पदार्थ शरीरामध्ये तयार होत असतो. हा आम शरीरामध्ये विषासारखा परिणाम देत राहतो. त्याच्यामुळे शरीरातील रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा, शुक्र हे सर्व धातू टप्प्याटप्प्याने बिघडू लागतात. भूक न लागणं हे अनेक आजारांमध्ये प्रमुख लक्षण आहे. मात्र सततची भूक न लागणे, कमी कालावधीत अधिक वजन कमी

होणे हे गंभीर लक्षण आहे. याचं योग्य निदान झालंच पाहिजे.

**व्यसनामुळे कॅन्सर होतो हे आता बहुतांशी सिद्ध झालेलं आहे. मात्र व्यसनांपासून मुक्त होण्यासाठी आपण कोणते उपाय सुचवाल ?**

- कोणताही आजार हा मनोकायिक असतो. तंबाखू सिगारेट, दारू यासारख्या व्यसनांना सुरुवातीला मनुष्य ओढायला लागतो आणि नंतर ते व्यसन त्या व्यक्तीला ओढत असते. या गोष्टींमध्ये मनाचा संबंध फार जवळचा आहे. शीर्षासन, मत्स्यासन, हलासन यासारखी योगासने, ओंकार, अनुलोम-विलोम, कपालभाती प्राणायाम हे जर करायला लागलो तर शरीरातील ऑक्सिजनची मात्रा चांगल्या पद्धतीने वाढायला लागते. परिणामी मेंदूतील 'पिटुटरी ग्लॅन्ड' नावाच्या ग्रंथीवर चांगला परिणाम होऊन आपल्याला व्यसनांची होणारी तल्लफ ही कमी व्हायला लागते. दुसरा भाग म्हणजे आपलं मन हे आपल्या शरीरात आहे, असं आयुर्वेद मानतं. ज्याप्रमाणे एखादं भांड तापलं की त्यातील पाणीही तापतं त्याप्रमाणे आपलं मन तयार होत असतं, शरीर उपतप्त झालं की आपलं मनही उपतप्त होत असतं. शिवाय अन्न बदललं की आपले विचारही बदलतात असं नक्की होतं, म्हणून सात्त्विक अन्न खायला पाहिजे. तूपसाखर पोळी, वरण-

भात, फळभाज्या असं सात्त्विक अन्न खाल्ल्यास मनामध्ये विचारही चांगले यायला लागतात. मांसाहार, दारूसारखे पदार्थ खाल्ले गेल्यास राजसिक वृत्ती मनात वाढू लागते आणि व्यसनांना सहज बळी पडण्याचे प्रमाण वाढते. उपचाराच्या बाबतीत आयुर्वेदामध्ये 'तित्तक्षीर'बस्ती या पंचकर्माचा व्यसन सुटण्यासाठी अप्रतिम फायदा होतो. तो जवळच्या वैद्याकडे जाऊन घ्यायला पाहिजे.

**‘इको मेडिसिन’ म्हणजे काय? त्याचा कॅन्सरमध्ये कसा फायदा होतो ?**

- ऑक्सिजनच्या सान्निध्यात कॅन्सरच्या पेशी वाढू शकत नाहीत असं आधुनिक शास्त्राचं संशोधन म्हणतं. आपल्या रक्तामधील हिमोग्लोबिनमध्ये आयर्न असते. आपल्याकडे बऱ्याच वनस्पतींच्या रसामध्ये क्लोरोफिल आणि मॅग्नेशियम असतं. अशा वनस्पतींचे रस जेव्हा आपण तोंडाद्वारे घेतो, तेव्हा त्यांच्यातील मॅग्नेशियमची जागा आयर्न घेतो. याचा परिणाम म्हणून शरीरामध्ये नवचैतन्याचा आविर्भाव होतो. क्लोरोफिलमध्ये प्रचुर मात्रेत लिक्विड ऑक्सिजन असल्यामुळे तो रक्तात मिसळायला लागतो. रक्तात ऑक्सिजनची मात्रा जेव्हा वाढते तेव्हा कॅन्सरच्या पेशी तिथे जगू शकत नाहीत. परिणामी कॅन्सरमध्ये सुपरिणाम दिसायला

सुरु होतात (याच नियमानुसार प्राणायाम केल्यानेही रक्तात ऑक्सिजनची मात्रा वाढते, म्हणून प्राणायामाचे कॅन्सरमध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे). आयुर्वेदातील अशा कॅन्सर विरोधी ओल्या आणि ताज्या वनस्पतींचे सेवन करणे म्हणजे 'इको मेडिसिन' होय. शरीरातील चांगल्या पेशी ज्याला 'नेचुरल किलर्स'(NK) असं म्हणतात, जे किमोथेरपी आणि रेडिओथेरपी मुळे बऱ्याच प्रमाणात नष्ट होतात आणि ज्यांचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे कॅन्सर काही वर्षांनी पुन्हा उद्भवण्याची शक्यता असते, त्या पेशी इको मेडिसिनमुळे पुन्हा तयार होतात व कॅन्सर पुनरुत्भाव टाळता येतो. उदा: गुळवेल, मोगली एरंड, आपटा, शतावरीमूळ, बांबूची पाने, बेल, ज्येष्ठमध, तुळस, अर्जुन, कवठ इत्यादी.. ज्या आजाराचा कॅन्सर असेल त्या अवयवानुसार विशिष्ट वनस्पती आयुर्वेदामध्ये सांगितलेल्या आहेत. अशा वनस्पती रोजच्या जेवणातील भाज्यांच्या स्वरूपात किंवा ठेचाच्या स्वरूपात आपण वापर केल्यास कॅन्सरचा अटकाव होण्यास खूप मदत होते.

**कीमोथेरपी, रेडिओथेरपी चालू असताना आयुर्वेदिय औषधे घ्यावीत का ?**

- आयुर्वेदीय औषधे ही अन्नासारखी असतात. ज्याप्रमाणे

कुठलाही आजार झाला असताना, आपण जेवण करायचं बंद करत नाही, त्याप्रमाणे योग्य आयुर्वेदिय औषधी घेतल्यास कोणतेही नुकसान होत नाही. मात्र ती आयुर्वेदिय तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाने आणि तपासणी अंती घ्यावीत. आयुर्वेदिय औषधामुळे किमो-थेरपी, रेडिओथेरपी यांचे दुष्परिणाम बऱ्याच अंशी कमी करता येतात. किंबहुना ते सहन करण्याची शक्ती आयुर्वेदिय औषधामुळे मिळते.

### आयुर्वेदिक स्टेम-सेल थेरपी याबद्दल काय माहिती द्याल ?

- स्टेम सेल्स म्हणजे स्वतःच्याच शरीरातील पेशी. त्या जशा माणसांमध्ये असतात, तशाच त्या प्राण्यांमध्येही आढळतात. प्रत्येक पेशीमध्ये स्वविभाजनाचा, पुन्हा वाढ होण्याचा नैसर्गिक गुणधर्म असतो. पेशींचे विभाजन करून शरीराचे कार्य सुरू ठेवण्यासाठी लागणारी क्षमता या पेशींमध्ये असते. म्हणूनच एखादा अवयव निकामी झाला, पंगू झाला व खराब झाला तर त्या ठिकाणी सेल कल्चर तंत्राची मदत घेऊन या पेशी पुनरुज्जीवित करता येतात. अद्याप संशोधनाच्या टप्प्यावर असलेल्या या आधुनिक शास्त्राच्या तंत्रज्ञानात रुग्णांच्या स्वतःच्या शरीरातून मिळालेल्या पेशी किंवा इतर मनुष्याच्या पेशी पुन्हा शरीरामध्येच प्रक्रिया करून

रुजवल्या जातात. मात्र आयुर्वेदिक थेरपीमध्ये ह्या स्टेम सेल्स बाहेरून न देता शरीरामध्येच जागृत करण्यासाठी उपाय केले जातात.

कोणतीही पेशी आपल्या शरीरामध्ये तयार व्हायची असेल तर आपल्या शरीरातल्या स्टेम सेल्स या ऍक्टिव्हेट व्हायला पाहिजेत. दर 20 वर्षांनी आपल्या शरीरातील स्टेम सेल्स ह्या जागृत होऊन आपलं आयुष्य कितीही वाढू शकतं अशी निसर्गाने शरीरात सोय केली आहे. ओल्या ताज्या वनस्पतीमधील प्रोटीन्सचा वापर, पानांचा रस किंवा त्याचा ठेचा स्वरूपात त्याच रुग्णांमध्ये सध्या आपण करत आहोत. याचे परिणाम अतिशय सुंदर आहेत. शिवाय, स्टेम सेल्स उत्तम राहण्यासाठी त्यातील इन्फेक्शन्स कमी झाले पाहिजेत, त्या पेशींना विशुद्ध रक्ताचा पुरवठा झाला पाहिजे, मेंदूकडून त्या पेशींकडे विद्युत प्रवाह सुरळीत असला पाहिजे, व्यसनांचा त्याग केला पाहिजे आणि मनस्वास्थ्य टिकवले पाहिजे अशा सर्व गोष्टींसाठी उपाय योजना केली जाते.

### पंचकर्म उपचार हा आयुर्वेदाचा पाया मानला जातो. पंचकर्म उपचार आणि कॅन्सर याबद्दल आपण काय सांगाल ?

- कोणत्याही आजाराची निम्मी ट्रीटमेंट ही पंचकर्मातील 'बस्ती' उपचार आहे, असं

आयुर्वेद म्हणतो. कॅन्सरमध्येही हे लागू पडतं. कोणताही कॅन्सर शरीरामध्ये वाढत असताना वात, पित्त, कफ हे तिन्ही दोष एकाच वेळी बिघडल्याची लक्षणे दिसत असतात. दिवसातील सकाळच्या वेळेत कफाची वृद्धी होत असते, दुपारच्या वेळेत पित्ताची वृद्धी होत असते आणि सायंकाळच्या वेळेत वाताची वृद्धी होत असते. हे तिन्ही काळ कॅन्सरच्या रुग्णांसाठी अतिशय त्रासदायक असतात. त्यामुळे सकाळच्या काळात कफ नष्ट करणारा बस्ती, दुपारच्या काळात विकृत पित्त नष्ट करणारा बस्ती आणि सायंकाळच्या काळात वात नष्ट करणारा बस्ती घ्यायला पाहिजे. असं केल्याने हे वाढायचे दोष थांबतात, त्यांची लक्षणे कमी व्हायला लागतात. शरीरातला आळस कमी व्हायला लागतो, भूक न लागणं हे कमी व्हायला लागतं, वेदना कमी व्हायला लागतात, लघवीचा अडथळा कमी व्हायला लागतो, रक्त शुद्ध व्हायला लागतं आणि शरीराचं detoxification व्हायला लागते. कॅन्सर या आजारामध्ये मुक्ती मिळवण्यासाठी जे काही सध्या प्रयोग चालले आहेत, त्यामध्ये बस्ती चिकित्सा ही अग्रस्थानी आहे.

आयुर्वेद उपचारांमध्ये परिणाम दिसायला खूप वेळ लागतो अशी एक धारणा आहे.

**कॅन्सरमध्ये जलद गतीने उपचार होईल असं काही आहे का ?**

- कोणताही आजार उत्पन्न होण्यासाठी विशेषतः कॅन्सर सारखा आजार तयार होण्यामध्ये अनेक दिवसांचा कालावधी लागत असतो. त्यामुळे 17-17 वर्षे मनाने आणि शरीराने चुकीचं वागल्या कारणाने एखादा आजार होत असेल तर उपचारासाठीही त्याला तेवढा वेळ देणं गरजेचं आहे. आजाराची अवस्था काय आहे, वय किती आहे, रुग्णाची भूक कशी आहे, कोणत्या जातीचा तो कॅन्सर आहे, आनुवंशिकता आहे का नाही इत्यादीवरती उपचाराला किती वेळ लागेल या गोष्टी अवलंबून असतात. योग्य निदान आणि योग्य उपचार केले गेले तर पंधरा ते वीस दिवसांमध्ये याचे निश्चित परिणाम आपल्याला दिसायला लागतात. उदा: बस्ती, रक्तमोक्षण आणि लेप लावणे या उपायाने कॅन्सरमधील वेदना जलद गतीने कमी करता येतात.

**बराच वेळा एकदा कॅन्सर होऊन गेल्यानंतर काही वर्षांनी तो पुन्हा होतो. असा पुनरुत्भव होऊच नये म्हणून आपण काय सल्ला द्याल ?**

- एकदा कॅन्सर होऊन गेल्यानंतर तो काही वर्षांनी पुन्हा होण्याची अनेक कारणे आहेत. मात्र तो होऊच नये म्हणून

सर्वसामान्य गोष्टी ज्याच्यामुळे खूप फायदा होतो, त्या केल्या पाहिजेत जसे की -

1) त्रिफळा चूर्ण एक चमचा, एक चमचा मध, अर्धा चमचा तूप हे एकत्र करून रोज रात्री झोपण्यापूर्वी घ्यायला पाहिजे.

2) कपालभाती प्राणायाम - सकाळ आणि सायंकाळ, प्रत्येकी 30-30 मिनिटे तज्ज्ञ योग प्रशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली, यम-नियम-आसन आदी प्रक्रियेचे पालन करून दररोज केला पाहिजे.

3) सूर्यनमस्कारासारखा व्यायाम उघड्यावरती सकाळीच केला पाहिजे.

4) गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू आणि तुरट या सहाही रसांचा समाविष्ट असलेला षडरसात्मक आहार दररोज घेतला पाहिजे. बहुतांशी लोक कडू आणि तुरट सोडून, इतर सर्वप्रकारचे अन्नपदार्थ खात असतात. कोणत्याही आजाराचा उपचार करत असताना कडू, तुरट ह्याच चवीची औषधे जास्त वापरावे लागतात. म्हणून, जेवणाच्या सुरुवातीला गोड पदार्थ, त्यानंतर थोडसं आंबट खारट तिखट पदार्थ आणि सर्वात शेवटी कडू- तुरट पदार्थ घेतले पाहिजेत.

5) मन हे चांगलं शांत राहिल, रात्री बिछान्यावर पडल्यानंतर शांत झोप लागेल अशी आपली रोजची वागणूक पाहिजे.

6) दर वर्षातून एकदा शरीर शुद्धीकरणासाठी पंचकर्म केले पाहिजे.

7) आहार निद्रा आणि ब्रह्मचर्य या त्रिसूत्रीनुसार ब्रह्मचर्याला फार महत्त्व आहे. जेवढं शरीरातलं शुक्र चांगलं असेल तेवढं शरीरातील tissue propagation चांगलं राहतं. शुक्राणू हे आपलं जीवन आहे. “मरणम बिंदू पातेन जीवनम बिंदू धारणात....” यानुसार नैष्टिकी ब्रह्मचर्य पालन केल्यास malignancy होत नाही आणि झालेली असेल तर ती कमीही करता येते.

**आयुर्वेदिक ‘रसायन’ चिकित्सा म्हणजे काय? ती कॅन्सरमध्ये कशी उपयोगी पडते ?**

- आपल्या शरीरामध्ये आपलं आरोग्यपण किंवा तरुणपण टिकवून ठेवण्यासाठी जी पद्धत आहे तिला ‘रसायन’ असे म्हणतात. रसायन म्हणजे केमिकल्स असा इथे काडीचाही संबंध नाही. आयुर्वेदिक रसायन पदार्थ उदा: च्यवनप्राश, ब्राह्मीरसायन, अगस्तीप्राश इत्यादी खायला सुरुवात केल्यानंतर शरीरात नवचैतन्याचा आविर्भाव होऊ लागतो. शरीराचे सर्व घटक उत्तम प्रकारे तयार होऊ लागतात. आयुष्य किंवा वय आहे तिथं रोखलं जातं, टिकवलं जातं. हे कॅन्सरमध्ये का करायचं ? तर आपल्या शरीरामध्ये उत्पत्ती,

स्थिती आणि लय या पेशींच्या तीन अवस्था असतात. त्यातली 'स्थिती' ही अवस्था आपण जितकं प्रोलांग करू, तितकं आयुष्याचे वर्धन होणार आहे. फक्त 'रसायन' पदार्थ सेवन करण्याचा विधी आपल्याला माहित नसतो. तो वैद्य सल्ल्याने घेतल्यास उत्तम प्रकारे आरोग्य मिळतं, शिवाय कॅन्सरसारख्या मोठ्या आजाराचं नियंत्रण करायला मदत होते.

**अधर्मचरण आणि कॅन्सर याचा कसा संबंध आहे ? मुलाखतीच्या शेवटी याबाबतीत काय सांगाल.**

- आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य हे आयुर्वेदामध्ये जीवनाचे तीन मुख्य उपस्तंभ सांगितलेले आहेत. आहाराच्या बाबतीत मघाशी सांगितल्याप्रमाणे सात्त्विक अन्न, षडरसात्मक अन्न, गरम अन्न खायला पाहिजे इत्यादी.

शिजवलेलं अन्न किंवा ज्या सध्या वेगवेगळ्या रेसिपीज आपण वापरतो त्यापेक्षा जेवढं कच्च अन्न आहे, जे पचायला जड असलं तरी माफक प्रमाणात खाल्लं तर मनुष्य आजारीच पडत नाही. निद्रेच्या बाबतीत रात्री 10 ते सकाळी 5 वाजेपर्यंत झोपलं पाहिजे. असं नियमितपणे होत नसेल तर आपल्या शरीरातील संहारशक्ती नष्ट व्हायला लागते. त्यातून शरीराच्या जीवनशक्तीवर परिणाम होऊन कॅन्सरसारखे आजार उत्पन्न होऊ शकतात. 'ब्रह्मचर्य'च्या बाबतीत नेहमी धर्माचरण पाळलं गेलं पाहिजे. मैथुनकर्म किंवा व्यवाय कसा व्हावा याबद्दल काही नियम आयुर्वेदामध्ये आहेत. या कर्माचा आपल्या शुक्रधातूवर परिणाम होत असतो आणि पर्यायाने आपल्या मनावर परिणाम होत असतो. एखादी वाईट गोष्ट आपण करतोय आणि ती गोष्ट 'वाईट आहे' असं

मनाला जराही वाटत नसेल किंवा मनाला माहीतच नसेल तर तुम्हाला काहीही त्रास होणार नाही. पण लहानपणापासून नितीमत्तेची तत्त्व तुम्ही पाहिलेली असतील आणि तुमच्या मनामध्ये वाईट कर्म करत असताना 'आपण हे चुकतोय' अशी किंचितही धाकदुक होत असेल तर निश्चितपणे तुम्हाला त्याचा त्रास होतो. हे सांगण्याचं कारण म्हणजे आपल्या शरीरातला शुक्रधातू हा सतत पेशींच्या पुनर्निर्माणाचे काम करीत असतो. अशा स्थितीत एखाद्या पेशीमधील अबनॉर्मल किंवा अनिर्बंध वाढ ही त्या पेशींचे अधर्माचरण किंवा बुद्धिभ्रष्ट झाल्याचे द्योतक आहे. म्हणून ब्रह्मचर्य पालन केल्यास त्याला 'काळाचे' देखील भय नसते असं आयुर्वेद म्हणतो. हे प्रत्येक आजाराच्या बाबतीत महत्त्वाचं आहेच मात्र कॅन्सरच्या बाबतीत जास्त महत्त्वाचं आहे.



## Dhanvantari guj. herb

Anand - Sojitra Road, Valasan, Dist. Anand, Gujarat, India.

**Types of Product :**

- Bhashma
- Ras-Rasayan
- Oils
- Churma
- Granules
- Avleha
- Vati (Tablets)
- Syrups
- Kadha-Kashay

**We also go for Third Party Manufacturing**

We are the manufacturer of 50 patents & 225 classical ayurvedic medicines from last 35 years by meeting of highers standards of raw materials.

**Super Stockiest**

**Mob : 9767644987**

# RAJDEEP AYURVED Nanded

For Joint Pain & Rheumatism

For Liver Care

For Gynec

For Obesity

For Brain Tonic

For Health Care

For Cough & Cold

For Skin Daises

# दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही!

## सेवा

- ◆ दर्जेदार आयुर्वेद उपचार
- ◆ स्पाईन रिहॅबिलिटेशन सेंटर
- ◆ मेडिकल योगा क्लिनिक
- ◆ मानसशास्त्रीय समुपदेशन
- ◆ स्थूलता निवारण केंद्र
- ◆ पंचकर्म केंद्र

## उपक्रम

- ◆ स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे  
स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला  
(वार्षिक)
- ◆ आरोग्य प्रदर्शन
- ◆ दीर्घायु स्मरणिका
- ◆ अष्टांग योग कार्यशाळा
- ◆ मधुमेह मुक्ती कार्यशाळा
- ◆ लैंगिकता प्रशिक्षण कार्यशाळा
- ◆ ताण-तणाव नियोजन वर्ग
- ◆ डॉक्टर मला शंभर वर्षे जगायचंय

संपर्क :

## दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड,  
रेल्वे स्टेशन जवळ, गोकुळ नगर, नांदेड

रजि. नं. : F - 0024356 (NND)

इमेल : [dirghayusevapratishthan@gmail.com](mailto:dirghayusevapratishthan@gmail.com)

वेबसाईट : <https://dirghayusevapratishthan.in>

फोन नंबर : 9423267492 / 9764573999





# कॅन्सर : काल आज आणि उद्या

कोणतीही वैद्यकीय पार्श्वभूमी नसताना एक डॉक्टर होणं, त्यातल्या त्यात एक निष्णात सर्जन होणं, मोठ्या शहरात किंवा विदेशामध्ये नोकरीची उत्तम संधी असताना, प्रवाहाच्या विरोधात सोलापुरात येऊन, आपल्या कर्मभूमीतील गरजूंना कमी खर्चात कॅन्सरच्या सुविधा देणं, एवढ्यावरच न थांबता कॅन्सरविषयी जनमानसात निरंतर जनजागृती करणं आणि हे सर्व एकाच कार्यकाळात करणं हे फक्त सोलापुरातील कॅन्सरतज्ज्ञ डॉ. शिरीष कुमठेकर यांनाच जमू शकतं. एमबीबीएस, एमएस (सर्जरी) परीक्षांमध्ये विद्यापीठात प्रथम आलेल्या डॉ. कुमठेकर यांनी इंडियन कॅन्सर सोसायटीच्या माध्यमातून कॅन्सर प्रबोधनासाठी केलेले कार्य आजही बोलके आहे. 1982 म्हणजे, मोजकेच कॅन्सर सर्जन उपलब्ध असणाऱ्या काळापासून आजतागायत, सुमारे 40 वर्षे आणि 25000 हून अधिक कॅन्सर सर्जरींचा अनुभव असणाऱ्या, 'कॅन्सर सर्जरी' या सोलापुरातील युगाला सुरुवात करणाऱ्या, देश-विदेशात अनेक नामांकित हॉस्पिटल व वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये विविध प्रमुखपदे भूषविणाऱ्या कॅन्सर तज्ज्ञांसोबत केलेला हा मनमोकळा संवाद...

मुलाखत क्रमांक 3

डॉ. शिरीष कुमठेकर

सोलापूर

drshirish2000@yahoo.co.in

**कॅन्सर ज्याला आपण कर्करोग म्हणतो तो नक्की कसला आजार आहे ?**

- कॅन्सर हा अनादी कालापासून मनुष्यप्राण्याला पिडत आलेला आजार आहे. कर्करोग वा कॅन्सर हा शरीरातील पेशींच्या अनियंत्रित वाढीमुळे उद्भवणारा रोग आहे

‘आपलेच दात आणि आपलेच ओठ’ या प्रसिद्ध मराठी म्हणी प्रमाणे, आपल्याच शरीरातील पेशी आपलेच शरीर नष्ट करायला सुरुवात करतात. खरं म्हणजे हा एका प्रकारचा शरीरातील दहशतवाद आहे अस म्हणायला काहीच हरकत नाही. कॅन्सर जेव्हा एखाद्या शरीरात सुरू व्हायचा असतो तेव्हा तो एखाद्या गाठीच्या किंवा जखमेच्या स्वरूपात सुरू होतो. मग ती गाठ जिभेवरती, गालावरती, अन्ननलिकेत, जठरामध्ये किंवा गुद भागाच्या ठिकाणी अशा शरीरातल्या कोणत्याही अवयवाच्या ठिकाणी ही गाठ किंवा जखम असू शकते. ही गाठ आपल्याच शरीरातल्या पेशींनी निर्माण केलेली असल्यामुळे सुरुवातीच्या काळात कॅन्सर दुखत नाही, कळत नाही, कुठलाही त्रास होत नाही.

कॅन्सरला जगातील सर्वात गंभीर आजार मानलं जातं. जगभरात होणाऱ्या मृत्यूच्या कारणामध्ये कॅन्सर हे प्रमुख कारण

असल्याचं समोर आलं आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मतानुसार, जगभरात साल 2020 पर्यंत 6 मधील एक व्यक्तीचा मृत्यू हा कॅन्सरमुळे झाला आहे. संशोधकांनी कॅन्सरच्या आजारारच अनेक वर्षे रिसर्च केला. यामध्ये कॅन्सरचं मुख्य कारण हे म्युटेशन आणि डीएनए सेल्समध्ये होणारे बदल आहेत.

**आपल्या कारकिर्दीच्या सुरुवातीच्या काळातील कॅन्सर उपचार आणि सध्याचे कॅन्सर उपचार यात काही बदल आपल्याला दिसतात का ?**

- पूर्वी कोबाल्ट रेडिएशनचा वापर रेडिएशन थेरपी उपचारांसाठी करित असत. आता रेनॉयअर ऑटोमोटिव्ह रेडिएशनचा पर्याय वापरला जातो. तो अधिक सुरक्षित व अधिक परिणामकारक आहे. पूर्वी कर्करुणांवर मुंबईत टाटा हॉस्पिटलमध्ये उपचार होत. आता राज्यात अगदी जिल्हाच्या ठिकाणीही कर्करुणांवर चांगले उपचार होऊ शकतात, तशा सुविधा उपलब्ध झाल्या आहेत. शासनाच्या सकारात्मक सहभागामुळे सुविधांचे विकेंद्रीकरण शक्य झाले आहे. परदेशी तंत्रज्ञान व औषधे भारतात यायला पूर्वी किमान बारा-पंधरा वर्षे लागायची. ही दरी आता उरलेली नाही. परदेशात एखादे औषध तयार झाले की लगेच भारतात ते उपलब्ध होऊ

लागले आहे. नवे संशोधन व नवे उपचार भारतातील रुग्णांसाठी लगेच मिळू लागले आहेत. आधीच्या काळातील उपचारात एक त्रुटी नेहमीच जाणवायची ती म्हणजे, ते उपचार थोडे घातक होते. कर्करोगग्रस्त पेशींबरोबरच शरीरातील चांगल्या पेशीही त्या उपचारपद्धतीत मारल्या जायच्या. त्याचे दुष्परिणाम अधिक होते. काही वेळा तर कॅन्सर परवडला, पण त्याचे उपचार नको असे वाटायचे. आता ‘टार्गेटेड थेरपी’चा वापर केला जातो. त्यामुळे फक्त कॅन्सरग्रस्त पेशींवरच हल्ला केला जातो. त्याचे दुष्परिणामही कमी होतात.

कर्करुणांवरील उपचार-पद्धतीत भारतात आमूलाग्र बदल झाला आहे. आताच्या काळात सगळ्यांना सारख्याच पद्धतीने उपचार केले जात नाहीत. रुग्णाच्या परिस्थितीनुसार शस्त्रक्रिया, रेडिएशन, किमोथेरपी यासंबंधीचे निर्णय सर्व तज्ज्ञ एकत्र बसून घेतात. प्रत्येक रुग्णासाठी स्वतंत्रपणे उपचाराचा आराखडा तयार केला जातो. त्याची कल्पना रुग्णाला दिली जाते आणि नंतर उपचार केले जातात. खासगी रुग्णालयातच नव्हे, तर शासकीय रुग्णालयातही याच प्रकारे उपचार केले जात आहेत. गेल्या दहा-पंधरा वर्षांतील हा सर्वात मोठा बदल आहे. आता उपचारात अधिक सुरक्षितता, अधिक



काळजी घेता येत आहे. यापुढच्या काळात गुणसूत्रे (जीन्स) व कर्करोग यांकडे अधिक उत्सुकतेचा विषय असेल. 'जेनेटिक थेरपी' कर्करोगग्रस्तां-साठी वरदान ठरेल. या सगळ्या उपचार पद्धतीत विकास होत आहे. साहजिकच कर्करोगाविषयीची भीतीही कमी झाली.

**साधारणतः किती प्रकारचे कॅन्सर असतात ? आपले वय आणि कॅन्सर याचा काही संबंध आहे का ?**

- आपल्या शरीरात जितके अवयव आहेत तितक्या प्रकारचे कॅन्सर आपल्याला होऊ शकतात. अवयवानुसार आजवर 640 प्रकारच्या कॅन्सरची नोंद झालेली

आहे. मात्र तरीही कॅन्सरचे मुख्यतः दोन प्रकार पडतात.

1) बिनाइन ट्यूमर : म्हणजे कर्करोगाची गाठ. ही गाठ सहज काढून टाकता येते. अशा बिनाइन ट्यूमरच्या पेशी बाहेर पडून नव्या अवयवामध्ये नव्याने कर्करोगाच्या गाठी तयार करित नाहीत. बहुतेक बिनाइन ट्यूमर प्राणघातक नाहीत.

2) मॅलिग्रंट ट्यूमर (मारक गाठी) : कर्करोगाच्या अनियमित आणि अनिर्बंध वाढणाऱ्या पेशींच्या गाठीपासून मारक गाठी बनतात. या गाठी सभोवतालच्या उती आणि अवयवामध्ये पसरतात. गाठीमधून बाहेर पडलेल्या पेशी लसिका संस्थेमार्फत किंवा रक्तवाहिन्यांमधून इतर अवयवांमध्ये प्रवेशतात.

त्यामुळे मूळ ज्या अवयवामध्ये मारक गाठी झालेल्या असतात त्याहून वेगळ्या अवयवामध्ये कर्करोग पसरतो. या प्रकारास मेटा स्टायसीस म्हणतात.

गेल्या 10 वर्षांमध्ये कॅन्सरची प्रकरणं 25 टक्क्यांनी वाढली आहेत तर यामुळे होणाऱ्या मृत्यूंचं प्रमाण 20 टक्क्यांनी वाढलं आहे. कॅन्सर हा वाढत्या वयात होणारा आजार असल्याचं आधी म्हटलं जायचं. पण तरुण लोकांमध्येही आता कॅन्सर आढळल्याचं प्रमाण वाढल्याचं समोर येतंय. सध्या तर जन्मजात कॅन्सर झालेलीही अनेक केसेस पाहायला मिळत आहेत. त्यामुळे कॅन्सर हा विशिष्ट वयातलाच आजार आहे असं नाही. तो

कोणत्याही वयात कोणत्याही अवयवाचा होऊ शकतो

**पुरुषांमध्ये आणि स्त्रियां-  
मध्ये कोणत्या प्रकारचे कॅन्सर  
सर्वाधिक आढळतात ?**

- आपल्या देशात स्त्रियांमध्ये स्तनाचा व गर्भाशयाचा कॅन्सर हा जास्त प्रमाणात आढळून येतो. पुरुषांमध्ये तोंडाचे, गालाचे, जिभेचे, घशाचे तसेच अन्ननलिका, जठर, मोठे आतडे इत्यादी अवयवाचे कॅन्सर जास्त प्रमाणात आढळतात. असे अधिकांशतः असले तरीही कॅन्सर हा स्त्री आणि पुरुष शरीरातील कोणत्याही अवयवाला होऊ शकतो. कॅन्सर झाला आहे अशी शंका आल्यास, रुग्णाने घाबरून न जाता, आवश्यक असतील त्या सगळ्या तपासण्या करून घेणे अगत्याचे असते आणि शक्य तितक्या लवकर निदान होणे गरजेचे असते.

**कॅन्सरचे निदान कसे केले जाते ?**

- कुठलाही कॅन्सर संशयित किंवा कॅन्सर होऊ शकतो असा रुग्ण आमच्याकडे आला की, त्याला असलेली गाठ किंवा जखम ही खरीच कॅन्सरची आहे का नाही हे तपासण्यासाठी त्या जखमेतला एक छोटासा तुकडा काढला जातो. त्याला 'बायोप्सी' म्हणतात. जस आपण बाजारामध्ये गहू, तांदूळ इत्यादी धान्य खरेदी करायला जातो

त्यावेळी त्या धान्याचे आपण 'सॅम्पल' बघतो, त्याचा दर्जा किंवा स्वरूप बघतो. अगदी तसंच हे तुकडा काढून तपासणी करण्याचे प्रकरण असतं. ही बायोप्सी अनेक पद्धतीने करता येते. बायोप्सी सोबतच रक्त आणि लघवीच्या अनेक तपासण्या कॅन्सरचे निदान करण्यासाठी वापरल्या जातात. शिवाय वेगवेगळ्या प्रकारचे एक्स-रे, सोनोग्राफी, एन्डोस्कोपी, सिटी-स्कॅन, एमआरआय, पेट स्कॅन अशा प्रकारच्या अनेक तपासण्या करून कॅन्सरचं निदान आणि त्याच्या स्टेजेसचं निदान केलं जातं.

**कॅन्सरचे स्टेजेस करणे म्हणजे काय? ते का आवश्यक असते ?**

- सर्वसाधारणपणे कॅन्सरच्या चार स्टेजेस किंवा अवस्था असतात. आता यामध्येही काही उप-अवस्था आहेत. मात्र सहसा त्याची गणना चार टप्प्यातच होते. पहिली स्टेज म्हणजे ज्या अवयवाचा कॅन्सर झालेला असेल तो त्याच अवयवात स्थिर असतो आणि कॅन्सरची गाठ ही छोट्या आकाराची असते. दुसऱ्या स्टेजमध्ये त्या कॅन्सरच्या गाठीचा आकार वाढत जातो मात्र ती गाठ त्या अवयवापुरतीच मर्यादित राहते. तिसऱ्या स्टेजमध्ये तो कॅन्सर मूळ अवयव सोडून बाजूच्या अवयवांमध्ये पसरतो. कालांतराने जेव्हा कॅन्सर मेंदू, हृदय, फुफ्फुस

या मुख्य अवयवासह जवळपास संपूर्ण शरीर व्यापतो तेव्हा त्याला चौथी आणि शेवटची स्टेज म्हणतात. कुठल्याही कॅन्सर पेशंटमध्ये उपचार सुरू करण्यापूर्वी त्याची स्टेज कळणं महत्त्वाचं आहे. विविध लक्षण आणि तपासण्या अंती ह्या स्टेजेस कळतात.

**कॅन्सर पहिल्याच अवस्थेत ओळखता येतो का ? त्याची लक्षणे काय असतात ?**

- कोणत्याही प्रकारच्या पहिल्या अवस्थेतील कॅन्सरमध्ये विशिष्ट अशी लक्षणे नसतात. त्यामुळे पहिल्या अवस्थेत कॅन्सर लक्षातच येत नाही. पण जर काही कारणाने वजन वेगाने कमी होत असेल, भूक कमी होत असेल, लघवी संडासच्या सवयीत फरक पडला आहे, थुंकीतून लघवीतून गुदभागातून रक्तस्राव होत असेल, स्त्रियांच्यात दोन मासिक पाळीच्यामध्येच रक्तप्रवाह सुरू झाला असेल तर ही कॅन्सरची लक्षणे समजण्यास हरकत नाही. असे असले तरी डॉक्टरांना एखाद्या व्यक्तीस कॅन्सर केव्हा झाला हे सांगता येत नाही. उदा : फुफ्फुसाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता धूम्रपानामुळे वाढते. पण धूम्रपानामुळे कॅन्सर नक्की होईलच असे नाही. आयुष्यात कधीही सिगरेट न ओढणाऱ्या व्यक्तीस कदाचित फुफ्फुसाचा कॅन्सर होईल. कॅन्सर होण्याची शक्यता असलेल्या

कोणत्याही कारणांच्या जवळपास कधीही नसलेल्या व्यक्तीस सुद्धा कॅन्सर झाल्याचे आढळून आले आहे. परंतु एखाद्या ठिकाणी गाठीसारखं काहीतरी दिसत असेल पण लक्षणे नसतील तेव्हा तपासणी करणे आवश्यक आहे.

**एकदा कॅन्सर होऊन गेल्यानंतर पुन्हा कॅन्सर होऊ शकतो का ? त्याची कारणे काय असतात ?**

- रुग्णाला झालेला कॅन्सर उपचारानंतर पूर्ण बरा झाला असे वाटत असतानाच त्याची काही लक्षणे पुन्हा दिसू लागतात. तेव्हा ती त्या रोगाची एक प्रकारे पुनरावृत्ती असते. सर्वतोपरी उपचार घेऊनही कर्करोगाच्या काही पेशी राहून गेल्याने असे घडते. यालाच कॅन्सरचा आजार उलटणे असे म्हणतात. या पेशी पूर्वी जिथे कॅन्सरचा प्रादुर्भाव झालेला होता, त्याच ठिकाणी पुन्हा दिसू लागतात. किंवा त्या शरीराच्या इतर भागातही दिसू शकतात. कॅन्सरच्या या पेशी काही काळासाठी सुप्तावस्थेत राहू शकतात. त्यामुळे त्या शरीरात राहून गेल्याची माहिती होत नाही. परंतु जेव्हा त्या जागृत होऊन वाढीस लागतात तेव्हा परिणामी कर्करोग पुन्हा दिसू लागतो. कर्करोगाची पुनरावृत्ती म्हणजे काही काळानंतर त्याच कर्करोगाचे पुन्हा निदान होणे, किंवा शरीरात वाढ होणे होय.

**एका भागातून अन्य भागात कॅन्सर कशा प्रकारे पसरतो ?**

- लसिकावाहिनी, रक्तवाहिनी किंवा कॅन्सर शेजारील सामान्य पेशींच्या माध्यमातून कॅन्सर हा एका ठिकाणाहून अन्य ठिकाणी किंवा अन्य अवयवांमध्ये पसरत जातो. क्ष-किरण चिकित्सा किंवा प्रत्यक्ष पाहणीमधून दिसत आलेली गाठ लक्षात येईपर्यंत बरीच वर्षे झालेली असतात. उतीच्या प्रकाराप्रमाणे कर्करोगाच्या गाठीच्या वाढीच्या वेगामध्ये फरक आहे. बिनाइन ट्यूमर हा कर्करोग शरीरातील एखाद्या ठिकाणी म्हणजे कर्करोगाची प्राथमिक अवस्था. काही वेळेला ही कर्करोगपूर्व स्थिती असते. एका ठिकाणी आणि आवरण असणाऱ्या बिनाइन ट्यूमरच्या गाठी आसपासच्या अवयवामध्ये सहसा पसरत नाहीत. पण अशा गाठी वाढण्याची आणि शेजारील अवयवामध्ये पसरण्याची शक्यता असल्याने त्या शस्त्रक्रियेने काढून टाकतात. काही कर्करोग एकाच ठिकाणी तर काही ठरावीक भागात असतात. ठरावीक भागामध्ये असलेल्या गाठी पसरण्याची अधिक शक्यता असते. पसरणाऱ्या गाठी मेटॅस्टॅटिक म्हणजे लसिकावाहिन्या मधून आणि रक्तवाहिन्यांमधून पसरतात आणि बाजूच्या अवयवांमध्ये, कालांतराने मेंदू हृदय फुफुसे इत्यादी मुख्य अवयवांमध्ये नवीन गाठी निर्माण करतात. कर्करोगाची व्याप्ती किती

आहे आणि त्याने किती अवयवांना अथवा इंद्रियांना धोका पोहोचवला आहे, त्यावर कर्करोगाची लक्षणे अवलंबून असतात. जर कर्करोग मूळ इंद्रियापासून इतरत्र पसरला असेल, तर त्याची लक्षणे इतर अवयवांत दिसून येतात.

**सध्या भारतात कॅन्सरवर किती प्रकारे उपचार केला जातो ?**

- कॅन्सरच्या उपचार करण्याच्या मुख्यतः तीन पद्धती आहेत. पहिला प्रकार म्हणजे ऑपरेशन. ऑपरेशन करून कॅन्सरग्रस्त भाग आणि त्याच्या बाजूचा थोडा परिसर पूर्णपणे बाहेर काढून टाकणे. ऑपरेशन केल्यानंतर कॅन्सरच्या काही पेशी त्याच ठिकाणी असण्याची शक्यता असते. तेव्हा त्या पेशींना नष्ट करण्यासाठी क्ष-किरणांचा वापर केला जातो त्याला 'रेडिओथेरेपी' असं म्हणतात. हा कॅन्सर उपचाराचा दुसरा प्रकार. यामध्ये कॅन्सर सदृश्य पेशींना जाळलं जातं. ग्रामीण भाषेत काही जण याला झटका देणं असंही म्हणतात. ही थेरेपी सर्वच ठिकाणी उपयोगी पडते असं नाही. कॅन्सरसाठी केली जाणारी तिसरी उपचार पद्धती म्हणजे किमोथेरेपी. किमोथेरेपी यामध्ये कॅन्सर विरोधी जहाल औषधी सलाईनच्या माध्यमातून शरीरात सोडले जातात. अलीकडच्या काळात यातील काही औषधी आपण तोंडानेही

गोळ्यांच्या स्वरूपात घेऊ शकतो. हे सर्व उपचार साधारणतः तीन ते सहा महिने चालतात. प्रत्येक कॅन्सरला ऑपरेशन करावेच लागते अशातला भाग नाही. पण प्रत्येक कॅन्सरला उपचार करावाच लागतो हे मात्र नक्की. हे सर्व उपचार महागाडे असतात.

**कोणत्या प्रकारच्या कॅन्सरचे ऑपरेशन केले जाते ?**

- सर्जरी अर्थात शस्त्रक्रियेच्या माध्यमातून रुग्णाच्या शरीरातला कॅन्सरस ट्यूमर काढून टाकला जातो. ही लोकल स्वरूपाची ट्रिटमेंट आहे. शरीराच्या विशिष्ट भागात असलेली कॅन्सरची गाठ काढून टाकण्यासाठी सर्जरी केली जाते. ब्रेस्ट, प्रोस्टेट यांसारख्या कॅन्सरच्या प्रकारात सर्जरी ही उपचारपद्धती सर्वसामान्य समजली जाते; मात्र मेंदू आणि हृदयाच्या कॅन्सरमध्ये हा उपचार काहीसा जोखमीचा ठरतो. कॅन्सरची गाठ पूर्णपणे काढून टाकणं, शरीराच्या विशिष्ट भागाला पूर्णतः हानी पोहोचणार असेल तर अंशतः गाठ काढणं, सॉफ्ट टिशूजवर दबाव आणणारा ट्यूमर काढून टाकून कॅन्सरची लक्षणं कमी करणं ही सर्जरीची उद्दिष्टं असतात.

**कॅन्सर किमोथेरपी, रेडिओथेरपी यांचे परिणाम आणि दुष्परिणाम याबद्दल काय सांगू शकाल ?**

- बहुतेक लोकसामान्य केमोथेरपीच्या दुष्परिणामांना परिचित आहेत. जसे की ; केस गळणे, मळमळ आणि उलटी, अशक्तपणा (लाल रक्तपेशी किंवा हिमोग्लोबिन होणे), न्यूट्रोपेनिया (पांढऱ्या रक्तपेशीचा एक प्रकार कमी होणे), थ्रॉम्बोसिटोपेनिया (प्लेटलेट्स कमी होणे), तोंडात फोड येणे, चवीत बदल होणे, त्वचा आणि नखांमध्ये बदल होणे अशी लक्षणे किंवा दुष्परिणाम दिसतात. यापैकी बहुतेक दुष्परिणाम आपल्या अंतिम केमोथेरपी सत्रानंतर लवकरच सुटतात. परंतु केमोथेरपीचे दीर्घकालीन दुष्परिणाम देखील असतात. किमोथेरपी आणि रेडिओथेरपी या थेरपीचे फायदे बऱ्याचदा संभाव्य चिंतापेक्षा जास्त आहेत. शिवाय अलीकडच्या वर्षात यापैकी बऱ्याच दुष्परिणामांच्या प्रबंधनासाठी उपचार विकसित केले गेले आहेत.

**कॅन्सरवर सध्या कोणते आधुनिक संशोधन चालू आहे ?**

- एखाद्या व्यक्तीला कॅन्सर होतो, तेव्हा हा आजार बरा करण्यासाठी त्या व्यक्तीला विविध प्रकारचे उपचार घ्यावे लागतात. सर्वसामान्यपणे कोणत्याही प्रकारच्या कॅन्सरवर 7 पद्धतींनी उपचार केले जाऊ शकतात. त्यात सर्जरी आणि केमोथेरपी हे उपचार सर्वश्रुत आहेत. प्रत्येक कॅन्सर हा

वैद्यकीयदृष्ट्या युनिक मानला जातो. त्यामुळे उपचार पद्धतीचा वापरदेखील त्या अनुषंगाने होतो. सर्जरी, केमोथेरपीव्यतिरिक्त बायोमार्कर टेस्टिंग, रेडिएशन थेरपी, इम्युनो थेरपी, हॉर्मोन थेरपी, हायपरथर्मिया, फोटो डायनामिक थेरपी, स्टेम सेल्स थेरपी आणि टार्गेटेड थेरपी या उपचारपद्धतींचा वापर कॅन्सर या आजारावर केला जातो. यापुढच्या काळात गुणसूत्रे (जीन्स) व कर्करोग यांकडे अधिक उत्सुकतेचा विषय असेल. 'जेनेटिक थेरपी' कर्करोगप्रस्तांसाठी वरदान ठरेल. अशा प्रकारचे अनेक संशोधने आधुनिक वैद्यकात चालू आहेत.

**कॅन्सरवर सध्या इम्युनोथेरपी नावाचा उपचार काही ठिकाणी केला जातो आहे. तर ही इम्युनोथेरपी म्हणजे काय ?**

- इम्युनोथेरपी किंवा इम्युनो-ऑन्कोलॉजी ही मूलतः रुग्णाच्या रोगप्रतिकारशक्तीचा वापर करून कॅन्सरशी लढण्यासाठी वापरली जाते. ही एक बायोलॉजिकल (Biological) थेरपी आहे. कॅन्सरच्या आजारांमध्ये केमोथेरपीसारखंच इंजेक्शन असणारे 'इम्युनी थेरपी'चे नवे उपचार सध्या देण्यात येत आहेत. शरीरातील कॅन्सरच्या गाठी अथवा पेशींविरोधात लढण्याची ताकद असणाऱ्या 'टी लिफमोसाइट्स' या पांढऱ्या पेशींना

‘इम्युनो थेरपी’मुळे मदत होते. त्यामुळे कॅन्सरच्या पेशी मरतात. परिणामी वेदनाविरहित दीर्घकाळ आयुष्य जगणं, या शक्य होत आहे. सध्याच्या काळात सुमारे 20 टक्के रुग्ण या थेरपीला चांगला प्रतिसाद देत असल्याचं दिसून आलं आहे; मात्र ही थेरपी काहीशी महागडी आहे. ही थेरपी अद्यापही संशोधन अवस्थेत आहे.

**कोणत्या प्रकारचे कॅन्सर पूर्णपणे दुरुस्त होऊ शकतात ? कॅन्सरचे साध्या-साध्यत्व किती प्रमाणात आहे ?**

- आजच्या तारखेला अवयवानुसार वेगवेगळ्या 640 प्रकारच्या कॅन्सरचे उल्लेख आलेले आहेत. कर्करोगाचे अनेक प्रकार असल्याने एकाच प्रकारचा उपचार कॅन्सर बरा करू शकत नाही. अचूक निदान आणि दररोज नव्या औषधांची पडणारी भर यामुळे आज 58 टक्के कॅन्सर बरे होतात किंवा आटोक्यात राहू शकतात. 63 टक्के कॅन्सरांमध्ये उपचारानंतर रुग्ण सामान्य आयुष्य जगू शकतो. परंतु कॅन्सर उपचारांमध्ये कोणतेही शॉर्टकट्स नसतात. पण जर रुग्ण वेळेत आला आणि त्याने न घाबरता संपूर्ण उपचार केले तर कॅन्सरमध्ये फायदाच होतो.

**एकदा कॅन्सरचे निदान झाले की आपले आता ठरावीक आयुष्यच शिल्लक आहे, अशी एक धारणा रुग्णांमध्ये असते. कॅन्सर**

**आणि उरलेलं आयुष्य याचं काही गणित असते का ?**

- कोणत्या प्रकारचा आहे, कोणत्या वयात झालेला आहे, त्या कॅन्सरची अवस्था म्हणजे स्टेज कोणती आहे या अनेक गोष्टीवर कॅन्सर रुग्णाचे आयुष्यमान ठरत असते. एका संशोधनानुसार चांगली प्रतिकारशक्ती असलेली मात्र शेवटच्या स्टेजमध्ये असलेले 29 टक्के रुग्ण हे किमान पाच वर्षांपर्यंत जगलेली आहेत. परंतु प्राथमिक अवस्थेत निदान झालेल्या, उपचाराने बरे झालेल्या कॅन्सर रुग्णांना दीर्घायुष्य लाभले आहे असेही दिसते. त्यामुळे लवकर निदान, योग्य उपचार आणि सकारात्मक मानसिकता प्रबळ असेल तर कुठल्याही कॅन्सरवर विजय मिळवून सामान्य आयुष्य दीर्घकाळ जगता येते.

**सध्याच्या परिस्थितीत कॅन्सर उपचारासाठी सर्वसाधारणपणे किती खर्च लागतो ? कॅन्सरच्या तपासण्या खर्चीक का असतात ?**

- कॅन्सर मधील ऑपरेशन्स, किमोथेरपी, रेडिओथेरपी हे उपचार सर्वसामान्यांना अतिशय महागडे ठरतात. सुरुवातीला कॅन्सर आहे का नाही याचे निदान करण्यासाठीच 20 ते 30 हजारांचा खर्च लागतो. शिवाय कॅन्सर झाल्यानंतर उपचारासाठी येणारा

खर्च वेगळा असतो. आजच्या तारखेला एखादा कॅन्सर उपचार करायला निघालो तर किमान 3 लाखापासून ते 12-15 लाखापर्यंत खर्च येऊ शकतो. विदेशी तंत्रज्ञान, परदेशातून भारतात औषधे आणणे, कॅन्सरच्या संशोधनावर चाललेला प्रचंड खर्च अशा अनेक कारणामुळे कॅन्सरचे उपचार खर्चीक बनतात.

**ज्या रुग्णांना आर्थिकदृष्ट्या उपचार करणे परवडत नाही अशांसाठी महाराष्ट्रात काय सुविधा आहेत ?**

- ज्यांना कॅन्सर झाल्यानंतर त्यावर येणारा महागडा खर्च परवडत नाही अशांसाठी महाराष्ट्रात अनेक संस्था आहेत ज्या कॅन्सर रुग्णांसाठी मदत करतात. उदा : इंडियन कॅन्सर सोसायटी, महाराष्ट्र शासनाची महात्मा फुले जीवनदायी आरोग्य योजना, प्रधानमंत्री आरोग्य विमा योजना, टाटा मेमोरियल कॅन्सर हॉस्पिटल मुंबई, नर्गिस दत्त मेमोरियल कॅन्सर हॉस्पिटल बार्शी अशा महाराष्ट्रातील अनेक संस्थांमध्ये कॅन्सर रुग्णांसाठी कमी खर्चात उपचार केले जातात. शेवटी उपचार करत असताना, उपचाराचा खर्च उभा करणे हे त्या रुग्णाची नसून त्यांच्या नातेवाईकांची जबाबदारी असते. कॅन्सर हा केवळ एका माणसाला नाही तर जणू त्याच्या पूर्ण कुटुंबाला झालेला आजार असतो. म्हणून कुटुंबातल्या प्रत्येक सदस्याने सर्वार्थाने त्या

कॅन्सरग्रस्ताला मदत केली पाहिजे.

**जागतिक आकडेवारीनुसार 2020 पर्यंत 6 मधील एक व्यक्तीचा मृत्यू हा कॅन्सरमुळे झाला आहे. कॅन्सरग्रस्त होणाऱ्या रुग्णांची सध्याची गती पाहता, येणाऱ्या काळात आपण कॅन्सरकडे कसे पाहता ?**

- जीवनशैली, लोकांमध्ये वाढणारी स्थूलता, सरासरी आयुष्यमानात वाढ आणि तपासणीसाठीच्या सुविधांमध्ये झालेली वाढ या सगळ्यांमुळे भारतात कॅन्सरची प्रकरणं जास्त आढळत येत आहेत. स्वातंत्र्य काळात भारतातलं सरासरी आयुष्यमान 40-45 वर्षं होतं. आता ते वाढून 65-70 वर्षं झालंय. भारतात आधी कुपोषणामुळे होणारे आजार आढळत होते. पण आता ते बहुतांश प्रमाणात आटोक्यात आणण्यात आले असले तरी कॅन्सर सारख्या महाकाय आजाराने आता समाजातला प्रत्येक वर्ग ग्रसित आहे. येणाऱ्या काही वर्षात प्रत्येक घरात एक कॅन्सरचा रुग्ण असेल

अशी भीती जागतिक आरोग्य संघटनेने व्यक्त केली आहे. त्यामुळे प्रत्येकानं सात्त्विक आहार, नियमित व्यायाम, निर्व्यसनी भारतीय राहणीमान, सकारात्मक विचारसरणी याबाबत निरंतर जागरूक राहून मार्गक्रमण केलं पाहिजे. स्वतःला आणि इतरांना अद्ययावत माहिती घेऊन प्रबोधित केलं पाहिजे. तरच आपण सर्वजण मिळून कॅन्सरचा अटकाव करू शकतो.

**मुलाखतीच्या शेवटी कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना आपण काय संदेश द्याल ?**

- शारीरिक मानसिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक अशा चारही टप्प्यावर सुस्थिती असणे किंवा निर्माण करणे म्हणजे 'आरोग्य' होय ही आरोग्याची व्याख्या सर्वांना माहितच आहे. हे आरोग्य निर्माण करण्यासाठी रोज किमान सहा ते सात तासांची चांगली झोप घेणे, किमान 20 मिनिटांचा व्यायाम रोज करणे, संतुलित सात्त्विक आणि चौरस आहार रोज घेणे, नेहमी

सकारात्मक विचारसरणी ठेवणे, सगळ्या प्रकारच्या व्यसनांपासून कायम दूर राहणे आणि शारीरिक-सामाजिक स्वच्छता नित्यनेमाने राखणे ह्या सर्व गोष्टी जर सांभाळल्या, पाळल्या तर मनुष्य नक्की दीर्घायुषी होतो. म्हणून. प्रत्येक कॅन्सर ग्रस्त रुग्णाने आयुष्याकडे नेहमी 'नाही रे' म्हणण्याऐवजी 'होय रे' म्हणून बघावे आणि आनंदाने पुढे जात राहावे. □

## आरोग्य सल्ला

4थ्या महिन्यापर्यंत गर्भपात होण्याची खोड असल्यास सातुचे पीठ, काळे तीळ आणि खडीसाखर समप्रमाणात घेऊन मधाबरोबर जेवणाच्या सुरुवातीला घ्यावे. भूकेनुसार याची मात्र कमी जास्त करता येते.

चेहऱ्यावरील मुरुमे, पुटकुळ्या, तारुण्यपिटीका कमी होण्यासाठी जायफळ दुधात उगाळून चेहऱ्याला लावावे.

**1725**  
CRORES+

**तुमच्या गरजा होतील सहज पूर्ण..**

**गोदावरी अर्बन**  
मल्टिस्ट्रेट क्रेडिट को-ऑप.सोसायटी लि. नांदेड

**सोने तारण ठेवा त्वरित कर्ज मिळवा!**

कार्यक्षेत्र : महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, गुजरात  
मुख्यालय : 'सहकारसूर्य' एमएसईबी समोर, तरोडा नाका, पूर्णा रोड, नांदेड-४३१६०५. फोन : ०२४६२-२६७२७७,

विश्वास तुमचा, जबाबदारी आमची!

सौ. राजश्री हेमंत पाटील  
अध्यक्ष, गोदावरी अर्बन  
अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य महिला उद्योजक विकास परिषद

धनंजय तांबेकर  
व्यवस्थापकीय संचालक, गोदावरी अर्बन  
संचालक, मॅफको

Email : officeadmin@godavariurban.com  
प्रशासकीय कार्यालय : रिजेंट चेंबर्स, पहिला मजला, स्टेट्स होटलच्या वर, नरीमन पार्क, मुंबई -४०००२९  
Follow us on :   www.godavariurban.com



# कॅन्सरसह जगा ! दीर्घायुषी व्हा !!

पुणे व मुंबई येथे आयुर्वेदीय कॅन्सर तज्ज्ञ म्हणून सुपरिचित असलेले, कॅन्सरवर मूलभूत संशोधन व उपचार याचा प्रदीर्घ अनुभव असणारे, आयुर्वेदातील मानाच्या M.D., Ph.D, M.Phil या उच्च पदव्यांनी विभूषित असलेले डॉ. दिलीप प्रभाकर गाडगीळ हे सुमारे 41 वर्षांपासून अखंडित वैद्यकीय सेवा देत आहेत. आयुर्वेदातील त्रिस्कंदकोष या अमूल्य ग्रंथाचे जनक असलेले, ते अनेक लोकोपयोगी पुस्तकांचे लेखक आहेत. अमेरिका जर्मनी फ्रान्स ब्रिटन या देशात आयुर्वेदाच्या माध्यमातून 'जीवनशैली बदल आणि कॅन्सर उपचार' या विषयावर प्रशिक्षण देणारे, आपल्या संवाद मालिकेच्या माध्यमातून आयुर्वेद सर्वदूर पोहोचविणारे, प्राचीन आयुर्वेदाला आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रभावीपणे मांडण्यासाठी आयुर्वेदिक डायग्नोस्टिक आणि ट्रिटमेंट सॉफ्टवेअरच्या निर्मिती प्रकल्पाचे ते प्रधान संशोधक होत. आयुर्वेदाचा मूलगामी प्रचार-प्रसार यासाठी ध्यास घेतलेल्या डॉ.दिलीप गाडगीळ यांना, त्यांच्या मौलिक कार्यासाठी भारताचे उपराष्ट्रपती, महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री यांच्या हस्ते विविध पुरस्कारांनी सन्मानित केले गेले आहे. अनेक कॅन्सरग्रस्तांच्या आयुष्यात हास्य फुलविणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वा-सोबत केलेला हा सु-संवाद...

मुलाखत क्रमांक 4

डॉ. दिलीप गाडगीळ

पुणे

gadgil.dilip@gmail.com

**आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास आणि प्रदीर्घ अनुभव असणारे आपण कॅन्सर या विषयाकडे कसे वळलात ?**

- 1985 साली मी एका पॉलिक्लिनिक मध्ये काम करत असताना एक 67 वर्षांचे गृहस्थ माझ्याकडे आले. त्यांना स्वादुपिंड (Gall Bladder)चा कॅन्सर होता. त्यावेळी सोनोग्राफीचं मशीन हे अगदी नुकतंच आलं होतं. त्यात तिथं ट्यूमर आहे असं कळलं. त्याचे ऑपरेशन करण्यासाठी ते ओपन केलेलं असताना, ते स्वादुपिंडातून निघून आतडे, लिव्हर आणि अन्य भागात पसरल्याचे निदर्शनात आलं. आता काही करण्यासारखंच नाहीये म्हणून सर्जननी ते ऑपरेशन न करताच पोट परत शिवून टाकलं. नातेवाइकांना कल्पना दिली की यांचं जास्तीत जास्त 15 ते 20 दिवसांचे आयुष्य शिल्लक आहे. जाता जाता त्यांनी असाही सल्ला दिला की आयुर्वेद करून पहा, काही होते का बघा. नंतर ते माझ्याकडे आले. मी म्हटलं प्रयत्न तरी करायला हरकत नाही, कारण पेशंट जाणार आहे हे तर माहीतच आहे. त्यानंतर मी पेशंट पाहण्यासाठी घरी गेलो. काही मोजकी औषधं देऊन पेशंटला केवळ गाईचे दूधच सेवन करावे असा सल्ला दिला. आश्चर्य असं की पेशंटने प्रतिसाद द्यायला सुरुवात केली. महिनाभरात ते घरातल्या

घरात चालू लागले आणि नंतर ते 33 वर्षे सर्वसामान्य आयुष्य जगले. ते रोज दीड लीटर याप्रमाणे किमान पहिले पाच वर्षे तरी गाईचं दूधच सेवन करत होते. एकंदरीत कल्पनातीत असे हे यश मिळालं होतं. आणि मग त्यातून कॅन्सर पेशंटचा ओघ माझ्याकडे हळूहळू सुरू झाला आणि तो आजतागायत चालू आहे. तेव्हा कर्मधर्मसंयोगाने मी कॅन्सरकडे वळलो असंच म्हणता येईल.

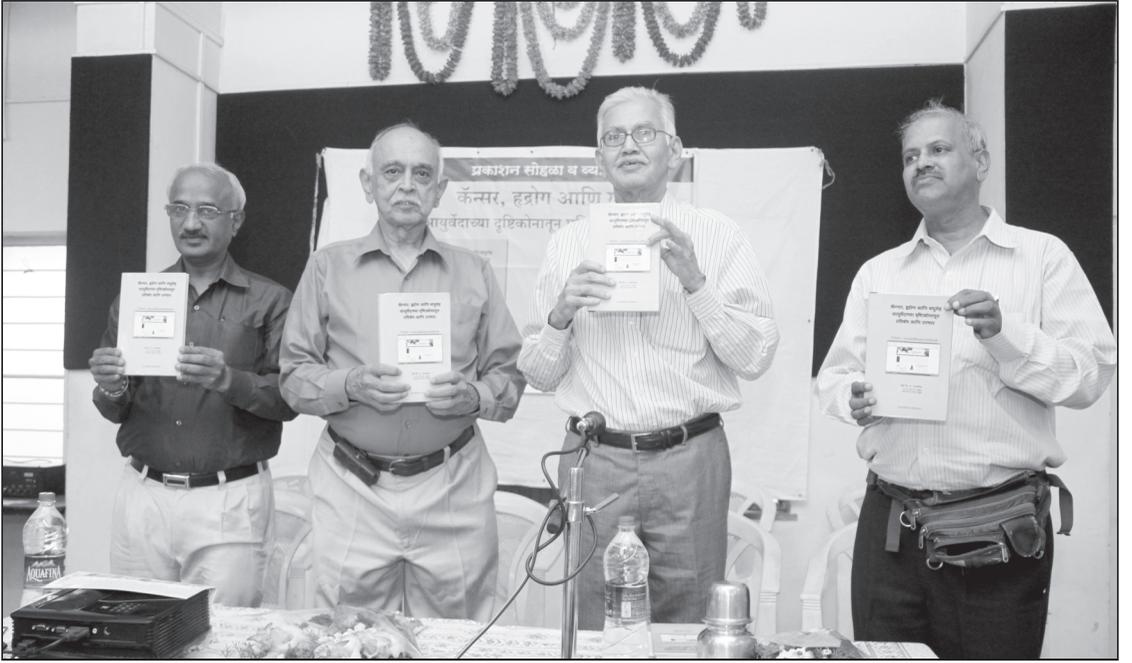
**कॅन्सरची कारणे शोधायला लागल्यास असंख्य कारणे सापडतात. परंतु त्यातल्या त्यात नेमकं आणि ठोस असं काही आपल्याला सांगता येईल का ?**

- कॅन्सरच्या मूळ कारणांचा शोध घ्यायचा ठरल्यास, त्याची बीजं हे शेतीमध्ये आहेत असं लक्षात येतं. हजारो वर्षांपूर्वी एका पारंपरिक पद्धतीने शेती व्हायची. शेतकरी त्यांचं बियाणं पुढच्या वर्षीसाठी म्हणून राखून ठेवायचे आणि उरलेलं धान्य वापरायचे. दुसऱ्या बाजूला ट्रॅक्टर आला, शेतीचं यांत्रिकीकरण झालं. असं झाल्यामुळे गाई-बैल यांची गरज कमी झाली. गाईंच्या दुधाला भाव आला. त्यामुळे लोकांनी वासरांचे दूध तोडून ते विकायला सुरुवात केली. त्यामुळे वासरं अशक्त झाली. दूध पुरवठा कमी झाला. याला उपाय म्हणून हायब्रीडायजेशनची सुरुवात झाली.

जसं वनस्पतींमध्ये हॅबिटायझेशन झाले, तसेच प्राण्यांमध्ये देखील झाले. -1 आणि -2 अशा दोन प्रकारच्या गाई सध्या प्रचलित आहेत. आपल्या भारतीय गायी या -2 प्रकारच्या आहेत. नंतर त्यातही संकरितकरण करून -1 प्रकारामध्ये रूपांतरित होऊ लागले.

कालांतराने संकरित बियाणं आणि संकरित दूध हे कसदार नसल्याने रोगाला लगेच बळी पडण्याचे प्रमाण वाढू लागलं. त्यातूनच रोग होऊच नयेत म्हणून, प्रतिबंधक स्वरूपात पेस्टिसाइड्स आणि अँटिबायोटिक्स यावर संशोधन होऊन ते मोठ्या प्रमाणात बाजारात येऊ लागलं. इथं मनुष्याने पहिल्यांदा निसर्गात विष मिसळायला सुरुवात केली. पुढे नैसर्गिक खतं कमी झाल्याने त्यांची जागा केमिकल फर्टीलायझर्सनी घेतली. यानंतर धान्य साठवून ठेवण्यासाठी देखील केमिकलचा वापर होऊ लागला. अशा प्रकारे रोज खाण्याचं आपलं मूळ 'अन्न'च बदललं गेल्याने, ज्याप्रमाणे जनुकीय पेशी बदल धान्यामध्ये आणि पशूमध्ये होत गेले. अगदी तसेच अनैसर्गिक बदल मनुष्य शरीरामध्ये होत गेले. मानवी शरीरातील या अनैसर्गिक बदलालाच आज 'कॅन्सर' असे संबोधले जाते.

**सद्यकाळातील बदललेली जीवनशैली ही आधुनिक**



**शास्त्रालाही मान्य असलेले कॅन्सर उत्पत्तीचे प्रमुख कारण आहे. आयुर्वेदानुसार आपल्याला जीवनशैलीमध्ये नेमके कोणते बदल अपेक्षित आहेत ?**

- तसं बघायला गेलं तर सध्याच्या जीवनशैलीमध्ये खूप मोठे बदल झालेले आहेत. विशेषता विजेच्या शोधामुळे रात्रीचा दिवस झाला आणि रात्री उशिरा जेवण करणं, उशिरा झोपणं, सकाळी उशिरा उठणं अशा अनेक गोष्टी सर्वसामान्यांच्या अंगवळणी पडल्या. त्यातच पुन्हा मोबाईल फोन किंवा टीव्ही यांच्यामुळे लोकांना वेळ कसा घालवायचा याचं गांभीर्यच राहिलं नाही. मग या सर्वांचाच परिणाम म्हणून मुळापासून पचन बिघडत गेलं.

त्याच्या पलीकडे नेहमीचं जे नैसर्गिक अन्न होतं ते हरितक्रांतीमुळे बदललं गेलं. धवल-क्रांतीमुळे देशी गाईच्या दुधाची जागा जर्सी गायीच्या दुधाने घेतली. मग या संकरित-करणामुळे पुन्हा 'अंकोजीन्स' नावाची गोष्ट प्रत्येकाच्या शरीरात तयार होऊ लागली. कॅन्सर निर्माण होण्यासाठी तेच सर्वात महत्त्वाचं कारण आहे.

थोडीशी अनुकूल परिस्थिती मिळाली की कोणाचीही 'अंकोजीन्स' जागृत होतो आणि त्याला कॅन्सर व्यक्त होतो. अगदी दोन महिन्यांच्या मुलापासून ते नव्वदीच्या वृद्धापर्यंत अशी कुणामध्येही, कोणत्याही वयामध्ये ही गोष्ट घडते. त्याच्या जोडीला जंक-फूड, फास्ट-फूड, वेगवेगळी

व्यसने अशा अनेक प्रकारच्या गोष्टी आहेतच. आत्ताची जीवनशैली एक तर काही अर्थानी व्यायामाचा अभाव असणारी आहे आणि दुसऱ्या बाजूला ज्याला एक्झर्शन असं म्हणता येईल अशा गोष्टींमध्ये वाढ होत आहे. मानसिक ताणतणाव वाढतायेत. परंतु बऱ्याच वेळा, आपण नेहमीचं जे भात, पोळी, भाजी, भाकरी अशा स्वरूपाचं अन्न खाऊन सुद्धा कॅन्सर का होतो ? हा पडलेला मोठा प्रश्न आहे. तेव्हा मुळातूनच अन्न पूर्णपणे बदललं गेल्यामुळे असे कॅन्सर होऊ लागले आहेत. आता तेवढं जरी केलं गेलं तरी निदान पुढच्या पिढ्या कॅन्सरपासून वाचू शकतील.

**पूर्वी केवळ व्यसनमुळे कॅन्सर होतो ही संकल्पना रूढ होती.**

**परंतु सद्यकाळात अगदी 8-10 वर्षांच्या निर्व्यसनी मुलांनाही कॅन्सर होतो आहे. याची कारणे आपण काय सांगू शकाल ?**

- पूर्वी व्यसनांचा कॅन्सरशी जास्त संबंध जोडला जात होता. विशेषता तंबाखू आणि सिगारेट यांच्यामुळे कॅन्सर होतो याविषयी खूप प्रचार केला गेला. परंतु आता असे अनेक रुग्ण येत आहेत की त्यांचा तंबाखू सिगारेटची कधीही संबंध आला नाही, तसंच कधी जंकफूड किंवा फास्टफूड यासोबतही संबंध आला नाही, सत्तरीचा एखादा म्हातारा ज्याने कधीही हॉटेलमध्ये जेवण केलं नाही व केवळ घरचंच अन्न खाल्लं अशा अनेकांना कॅन्सर होत आहे. नुकतंच 'हापकिन' नावाच्या संस्थेने एक संशोधन प्रकाशित केलं की, एकूण 67% लोकांमध्ये दुर्दैव हे कॅन्सरचं कारण आहे. हे वाचल्यानंतर खरंतर मला धक्का बसला. आपल्या दृष्टीने 'दैव' हे कारण असू शकते. माझ्याकडे तशी उदाहरणं देखील आहेत. आपणच मागच्या जन्मी केलेलं कर्म हेच दैव स्वरूपात या जन्मी येतं. म्हणून काही रुग्णांमध्ये विशेषता लहानातल्या लहान बालकांमध्ये, तसेच जन्मजात बालकांमध्ये ही गोष्ट सध्या बघायला सापडते आहे. पण सगळ्या ठिकाणी केवळ दैवच कारणीभूत आहे असं निश्चितच नाही. इतक्या मोठ्या प्रमाणात कॅन्सर समाजामध्ये पसरतोय याचा

अर्थ निश्चितच काहीतरी साधारण अशा प्रकारचं कारण असायला पाहिजे. आणि ते कारण म्हणजे आत्ताचं हायब्रीडायझेशन, रासायनिक खतांचा अतिवापर होय. केमिकल्स हा आपल्या आहाराचा भाग कधीही नव्हता. म्हणून संकरिकरण थांबवणे, पुन्हा एकदा देशी वाणच वापरणे, देशी गाईचा वापर करणे अशा सर्व गोष्टी मुळापासून झाल्या पाहिजेत.

**आपण जेव्हा कॅन्सरवर काम करायला सुरुवात केली त्यावेळीची परिस्थिती काय होती ?**

- एकंदर परिस्थिती अवघडच होती. त्यावेळी स्वतःला आयुर्वेदिक तज्ज्ञ किंवा वैद्य म्हणवून घेणं हे अभिमानाची आणि तेवढीच अवघड गोष्ट होती. त्यावेळी हाताच्या बोटार मोजण्याइतकी मोजकी आयुर्वेदिक तज्ज्ञ होती. खरं तर त्यावेळी हे प्रवाहाविरुद्ध जाणं असंच होतं. त्यावेळेला येणारे पेशंट प्रायः आम्लपित्त, संधिवात, दमा अशा प्रकारच्या जुनाट आजारांची अशीच होती. सगळं करून झालंय, औषधं घेऊन कंटाळलेत आणि शेवटी आयुर्वेदाकडून काही होतंय का हे बघण्यासाठी रुग्ण यायचे. जीवनशैली आणि आहारात केलेल्या बदलामुळे यांना अप्रतिम परिणाम येऊ लागले. कदाचित याच कारणामुळे नंतरच्या काळात कॅन्सर रुग्णांची संख्या

माझ्याकडे सर्वाधिक वाढू लागली. कारण ज्यांनी पेशंट पाठवलेला असायचा त्याचा अनुभव भरभक्कम असल्याकारणाने, इतर रुग्णदेखील तयार होत होते. अशा पद्धतीनं एकांकडून एक रुग्ण जुळत गेले. कॅन्सर रुग्णांचा भरपूर डेटा आणि अनुभव मिळत गेल्याने अभ्यासाला आणि संशोधनाला वाव मिळत गेला. त्यामुळे गंभीर कॅन्सर रुग्णांच्या बाबतीतही आज नेमकं आणि ठोस उपाय-योजना अमलात आणणे आणि त्या यशस्वी करणे हे शक्य होत आहे.

**कॅन्सर पीडित रुग्णांचा आयुर्वेदाकडे बघण्याचा एक वेगळा दृष्टिकोन असतो, आपलं मत ?**

- खरंतर रुग्णाला ऍलोपॅथी, आयुर्वेद, होमिओपॅथी याबद्दल फारशी अशी काही माहितीच नसते. त्याला केवळ बरं वाटणं हेच अपेक्षित असतं. सर्वसामान्यपणे लाक्षणिक उपशय या जोरावरच आजच्या आधुनिक शास्त्राने जगावर अधिराज्य गाजवलं आहे. दुर्दैवाने त्यालाच संपूर्ण चिकित्सा असं समजलं गेल्यामुळे मोठा घोळ निर्माण झाला. वेदनेमध्ये, लक्षणांमध्ये तत्कालिक बरं वाटणं हे आधुनिक शास्त्रामध्ये खूप चांगल्या पद्धतीने आहे. कॅन्सरच्या बाबतीत तर आधुनिक वैद्यकातच त्याचं निदान होतं. सर्व उपचार करून झाल्यानंतर आता काही करण्यासारखंच नाहीये असं

वाटल्याने आयुर्वेदाकडे वळतो. परंतु असं न होता सुरुवातीपासूनच आयुर्वेदाची जीवनशैली, खानपान ठेवल्यास उपचाराला योग्य दिशा मिळते.

**कॅन्सर हा मोठा विषय असल्याने, कॅन्सरचा प्रतिबंध आणि उपचार यामध्ये आपल्यासाठी कोणते बिंदू महत्त्वाचे आहेत?**

- आत्तापर्यंत तर कॅन्सर उपचाराचेच काम मोठ्या प्रमाणात चाललय. कारण त्याची मोठी गरज समाजामध्ये आहे. या उपचारांमध्ये जेव्हा शेवटच्या अवस्थेत पेशंट आलेला असतो, तिथे थोडंसंच आयुष्य शिल्लक असतं आणि तेही दुःखाचंच असतं. तेव्हा निदान रुग्णाचे जीवनमान सुधारवे आणि त्याचं दुःख जेवढं कमी करणं शक्य आहे तेवढं आयुष्य वाढण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या काही उपचाराच्या मर्यादा राहतात. म्हणून किमान सुरुवातीच्या अवस्थेमध्ये किंवा डिसीज-फ्री-स्टेज या अवस्थेमध्ये जरी रुग्ण आला तरी बरंच काही साधता येतं. मी त्याही अर्थाने प्रयत्न केले. आता त्याच्यासाठी आम्ही कॅन्सरवर [www.holisticguidance.com](http://www.holisticguidance.com) नावाची वेबसाइट सुरू केली आहे. हे संपूर्णतः मोफत सल्ला केंद्र आहे. येथील सल्ले जरी पाळले तरी कॅन्सर रुग्णाचे जीवन सुसह्य होऊ शकते. जोडीला आयुर्वेद उपचार घेतले तर

त्याचा अजून फायदा होतो.

**कॅन्सर रुग्णांच्या उपचारांमध्ये आपण देशी गाईंच्या दुधाचा आग्रह धरता. याबद्दल आपण काय सांगाल ?**

- दूध खरंतर सर्वार्थाने उपयोगी पडणारं आहे. पुष्कळ लोकांना शंका येते की दुधामुळे आम निर्माण होईल, कफ निर्माण होईल, गॅसेस होतील. त्यामुळे एकदम दूध कसं सुरू करता येईल? तेव्हा मी सांगतो जेव्हा भूक लागेल तेव्हा आणि जेवढी भूक लागेल तेव्हा दूध आणि दूधच घ्यायचं. त्याचा अर्थच असा आहे की भूक लागल्याशिवाय काहीही घ्यायचं नाही. हा नियम जर पाळला तर किमान दहा दिवसांमध्ये पेशंट दीड ते दोन लीटर दूध घ्यायला लागतो, तेही कुठलाही त्रास न होता. मी सर्वच रुग्णांमध्ये खरंतर देशी गाईंचे दूध आणि नैसर्गिक आहाराचा आग्रह धरतो. किंबहुना रुग्ण हे घ्यायला तयार नसेल तर मी उपचारच देत नाही. त्यातही सुरुवातीला माझं म्हणणं असतं की केवळ दूधच घ्या. असं नुसतं दुधावरती राहून सुमारे दीड ते दोन लीटर दूध दररोज जायला लागलं आणि तरीही भूक शिल्लक असेल, तेव्हा दुधाच्या जोडीला नैसर्गिक किंवा सेंद्रिय अन्न घ्या असा सल्ला देतो. मात्र दुधाचे प्रमाण कमी न करता तेवढेच ठेवावे.

माझ्याकडे येणारे बहुतेक

रुग्ण हे खूप पुढच्या अवस्थेतले असतात. जीवनमान खूप कमी असलेले असतात. विविध प्रकारच्या वेदना त्यांना होत असतात. पुन्हा मी जेव्हा दूध घ्यायला सांगतो, तेव्हा त्यांना अनेक प्रश्न पडतात. आत्तापर्यंत मी कधी दूध घेतलं नाही, मला दूध आवडत अजून, अजून काही त्रास होतील का वगैरे वगैरे. त्यांना मी असं सांगतो की तुम्ही दूध घ्यायला सुरुवात करा. दहा दिवसांनी मला परत फोन करून सांगा तुम्हाला कसं वाटतंय आणि काही वाटलं असली तर आपण काही उपाय करू. काही लोकांना हे सगळं पटतं आणि ते दूध सुरू करतात. तसं सुरू केल्यानंतर त्याचे चांगले परिणाम त्यांना दिसून दिसायला लागले की ते इतरांना सांगतात. फार थोडीच लोक अशी आहेत तो, हे पटत नाही म्हणून ते सोडून जातात. त्यातूनही एखादी व्यक्ती अशी म्हटली की मी दूध घेणार नाही, तर निदान सेंद्रिय किंवा नैसर्गिक अन्न घ्या असा सल्ला आम्ही देतो. हे मात्र सर्वसाधारणपणे सर्व लोक नियम पाळतात. सुरुवातीला केवळ दुधावर ठेवलेल्या रुग्णांना पुढे क्रमाक्रमाने दूध + लाह्या, दूध + भात आणि नंतर एक वेळेचं पोटभर जेवण असं सुरू करतो. म्हणजे एक वेळेचं दूध-पोळी, भाजी-भाकरी, वरण-भात अशा स्वरूपाचे जेवण आणि इतर वेळी भूक लागली की

दूधच घ्यावं असं सांगतो. बहुतेक रुग्ण ज्या अवस्थेमध्ये येतात, त्या अवस्थेच्या दृष्टीने विचार करायचा झाला तर यातून मिळणारे यश हे कल्पनातीत असं आहे.

जीवनमान सुसह्य होणं ही गोष्ट केवळ पहिल्या दहा दिवसातच पेशंटला कळायला लागते. मग जसे जसे दिवस जातील तसं तसं त्यांच्या कॅन्सर रिपोर्टमध्ये सुधारणा दिसायला यातही. दुधाने प्रतिकारक्षमता वाढते. प्रतिकारक्षमतेनेच कॅन्सरवर नियंत्रण मिळवलं जात. हा थोडा लांबचा मार्ग असला तरी निश्चित सु-परिणाम देणारा अशा स्वरूपाचा आहे.

**कॅन्सर विरोधी लढ्यात आपल्या कामाचे स्वरूप कसे आहे?**

- मला जसं जाणीव व्हायला लागली तसं कॅन्सर रुग्णांची संख्या प्रचंड वाढू लागली. तेव्हा असं लक्षात आलंकी की आत्ताची जीवनशैली आणि आत्ताच खाणं हे कॅन्सरचं मूळ कारण. लोक रासायनिक खत आणि कीटकनाशक यांच्याविषयी बोलतात पण कोणीही संकराविषयी बोलत नाही. संकरित गाय आणि संकरित वाण हे कॅन्सरचं मूळ कारण आहे. जर खऱ्या अर्थाने कॅन्सरवर विजय मिळवायला हवा असेल तर देशी गायीचं दूध घ्यायला हवं आणि पुढे जेव्हा

आपण आहार सुरू करतो तेव्हा नैसर्गिक किंवा सेंद्रिय अन्न, रुग्ण आणि त्याचे कुटुंबीयांनी घ्यायला पाहिजे.

मी स्वतः हे सांगत होतो पण करत नव्हतो. कर्मधर्मसंयोगाने मला एका जैन साधूद्वारे सेंद्रिय धान्य दिली गेली. एकदा हे धान्य घरात आल्यानंतर आम्ही सर्वांनी ते सुरू केलं आणि मग पुण्यामध्ये हे धान्य धान्य कुठे मिळतं याची शोधाशोध केली. आता गेली अनेक वर्षे आम्ही किमान घरी तरी नैसर्गिक अन्नच खातो. असं खरंतर समाजातील सर्वांनीच करायला हवं. दुदैवाने आजचे कोणतेही आधुनिक डॉक्टर अशा कारणाविषयी बोलतच नाहीत. त्यामुळे समाज पूर्णपणे झोपलेला आहे असं चित्र दिसतं. भारतामध्ये आणि जगभरामध्ये अनेक संस्था ऑर्गॅनिक फूड साठी प्रयत्न करत आहेत. माझा एकंदर प्रयत्न असा आहे की कॅन्सर होऊच नये म्हणून प्रयत्न जास्त केले पाहिजेत. मात्र जास्त लोकांना कॅन्सर झाल्यानंतर काय करायचं याची अपेक्षा आहे. त्यामुळे आता परिस्थिती अशी आहे की भारतभरातून आणि जगभरातून असंख्य कॅन्सर पेशंट माझ्याकडे येत आहेत. कित्येक वेळा पेशंट इतका दूर असतो की तो येऊ शकत नाही आणि मी जाऊ शकत नाही. त्यामुळे फक्त व्हाट्सअप किंवा व्हिडिओ कॉल वरती पेशंट बघायचं आणि सल्ला

द्यायचा अशा गोष्टी घडतात. पण असं असून सुद्धा कॅन्सरमधील उपचाराची जीवनशैली बदलल्यामुळे यशस्विता खूप चांगल्या प्रकारची आहे.

**कॅन्सर मधील साध्या-साध्यत्व कसे ठरवावे ?**

- कोणता कॅन्सर पूर्णपणे बरा होतो आणि कोणता होत नाही हा जरा गुंतागुंतीचा विषय आहे. सर्वसामान्यपणे आयुर्वेदाकडे येणारे रुग्ण हे असाध्य प्रकारचेच असतात. त्यांची जगण्याची शक्यता फारशी नसतेच. मी सामान्यपणे सर्व रुग्णांना सुरुवातीला गायीच्या दुधावरच ठेवतो. जर सुरुवातीला पहिल्या दहा दिवसांमध्ये रुग्णाला दीड ते दोन लीटर दूध जाईल इतकी भूक लागत असेल तर रुग्ण कितीही पुढच्या आणि गंभीर अवस्थेतला असला तरी तो जगतो असा माझा अनेक वर्षांचा 100% अनुभव आहे. त्यामुळे माझ्या दृष्टीने हा एक मोठा निकष होऊ शकतो. दुसरा यातला मुद्दा असा की काही 'अरिष्ट' लक्षणावरून सुद्धा कॅन्सर बरा होईल का नाही हे कळतं. ही अरिष्ट लक्षणे रोगासंबंधीत असू शकतात, किंवा सर्वसामान्य देखील असू शकतात. 'कॅन्सर' या शब्दाने हा रोग साक्षात आयुर्वेदामध्ये निर्दिष्ट नाही. त्यामुळे या संबंधित लक्षणं पुस्तकात, ग्रंथात सापडत नाहीत. पण त्यातही अशी अनेक

अरिष्ट लक्षणे आहेत यातून आपल्याला कॅन्सर असाध्यतेची लक्षणे दिसतात. विशेषता श्वास लागणं, धाप लागणं किंवा घुरघुरणं असं ज्याला आपण म्हणतो, ते शेवटच्या अवस्थेचं एक लक्षण आहे. असं लक्षण असल्यास तिथं फार काही करता येण्यासारखं नाही असं लक्षात येतं. पण असं लक्षण नसेल आणि रुग्ण प्रतिसाद देत असेल तर पेशंट जगणार आहे असं नक्की ठरवता येतं.

**आपण लिहिलेल्या पुस्तकांमध्ये कॅन्सरसह जगा असे प्रकरण आहे. याबद्दल ?**

- कॅन्सरसह जगा ही खरंतर खूप चांगली संकल्पना आहे. आत्ता परिस्थिती अशी आहे की कॅन्सर झाला म्हणजे सगळं सगळं संपलं असं लोक समजतात. यामुळे जे नैराश्य येतं त्यामुळेच सर्वाधिक नुकसान होतं. जे रुग्ण धैर्य टिकून असतात त्यांच्यामध्ये उपचाराचे परिणाम चांगल्या प्रकारचे दिसतात. आजच्या आधुनिक वैद्यकामध्ये जसं 'डायबिटीजसह जगा', 'ब्लडप्रेसरसह जगा', औषधं घेत रहा आणि जगत रहा.. अशी जी कन्सेप्ट आहे तसं कॅन्सर रुग्णांच्या बाबतीत देखील घडणं शक्य आहे. आता तिथं फक्त औषधाचा रोल नाही नसून जीवनशैली, सकारात्मक गोष्टी, आहार हे सर्व अपेक्षित आहे. जर आमचा रोग

नियंत्रणात असेल, हळूहळू का होईना पण कमी होत असेल, तर कॅन्सरसह उत्तम आरोग्य जगता येतं अशी माझ्याकडे असंख्य उदाहरण आहेत. अगदी म्हाताऱ्या लोकांमध्ये सुद्धा याबाबतीत सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून लोक दीर्घायुष्य जगली आहेत. तेव्हा मुळांमध्ये घाबरून न जाणं ही गोष्ट महत्त्वाची ठरते. कॅन्सर झाला म्हणजे सगळं संपलं हे डोक्यातून काढून टाकून नेमकं काय करायला हवं हे जर समजलं तर कॅन्सरसह खूप चांगल्या पद्धतीने जगता येते. रोग आटोक्यात राहतो. लक्षणे आटोक्यात राहतात किंबहुना या मानसिकतेने ती हळूहळू कमीच होत जातात. काही काळानंतर रोग-विरहित अवस्था देखील येऊ शकते. मग कॅन्सर'सह' जगण्याचा संबंध न राहता कॅन्सर'मुक्त' जीवन हेही जगता येतं. इथं सुलभा देशपांडे नावाच्या माझ्या एक रुग्ण आहेत. सुंदर मी झाले नावाचं त्यांचं एक पुस्तक आहे. त्यात त्यांनी स्वतःचे अनुभव मांडलेत. त्यांना मूळचा ब्रेस्ट कॅन्सर. त्याचे वेगवेगळे ऑपरेशन्स, त्यातले कॉम्प्लिकेशन्स, औषधांचे दुष्परिणाम इत्यादी सर्व त्यांनी त्यात मांडलेलं आहे. त्यामध्ये, आता आपण नक्कीच जगणार नाही, मृत्यू अटळ आहे अशी परिस्थिती निर्माण झाल्यानंतर त्या महिलेने जो विचार केला तो थक्क करणारा होता. ती म्हणाली, काय वाईट

आहे मला मृत्यू आला तर.. माझं हे शरीर विद्रूप झालंय, असंख्य लक्षणांनी मी त्रस्त आहे, त्यात मृत्यू आला तर मला नवीन जन्म प्राप्त होईल, पुन्हा एक मी सुंदर बाळ म्हणून जन्माला येईल आणि मग मी सुंदर होईल..! आश्चर्य म्हणजे हा विचार जेव्हा मनात आला तेव्हा तिच्या कॅन्सरला उतार लागायला सुरुवात झाली. बऱ्याच अंशी तिचं जीवन सुसह्य झालं. त्यानंतर तिने सुंदर मी झाले हे पुस्तकच लिहिलं. मी पुढच्या जन्मात सुंदर होणार होते मात्र याच जन्मात मी सुंदर झाले. हा खूपच सकारात्मक विचार आहे आणि तो प्रत्येक कॅन्सर रुग्णापर्यंत पोहोचला पाहिजे असं मला वाटतं. आयुर्वेदात 'विषादो रोगवर्धनाम श्रेष्ठः असं म्हटले आहे. म्हणजेच रोग वृद्धी करणाऱ्या कारणांमध्ये मनाचा सहभाग सर्वाधिक महत्त्वाचा आहे. कॅन्सरमधील बहुतेक मृत्यू हे मोठ्या प्रमाणात धास्तावल्यामुळेच लवकर होतात. पेशंट हे मनाच्या आणि लक्षणांच्या दुष्ट चक्रामध्ये सापडलेले असतात. त्यातून मार्ग न सापडल्यामुळे मृत्यू ओढवतो. जर आपण कुठल्याही गंभीर अवस्थेमध्ये सकार सकारात्मकता निर्माण करू शकलो, कॅन्सरसह जगायचंच आहे असं ठरवू शकलो, आपल्याला कॅन्सरसह जगता येतं ही गोष्ट निर्विवाद आहे.

□

# किमोथेरापी साठी आता मुंबई, पुणे व हैद्राबादला जाण्याची गरज नाही.

## नांदेड ची पहिली कॅन्सर किमोथेरापी फिजीशियन

### उपलब्ध सुविधा

- ✓ कॅन्सर किमोथेरापी
- ✓ कॅन्सर टारगेट थेरापी
- ✓ कॅन्सर इम्युनोथेरापी
- ✓ कॅन्सर पेन मॅनेजमेंट
- ✓ ब्लड कॅन्सरबद्दल मार्गदर्शन
- ✓ तोंडाद्वारे घेण्यात येणाऱ्या किमोथेरापीबद्दल सल्ला
- ✓ हार्मोनल थेरापी
- ✓ किमोथेरापीच्या साईड इफेक्टवर उपचार
- ✓ कॅन्सर उपचारदरम्यान आहार मार्गदर्शन
- ✓ कॅन्सर रुग्णांसाठी २४ तास सेवा उपलब्ध

अत्याधुनिक केमोथेरापी माफक दरात

### मराठवाड्यातील पहिल्या

महिला कॅन्सर किमोथेरापी तज्ञ

### डॉ. प्रिती कदम

Consultant Medical Oncologist  
M.B.B.S. (SCGMC, Nanded)  
M.D. General Medical  
DNB Superspeciality in Medical  
Oncology (Delhi)



## सनशाईन कॅन्सर व चेस्ट सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल

बस स्टॅंड जवळ, कोमावार ई.एन.टी. हॉस्पिटल समोर, डॉक्टर लेन, नांदेड

**Mob : 9158415588**

श्री नारायणा हॉस्पिटल व काब्डे परिवाराकडून  
'दीर्घायु स्मरणिका - २०२१' वार्षिक विशेषांकास

हार्दिक  
शुभेच्छा

- नांदेडमधील वैद्यकीय सेवेची ४८ वर्षे पूर्ण
- एक लक्ष रुग्णांची प्रथम व फेरतपासणी
- हृदय रोगावर शस्त्रक्रिया करणारे नांदेड परिसरातील पहिले रुग्णालय
- दरवर्षी २३ जानेवारीला हृदयरोग शिबिराचे आयोजन

काब्डे कॉम्प्लेक्स परिसरात सुरु झालेले भव्य रुग्णालय : श्री नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल अंतर्गत  
ऑंजियोग्राफी, आंजियोप्लास्टी, अत्याधुनिक अतिदक्षता विभाग, हृदयरोग, आंतरग्रंथी (थायराईड, मधुमेह इ.) मेंदू विकार विशेषज्ञ इ.विभाग

### शुभेच्छुक :

#### डॉ. व्यंकटेश काब्डे

MBBS, MD (Punjab)  
FRCP, (Canada)  
FACC, FRCP (U.S.A.) MAMS  
हृदयरोग तज्ञ

#### डॉ. अजित काब्डे

MBBS, DNB (Med)  
DNB, (Cardiology, Delhi)  
FISE, FACC (U.S.A.)  
हृदयरोग तज्ञ

#### डॉ. अदिती काब्डे (पंडित)

MBBS, DNB (Med)  
DNB, (Endocrinology)  
Army Hospital, Delhi  
एन्डोक्रायनॉलॉजिस्ट



आणि श्री नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल मधील इतर सहकारी तज्ञ, नर्सिंग व इतर स्टाफ



# कर्करोग व्यवस्थापन : योगिक समज

कॅन्सरच्या रुग्णांसाठी उपचारादरम्यान किंवा उपचारानंतरही स्वतःची काळजी घेणे महत्त्वाचे असते. कर्करोगाविरुद्धच्या लढाईत ज्यांना अनेक आघात सहन करावे लागतात, त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी 'योग' हा सर्वात व्यवहार्य पर्याय आहे. जसं आधुनिक वैद्यकात रोज नवनवीन शोध लागत आहेत, तसं योगशास्त्रातही वैद्यकीय दृष्टीने अनेक संशोधनं होत आहेत. याच संशोधनाचा अविभाज्य भाग बनलेले NIMHANS बेंगळुरूचे प्रमुख योग संशोधक डॉ. हेमंत भार्गव भारतातीलच नव्हे तर जगातील मोजक्या योगतज्ज्ञांमधील अग्रगण्य आहेत. जिथे आधुनिक शास्त्राला उपचारासाठी मर्यादा पडतात, तिथे बायोमेडीसीन-योग-आयुर्वेद या तीनही शास्त्रांना एकत्र आणून पुराव्यावर आधारित एकात्मिक क्लिनिकल सेवा देऊन रुग्णांचे जीवनमान व स्वास्थ्य पुनर्स्थापित करणे यावरील त्यांचे संशोधन उल्लेखनीय आहे. MBBS, M.D. (Yoga Medicine), Ph.D. (Yoga) अशा मानांकित पदव्या प्राप्त डॉ. भार्गव यांचे Medical Evidence Based Yoga यावर चालू असलेले कार्य कल्पनातीत आहे. अशा हरहुन्नरी योग-वैद्यक तज्ज्ञासोबत केलेली ही खास बातचीत...

मुलाखत क्रमांक 5

डॉ. हेमंत भार्गव

बेंगलुरू.

drbhargav.nimhans@gmail.com

सध्याच्या काळातील बहुतांश आजार हे मनोकायिक स्वरूपाचे आहेत. कॅन्सरच्या बाबतीत एका व्यक्तीला झालेला आजार संपूर्ण कुटुंबात तणाव निर्माण करतो. योगशास्त्राच्या माध्यमातून आपण याकडे कसे पाहाल ?

- कर्करोगाकडे पाहताना आपल्याला दोन गंभीर घटकांची भूमिका समजून घेणे आवश्यक आहे:

- पर्यावरणीय घटक
- यजमान घटक

पर्यावरणीय घटकांमध्ये काही कर्करोग निर्माण करणारी रसायने, हार्मोन्स, अल्ट्रा व्हायोलेट किरणे, आहारातील फायबरची कमतरता, तंबाखूचे सेवन, तीव्र विषाणूजन्य संसर्ग, जुनाट रासायनिक विषाणूजन्य व्याधी, शारीरिक चिडचिड कमी करणारी औषधे, रोगप्रतिकारक शक्ती दाबणारी औषधे इत्यादी महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तर प्रमुख यजमान घटक कर्करोगाच्या पेशी आणि अनुवांशिक जोखीम शोधण्याची आणि मारण्याची रोगप्रतिकारक प्रणालीची क्षमता आहेत. हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की पेशंटचा मृत्यू होणे आणि नवीन पेशींची निर्मिती होणे ही शारीरिक कार्ये नियंत्रित करण्यासाठी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेदरम्यान

दररोज लाखो कर्करोगाच्या पेशी उप-उत्पादने म्हणून शरीरात तयार होतात. परंतु रोगप्रतिकारक शक्तीच्या दक्षतेमुळे या पेशी दररोज ओळखल्या जातात आणि मारल्या जातात. कर्करोग तेव्हाच विकसित होतो जेव्हा एकतर पर्यावरणीय घटकांमुळे कर्करोगाच्या पेशी इतक्या मोठ्या प्रमाणात निर्माण होतात की रोगप्रतिकारक शक्तीवर जास्त भार पडतो आणि त्याचा सामना आपली नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती करू शकत नाही. परिणामी काही पेशी रोगप्रतिकारक यंत्रणेच्या पाळत ठेवण्याच्या प्रणालीतून बाहेर पडतात किंवा एखाद्या व्यक्तीची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते. ती रोगप्रतिकारकशक्ती इतकी कमकुवत होते की कर्करोगाच्या पेशी शोधणे आणि मारणे हे नेहमीचे कार्य व्यवस्थापित करू शकत नाही. तेव्हा तिथे कॅन्सर नावाच्या आजाराची उत्पत्ती होते.

येथे, एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे ती म्हणजे 'मन' आणि रोगप्रतिकारक शक्ती यांच्यातील घनिष्ठ संबंध. 400 हून अधिक शोधनिबंधांनी हे सिद्ध केले आहे की, दीर्घकालीन मानसिक ताण शरीराच्या नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्तीचे नुकसान करते आणि रोगप्रतिकारक क्षमताच जणू नष्ट करते. योगाच्या माध्यमातून सांगायची झाल्यास हा कर्करोग शरीरातील सप्तधातुपुष्ट अशा

'ओज' नावाच्या घटकाला नष्ट करू लागते. ओज म्हणजे दुसरे काही नसून शरीरातील सार्वभौम प्रतिकारशक्तीचे प्रतीक होय. असा ओजनाश होणे म्हणजेच कर्करोग असे आपल्याला म्हणता येईल. ओजची ही कमतरता मुख्यतः मनाला विश्रांती न मिळाल्याने आहे. वर्षानुवर्षे चालणारे तीव्र जबरदस्त भावनिक संघर्ष, मनाच्या प्रणालीमध्ये खोलवर जातात आणि प्राणिक ऊर्जा च्या प्रवाहात असंतुलन आणतात. ज्यामुळे रोगप्रतिकारक प्रणालीच्या कार्यावर परिणाम होतो. अशा परिस्थितीत, ज्यांना अनुवांशिक धोका आहे किंवा हानिकारक पर्यावरणीय घटकांच्या संपर्कात आहेत त्यांना कर्करोग लवकर होतो. अशाप्रकारे कर्करोगाच्या व्यवस्थापनामध्ये आपल्याला पर्यावरणीय आणि यजमान दोन्ही घटकांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी एकात्मिक दृष्टिकोन आवश्यक आहे. कॅन्सरच्या उपचारांमध्ये आधुनिक वैद्यक असामान्य पेशींना मारण्याचा आक्रमक दृष्टिकोन वापरतो आणि योग आपली प्रतिकारशक्तीरूपी ओज वाढवून यजमान घटकावर कार्य करते. म्हणून कॅन्सर रुग्णांच्या उपचारादरम्यान शारीरिक आणि मानसिक अवस्थेची काळजी घेण्यासाठी योग हा उत्तम व्यवहार्य पर्याय आहे.

प्राणायामामुळे शरीराचे Detoxification होते असे



**म्हटले जाते. कॅन्सर बाबतीत प्राणायामाचा कसा उपयोग होतो ?**

- पतंजली ऋषी प्राणायामाची व्याख्या “श्वास पृश्वास गती विच्छेदहः ।” अशी करतात. ज्याचा अर्थ श्वासोच्छ्वासाची गती कमी करणे असा होतो. म्हणजेच आत घेतल्या जाणाऱ्या श्वासाची गती कमी करणे आणि बाहेर टाकल्या जाणाऱ्या श्वासाची गती नियमित अभ्यासाने कमी करणे होय. याचाच दुसरा अर्थ श्वास ताणणे आणि त्याद्वारे शक्य तितकी श्वास गती कमी करणे होय. श्वास हा शरीर आणि मन यांना जोडणारा दुवा आहे. हे मनुष्याच्या संपूर्ण ऊर्जा प्रणालीचे एक साधे सूचक आहे. आपण सर्वजण आपल्या दैनंदिन जीवनात

पाहतो की विविध प्रकारच्या भावना श्वासोच्छ्वासाचे वेगवेगळे नमुने घेऊन येतात. उदा. : क्रोध, भय आणि दुःख यासारख्या हिंसक भावना श्वासाच्या गतीला तीव्र, अनियमित आणि वेगवान बनवून तीव्र अडथळा निर्माण करतात ; तर करुणा, प्रेम, क्षमा यासारख्या सुखदायक भावना श्वास हलका, संध आणि लयबद्ध करतात. अशाप्रकारे, समजण्याचा भाग असा आहे की, जर माझ्या भावनांमधील अडथळे श्वासाला त्रास देत असतील, तर श्वासोच्छ्वासाचे जाणीवपूर्वक केलेले नियमन हे भावनिक त्रास शांत करण्यास मदत करू शकतात. अशा रीतीने, प्राणायाम मनाला आणि 72000 नाड्यांची संपूर्ण

प्राणिक प्रणालीला विषमशून्य करते. परिणामी ऊर्जा प्रवाहाचे विसंगत नमुने काढून टाकते आणि शरीर-मनाच्या प्रणालीमध्ये एक सुसंवाद आणि अखंडता आणते, ज्यामुळे उत्तम प्रतीचे ओज निर्माण होऊ लागते, जे की कॅन्सरमध्ये असणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्राणायाम पद्धतीमुळे न्यूरो-एंडोक्राइन आणि रोगप्रतिकारक कार्यांमध्ये देखील सुसंवाद तयार होतो. यामुळेच कॅन्सरमध्ये अपेक्षित डिटॉक्सिफिकेशन हे घडायला लागते, जो आजच्या काळात कॅन्सर उपचारासाठी, उपचाराचे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी महत्त्वाचे आहे

**आपल्या NIMHANS या संस्थेमध्ये होणाऱ्या योगथेरपी**

वा अन्य उपचाराबद्दल काही सांगाल का ?

- NIMHANS म्हणजे नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅटल हेल्थ अँड न्यूरोसायन्स. ही संस्था केंद्र सरकारची प्रमुख संस्था आहे. ही महत्त्वाची राष्ट्रीय संस्था बॅंगळुरु, कर्नाटक येथे आहे. ही एक आधुनिक वैद्यक संस्था आणि पदव्युत्तर वैद्यकीय महाविद्यालय आहे, जे सर्व मानसिक आणि न्यूरोलॉजिकल विकारांचे व्यवस्थापन करण्यावर लक्ष केंद्रित करते. भारत सरकारने येथे संयुक्त औषध विभाग सुरू करून एक अनोखा प्रयोग केला आहे, जेथे बायोमेडिसिन, योग आणि आयुर्वेदातील प्राध्यापक रुग्ण कल्याणासाठी एकत्र काम करत असतात. मनोचिकित्सक, न्यूरोलॉजिस्ट आणि न्यूरो-सर्जन यांच्या सहकार्याने आम्ही रुग्णांसोबत काम करतो आणि पुराव्यावर आधारित एकात्मिक क्लिनिकल सेवा देऊ करतो. काही सौम्य विकार जसे की, सौम्य उदासीनता किंवा चिंता यांमध्ये आपण योगाचा उपयोग फक्त प्रथम श्रेणी उपचार म्हणून करतो. जर ते पुरेसे नसेल तर आपण आयुर्वेद जोडतो. जेव्हा ते संयोजन लक्षणे व्यवस्थापित करण्यास सक्षम नसते तेव्हा आम्ही आधुनिक औषध त्याच्या जोडीला देतो. दुसरीकडे, स्किझोफ्रेनिया किंवा स्ट्रोक (पक्षाघात) सारख्या गंभीर

विकारांसाठी आधुनिक औषधोपचार ही उपचारांची पहिली ओळ आहे. नंतर योग आणि आयुर्वेदाचा उपयोग पुनर्वसन, किंवा औषधांचे दुष्परिणाम व्यवस्थापित करण्यासाठी केला जातो किंवा प्रतिरोधक प्रकरणांमध्ये शोधला जातो.

**कॅन्सर उपचारासाठी अथवा प्रतिबंधासाठी योगशास्त्राचे नवीन संशोधन आहेत का ?**

- कर्करोग हे एक असे क्षेत्र आहे जिथे योगाच्या उपयुक्ततेचा शोध घेणारे सर्वाधिक शोधनिबंध प्रकाशित झाले आहेत. यातील बहुतांश संशोधने किमो-रेडिओथेरेपी घेत असलेल्या महिला स्तनाच्या कर्करोगाच्या रुग्णांवर करण्यात आली आहेत. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, जे नियमितपणे योगाभ्यास करतात त्यांना किमोथेरेपी तसेच रेडिओथेरेपीचे कमी दुष्परिणाम होतात. तसेच अशा रुग्णांची रोगप्रतिकारक शक्तीचे चांगले कार्य (नैसर्गिक किलर पेशींची उच्च संख्या आणि त्यांचे उत्तम कार्य) आणि दाहक साइटोकिन्स (कर्करोगाच्या पेशी आणि चरबी पेशींद्वारे सोडलेली रसायने) कमी झाल्याचे दिसून आले आहे. योगाभ्यासामुळे कर्करोगाच्या रुग्णांचे जीवनमानही सुधारते.

**योगथेरेपी आणि**

**सर्वसामान्य योगक्रिया यात काही फरक आहे का ?**

- सामान्य योगाभ्यास आणि योगचिकित्सा भिन्न आहेत. सामान्य योगाभ्यास एखाद्या तुलनेने निरोगी व्यक्तीद्वारे त्याचे आरोग्य राखण्यासाठी केला जाऊ शकतो, तर योगा थेरेपीमध्ये केवळ विकारासाठीच नाही तर रुग्णाच्या प्रकृती किंवा मानसिक आणि शारीरिक संरचनेसाठी विशिष्ट योगासनांची शिफारस देखील समाविष्ट असते. योग-थेरेपी उपचाराचे पंच-कोश मॉडेल स्वीकारते.

1) अन्नमय कोश म्हणजेच शारीरिक स्तर आणि क्रिया, आसन, विश्रांती तंत्र आणि आहारातील बदल (सात्त्विक, राजसिक, तामसिक) यांच्या विशिष्ट शिफारसीद्वारे अन्नमय कोषामध्ये सुधारणा केली जाते.

2) प्राणमय कोश म्हणजे श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियांचे विशिष्ट प्रकार (जलद प्राणायाम) आणि संथ प्राणायाम, प्राणिक ऊर्जातंत्र आणि मुद्रा यांचा सल्ला देऊन श्वास आणि ऊर्जा पातळी याद्वारे प्राणमय कोशात सुधारणा केली जाते.

3) मनोमय कोश म्हणजे मंत्रोच्चार, लक्ष केंद्रित आणि मुक्त निरीक्षण ध्यान, त्राटक क्रिया, योगिक समुपदेशन, भजन, प्रार्थना, मनाचा आवाज अनुनाद आणि

मानसिक प्रतिमातंत्र जसे की 'योग निद्रा' यांचा सल्ला देऊन भावनांचा थर निर्माण केला जातो. योग थेरपी चा आणखी एक महत्वाचा भाग म्हणजे वैयक्तिक सल्ला देणं हा होय. यामध्ये कोणत्या पद्धती टाळल्या पाहिजेत, योग क्रियेतील अचूकता, कोणत्या गोष्टींचे अनुकरण केले पाहिजे म्हणजे रोग आणि रुग्णाच्या स्थितीवर आश्वासक परिणाम दिसेल अशा माध्यमातून मनोमय कोशात सुधारणा केली जाते.

**ओम्कार प्राणायामाचा कॅन्सरमध्ये कसा उपयोग होतो ?**

- मांडुक्य उपनिषदानुसार ओम चे तीन घटक आहेत:

अ.. - जागृत चेतना जी इंद्रियांद्वारे बाहेरच्या दिशेने जाते,

ऊ.. - स्वप्न चेतना जिथे चेतना मानसिक जागेत स्वतःला स्वरूप किंवा विचार आणि प्रतिमांमध्ये प्रक्षेपित करते,

मं.. - गाढ झोप जिथे चेतना स्वतःमध्ये वळते आणि काहीही प्रक्षेपित करत नाही.

याशिवाय मांडुक्य उपनिषदात तुरिया नावाच्या चेतनेच्या चौथ्या अंगाचाही उल्लेख आहे जो अतींद्रिय आहे, म्हणजेच ज्यातून जागरण, स्वप्न आणि निद्रा उत्पन्न होतात. ओंकार प्राणायाम या तुरिया स्थितीला आमंत्रण देतो ज्याचा शरीरावर आणि मनावर खोलवर उपचार करणारा प्रभाव

निर्माण होतो.

**योगातील ध्यान व अन्य विश्रांती तंत्र (Relaxation techniques) याबद्दल काही माहिती घाल का ? यांचा कॅन्सरमध्ये कसा फायदा होतो ?**

- ध्यान आणि विश्रांती तंत्र हे योग थेरपीचे महत्वाचे घटक आहेत. सहसा योगासन सराव सत्राच्या शेवटी विश्रांतीचा सल्ला दिला जातो. इष्टतम आरोग्य लाभ मिळविण्यासाठी प्रत्येक 45 मिनिटांच्या आसन सरावासाठी, 15 मिनिटे विश्रांती घेण्याची शिफारस केली जाते. ध्यानासाठी पतंजलीच्या मते, आरामदायक आणि स्थिर शारीरिक मुद्रा आणि मंद व शांत श्वास ही पहिली पूर्व-आवश्यकता आहे. मंत्रोच्चार करून ध्यान प्रक्रिया सुरू करणे केव्हाही चांगले. कोणीही आपल्या गुरूंनी सांगितलेला मंत्र निवडू शकतो किंवा इष्ट देवताचा मंत्र निवडू शकतो किंवा शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये अनुनाद जाणवण्यासाठी आ, ऊ आणि मं चा आवाज वापरता येऊ शकतो. ध्यानाच्या सरावांचे संपूर्ण उद्दिष्ट म्हणजे चेतना आतील बाजूस वळवणे. म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या हृदयाच्या अगदी खोलीकडे, जिथे त्याच्या निर्मितीचा स्रोत आहे तिथे वळविणे होय. हे ज्ञात आहे की अशा सखोल ध्यान पद्धती मेलिटोनिन, मेंदू-व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक घटक,

एंडोर्फिन आणि ऑक्सिटोसिन सोडू शकतात. हे सर्व न्यूरो-ट्रांसमीटर चांगल्या प्रमाणात वाढल्याने आपल्याला इंद्रिय कल्याण, शांतता आणि सुसंवादाचे सौख्य देतात. अशाप्रकारे, ध्यान पद्धती केवळ कर्करोगाच्या रुग्णाच्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारत नाही तर ते जीवनाच्या उद्देशाबद्दल अभ्यासकाला अंतर्दृष्टी देखील देतात. ध्यान रुग्णाला पुन्हा जीवनाच्या स्रोताशी जोडते. याचा कर्करोग विकारावर खूप सकारात्मक परिणाम होतो

**सततची व्यसने हे देखील कॅन्सरचे प्रमुख कारण आहे. व्यसनांची सवय ही बहुतांश वेळा तणावातून उत्पन्न होते. याकरिता योगात काही उपाय आहेत का ?**

- प्रत्येक माणसाला व्यसनाची गरज आहे! मात्र व्यसनाधीन पदार्थ बाहेरचा असतो तेव्हा समस्या येते. बाह्य पदार्थांच्या व्यसनामुळे व्यक्ती स्वातंत्र्य गमावून बसते. दुसरीकडे, जेव्हा एखादी व्यक्ती चेतना अंतर्मुख करण्यास सक्षम असते आणि स्वतःच्या अस्तित्वाशी व्यसनाधीन होते, तेव्हा एखाद्याला अधिकाधिक स्वातंत्र्य मिळते. योगाच्या नियमित सरावांमुळे ते नैसर्गिक उच्च आदान प्रदान करणे सुरू होते, जे बाह्य पदार्थांच्या व्यसनापेक्षा कितीतरी जास्त समाधानकारक आणि परिपूर्ण असते. योगाच्या व्यसनाचे

आणखी एक सौंदर्य हे आहे की आपण जितका जास्त वेळ त्याचा सराव करू तितका कमी डोस किंवा कमी वेळ आपल्याला उच्च अवस्थेपर्यंत पोहोचायला लागेल. याला विपरीत सहिष्णुता असे म्हणतात. म्हणजे जेव्हा आपण बाह्य व्यसनजन्य पदार्थ घेतो तेव्हा जे घडते त्याच्या विरुद्ध असते. जेथे काही काळानंतर समान परिणाम प्राप्त करण्यासाठी आपल्याला डोस (सहिष्णुता) वाढवावी लागते.

**कॅन्सरग्रस्त रुग्णांमध्ये चिंता (anxiety), नैराश्य (depression) मोठ्या प्रमाणात असते. यासाठी आपण काय सल्ला द्याल ?**

- योगशास्त्रीय समजानुसार, चिंता ही सूर्य वाहिन्यांच्या (सूर्य नाडी) अतिक्रियाशीलतेमुळे असते तर नैराश्य ही चंद्रवाहिनी (चंद्र नाडी) च्या अतिक्रियाशीलतेमुळे असते. शरीरातील सर्व 36000 सूर्य नाड्या उजव्या नाकपुडीत विलीन होतात आणि शरीरातील सर्व 36000 चंद्र नाड्या डाव्या नाकपुडीत विलीन होतात. म्हणून, आम्ही निवडक डाव्या नाकपुडी श्वासोच्छवासाची (चंद्र अनुलोमा विलोमा) प्रति सत्र 27, चिंता (anxiety) यासाठी दिवसातून 3 सत्रे आणि त्याचप्रमाणे नैराश्यासाठी (depression)

उजव्या नाकपुडीत श्वासोच्छवासाच्या (सूर्य अनुलोमा विलोमा) 27 फेऱ्यांची शिफारस करतो. याशिवाय, चिंताग्रस्त व्यक्तीने अधिक पुढे वाकण्याची आसने केली पाहिजेत (कारण ते शांत आणि सुरक्षित वाटण्यास मदत करते) तर नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या रुग्णाने मागे वाकलेल्या आसनांवर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे (ज्याचा प्रभाव उत्साहवर्धक आहे). त्याचप्रमाणे सावकाश भ्रामरी (गुणगुण श्वास) आणि शीतल प्राणायाम (सीतली) चिंताग्रस्त अवस्थेत; तर जलद कपालभाती आणि भस्त्रिका नैराश्यात करावीत.

**आपले कॅन्सर बाबतीतील काही प्रेरणादायी अनुभव सांगाल का ?**

- जेव्हा मी स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, बेंगळूरूमध्ये सहाय्यक प्राध्यापक म्हणून काम करत होतो, तेव्हा पश्चिम बंगालमधील 45 वर्षीय महिलेला गर्भाशयाच्या कर्करोगाच्या सर्वांगीण उपचारांसाठी आरोग्यधाम वॉर्डमध्ये दाखल करण्यात आले होते. 4 महिन्यांपूर्वी ती पूर्णपणे बरी होती, जेव्हा तिला भूक न लागणे आणि थकवा वाढणे लक्षात येऊ लागले, तेव्हा हळूहळू तिच्या पोटात सूज येऊ लागली. अल्ट्रासाऊंडमध्ये असे दिसून आले की तिच्या

ओटीपोटात जास्त प्रमाणात द्रव जमा झाला आहे आणि तिच्या अंडाशयाभोवती अनियमित वस्तुमान आहे. पीईटी स्कॅनमध्ये असे दिसून आले की हा कर्करोग तिच्या उदर आणि ओटीपोटाच्या पोकळीतील इतर अवयवांमध्ये आधीच पसरला असून तो स्टेज 4 कर्करोग होता. पेशंटला दोन मुले होती (एक मुलगी आणि एक मुलगा), दोघेही तिच्यापासून दूर कॉलेजमध्ये शिकत होते. ती आपल्या पतीसोबत बेंगळूरूला आली होती. पेशंट आली जेव्हा तिच्या ओटीपोटात मोठ्या प्रमाणात द्रव साचला होता आणि झोपलेल्या स्थितीत ती नीट श्वास घेऊ शकत नव्हती. गेल्या 4 महिन्यांत तिचे सुमारे 10 किलो वजन कमी झाले होते आणि ती खूप अशक्त झाली होती. डॉक्टरांनी तिला केमोथेरपी घेण्याचा सल्ला दिला होता पण अशा अवस्थेत केमोथेरपीचे दुष्परिणाम ती सहन करू शईल की नाही याची चिंता तिच्या पतीला वाटत होती. त्यांना काय करावं कळत नव्हतं.

या अवस्थेत, जेव्हा रुग्ण आमच्याकडे आली तेव्हा आम्ही प्रथम तिच्या पोटातून काही द्रव काढून टाकला. ज्यामुळे तिची लक्षणे दूर झाली आणि नंतर तिला साधे प्राणायाम तंत्र शिकवू लागलो. माझ्या मनात, तिच्यात हा विकार विकसित होण्यास कोणत्या प्रकारच्या भावनिक संघर्षाचा

हातभार लागला असेल याबद्दल प्रश्न पडत होते. मी तिच्याशी रोज बोलू लागलो आणि तिचं व्यक्तिमत्त्व समजून घेण्याचा प्रयत्न करू लागलो. ही बाई खूप गोड, अतिशय विनम्र, अतिशय सौम्य, अतिशय सात्त्विक, देवभीरू होती. तिच्या कुटुंबात ती आदर्श सून मानली जायची. सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत ती एकत्रित कुटुंबातील सर्वांची काळजी घेत असे. मला वाईट वाटले आणि आश्चर्य वाटले की इतक्या चांगल्या माणसाला असे का सहन करावे लागेल. जसजसे दिवस गेले आणि मी तिला अधिक चांगल्या प्रकारे समजू लागलो. मला जाणवले की ती एक अशी व्यक्ती आहे जी कोणालाही नाही म्हणू शकत नाही. तिला सर्वांनी गृहीत धरले होते. ती सगळं करेल हे सर्वांना माहित होते, म्हणून कुटुंबाने तिच्या क्षमतेपेक्षा जास्त ओझे तिच्यावर टाकण्यास सुरुवात केली. ती तिची मोठी किंवा लहान सगळ्यांची सेवा करायची पण तिला जेवण झालं की नाही हे कुणी विचारायची तसदी घेत नाही! खरं तर, तिच्या चांगुलपणाचा, मला वाटतं तिच्या आजूबाजूच्या लोकांकडून गैरवर्तन झाले आणि ती फक्त दाराची चटई बनली. ती एक चांगली गायिका होती, तिच्याकडे अनेक कलागुण होते पण कौटुंबिक कर्तव्ये पार पाडताना तिने या सर्व गोष्टींना दडपून टाकले, मुख्यतः तिच्या

कडक सासूमुळे. तिने आपल्या सासूला प्रभावित करण्यासाठी जगात सर्व काही प्रयत्न केले परंतु तिची सासू ही एक अशा प्रकारची स्त्री होती जी कधीही समाधानी होणार नाही. पतीला तिचं ऐकायला किंवा मुलांसोबत मजा करायला कधीच वेळ मिळाला नाही. कारण तोही त्याच्या बंगाली मिठाईच्या दुकानात होता. आता हे माझ्यासाठी अगदी स्पष्ट झाले होते की हे पॅथॉलॉजिकल चांगुलपणा चे प्रकरण आहे! इतरांबद्दल चांगुलपणाचा इतका स्तर की माणूस स्वतःचा शत्रू बनतो! मी तिला विचारले, असे कोणते नाते आहे जे तू स्वतःशी शेअर करतेस? ती म्हणाली मला स्वतःचा तिरस्कार आहे, मी पुरेशी चांगली नाही, कोणीही मला कधीच हवे नव्हते, मी कोणाचीही गरज नाही.

यातून खूप खोलवर रुजलेल्या भावनिक संघर्षांचा खुलासा झाला. मी तिच्या पतीसोबत आणि स्वतःसोबत एक समुपदेशन सत्र केले आणि तिच्या विचारांच्या मुख्य स्व-नकारात्मक पद्धतींना आव्हान देण्यात आले. यामुळे तिच्या स्वतःला पाहण्याच्या पद्धतीत खूप फरक पडला. आम्ही एकाच वेळी सेंद्रिय फळांचे रस, गव्हाच्या गवताचा रस, डाळिंबाचा रस, गाजराचा रस देखील जोडला, तिच्या पाचक अग्नी प्रज्वलित करण्यासाठी आयुर्वेदाचा वापर केला. तिची मुलगीही तिच्यासोबत

हॉस्पिटलमध्ये सामील झाली आणि रुग्णांची ऊर्जा तिची सर्जनशीलता व्यक्त करण्यासाठी वापरली गेली. दोन महिन्यांच्या कालावधीत, रुग्ण केमोथेरपी घेण्यास आत्मविश्वास आणि तंदुरुस्त होता. तिने पहिले चक्र चांगलेच सहन केले. केमोनंतर काही दिवस ती अशक्त राहायची आणि नंतर हळू हळू हळूवार प्राणायाम, ध्यान आणि समुपदेशन सत्रे चालू राहिली. या योग, आयुर्वेद आणि आहारातील बदलांद्वारे केमोथेरपीचे सात चक्र रुग्ण सुरक्षितपणे सहन करू शकले. तिची एकंदर प्रकृती सुधारली, पाणी साचल्यामुळे पोटात वारंवार सूज येणे बंद झाले. ती पूर्ण 1 वर्ष आरोग्यधामात राहिली आणि ती ताकदीकडे गेली. त्यानंतर ती तिच्या गावी परत गेली आणि आम्ही ऐकले की आणखी 6 महिन्यांनी तिचा मृत्यू झाला. या प्रकरणाने मनाची ताकद दाखवून दिली.

आधुनिक वैद्यकशास्त्रा-नुसार, ती ज्या स्थितीत होती, तिला केमोथेरपी सहन झाली नसती आणि 6 महिन्यांतच तिचा मृत्यू झाला असता. पण हा रुग्ण आणखी एक वर्ष जगला. तिचे आयुष्य एका वर्षाने वाढवण्यापेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे ती शांतपणे आणि निर्भयपणे मरण पावली. शेवटच्या वर्षात तिच्या आयुष्यात एक गुणवत्ता होती जी आजपर्यंत

कधीच नव्हती. तिने स्वतःबद्दलची सखोल समज, जीवनाच्या प्रक्रियेची सखोल समज, देवाशी सखोल संबंध आणि तिच्या कुटुंबासोबतचे सखोल नाते विकसित केले.

**सध्याच्या काळात लहान मुलांना होणारा कॅन्सर ही चिंतेची बाब आहे. हे टाळण्यासाठी आपण लहान मुलांना कोणता योग करण्याचा सल्ला द्याल ?**

- 5 वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाची मुले आसने करू शकतात. 7 वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाची मुले प्राणायाम करू शकतात. आणि 10 वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाची मुले ध्यान करू शकतात. आसनांमध्ये मुलांनी निश्चितपणे सूर्यनमस्काराचा दररोज 6-12 फेऱ्यांचा सराव केला पाहिजे, त्यांनी उलटी आसन (सर्वांगासन, अर्ध सिरसासन, चक्रासन) देखील केले पाहिजेत ज्याचे खोल आणि स्थिर प्रभाव आहेत. त्यांनी प्रथम जलद क्रिया कपालभाती 90-120 प्रति मिनिट, भस्त्रिका 20-20-20,

त्यानंतर नाडी शुद्धी प्राणायाम 6 चक्र आणि भ्रामरी 9 फेरे, 3 मिनिटांसाठी ओम (ओ : मं = 1:2 या प्रमाणात) जप करावा. हे पॅकेज मुलांची सर्वांगीण वाढ आणि कल्याण वाढवू शकते, ते ओज मजबूत करण्यास मदत करू शकते.

**कॅन्सरकरिता विशेष योगोपचार भारतामध्ये कुठे उपलब्ध आहेत ?**

- सर्व तृतीय स्तरावरील आरोग्य सेवा संस्था कर्करोगाची काळजी देतात. परंतु जर तुम्हाला भारतातील सर्वोत्कृष्ट एकात्मिक कर्करोग आरोग्य सेवा संस्थांचा वापर करायचा असेल तर मला वाटते की न्यूरोलॉजिकल ट्यूमरसाठी निम्हान्स बेंगलुरु, एम्स नवी दिल्ली, मेदांता हॉस्पिटल गुरुग्राम, एस-व्यासा विद्यापीठ बेंगलुरु आणि हेल्थ केअर ग्लोबल (एचसीजी) इन्स्टिट्यूट बेंगलुरु काही चांगल्या संस्था आहेत.

**मुलाखतीच्या शेवटी, आपल्या वाचकांना कोणता संदेश द्याल ?**

- जसे आपण दररोज आंघोळ करून, दात घासून, लघवीला जाणे, शौचास जाणे याद्वारे आपण दिवसभरात साचलेली टाकाऊ वस्तू आणि धूळ काढून टाकतो. त्याचप्रमाणे, आपल्या मनावरही तणावाची धूळ, अनावश्यक काळजी आणि नकारात्मक विचारांची टाकाऊ वस्तू जमा होतात. म्हणून मनाला दैनंदिन शुद्धीकरणाची देखील आवश्यकता असते आणि ते आसन, प्राणायाम, मंत्रजप, प्रार्थना आणि ध्यान या तंत्रांनी ती धूळ दूर होऊ शकते. अशा प्रकारे, योग हा आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक अपरिहार्य भाग बनला पाहिजे आणि तो आपण आपल्या मुलांमध्ये बिंबवला पाहिजे. कर्करोगासह सर्व मोठ्या असंसर्गजन्य विकारांवर मात करण्यासाठी हे प्रचंड प्रतिबंधात्मक मूल्य असेल. □



**Ashtang**  
Herbals

# च्यवनप्राश

Chyawanprash



**प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता हे**

अष्टांग हर्बल च्यवनप्राश जो उत्तम आवला, देसी गायका घी, खडी सककर और अन्य जडीबुटी के मिश्रण वाला प्राचीन आयुर्वेदिक पध्दति से बनाया हुआ योग हे जो संक्रामणा से होने वाली बीमारियों से बचने में मदद करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है। शार्लतन को मजबूत करके जुकाम, अस्थमा, खांसी को रोकने में मदद करता है। विटामिन सी की मात्रा भरपूर हो ने से एंटीएजिंग का काम करता है। शक्ति, फुर्ती और ताकत बढ़ाता है।

च्यवनप्राश एक प्राचीन सूत्रिकारण है जिसमें ४०+ आयुर्वेदिक जडी-बुटीयाँ हैं।



**उपयोग :**

- इंसुलिनटी बढावे मे उपयोगी.
- हेल्दी रेसिपेशन को बढावे मे उपयोगी.
- त्वचा को स्वस्थ रखवे में मदद करता है।
- एंटीऑक्सिडेंट.
- बार बार होनेवाली बीमारी से बचाता है.

विभाग दोन

## चला कॅन्सर टाकूया !

कॅन्सर हा केवळ एका डॉक्टरकडे उपचार होणारा आजार नाही. त्यासाठी अनेक तज्ज्ञांची अनेक प्रकारे मदत घ्यावी लागते. 'व्यक्ती तितक्या कॅन्सरच्या दिशा' असे आजचे कॅन्सरचे स्वरूप आहे. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक या प्रत्येक टप्प्यावर कॅन्सरपीडित रुग्णाची तारांबळ उडते. मात्र या सर्वांचे गांभीर्य त्याला कॅन्सर झाल्यावरच कळते. कॅन्सरच्या वेगवेगळ्या उपचार पद्धती, वय, व्यसनं, खानपान, जीवनशैली, आयुर्वेद, शेती, पाकशास्त्र, योगा इ. संदर्भातील प्रत्येक विशेषज्ञांचा कॅन्सरमध्ये महत्वाचा वाटा आहे. कॅन्सरच्या प्रत्येक टप्प्यावर मदत करणारे आणि कॅन्सर होऊच नये म्हणून योग्य दिशा देणारे निवडक विशेषज्ञांचे लेख या सदरात देत आहोत.

# कारण मीमांसा आतड्याच्या कर्करोगाची



बऱ्याचदा आतड्यामध्ये कॅन्सर ची सुरुवात होण्यापूर्वी पॉलिप (Polyp) नावाचा एक प्रकार आतड्याच्या आतील बाजूस तयार व्हायला लागतो. या पॉलिपचा आकार द्राक्षाप्रमाणे असतो. आपण तोंड उघडले की आपल्याला घशाच्या भागात लोंबणारी पडजीभ दिसते. पॉलिपचा आकार या पडजिभेसारखा असतो. वयाच्या पन्नाशीनंतर आतड्यामध्ये हे पॉलिप तयार व्हायला लागतात. वयाच्या साठीनंतर साधारण 30 % लोकांच्या आतड्यात हे पॉलिप बघायला मिळतात. पण याचा अर्थ या सर्वांनाच पुढे जाऊन कॅन्सर होईल असे नाही. याचे गणित पॉलिपच्या आकारावर अवलंबून असते जर पॉलिपचा आकार 1 सेमी पेक्षा कमी असेल तर त्याचे कॅन्सरमध्ये रूपांतर होण्याची शक्यता जेमतेम 2 % असते.

दरवर्षी दिवाळी झाली की जाधव काका रूटीन तपासण्या करून घेतात; त्याचेच रिपोर्ट दाखवायला ते आले होते. रिपोर्ट पाहिल्यावर या वेळच्या दिवाळीतला गोडवा थोडा त्यांच्या रक्तात देखील उतरला होता हे लक्षात आलं. त्यासंबंधी आवश्यक त्या सूचना आणि पथ्य सांगितल्यावर त्यांना काका स्टूल टेस्ट का नाही केली ? असं विचारलं. डॉक्टर माझी कशाला स्टूल टेस्ट; मी काय चॉकलेट

**डॉ. पुष्कर पुरुषोत्तम वाघ**  
डॉबिबली  
drpuskarwagh@gmail.com

खाणारा छोटा मुलगा आहे का पोटात जंत व्हायला ? जाधव काका म्हणाले. अहो काका स्टूल टेस्ट मध्ये फक्त पोटातले जंत दिसतात हे कुणी सांगितलं तुम्हाला? वयस्कर व्यक्तींमध्ये मोठ्या आतड्याच्या कॅन्सर-सारख्या घातक आजाराची चाहूल

या स्टूल टेस्ट मधूनच लागते. म्हणून तुमच्यासाठी स्टूल टेस्ट 'मस्ट' आहे.

काकांच्या निमित्ताने विषयाला सुरुवात झालीच आहे या लेखात म्हणून आपण मोठ्या आतड्याचा कॅन्सरविषयी थोडक्यात माहिती पाहूयात.

मोठ्या आतड्याच्या कॅन्सरला कोलोन कॅन्सर (Colon cancer) असे म्हणतात. हा पुरुषांमध्ये आढळून येणारा तिसऱ्या क्रमांकाचा कॅन्सर आहे. अमेरिकेत



स्तनांच्या कॅन्सर (Breast Cancer) नंतर कोलोन कॅन्सरचा दुसरा क्रमांक लागतो. अमेरिकेत दरवर्षी सुमारे दीड लाख लोकांना हा कॅन्सर होतो आणि दरवर्षी सुमारे 50 हजार जणांना जीव गमवावा लागतो. अमेरिकेत दर एक लाख लोकसंख्येमध्ये साधारण 40 जणांना हा कॅन्सर होतो. भारतात आढळणाऱ्या 'टॉप 5' कॅन्सर मध्ये याचा समावेश होतो. भारतात दरवर्षी साधारणतः 40 हजार जणांना या कॅन्सरचा प्रादुर्भाव होतो.

मोठ्या आतड्यात होणारे 97 % कॅन्सर - denocarcinoma या प्रकारचे असतात. म्हणून फक्त त्याचाच विचार आपण या लेखात करणार

आहोत.

बऱ्याचदा आतड्यामध्ये कॅन्सर ची सुरुवात होण्यापूर्वी पॉलिप (Polyp) नावाचा एक प्रकार आतड्याच्या आतील बाजूस तयार व्हायला लागतो. या पॉलिपचा आकार द्राक्षाप्रमाणे असतो. आपण तोंड उघडले कि आपल्याला घशाच्या भागात लोंबणारी पडजीभ दिसते. पॉलिपचा आकार या पडजीभेसारखा असतो. वयाच्या पन्नाशीनंतर आतड्यामध्ये हे पॉलिप तयार व्हायला लागतात. वयाच्या साठीनंतर साधारण 30 % लोकांच्या आतड्यात हे पॉलिप बघायला मिळतात. पण याचा अर्थ या सर्वानाच पुढे जाऊन कॅन्सर होईल असे नाही. याचे गणित

पॉलिपच्या आकारावर अवलंबून असते जर पॉलिपचा आकार 1 सेमी पेक्षा कमी असेल तर त्याचे कॅन्सरमध्ये रुपांतर होण्याची शक्यता जेमतेम 2 % असते. पण हाच पॉलिप जर 2 सेमी पेक्षा मोठा असेल तर त्याचे कॅन्सर मध्ये रुपांतर होण्याची शक्यता 30 - 50 % इतकी जास्त असते.

पॉलिपचे कॅन्सरमध्ये रुपांतर होण्यासाठी लागणारा कालावधी हा 7 ते 10 वर्ष इतका जास्त असतो. त्यामुळे कित्येक लोकांच्या आतड्यात पॉलिप असले तरी त्यांना काहीही त्रास जाणवत नाही. क्वचित प्रसंगी या पॉलिपमधून अत्यंत थोड्या प्रमाणात रक्तस्राव होतो पण त्याचे प्रमाण अत्यल्प असल्यामुळे तो

डोळ्यांना दिसत नाही. अत्यंत थोड्या प्रमाणात वाहणारे रक्त मलामध्ये मिश्र होते त्यामुळे जोपर्यंत मलाची तपासणी (Stool test) केली जात नाही तोवर या रक्तस्रावाचे निदान होत नाही. म्हणूनच पन्नाशीनंतर प्रत्येक व्यक्तीने किमान वर्षातून एकदा stool test करून घेणे आवश्यक आहे.

जेव्हा या पॉलिपपासून कॅन्सरची गाठ तयार व्हायला लागते तेव्हा त्या गाठीचे सूक्ष्मदर्शका (Microscope) खाली परीक्षण केले जाते. कॅन्सरच्या बाबतीत Stage आणि Grade हे दोन शब्द खूप वेळा वापरले जातात.

Grade - आपल्याला एखाद्या गाठीमध्ये असणाऱ्या पेशी (Cells) या प्राकृत (Normal) पेशीपेक्षा किती वेगळ्या आहेत ते सांगते; यासाठी Microscope ची गरज भासते. आपल्याला हे माहित आहे की कॅन्सरमध्ये पेशींची अनियंत्रित वाढ होऊन त्याची गाठ तयार होते. सामान्य परिस्थिती मध्ये नवीन तयार होणाऱ्या पेशी या आधीच्या पेशींप्रमाणे दिसतात. जसं एखाद्या चिमणीचे पिळू चिमणी सारखेच दिसते. कॅन्सर मध्ये मात्र हे तंत्र बिघडते. मूळ पेशी (Mother cell) पासून तयार होणाऱ्या नव्या पेशी मूळ पेशीहून वेगळ्या असतात. ह्या नवीन पेशी आणि

जुन्या पेशी यातील वेगळेपण जितके अधिक तितका तो कॅन्सर अधिक घातक असतो असे अनुभवास येते. त्यामुळे कॅन्सरच्या पेशी Microscope खाली तपासून त्याची Grade ठरवली जाते.

**Stage** - ही संज्ञा कॅन्सर शरीरात किती प्रमाणात पसरला आहे हे दर्शवते. सामान्यपणे जर कॅन्सर शरीराच्या विशिष्ट भागापुरता सीमित असणे याला स्टेज -1 म्हटले जाते. जर कॅन्सर अधिक खोलवर पसरू लागला तर त्याला स्टेज -2 म्हणतात. जेव्हा या कॅन्सरचा रक्तवाहिन्या आणि लसिका ग्रंथीशी संपर्क होतो तेव्हा जवळच्या भागातील लसिका ग्रंथी (Lymph node) मध्ये त्याचा प्रादुर्भाव होतून त्यांना सूज येते व त्यातही गाठ उत्पन्न होते याला स्टेज - 3 म्हणतात. कॅन्सर लिव्हर, हाडे या सारख्या दूरच्या अवयवात पसरणे (Metastasis) याला स्टेज -4 म्हटले जाते. कोलोन कॅन्सरची stage ठरवण्यासाठी Duke's classification चा अवलंब केला जातो.

**आतड्याच्या कॅन्सरची लक्षणे -**

मोठ्या आतड्याच्या कॅन्सरची लक्षणे कॅन्सर कुठल्या स्टेजला आहे यावर अवलंबून असतात. संडासातून रक्त पडणे, संडासला कधी कडक होणे तर कधी जुलाब लागणे असे आलटून

पालटून होणे ही आतड्याच्या कॅन्सर ची सर्वाधिक दिसणारी लक्षणे आहेत. पण जेव्हा ही लक्षणे निर्माण होतात तोवर कॅन्सर शरीरात बऱ्यापैकी पसरलेला असतो. या ठिकाणी एक गोष्ट आवर्जून सांगितली पाहिजे. संडासला कधी कडक तर कधी पातळ होणे हे लक्षण IBS नावाच्या आजारातदेखील बघायला मिळते. पण IBS आणि कॅन्सरचा काहीही संबंध नाही त्यामुळे IBS च्या रुग्णाने लगेच मला कॅन्सर झाला आहे अशी अनाटायी भीती बाळगू नये. याबरोबर कॅन्सर शरीरात हातपाय पसरायला लागला कि ओटीपोटात दुखणे, भूक कमी होणे, वजन कमी होणे. थकवा वाटणे, सतत होणाऱ्या रक्तस्रावामुळे शरीरातील रक्त कमी होणे ही लक्षणे दिसू लागतात.

**आतड्याच्या कॅन्सरचे निदान -**

आपण आधी पाहिल्याप्रमाणे पॉलिप (Polyp) पासून कॅन्सरपर्यंत प्रवास होण्यासाठी लागणारा कालावधी 7 ते 10 वर्षे इतका दीर्घ असू शकतो. त्यामुळे जर सुरवातीच्या अवस्थेत कॅन्सरचे निदान करायचे असेल तर विविध तपासण्या खूप उपयुक्त ठरतात.

**Stool Test** - पॉलिप आकाराने लहान असताना त्यातून अल्प प्रमाणात रक्तस्राव होऊ

शकतो; पण बऱ्याचदा हा रक्तस्राव टेस्ट केल्याशिवाय लक्षात येत नाही. म्हणून Stool test अत्यंत महत्त्वाची तपासणी आहे. एका रिसर्च नुसार फक्त दरवर्षी ही अत्यंत साधी तपासणी केल्याने आतड्याच्या कॅन्सरचे निदान वेळेत होऊन सुमारे 33 % रुग्णांचा जीव वाचवणे शक्य आहे. म्हणजे दरवर्षी Stool test केल्याने आपण कॅन्सरच्या 3 पैकी एका रुग्णाचा जीव वाचवू शकतो. फक्त एक दिवस टेस्ट करण्यापेक्षा सलग तीन दिवस टेस्ट केल्यास या टेस्टचा नेमकेपणा 90 % पर्यंत वाढतो. म्हणून पन्नाशीनंतर प्रत्येक व्यक्तीने वर्षातून किमान एकदा stool test करणे अत्यंत आवश्यक आहे. Stool test करण्याच्या 48 तासांपूर्वी रुग्णाने लोहयुक्त औषधे, विटामिन उपयुक्त औषधे किंवा संत्रे, मोसंबे यासारखी लिम्बुवर्गीय फळे, बकरा, बैल यासारख्या मोठ्या प्राण्यांचे मटण (Red Meat) खाऊ नये. या पदार्थांच्या सेवनामुळे टेस्टचे रिझल्ट चुकीचे येण्याची शक्यता असते.

**CEA** - ही एक रक्ताची तपासणी असून कोलोन कॅन्सरच्या रुग्णांमध्ये ही टेस्ट पॉझिटीव येऊ शकते पण हे टेस्ट इतर अवयवांच्या कॅन्सर मध्ये तसेच काही अन्य आजारांमध्येसुद्धा पॉझिटीव येऊ शकते म्हणून ती तितकीशी विश्वासार्ह नाही.

## Colonoscopy -

यामध्ये पुढील बाजूस कॅमेरा असलेली एक नळी गुदद्वारावाटे आतड्यात टाकून आतडी आतल्या बाजूने तपासता येते. आतड्यामध्ये असणारे पॉलिप बघण्यासाठी ही तपासणी अत्यंत उपयुक्त आहे. या टेस्ट पॉलिप बघण्यासोबतच त्याचा छोटा तुकडा काढून तपासणे (Biopsy) छोट्या आकाराचा पॉलिप मुळासकट काढून टाकणे शक्य असल्याने या टेस्टद्वारा निदान करण्यासोबत ट्रीटमेंट सुध्दा करता येते. ज्या व्यक्तींच्या आतड्यात पूर्वी पॉलिप आढळलेला आहे किंवा ज्यांच्या जवळच्या नातेवाईकाला आतड्याचा कॅन्सर झालेला आहे अशा व्यक्तींनी दर 3 ते 5 वर्षांनी ही तपासणी करून घेणे उचित आहे.

**CT Scan - CT Scan** मध्ये कॅन्सरच्या गाठीचा आकार तसेच त्याचा आजूबाजूच्या अवयवांमध्ये झालेला प्रसार तपासता येतो.

**आतड्याच्या कॅन्सरची कारणे -**

आज कॅन्सर निर्माण करू शकतील अशा कारणांची संख्या दहा हजारांहून अधिक आहे त्यामुळे बहुतांश वेळा कॅन्सरचे नेमके एकच कारण सांगता येणे शक्य नसते. कोलोन कॅन्सरशी संबंधित काही कारणे बघायला मिळतात. ही कारणे असली

म्हणजे कॅन्सर होतोच असे नाही पण कॅन्सर होण्याची शक्यता वाढते.

**आतड्याशी संबंधित आजार -** अल्सरेटीव्ह कोलायटीस, क्रोन्स डिसीज यासारख्या आजारात आतड्यामध्ये अल्सर तयार होतात. हे अल्सर जर आतड्याच्या बराच भाग व्यापून असतील (PanColitis) तर अशा रुग्णांना भविष्यात आतड्याचा कॅन्सर होण्याची शक्यता अधिक असते. तसेच काही रुग्णांमध्ये अनुवांशिक कारणामुळे आतड्यामध्ये वारंवार पॉलिप होत राहतात अशा रुग्णांना कोलोन कॅन्सर होण्याची शक्यता अधिक असते.

**वाढते वय -** वय वाढल्यामुळे साधारणतः सर्वच कॅन्सर होण्याची शक्यता वाढते हा नियम कोलोन कॅन्सरला सुध्दा लागू पडतो. साधारणतः वयाच्या 50 वर्षांनंतर कोलोन कॅन्सर होण्याची शक्यता वाढत जाते. पण गेल्या दशकात 25 ते 50 या वयोगटातील लोकांमध्येही याचे प्रमाण वाढत चालले आहे.

**धूम्रपान -** सिगारेट ओढणे, तंबाखू, गुटखा खाणे यातील कोणत्याही प्रकारे निकोटिन शरीरात गेल्यामुळे कोलोन कॅन्सर होण्याची शक्यता वाढते.

**मद्यपान -** स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये कोलोन कॅन्सर होण्याची

शक्यता थोडी अधिक असते म्हणून पुरुषांनी मद्यपान करणे टाळले पाहिजे. बरेच लोक आम्ही फक्त बियर घेतो त्यात फार अल्कोहोल नसते अशा सबबी सांगत असतात परंतु तुम्ही कोणत्याही प्रकारची दारू प्यायली तरी तुम्हाला असणारा कॅन्सरचा धोका तेवढाच राहतो. आणखी एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे व्यसनी लोकांचा व्यसनांवर खूप मोठ्या प्रमाणावर पैसा खर्च होतो त्यामुळे त्यांना भविष्यात कॅन्सर सारखा गंभीर आजार झाल्यास त्यांची अवस्था अजून बिकट होते म्हणून व्यसनांपासून चार हात लांब राहण्यात शहाणपण आहे.

**मांसाहार** - अधिक प्रमाणात मांसाहार करणे विशेषतः बोकड, डुकर, बैल यासारख्या मोठ्या प्राण्यांचे मांस ज्याला इंग्रजीत ठशव चशरीं म्हटले जाते त्याचा आणि कोलोन कॅन्सरचा जवळचा संबंध आहे. ज्या देशांमध्ये अधिक प्रमाणात मांसाहार केला जातो तिथे कोलोन कॅन्सरचे प्रमाण अधिक आहे. आतड्याचे आरोग्य चांगले राहावे यासाठी आहारात तंतुमय पदार्थ (फायबर) असणे आवश्यक असते पण मांसाहारामध्ये आजिबात फायबर नसतात त्यामुळे आतड्याच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. पाश्चिमात्य देशांमध्ये मांस टिकवून ठेवण्यासाठी ते प्रिझर्व्हेटिव टाकून

फ्रोजन करून ठेवतात याला झी-लशीशव चशरीं असे म्हणतात असे मांस अधिक घातक असते. आपल्याकडे सुध्दा मोठ्या हॉटेलमध्ये याच पद्धतीने साठवून ठेवलेले मांस सर्रास वापरले जाते. म्हणून हॉटेलमध्ये नॉनव्हेज टाळलेलेच बरे.

**स्थौल्य** - ज्या लोकांचे वजन अधिक असते त्यांना कोलोन कॅन्सरचा धोका अधिक असतो. जे लोक जास्त प्रमाणात मैदा असलेले, चीझ, मेयोनिझ सारखे फॅटस् असलेले पदार्थ सतत खातात. प्रत्येक वीक एंडला हॉटेलिंग करतात त्यांचे वजन वाढते. यासोबतच आपल्या सगळ्यांचेच शारीरिक श्रम करण्याची क्षमता मोठ्या प्रमाणात कमी झालेली आहे. या सगळ्यामुळे आपली रोग प्रतिकार क्षमता कमी होते आणि त्यातून कॅन्सर सारख्या आजारांची पायाभरणी होते.

**आतड्याच्या कॅन्सरची चिकित्सा** -

कुठल्याही कॅन्सरच्या ट्रीटमेंटचे यश 5 year survival rate अर्थात कॅन्सरचे निदान झाल्या दिवसापासून 5 वर्षांपर्यंत किती % रुग्ण जिवंत होते यावर ठरवले असते. रुग्णाचे निदान झाले त्यावेळी कॅन्सर कुठल्या स्टेजमध्ये आहे यावर चिकित्सेचे यशापयश अवलंबून असते. आतड्याचा कॅन्सर जेव्हा पहिल्या स्टेजमध्ये

असतो तेव्हा कोलोनोस्कोपी करत असतानाच तो काढून टाकता येतो. याव्यतिरिक्त इतर ट्रीटमेंटची गरज नसते. जसजशी कॅन्सरची व्याप्ती वाढत जाते तसतसे उपचार अधिक उग्र होत जातात. जेव्हा कॅन्सरची गाठ खोलवर पसरते तेव्हा मोठ्या आतड्याचा काही भाग काढून टाकावा लागतो. काही पेशंटमध्ये मोठ्या आतड्याचा निम्मा भाग किंवा क्वचित प्रसंगी सगळेच मोठे आतडे काढून टाकावे लागते अशा वेळी रुग्णाला नेहमी प्रमाणे संडासाला होऊ शकत नाही. म्हणून त्यांच्या पोटाच्या बाजूला एक छिद्र करून त्याला एक पिशवी जोडली जाते. रुग्णाला ठराविक काळाने ही पिशवी स्वच्छ करावी लागते. याला कोलोस्टोमी असे म्हटले जाते.

सोबत रेडियोथेरपी आणि किमोथेरपी करावी लागते. या दोन चिकित्सेद्वारे कॅन्सर झालेल्या पेशी जाळून नष्ट केल्या जातात. पण यामुळे आजूबाजूच्या निरोगी पेशींना देखील इजा होते. त्यामुळे या चिकित्सेचे मोठ्या प्रमाणात दुष्परिणाम होतात. थोडक्यात असे दिसून येते कि अॅलोपॅथीमध्ये संपूर्ण ट्रीटमेंट मुख्यतः कॅन्सर झालेल्या पेशींचा नाश करणे यावर केंद्रित असते. पण कॅन्सरचे कारण म्हणजे दिशाहीन झालेली इम्युनिटीवर विशेष चिकित्सा उपलब्ध नाही उलट किमोथेरपी आणि रेडिएशनमुळे इम्युनिटी आणखी

कमी होते.

अशा वेळी अॅलोपॅथीसोबत आयुर्वेदिक औषध दिल्याने किमोथेरपी आणि रेडिएशनचे दुष्परिणाम नियंत्रित करता येतात. रक्तस्राव, ताप येणे, पांढऱ्या पेशींची संख्या कमी होणे, शरीरावरील केस गळणे यासारखे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी आयुर्वेदीय चिकित्सेचा उत्तम उपयोग होतो. या विषयावर पुणे भारतीय संस्कृती दर्शन ट्रस्ट चे डॉ.सदानंद सरदेशमुख यांनी खूप मोलाचे कार्य केले आहे. किमोथेरपी आणि रेडिएशन सोबत केल्या जाणाऱ्या आयुर्वेदीय रसायन चिकित्सेच्या उपयुक्ततेवर टाटा कॅन्सर हॉस्पिटलच्या मान्यतेची मोहोर उमटली आहे. आयुर्वेदातील रसायन औषधांनी सिद्ध तूप, विशिष्ट सुवर्ण भस्मयुक्त

औषधे याने वाट चुकलेल्या इम्युनिटीला मार्गावर आणता येते. त्यामुळे भविष्यातली कॅन्सरची चिकित्सा अॅलोपॅथी आणि आयुर्वेद यांचे संयुक्त स्वरूप असेल असे मानण्यास पुरेसा वाव आहे.

#### प्रतिबंधात्मक उपाय –

वजन नियंत्रणात ठेवणे, धूम्रपान, मद्यपान यासारख्या व्यसनांपासून दूर राहणे, नियमित व्यायाम करणे, मांसाहार कमी प्रमाणात करणे, ज्वारी, बाजरी, नाचणीसारख्या फायबर युक्त धान्याचा आहारात जाणीवपूर्वक समावेश करणे या सारख्या उपायांनी कोलोन कॅन्सरचा धोका कमी करण्यात मदत मिळते.

शरीरात वाढलेले दोष बाहेर काढण्यासाठी आयुर्वेदातील पंचकर्म चिकित्सा उपयुक्त ठरते. त्यातील वाताला कमी करणारी

बस्ती चिकित्सा या दृष्टीकोनातून उपयुक्त ठरू शकेल असा विश्वास वाटतो. बस्ती चिकित्सेमध्ये औषधांनी सिद्ध केलेले तेल आणि काढे गुदद्वारावाटे मोठ्या आतड्यात सोडले जातात. त्यामुळे शरीरातील वातदोष नियंत्रित होतो तसेच मोठ्या आतड्याचे स्वास्थ्यही टिकायला सहाय्य होते. स्वस्थ व्यक्तीने पावसाळाच्या दिवसात बस्ती उपक्रम करवून घेतल्यास केवळ कोलोन कॅन्सरच नव्हे तर इतर अनेक आजारांना आपण दूर ठेवू शकतो.

(लेखक, डॉ.बिब्ली येथील प्रसिद्ध पोटविकार तज्ज्ञ असून 'पोटाचे कॅन्सर' या विषयावर त्यांचे विशेष संशोधन सुपरिचित आहे.)

□

## मातीत पाय माझे

आभाळ शोधताना  
रस्तेच दूर गेले  
मातीत पाय माझे  
रुतले, मला न कळले ॥

स्वप्नात गुंगलेली  
पूर्वेवरील लाली  
डोळा वटारणाऱ्या  
सूर्यात लुप्त झाली ॥

हसता जरा कळ्यांनी  
आभाळ लाल झाले  
खुणावित पाखरांना  
घरटेच क्रुद्ध झाले ॥

आभाळ शोधताना  
गात्रात त्राण नुरले  
गेल्या दिशा लपूनि  
ग्रहगोल दूर झाले ॥

उतुंग धाव घेता  
दो पंखहि जळाले  
निर्माल्य पाहताना  
स्वर चिंब आज झाले ॥

– डॉ. व्यंकटेश कावडे  
नांदेड

# कॅन्सर स्टेजेस : अर्थ, महत्त्व आणि आयुष्यमान



काही वेळेला रुग्णाला झालेला कॅन्सर उपचारानंतर पूर्ण बरा झाला असे वाटत असतानाच त्याची काही लक्षणे पुन्हा दिसू लागतात. तेव्हा ती त्या रोगाची एक प्रकारे पुनरावृत्ती असते. सर्वतोपरी उपचार घेऊनही कर्करोगाच्या काही पेशी राहून गेल्याने असे घडते. यालाच कॅन्सरचा आजार उलटणे असे म्हणतात. या पेशी पूर्वी जिथे कॅन्सरचा प्रादुर्भाव झालेला होता, त्याच ठिकाणी पुन्हा दिसू लागतात. किंवा त्या शरीराच्या इतर भागातही दिसू शकतात. कॅन्सरच्या या पेशी काही काळासाठी सुप्तावस्थेत राहू शकतात. त्यामुळे त्या शरीरात राहून गेल्याची माहिती होत नाही. परंतु जेव्हा त्या जागृत होऊन वाढीस लागतात तेव्हा परिणामी कर्करोग पुन्हा दिसू लागतो. कर्करोगाची पुनरावृत्ती म्हणजे काही काळानंतर त्याच कर्करोगाचे पुन्हा निदान होणे.

‘कॅन्सर’ हा शब्दच कर्णपटलावर पडल्यावर अंगावर शहारे येतात आणि त्यातला त्यात ‘चौथ्या स्टेजचा कॅन्सर’ असे ऐकल्यानंतर पायाखालची जमीन सरकल्याचा आभास होते. वेगवान रितीने चालणाऱ्या आयुष्याला नियतीचा ब्रेक लागतो. आपण स्वतःहूनच बदलेल्या जीवनपद्धती-मुळे आज अनेक प्रकारचे कॅन्सर अगदी कमी वयामध्ये आढळून येत आहेत.

प्रत्यक्षात कॅन्सर म्हणजे एक

## डॉ.प्रिती कदम

नांदेड

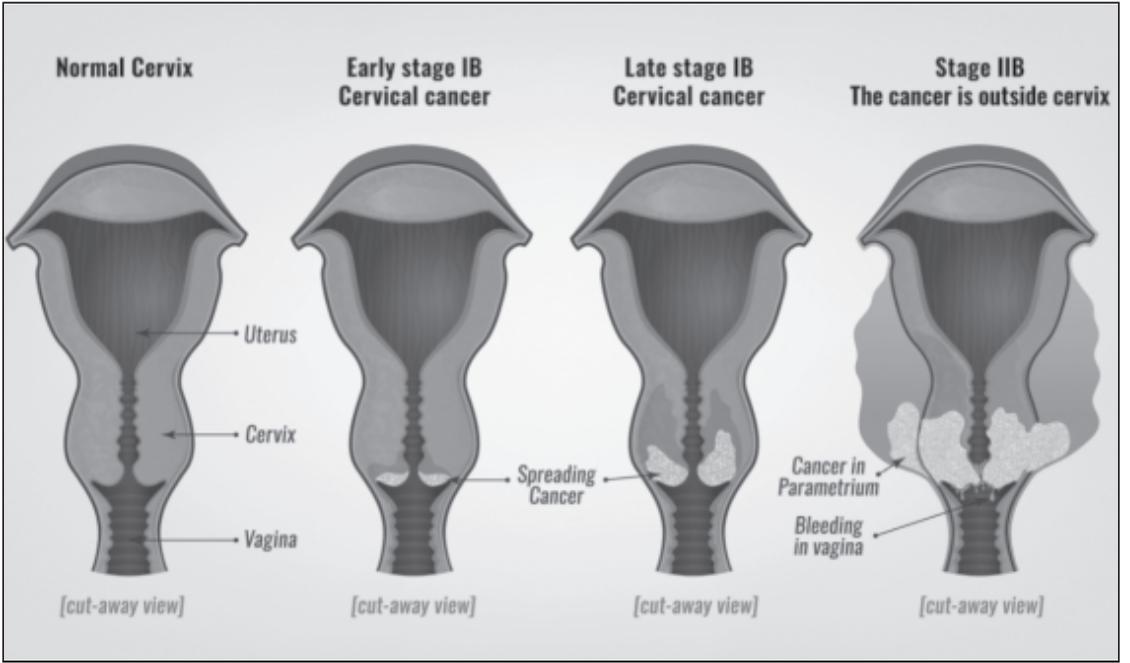
[dhammdeepkadam13@gmail.com](mailto:dhammdeepkadam13@gmail.com)

रोग नाही. दोनशेहून अधिक प्रकारचे कॅन्सर आज ठाऊक आहेत. कॅन्सर कोणत्याही पेशीमध्ये, कोणत्याही उतीमध्ये आणि अवयवामध्ये होऊ शकतो. सर्व कॅन्सर मधील समान दुवा म्हणजे अनिर्बंध पेशींची वाढ होय. सामान्यपणे पेशी विभाजन

क्रमाक्रमाने व नियंत्रित पद्धतीने होते. शरीराच्या आवश्यकतेनुसार नव्या पेशी, जुन्या पेशींची जागा घेतात. पेशी विभाजनाची ही नेहमीची पद्धत आहे. कधी कधी पेशी विभाजन नव्या पेशींची आवश्यकता नसताना होत राहते. या अतिरिक्त पेशींचे गाठोडे म्हणजे कर्करोग किंवा ट्यूमर होय.

### कॅन्सरचे प्रमुख प्रकार :

- 1) बिनाइन ट्यूमर
- 2) मॅलिग्रंट ट्यूमर



बिनाइन ट्यूमर म्हणजे कर्करोगाची गाठ. ही गाठ सहज काढून टाकता येते. अशा बिनाइन ट्यूमरच्या पेशी बाहेर पडून नव्या अवयवामध्ये नव्याने कर्करोगाच्या गाठी तयार करित नाहीत. बहुतेक बिनाइन ट्यूमर प्राणघातक नसतात.

मॅलिग्रंट ट्यूमर म्हणजे कर्करोगाच्या अनियमित आणि अनिर्बंध वाढणाऱ्या पेशींच्या गाठीपासून मारक गाठी बनतात. या गाठी सभोवतालच्या उती आणि अवयवामध्ये पसरतात. गाठीमधून बाहेर पडलेल्या पेशी लसिका संस्थेमार्फत किंवा रक्तवाहिन्यामधून इतर अवयवांमध्ये प्रवेशतात. त्यामुळे मूळ ज्या अवयवामध्ये मारक गाठी झालेल्या असतात

त्याहून वेगळ्या अवयवामध्ये कर्करोग पसरतो. या प्रकारास 'मेटास्टायसीस' अस म्हणतात. जेव्हा कर्करोग मूळ अवयवामधून दुसऱ्या अवयवामध्ये प्रक्षेपित होतो त्यावेळी दुसऱ्या अवयवामधील कर्करोग पेशी मूळ अवयवामधील कर्कपेशीप्रमाणेच असतात. उदा : फुफ्फुसाचा कर्करोग मेंदूमध्ये स्थालांतरित झाल्यास मेंदूमधील कर्कपेशी या फुफ्फुस कर्कपेशीच असतात. अशा आजारास प्रक्षेपित फुफ्फुस-कर्करोग म्हणतात.

**कॅन्सरचे पेशीवरून केलेले प्रकार :**  
कर्करोगाचे शरीरातील पेशीवरून कर्करोगाचे खालील प्रकार केलेले आहेत.

**कार्सिनोमा:** त्वचेमधून किंवा इतर अंतर्गत अवयवांच्या आवरणातील ऊतींमधून उगम पावणाऱ्या कर्करोगाला कार्सिनोमा म्हणतात. हा स्तने, बृहदांत्र, आणि फुफ्फुस अशा अवयवांमध्ये होतो.

**सार्कोमा:** या प्रकारातील कर्करोग स्नायू, अस्थी आणि रक्तवाहिन्यामध्ये होतो.

**ल्यूकेमिया:** रक्त तयार करणाऱ्या ऊतींमध्ये (उदा. अस्थिमज्जा) उगम पावणारा कर्करोग. ह्यामुळे फार मोठ्या संख्येने असामान्य रक्तपेशी तयार होऊन त्या रक्तप्रवाहात मिसळतात. थोडक्यात याला रक्ताचा कॅन्सर म्हणतात.

**लिंफोमा आणि मायलोमा:** शरीराच्या प्रतिकार यंत्रणेमध्ये उगम

पावणारा कर्करोग म्हणजे लिफोमा.

क्ष किरण चिकित्सा किंवा प्रत्यक्ष पाहणीमधून लक्षात आलेली गाठ लक्षात येईपर्यंत बरीच वर्षे झालेली असतात, उतीच्या प्रकाराप्रमाणे कर्करोगाच्या गाठीच्या वाढीच्या वेगामध्ये फरक आहे. बिनाइन ट्यूमर हा कर्करोग शरीरातील एखाद्या ठिकाणी म्हणजे कर्करोगाची प्राथमिक अवस्था. काही तज्ज्ञांच्या मते ही कर्करोगपूर्व स्थिती आहे. एका ठिकाणी आणि आवरण असणाऱ्या बिनाइन ट्यूमरच्या गाठी आसपासच्या अवयवामध्ये सहसा पसरत नाहीत. पण अशा गाठी वाढण्याची आणि शेजारील अवयवामध्ये पसरण्याची शक्यता असल्या नेत्या शस्त्रक्रियेने काढून टाकतात. काही कर्करोग एकाच ठिकाणी तर काही ठरावीक भागात असतात. ठरावीक भागामध्ये असलेल्या गाठी पसरण्याची अधिक शक्यता असते. पसरणाऱ्या गाठी मेटॅस्टॅटिक म्हणजे लसिकावाहिन्यामधून आणि रक्तवाहिन्यामधून शरीराच्या दूरवरच्या भागामध्ये नवीन नवीन गाठी निर्माण होतात.

### कॅन्सर मधील तपासण्या :

कर्करोगात अनेक प्रकारच्या तपासण्या कराव्या लागतात. रोगनिदान, पायरीचे निदान आणि उपचाराला प्रतिसाद मोजण्यासाठी अनेक वेळा निरनिराळ्या तपासण्या कराव्या

लागतात. याची थोडक्यात माहिती खाली दिलेली आहे

1) **बायोप्सी-** यामध्ये कर्करोगाच्या गाठीचा नमुना घेऊन सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासला जातो. नमुना घे-यासाठी प्रत्यक्ष छोटा तुकडा काढून किंवा सुईने अंतर्गत गाठीचा नमुना घेणे यापैकी योग्य ते तंत्र वापरावे लागते. काही बाबतीत गाठ किंवा ब्रण खरवडून किंवा झाडून पेशी घेतल्या जातात. प्रत्येक कर्करोगाप्रमाणे त्याचे योग्य तंत्र ठरलेले आहे. या पेशीतपासणीनंतर कर्करोगाचे प्राथमिक निदान, प्रकार, आक्रमकता याचा अंदाज येतो.

2) **स्कॅनिंग-** सोनोग्राफी, क्ष-किरण, सीटीस्कॅन, एम.आर.आय, रक्तवाहिनी चित्र, इ. निरनिराळ्या चित्रण तंत्राने कर्करोगाच्या गाठींचे आणि प्रसारांचे नेमके चित्र कळू शकते. काहीवेळा पूर्ण शरीराचा स्कॅन पण करावा लागतो.

3) **ब्लड टेस्ट-** रक्त तपासण्यांमध्ये रुग्णाची एकूण परिस्थिती कळण्यासाठी रुटीन किंवा विशेष तपासण्या केल्या जातात. याशिवाय कर्करोग विशिष्ट द्रव्ये शोधण्यासाठी काही खास तपासण्या उपलब्ध आहेत. यात एच.पी.व्ही. विषाणू, ट्यूमर मार्कर्स, इ. तपासण्या येतात.

4) **एंडोस्कोपी -** एंडोस्कोपी म्हणजे नलिका दुर्बिणीने अंतर्भागाची तपासणी

करणे. या तंत्राने स्वरयंत्र, श्वासनलिका, अन्ननलिका, जठर, मोठे आतडे, मूत्राशय, स्त्रीबिजांड, गर्भाशय, इ. अवयवांचे निरीक्षण करता येते. या तंत्राने कर्करोग निदानात फारच प्रगती झालेली आहे. शिवाय या नलिकेतून याच वेळी संशयित गाठीचा नमुनाही घेता येतो.

### 5) ट्यूमर मार्कर-

निरनिराळ्या कर्करोगांमुळे रक्तात विशिष्ट द्रव्ये आढळतात. यांना ट्यूमर मार्कर असे म्हणतात.

### 6) मेमोग्राफी-

ही तपासणी स्तनाच्या कर्करोगासाठी वापरतात. यात स्तनातल्या रक्तवाहिन्यांचा फोटो काढून गाठीची शक्यता तपासतात.

### कॅन्सरच्या स्टेजेस :

पहिली, दुसरी, तिसरी आणि चौथी अशा कॅन्सरच्या ढोबळमानाने चार स्टेजेस असतात.

1) पहिल्या स्टेजमध्ये कॅन्सरची गाठ आकाराने छोटी असते आणि त्या अवयवापुरती मर्यादित असते.

2) दुसऱ्या स्टेजमध्ये कॅन्सरची गाठ आकाराने वाढते पण त्या विशिष्ट अवयवापुरती मर्यादित असते.

3) तिसऱ्या स्टेजमध्ये कॅन्सरच्या गाठीचा पसराव आजूबाजूच्या लिम्फ नोडमध्ये झालेला असतो.

4) चौथ्या किंवा शेवटच्या

स्टेजमध्ये कॅन्सर हा इतर मोठ्या अवयवांमध्ये म्हणजेच (मेंदू, हाडे, फुफुस, यकृत) पसरलेला असतो.

काही वेळेला रुग्णाला झालेला कॅन्सर उपचारानंतर पूर्ण बरा झाला असे वाटत असतानाच त्याची काही लक्षणे पुन्हा दिसू लागतात. तेव्हा ती त्या रोगाची एक प्रकारे पुनरावृत्ती असते. सर्वतोपरी उपचार घेऊनही कर्करोगाच्या काही पेशी राहून गेल्याने असे घडते. यालाच कॅन्सरचा आजार उलटणे असे म्हणतात. या पेशी पूर्वी जिथे कॅन्सरचा प्रादुर्भाव झालेला होता, त्याच ठिकाणी पुन्हा दिसू लागतात. किंवा त्या शरीराच्या इतर भागातही दिसू शकतात. कॅन्सरच्या या पेशी काही काळासाठी सुप्तावस्थेत राहू शकतात. त्यामुळे त्या शरीरात राहून गेल्याची माहिती होत नाही. परंतु जेव्हा त्या जागृत होऊन वाढीस लागतात तेव्हा परिणामी कर्करोग पुन्हा दिसू लागतो. कर्करोगाची पुनरावृत्ती म्हणजे काही काळानंतर त्याच कर्करोगाचे पुन्हा निदान होणे, किंवा शरीरात वाढ होणे होय.

### स्टेजेसचे महत्त्व

कॅन्सरवर उपचार करणं हे गुंतागुंतीचं असतं. कारण प्रत्येक व्यक्तीचा आजार आणि त्याची लक्षणं वैशिष्ट्यपूर्ण असतात. ती पाहून डॉक्टर उपचार पद्धतीची निवड करतात. याचाच अर्थ प्रत्येक

कॅन्सर रुग्णावर सरसकट पद्धतीनं उपचार केले जात नाहीत. एखाद्या रुग्णासाठी उपचार पद्धती ठरवताना, कॅन्सरची स्टेज, तो शरीराच्या अन्य भागात पसरला आहे का, रुग्णाला असणाऱ्या अन्य व्याधी, त्याचं वय आदी गोष्टी विचारात घेतल्या जातात. काही कॅन्सर रुग्णांना गरजेनुसार कंबाइनड ट्रीटमेंटही (Combined Treatment) दिली जाते.

योग्य वेळेत आणि वेळेत उपचार दिला गेल्यास पहिल्या, दुसऱ्या तिसऱ्या स्टेजमधील कॅन्सरचे मुळासकट निराकरण करणे शक्य आहे. स्टेज 4 कॅन्सरमध्ये शरीराच्या इतर भागांमध्ये कर्करोग मेटास्टेसाइज झाला असला तरीही, त्याचे मूळ स्थानानुसार वर्णन केले जाते. चौथ्या स्टेजमधील कॅन्सरमध्ये उपचारासाठी काही मर्यादा पडतात. मात्र आयुष्य वाढवणे, वेदना कमी करणे, कॉम्प्लिकेशन वर आळा आणणे ह्या गोष्टींवर भर देऊन रुग्णाचे आयुष्य सुलभ करण्याचा प्रयत्न केला जातो. चौथ्या स्टेजमधील कर्करोगाच्या उपचारांच्या पर्यायांमध्ये केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी, हार्मोन थेरपी, शस्त्रक्रिया, इम्युनोथेरपी, लक्षित थेरपी किंवा या पद्धती एकत्र करणे समाविष्ट असू शकते. उपचाराचा उद्देश दीर्घकाळ आयुष्यमान टिकणे आणि जीवनाची गुणवत्ता सुधारणे हा आहे.

सारांशतः कॅन्सर हा एक टाईमबॉम्ब आहे. त्यामुळे योग्य वेळेत योग्य उपचार मिळाल्यास तो बरा होऊ शकतो. म्हणून कुठल्याही वेदनारहित गाठींकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये. कामाच्या ओझ्याखाली आजची तपासणी उद्यावर ढकलू नये. मानेतील, काखेतील, स्तनातील आणि जांघेतील गाठींकडे दुर्लक्ष करू नये. कॅन्सर तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन वेळीच गाठीची तपासणी करून घ्यावी. स्तनाच्या कॅन्सरपासून वाचण्यासाठी चाळिशीनंतर महिलांनी वर्षातून एकदा मॅमोग्राफी नावाची तपासणी करून घ्यावी. शिवाय कॅन्सर होऊच नये म्हणून व्यसनांपासून दूर राहावे, पौष्टिक आहार घ्यावा, नियमित व्यायाम आणि पुरेशी झोप घ्यावी.

(लेखिका, मराठवाड्या-तील पहिली महिला कॅन्सर किमोथेरपी तज्ज्ञ असून त्या नांदेड येथील सनशाईन कॅन्सर हॉस्पिटलच्या संचालिका आहेत.)

### आरोग्य सल्ला

गाजराचा रस, शिसवाच्या पानांचा रस, दगडी पाल्याचा रस, कुड्याच्या पानांचा रस आणि डिकेमाली यांचा अन्ननलिकेचा कॅन्सरसाठी अप्रतिम फायदा होतो.

# किमोथेरपी परिणाम - दुष्परिणाम



गेल्या काही वर्षांमध्ये कॅन्सरच्या उपचारांच्या पद्धतींमध्ये खूप आमूलाग्र बदल झालेला आहे. आधुनिक संशोधनामुळे कॅन्सरच्या मुळापर्यंत पोहोचून त्याच्यावर उपचार करणे शक्य झाले आहे. याला आपण 'प्रिसिजन मेडिसिन' असे म्हणतो. आज अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने कॅन्सरचा उगम कोणत्या कारणामुळे व कोणत्या जनुकीय बदलामुळे झालेला आहे हे आपण जाणून घेऊ शकतो. त्या जनुकीय बदलांवरती अचूकपणे काम करणारी औषधे बऱ्याच कॅन्सरमध्ये आज आपण वापरू शकतो. याला टारगेट थेरपी असे म्हणतात. त्यामुळे अशा प्रकारची टारगेटेड थेरपी ही फक्त कॅन्सरच्या पेशींनाच मारते व त्यामुळे किमोथेरपी मुळे होणारे इतर दुष्परिणाम न होता, केमोथेरपी पेक्षाही अधिक चांगला परिणाम आपल्याला अशा प्रकारच्या ट्रीटमेंटमुळे मिळू शकतो.

गेल्या 10 वर्षांमध्ये कर्करोग किंवा कॅन्सरचे प्रमाण 25 टक्क्यांनी वाढले आहे आणि यामुळे होणाऱ्या मृत्यूंचं प्रमाण 20 टक्क्यांनी वाढले आहे. कर्करोगांच्या उपचारांमध्ये आज अनेक सुधारणा झालेल्या आपण बघतो. परंतु तरीदेखील कॅन्सरच्या उपचारांमधील एक प्रमुख घटक असलेली उपचारपद्धती म्हणजे किमोथेरपी. याबद्दल सर्वसामान्य लोकांमध्ये अनेक गैरसमज पाहायला मिळतात. कॅन्सर व

## डॉ. राहुल कुलकर्णी

पुणे

dr.rsk08@gmail.com

किमोथेरपी याबद्दल असलेले गैरसमज, परिणाम व दुष्परिणाम याविषयी थोडक्यात माहिती या ठिकाणी घेऊया.

अतिशय सोप्या भाषेत सांगायचं झालं तर कॅन्सर म्हणजे दूषित पेशींच्या अनियंत्रित विभाजनामुळे निर्माण झालेली गाठ

होय. आपले शरीर हे अनेक अवयवांपासून बनलेले आहे आणि प्रत्येक अवयव हा एक विशिष्ट प्रकारच्या पेशींपासून बनलेला असतो. आता आपल्या शरीरामध्ये या पेशींची जडणघडण ही अविरतपणे चालू असते. परंतु ही प्रक्रिया अतिशय नियंत्रित असते आणि काही ठरावीक प्रमाणातच एका पेशीचे दुसऱ्या पेशीमध्ये विभाजन होत असते. या प्रक्रियेला सेल-सायकल (cell cycle) असे म्हणतात. काही कारणास्तव



या नियंत्रित प्रक्रियेमध्ये बिघाड झाल्यास खराब पेशी अनियंत्रितपणे विभाजन होत राहतात आणि अशा पेशी एकत्र येऊन एक गाठ तयार होते. परंतु सर्वच गाठी या कॅन्सरच्या असतात असं नाही. काही गाठी या हानिकारक नसणाऱ्या असतात. म्हणजे त्यांच्यामध्ये इतर अवयवांमध्ये पसरण्याची क्षमता नसते (Benign Tumor). परंतु बाकीच्या गाठींमध्ये मात्र ही क्षमता असते आणि अशाच गाठींना आपण कॅन्सर (Malignant) असे म्हणतो.

### कॅन्सर उपचाराच्या पद्धती:

साधारणतः कॅन्सरचे शंभरहून अधिक प्रकार आज

माहीत आहेत. कॅन्सरचे उपचार कोणत्या पद्धतीने करायचे ही कॅन्सरच्या प्रकारावरती अवलंबून असते. कॅन्सरची ट्रीटमेंट की प्रामुख्याने तीन प्रकारे केली जाते

- 1) **शल्यचिकित्सा :** शस्त्रक्रिया करून कॅन्सरग्रस्त भाग शरीरातून बाहेर काढणे.
- 2) **रेडिएशन थेरपी :** क्ष-किरणे वापरून कॅन्सरग्रस्त पेशी नष्ट करणे.
- 3) **केमोथेरपी व अन्य कॅन्सर उपचार पद्धती :** औषधांद्वारे कॅन्सरचे उपचार करणे.

कर्करोगाचे उपचार त्याच्या प्रकारावर आणि त्याचा स्टेजवर अवलंबून असतात. प्रत्येक रुग्णाचा कर्करोग कोणत्या प्रकारचा आहे व कोणत्या स्टेज मध्ये आहे,

त्यानुसार ट्रीटमेंट कोणत्या सिक्वेन्सने करायची याचा प्लॅन केला जातो. ह्याला 'मल्टी-डिसिप्लिनरी प्रोच' असे म्हणतात.

### किमोथेरपीचे कार्य :

अनेक लोकांना अजूनही किमोथेरपी म्हणजे नेमके काय हे माहीत नसते. पण त्या नावाची एक अनामिक भीती असते. परंतु हे लक्षात घेतले पाहिजे की किमोथेरपी हे इतर औषधांप्रमाणेच एक औषध आहे, जे सलाईनद्वारे किंवा तोंडावाटे किंवा काही इंजेक्शनद्वारे आपण शरीरामध्ये देतो. किमोथेरपी रक्ताद्वारे पूर्ण शरीरामध्ये पसरून ज्या ठिकाणी कॅन्सरच्या पेशी वेगाने वाढत आहेत, त्यांचे विभाजन थांबवते

आणि त्या कॅन्सरच्या पेशी मारल्या जातात. परिणामी कॅन्सर कमी होण्यास मदत होते. परंतु याचबरोबर शरीरामधील काही नॉर्मल पेशी देखील वेगाने वाढत असतात. उदा : केस, नखे, रक्तातील पेशी इत्यादी. या नॉर्मल पेशीदेखील काही प्रमाणात मारल्या जातात व त्यामुळेच किमोथेरपीमुळे जे दुष्परिणाम आपण म्हणतो ते बघायला मिळतात.

साधारणपणे सर्व रुग्णांना किमोथेरपीच्या बाबतीत एक अनामिक भीती असते व सर्वांनाच किमोथेरपीच्या फायद्यांपेक्षा त्याच्या दुष्परिणाम याबद्दलच जास्त भीती असते. परंतु मी हे आवर्जून सांगू इच्छितो की जर गरज असेल तर योग्य कॅन्सरमध्ये आणि योग्य सल्ल्याने किमोथेरपी घेतल्यास त्याचा नक्कीच फायदा होतो. थोड्याफार प्रमाणात दुष्परिणाम होऊ शकतात. परंतु ते टाळण्यासाठी किंवा त्यांच्यावर उपचार आज चांगल्या प्रकारे केले जातात. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट जी सर्वांनी समजून घेतली पाहिजे, ती म्हणजे हे दुष्परिणाम हे तात्पुरत्या स्वरूपाचे असतात अथवा होणार देखील नाहीत. परंतु किमोथेरपीमुळे जर कॅन्सर पूर्णपणे बरा होणार असेल तर त्याचा फायदा हा पूर्ण आयुष्यभर असणार आहे.

## किमोथेरपीचे प्रकार :

सर्वसामान्य लोकांमध्ये अशी भावना किंवा समज आहे की किमोथेरपी म्हणजे शेवटच्या स्टेजमध्ये किंवा ऑपरेशन होणार नाही अशा वेळी शेवटचा पर्याय म्हणून दिला जातो. परंतु हा चुकीचा समज आहे. किमोथेरपी प्रामुख्याने तीन प्रकारे दिली जाते

### 1. Neoadjuvant Chemotherapy :

काही पेशंटमध्ये कॅन्सर हा आजूबाजूला पसरलेला असतो. ज्यामुळे ऑपरेशन हे धोकादायक ठरू शकते अथवा शक्य नसते. अशावेळी किमोथेरपी देऊन ती गाठ छोटी केली जाते, जेणेकरून ऑपरेशन सुखकर होते व ऑपरेशन दरम्यान होणारे कॉम्प्लिकेशन्स हे कमी होऊ शकतात, कॅन्सर पूर्णपणे बरा होण्याचे प्रमाण हे वाढू शकते. अशा प्रकारची ट्रीटमेंट आपण अंडाशयाचे कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग, स्वादुपिंडाचे कर्करोग व मुख्यतः हाडांच्या कर्करोगांमध्ये केला जातो. विशेषतः हाडांच्या कॅन्सरमध्ये पूर्वी पूर्ण अवयव कापून टाकावा लागायचा. परंतु आपण आता पहिल्यांदा केमोथेरपी देऊन हाडांची कॅन्सरची गाठ कमी करून रुग्णाचा अवयव रिकन्स्ट्रक्शन करून वाचवू शकतो. अशाच प्रकारे स्तनाच्या कर्करोगामध्ये देखील केमोथेरपी वापरल्याने स्तनसंवर्धन शस्त्रक्रिया अधिक प्रभावीपणे होऊ शकते व याचा

रुग्णांना फायदा होऊ शकतो.

### 2. Adjuvant

**Chemotherapy :** काही पेशंटमध्ये ऑपरेशन झाल्यानंतर किमोथेरपी द्यावी लागते. ज्याचा उद्देश हा असतो की कॅन्सरच्या शस्त्रक्रिया दरम्यान न कळत ज्या कॅन्सरच्या पेशी शरीरामध्ये पसरले आहेत त्यांचा नायनाट करणे. हा भाग अतिशय महत्त्वाचा आहे आणि इथेच बरेच रुग्ण चुकतात. अशा प्रकारे दिली जाणारी किमोथेरपी ही रुग्णांना पूर्णपणे बरा करण्याचे प्रमाण वाढवण्यासाठी दिलेली असते. परंतु किमोथेरपी बद्दलच्या गैरसमजामुळे बरेच रुग्ण किमोथेरपी घेत नाहीत आणि बऱ्याच वेळेला पुढे जाऊन कॅन्सर परत येण्याची रिस्क वाढते.

### 3. Palliative

**chemotherapy :** बऱ्याच वेळेला कॅन्सरचे निदान हे चौथ्या स्टेजमध्ये होते. अशावेळी कॅन्सरमुळे उद्भवणारे त्रास व पीडा कमी करण्यासाठी किमोथेरपीचा वापर केला जातो. अशा प्रकारे दिल्या जाणाऱ्या किमोथेरपीला Palliative Chemotherapy असे म्हणतात.

### किमोथेरपीचे दुष्परिणाम :

जसे आपण सुरुवातीला बघितले की किमोथेरपीचे दुष्परिणाम हे त्याच्या काम करण्याच्या पद्धतीमुळे असतात. त्याचबरोबर ज्यावेळी कॅन्सरच्या

पेशी मृत पावतात त्यावेळी त्यामधून काही केमिकल्स बाहेर पडतात. यामुळे देखील काही दुष्परिणाम होऊ शकतात. किमोथेरपीमुळे प्रामुख्याने खालील प्रमाणे दुष्परिणाम होऊ शकतात

1. उलटी व मळमळ होणे
2. केस गळणे
3. नखे काळी होणे
4. लाल पेशी कमी होणे
5. पांढऱ्या पेशी कमी होणे
6. जंतुसंसर्ग होणे
7. थकवा व अंग दुखणे

आज हे सर्व दुष्परिणाम टाळण्यासाठी उत्तम औषध उपचार आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. योग्य मार्गदर्शनाखाली व कॅन्सर किमोथेरपी तज्ज्ञांच्या देखरेखी-खाली किमोथेरपीची ट्रीटमेंट घेतल्यास बऱ्याच प्रमाणात किमोथेरपीमुळे होणारे दुष्परिणाम आज आपण टाळू शकतो.

### वार्धक्य व किमोथेरपी :

साधारणतः 30 ते 35 टक्के कॅन्सरचे रुग्ण हे 60 वर्ष आणि त्यावरील वयोगटातील असतात. सर्वसाधारणपणे हाच प्रश्न सर्व रुग्ण आम्हाला विचारतात की आमच्या पेशंटला किमोथेरपी सहन होईल का? ज्यावेळी आम्ही अशा वयस्कर रुग्णामध्ये किमोथेरपीचा विचार करतो त्यावेळी आम्ही बऱ्याच गोष्टींचा सारासार विचार करतो. उदा : पेशंटचे बायोलॉजिकल वय काय आहे,

त्याची काम करण्याची क्षमता किंवा हृदय व मूत्राशयाचे कार्यक्षमता किती आहे, त्याला असलेले इतर आजार या सर्वांचा एकत्रितपणे विचार केला जातो. त्यानंतर त्या रुग्णाला कुठली किमोथेरपी, कोणत्या डोसमध्ये द्यायची जेणेकरून पेशंटला कमीत कमी दुष्परिणाम होतील व जास्तीत जास्त फायदा होऊ शकेल, त्याची दैनंदिन दिनचर्या व्यवस्थित राहू शकेल याचा निर्णय डॉक्टर घेतात. याला "Comprehensive Geriatric assessment" असे म्हणतात. बरेच कर्करोग जसे लिंफोमा किंवा रक्तातील कॅन्सर हे उतारवयात जास्त प्रमाणात होतात. परंतु ते पूर्णपणे बरे देखील होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे फक्त वय जास्त आहे म्हणून कॅन्सरची ट्रीटमेंट किंवा किमोथेरपी होऊ शकणार नाही असा गैरसमज न बाळगता आपल्या कॅन्सरच्या तज्ज्ञांची जरूर सल्लामसलत करावा.

### चौथ्या स्टेजचा कॅन्सर आणि किमोथेरपी :

हा खूप महत्त्वाचा प्रश्न आहे आणि खूप संवेदनशील प्रश्न आहे. आज भारतामध्ये 30 ते 40 टक्के रुग्ण हे चौथ्या स्टेजमध्ये पोहोचल्यावरच आमच्याकडे येतात. याचे एकमेव कारण आहे जनजागृतीचा अभाव व कॅन्सर बद्दलचे असलेले गैरसमज. मग

अशावेळी कॅन्सर पूर्णपणे बरा होण्याची शक्यता कमी आहे व अशा पेशंटला किमोथेरपीची आवश्यकता आहे या दोन गोष्टी पेशंटला सांगितल्या की, पेशंट बऱ्याच वेळेला ट्रीटमेंटच घेत नाहीत. याबाबतीत मी दोन ते तीन मुद्द्यांवरती चर्चा करू इच्छितो:

1. ज्यावेळी रुग्णाचे निदान हे चौथ्या स्टेजच्या कॅन्सरमध्ये आहे हे सांगितले जाते, त्यावेळी तो सर्वांसाठीच एक धक्का असतो. पेशंटचे देखील काही स्वप्न असतात की जे त्याला साध्य करायचे असतात. अचानकपणे आलेल्या या धक्क्यामुळे पेशंट व त्याचे आमेष्ट हे खचून जातात. अशावेळी त्याला मानसिक धैर्य देण्याची गरज असते आणि अशावेळी जर योग्य किमोथेरपी त्याला दिली आणि त्याचा त्याला फायदा झाला तर पेशंटचं आयुष्य हे आपण नक्कीच वाढवू शकतो व तो आपली स्वप्न आहेत ते काही प्रमाणात पूर्ण करू शकतो.

2. काही कॅन्सर हे चौथ्या स्टेजमध्ये देखील पूर्णपणे बरे होऊ शकतात. उदा : रक्ताचे कर्करोग, अंडाशयाचे कर्करोग इत्यादी. यामध्ये रुग्णांनी आवर्जून ट्रीटमेंट ही घेतलीच पाहिजे.

3. इतर कॅन्सरमध्ये नक्कीच आजच्या घडीला चौथ्या स्टेजमध्ये पूर्णपणे बरा करण्याचे उपाय नाही. परंतु आधुनिक किमोथेरपी व आजकाल टॅब्लेटथेरपी याचा योग्य

वापरामुळे आपण बऱ्याच रुग्णांना दीर्घकाळ कॅन्सर कंट्रोल मध्ये ठेवू शकतो. त्यामध्ये सर्वात महत्त्वाचे आहे ते म्हणजे sequencing of treatment आणि अचूक किमोथेरपीचा वापर. जेणेकरून जास्तीत जास्तवेळ कॅन्सरला कंट्रोलमध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न केला जाऊ शकतो व पेशंटचे आयुष्यमान आपण वाढवू शकतो. योग्य ट्रीटमेंट घेतल्यास चौथ्या स्टेजमध्ये देखील काही रुग्ण आज वर्षानुवर्षे चांगले आयुष्य जगू शकतात.

### टारगेट किमोथेरपी :

गेल्या काही वर्षांमध्ये कॅन्सरच्या उपचारांच्या पद्धतींमध्ये खूप आमूलाग्र बदल झालेला आहे. आधुनिक संशोधनामुळे कॅन्सरच्या मुळापर्यंत पोहोचून त्याच्यावर उपचार करणे शक्य झाले आहे. याला आपण 'प्रिसिजन मेडिसिन' असे म्हणतो. आज अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने कॅन्सरचा उगम कोणत्या कारणामुळे व कोणत्या जनुकीय बदलामुळे झालेला आहे हे आपण जाणून घेऊ शकतो. त्या जनुकीय बदलांवरती अचूकपणे काम करणारी औषधे बऱ्याच कॅन्सरमध्ये आज आपण वापरू शकतो. याला टारगेट थेरपी असे म्हणतात. त्यामुळे अशा प्रकारची टारगेटेड थेरपी ही फक्त कॅन्सरच्या पेशींनाच मारते व त्यामुळे किमोथेरपी मुळे होणारे इतर दुष्परिणाम न होता, केमोथेरपी

पेक्षाही अधिक चांगला परिणाम आपल्याला अशा प्रकारच्या ट्रीटमेंटमुळे मिळू शकतो. परंतु अशा प्रकारची ट्रीटमेंट आपण सर्व कॅन्सरमध्ये देऊ शकत नाही, कारण सर्व कॅन्सरमध्ये अजूनही आपण टारगेट शोधू शकलेलो नाही. सध्या सर्वात जास्त व उत्तम प्रकारे टारगेटेड थेरपीचा वापर फुफुसाचे कर्करोग, स्तनाचे कर्करोग व रक्तातील कॅन्सर यांच्यामध्ये प्रामुख्याने केला जातो व त्याचे अतिशय उत्कृष्ट परिणाम आज आपल्याला बघायला मिळतात.

### इम्यूनोथेरपी :

कॅन्सरच्या क्षेत्रातील सर्वात क्रांतिकारक आणि सर्वात नवीन उपचार पद्धती म्हणजे इम्यूनोथेरपी होय. इम्यूनोथेरपी ही किमोथेरपी पेक्षा वेगळ्या पद्धतीने काम करते. इम्यूनोथेरपीमुळे आपल्या शरीराची कॅन्सर विरोधी प्रतिकारशक्ती वाढवली जाते. परंतु ही ट्रीटमेंट सर्व पेशंटला लागू पडू शकत नाही. सध्या काही विशिष्ट कर्करोगांमध्ये जसे की फुफुसाचे कर्करोग, मूत्रपिंडाचे कर्करोग, आतड्यांचे कर्करोग व इतर काही विशिष्ट कर्करोगामध्येच याचे परिणाम सिद्ध झाले आहे. तसेच इम्यूनोथेरपी परिणामकारक ठरेल की नाही हे ठरवण्यासाठी सुरुवातीला काही विशिष्ट प्रकारच्या तपासण्या केल्या जातात. त्याप्रमाणे इम्यूनोथेरपी दिली जाऊ शकते की नाही याचा

निर्णय तुमचे कर्करोग तज्ज्ञच घेऊ शकतात.

थोडक्यात, किमोथेरपीला घाबरण्याचे बिलकूल कारण नाही. आज किमोथेरपी वा इतर उपचार अतिशय आधुनिक प्रकारे व अतिशय सुरक्षितरीत्या दिली जाऊ शकते. त्यामुळे कर्करोगाचे उपचार करताना तुमच्या कॅन्सरतज्ज्ञांशी व विशेषतः किमोथेरपी तज्ज्ञांशी तुम्ही योग्य संवाद साधला पाहिजे. योग्य सल्ल्यानुसार योग्य किमोथेरपी, केमोथेरपी तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली घेतल्यास कॅन्सर रुग्णांना त्याचा नक्कीच फायदा होऊ शकतो.

(लेखक, सह्याद्री हॉस्पिटल पुणे येथील सुप्रसिद्ध कॅन्सर किमोथेरपी तज्ज्ञ आहेत.)



### आरोग्य सल्ला

गुटखा, तंबाखू आणि खैनी यांची व्यसने सुटण्यासाठी आयुर्वेदातील मूत्रसंग्रहणीय गणातील औषधांचा अप्रतिम फायदा होतो.

दारूचे व्यसन सुटण्यासाठी पंचकर्मातील तित्कक्षीर बस्तिचा अत्यंत चांगला फायदा होतो

Rx

# Neroton<sup>®</sup> Tablet

## निरोटोन टैबलेट



- Myalgia • Neuralgia
- Strokes • Parasthesia
- Diabetic Neuropathy
- General Paralysis
- Sciatica
- Drug Induced Neuropathy



Sameerpannag - 50mg  
समीरपन्नाग रस



Ekanagveer Ras - 50mg  
एकांगवीर रस



Mahavatvidvans Ras  
महावातविध्वंसन रस - 50mg



Khurasni owa - 50mg  
खुरासिनी ओवा



Sootshekhar Ras  
सुतशेखर रस-100mg



Lajalu - 50mg  
लाजालु



Ashwagandha Ghana  
अश्वगंधा घन - 50mg



E-mail : [ayushreelifescience@gmail.com](mailto:ayushreelifescience@gmail.com)

Web.: [www.ayushrilifescience.com](http://www.ayushrilifescience.com)

Customer Care No.: +91 8669121498



Ayurvedic solution for Shoulder Pain!

## Manyawin Capsules...

Reduces pain  
& stiffness  
of neck

Best  
medicine for  
frozen  
shoulder

Effective  
for  
Cervical  
spondylosis



Ayurvedic remedy for Pain Relief!

## Rheumowin Liniment...

Provides relief  
from sprained  
ligaments &  
strained muscles

Alleviates  
discomfort of  
arthritis, bursitis  
and  
rheumatism

Relives  
inflamed joints,  
muscles,  
tendons and  
ligaments



**SKM SIDDHA AND AYURVEDHA COMPANY (INDIA) PRIVATE LIMITED**

Saminathapuram (Po), Modakkurichi, Erode - 638 104, Tamil Nadu, India. Ph : +91 424 2500590 Mob : 99949 10539 | [www.skmsiddha.com](http://www.skmsiddha.com)

# रेडिओथेरेपी : सुधारणा आणि गरज



साधारणतः मेंदूमधील ट्यूमरसाठी ऑपरेशन नंतर रेडिओथेरेपी द्यावी लागते. तोंडातील आजाराचेही तसेच. घशासाठी मात्र रेडिओथेरेपीचा प्रामुख्याने वापर केला जातो. बऱ्याचदा सोबत किमोथेरेपीही दिली जाते जेणे करून रेडिओथेरेपी जास्त परिणामकारक ठरेल. अन्ननलिकेतील व जठराच्या आजारासाठी सर्जरी शक्य नसल्यास रेडिओथेरेपी प्रभावीपणे दिली जाते. स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या मुखासाठी रेडिओथेरेपी नेहमीच प्रभावी ठरते. या आजारात पोटावरून बहुतांशी रेडिएशन डोस दिल्यानंतर थेट गर्भाशयामध्ये ट्यूब टाकून रेडिएशन दिले जाते. रेडिएशनच्या या प्रकाराला ब्रॅकिथेरेपी म्हणतात. गुदाशय, मूत्राशय गुदद्वार या अवयवांची नैसर्गिक घडण शाबीत ठेवून आजारावर नियंत्रण आणण्यासाठी रेडिओथेरेपी एक वरदान आहे.

‘कॅन्सर’- नाव ऐकलं की भल्या भल्यांनाही धस्स होतं. एक बदनाम आजार.. एक अनोळखी दहशत.. एक असहाय्य व्यक्ती.. एवढीच या आजाराची जुनी ओळख. आपल्यातील कुणाला हा आजार होईल अन् शरीरातील कुठल्या भागाला होईल याचा काही नेम नाही. गरीब किंवा श्रीमंत असाही भेदभाव नाही. तंबाखूजन्य पदार्थांची व्यसनं, खाण्यापिण्याच्या सवयी, सभोवतालचं वातावरण या काही ठळक बाबी सोडल्या तर

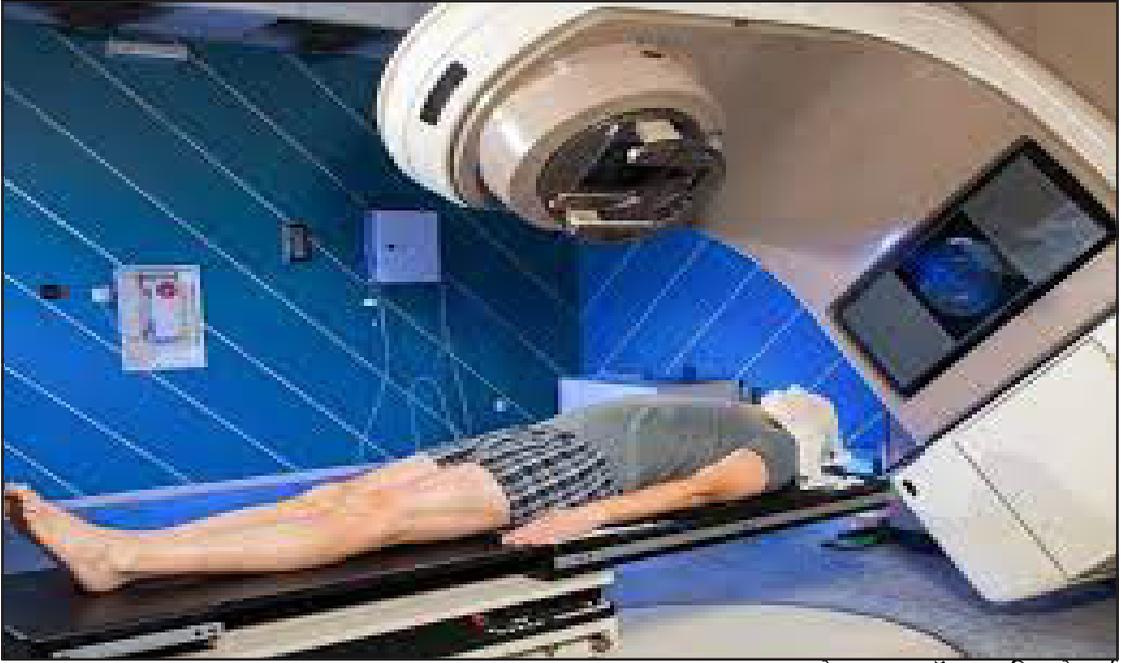
## डॉ. नितीन मोरे

नांदेड

[niteenmore@yahoo.co.in](mailto:niteenmore@yahoo.co.in)

कॅन्सर होण्याच्या बाकी कारणांबाबत अजूनही अनभिज्ञताच आहे. जगभरात आरोग्यक्षेत्रातील प्रगतीमुळे माणसाचं सरासरी आयुष्यमान वाढलं. पण त्यासोबत कॅन्सर होण्याची शक्यताही बळावली. बहुतेकदा वयस्कर माणसं हीच या आजाराची पसंती.

पण चिमुकले, तरुण व मध्यमवयीनही कॅन्सर होण्याला अपवाद नाहीत. अशा अनेक नैराश्यावादी परिस्थितीतून मानवी जीवांना बाहेर काढण्या साठी एक पोलादी हात दिलाय तो वैद्यकीय व भौतिक तंत्रज्ञानाने. एकीकडे सर्जरी करून केवळ कॅन्सर ची गाठ काढून (पूर्ण अवयव न काढता) शरीराची मूळ संरचना व कार्यक्षमता कशी अबाधित ठेवता येईल याबद्दल डॉक्टरांचे प्रयत्न सुरू आहेत. पण या प्रयत्नात काही वेळा सूक्ष्म



कॅन्सर पेशी शिल्लक राहतात. कॅन्सर ची गाठ जेवढी मोठी तेवढीच ही शक्यताही जास्त. अशा परिस्थितीत आजारावर नियंत्रण आणणं कठीण होऊन जातं. अशावेळी मदतीला येते ती 'रेडिओथेरपी'. साधारणतः सव्वाशे वर्षापूर्वी जन्माला आलेली ही उपचार पद्धती आता बऱ्यापैकी सर्वाना परिचित झाली आहे. हिची सुरुवातीची काही दशकं बाळसं धरण्यातच गेली. कधी यश कधी अपयश, काही दुष्परिणाम, तांत्रिक अडचणी या सगळ्या गोष्टींवर मात करून 'रेडिओथेरपी' आता एक सर्वमान्य आणि यशस्वी उपचार पद्धती म्हणून आरोग्य क्षेत्रात आणि जनमानसात नावारूपाला आली आहे. आज किमोथेरपी व सर्जरी

सोबत हातात हात घालून रेडिओथेरपी ची वाटचाल सुरू आहे. कॅन्सरने ग्रस्त असलेल्या जवळपास दोन तृतीयांश रुग्णांना आज रेडिओथेरपीची गरज लागते.

### रेडिओथेरपी किंवा किरणोपचाराची सुरुवात..

एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटी एक्स-रे व किरणोत्सर्गाचा चा शोध लागला त्यानंतर लगेचच शास्त्रज्ञांनी व डॉक्टरांनी संशोधन करून कॅन्सरवर किरणोपचार द्यायला सुरुवात केली. ह्या प्रकारच्या उपचारात अतिउर्जित क्ष-किरणांचा व गॅमा किरणांचा मारा ट्यूमरवर केला जातो. सुरुवातीला कमी ऊर्जा असलेल्या क्ष-किरणांचे उपचार केले गेले.

त्यासोबतच गॅमा किरणोत्सर्ग करणाऱ्या घटकांचाही निर्मिती करण्यात आली. विसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात कोबाल्ट, सिजिअम ही नावं किरणोपचार पद्धतीत प्रचलित झाली. जगभरातून त्याला मागणी आली. सर्वसाधारण तंत्रज्ञान वापरून 'कोबाल्ट युनिट्स' द्वारे कॅन्सरवर उपचार केले जाऊ लागले. नंतर केंद्रशासनाने कोबाल्ट युनिटच्या खरेदीसाठी अनुदान दिले, सवलती दिल्या. देशभरात व महाराष्ट्रातही कर्करोग रुग्णालये उभारली गेली.

### रेडिओथेरपीची सुधारणा व प्रचार -

एकविसाव्या शतकाच्या पहिल्या दशकात म्हणजे

इ.स.2000 नंतर लिनियर ऍक्सलरेटर किंवा लिनॅक या रेडीओथेरपी च्या अत्याधुनिक यंत्राला चांगलीच मागणी आली. लिनॅक मध्ये कॉम्प्युटर प्रणालीचा पुरेपूर वापर करण्यात आला. सिटी स्कॅनचा वापर रेडिओथेरपी प्लॅनिंगसाठी नियमितपणे केला जाऊ लागला. अनियमित आकाराच्या ट्यूमर वर सुद्धा वेगवेगळ्या दिशेने क्ष-किरणांचा मारा करून परिणाम साधता येऊ लागले. 'थ्री-डी कन्फॉर्मल रेडिओथेरपी' व इंटेन्सिटी मोड्युलेटेड रेडिओथेरपी (आय.एम.आर.टी.) तंत्राचा वापर करून ट्यूमरच्या भोवतीचे सामान्य अवयव वा पेशी यांना नको असलेले रेडिेशन कसे टाळता येईल यावर अभ्यास होऊ लागला.

सध्या या उपचार पद्धती प्रत्येक कॅन्सर च्या ट्रीटमेंटसाठी नियमित पणे वापरल्या जात आहेत. व्हॉल्युमेट्रिक मोड्युलेटेड अर्क थेरपी (व्हीमॅट) आणि टोमोथेरपी हे त्यातीलच काही सुधारित प्रकार. मेंदूतील नाजूक भाग, पाठीतील मज्जासंस्था, गळ्यातील लाळग्रंथी, छातीतील फुफ्फुसे, हृदय, पोटातील किडणी, लिव्हर, लहान आतडी, मूत्राशय, गुदाशय अशा कितीतरी महत्त्वाच्या अवयवांना अनावश्यक रेडिेशनच्या मान्यापासून वाचवता येऊ लागले. एकूणच काय तर इलाज परिणामकारक होऊ

लागला. दुष्परिणाम कमी दिसायला लागले.

आता डॉक्टरांना रेडिेशनचा आणखी फायदा करून घ्यायचा होता. काही ट्यूमर्सला अधिकचे रेडिेशन द्यायचे होते तर काहींचे कमी करायचे होते. जेणे करून कॅन्सरवर नियंत्रण तसेच इलाजाचे कमीत कमी दुष्परिणाम यातील सुवर्णमध्य साधता येईल. पण त्यासाठी ट्यूमरवर क्ष-किरणांचा मारा अचूक होणे आवश्यक होते. रेडिेशन थेरपी सर्वसाधारणपणे दररोज दिल्या जाते. शरीराच्या भागाचा मुखवटा बनवून व इतर काही बाबींचा अवलंब करून दररोज ट्यूमर ची जागा सारखीच ठेवणे अवघड जाते. अशावेळी जर दररोज किंवा अधूनमधून किरणांचा मारा योग्य ठिकाणी होतो का नाही हे मशीनवरच पडताळता आले तर किती छान! ह्याच तत्त्वावर इमेज गाईडेड रेडिओथेरपी म्हणजेच आय. जी. आर. टी. तंत्राचा वापर सुरू झाला. लिनॅक वरच साधे एक्स-रे मशीन व सिटी स्कॅन ही बसवण्यात आले. यामध्ये रेडिेशन ट्रीटमेंटच्या काही मिनिटे आधी एक्स-रे किंवा सिटी स्कॅन करण्यात येतो व त्याला ट्रीटमेंट प्लॅनिंग च्या सिटी स्कॅन वर आच्छादित करून मगच ट्रीटमेंट देण्यात येते. यामुळे इलाजातील अचूकता वाढते.

एकदा का ही अचूकता साधता आली की रेडिेशन मशीन

हे आपल्यासाठी एका रोबोटसारखं काम करतं. कॉम्प्युटर प्रणालीचा पुरेपूर वापर करून लिनॅकचा अगदी लहानसा भाग व प्रभागही स्वयंचलित करून त्याचे नियंत्रण करता येते. एवढा आत्मविश्वास आल्यानंतर आता वेळ आली आहे ती अवघड जागी परिणामकारक रेडिेशन देण्याची. लिव्हर, पुफ्फुसें, मज्जा संस्था यामध्ये ही विशेष गरज होती. अधिकच्या रेडिेशनचा मारा कमीत कमी दिवसांमध्ये केला तर कॅन्सर पेशींना कायमच संपवून टाकता येतं जेणे करून रेडिेशन चा परिणाम एखाद्या सर्जरी च्या बरोबरीचा होऊ शकतो हे काही संशोधनात सिद्ध करण्यात आले आहे. स्टेरिओटॅक्टिक रेडिओसर्जरी (एस.आर.एस.) आणि स्टेरिओटॅक्टिक बॉडी रेडिओथेरपी (एस.बी.आर.टी.) ही अशाच काही तंत्राची नावं आहेत. 'गॅमा नाईफ' व 'सायबर नाईफ' ही सुद्धा त्याचीच आणखीन काही रूपं. रुग्णांचा इस्पितळातील रेडिेशनसाठी लागणारा एक ते दोन महिन्याचा कालावधी कमी करून तोच परिणाम एखाद्या दिवसात किंवा एक-दोन आठवड्यांमध्ये अधिकचे पण सुरक्षितपणे रेडिेशन देऊन साधता येईल का यावर सध्या जगभरात संशोधन, चर्चा व परिसंवाद सुरू आहेत.

**कोणत्या कॅन्सरसाठी रेडिओथेरपीची गरज असते?**

साधारणतः मेंदूमधील ट्यूमरसाठी ऑपरेशन नंतर रेडिओथेरपी द्यावी लागते. तोंडातील आजाराचेही तसेच. घशासाठी मात्र रेडिओथेरपीचा प्रामुख्याने वापर केला जातो. बऱ्याचदा सोबत किमोथेरपीही दिली जाते जेणे करून रेडिओथेरपी जास्त परिणामकारक ठरेल. अन्ननलिकेतील व जठराच्या आजारासाठी सर्जरी शक्य नसल्यास रेडिओथेरपी प्रभावीपणे दिली जाते. स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या मुखासाठी रेडिओथेरपी नेहमीच प्रभावी ठरते. या आजारात पोटावरून बहुतांशी रेडिएशन डोस दिल्यानंतर थेट गर्भाशयामध्ये ट्यूब टाकून रेडिएशन दिले जाते. रेडिएशनच्या या प्रकाराला ब्रॅकिथेरपी म्हणतात. गुदाशय, मूत्राशय गुदद्वार या अवयवांची नैसर्गिक घडण शाबीत ठेवून आजारावर नियंत्रण आणण्यासाठी रेडिओथेरपी एक वरदान आहे. स्त्रियांतील स्तनाच्या कॅन्सर मध्ये काही वेळा रेडिएशन ची गरज पडते. स्तनातील कॅन्सरची केवळ गाठ काढली असल्यास शिल्लक भागाला बाहेरून रेडिएशन दिले जाते. पूर्ण स्तन ऑपरेशन करून काढल्या नंतरही काही वेळा गरज भासल्यास कॅन्सर नियंत्रणासाठी रेडिएशन दिले जाते. त्याशिवाय लहान मुलांमधील ल्युकेमिया, लिंफोमा, मायलोमा सारख्या आजारांमध्येही रेडिएशन उपयोगी पडते. कित्येकदा चौथ्या

स्टेज मध्ये कॅन्सर असतानाही वेदनाशामक म्हणून किंवा रक्तस्राव थांबवण्यासाठी रेडिएशन दिले जाते.

### रेजीओथेरपीचे दुष्परिणाम

कॅन्सर वर नियंत्रणासाठी रेडिओथेरपी परिणामकारक आहेच. परंतु ट्यूमरच्या भोवताली ज्या सामान्य पेशी आहेत त्यांनाही रेडिएशनमुळे थोडी इजा पोचते. साहजिकच त्यामुळे रुग्णाला थोडाफार त्रास संभवतो. परंतु कॅन्सर वर इलाज करून मात करणं महत्त्वाचं असतं. हे तर सर्वज्ञात आहे की सुरुवातीच्या स्टेज मध्ये (म्हणजे पहिल्या वा दुसऱ्या) तर कॅन्सर बहुतांशी बरा करता येतो. पण आकारात वाढलेल्या किंवा शरीरात इतरत्र पसरलेल्या कॅन्सर वर नियंत्रण करणे अवघड होऊन जातं. अगदी लहान असलेला ट्यूमर ऑपरेशन करून काढल्यावर बऱ्याचदा पुढच्या रेडिएशन कोर्स ची गरजही पडत नाही. पण गरज पडलीच तर शरीराच्या ज्या भागात रेडिएशन दिले जाते त्यानुसार त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात. बहुतांशी दुष्परिणाम हे साधेसे, सहन करण्यासारखे किंवा औषधीने कमी करता येण्यासारखे असतात.

शरीराच्या ज्या भागावर रेडिएशन पडते त्या भागावरील केस जाणे, त्वचा लालसर होणे, पुरळ येणे किंवा क्वचितपणे त्वचा सोलली जाणे असं होऊ शकतं.

त्यामुळं ट्रीटमेंट दिली जाणारी त्वचा कोरडी ठेवणं आवश्यक आहे. तोंडातील किंवा घशातील आजारासाठी रेडिएशन दिले जाणार असेल तर जिभेवर गालावर फोड येणं, तोंड आतून लाल होणं, गिळायला त्रास होणं, आवाजात बदल, खोकला, वेदना असे दुष्परिणाम संभवतात. ते कमी करण्यासाठी तोंडाची स्वच्छता ठेवणं आवश्यक आहे. खाण्याचा सोडा तसेच अँटिसेप्टिक सोल्युशन च्या वारंवार गुळण्या करणं फायदेशीर ठरतं. वेदनाशामक औषधीही उपयोगात येतात. पोटातील किंवा गर्भाशयाच्या कॅन्सर मध्ये पोटात मुरड येणं किंवा अधिक वेळा शौचास होणे साहजिक आहे. औषधी घेतल्यास त्यावर आवर घालता येऊ शकतो.

संपूर्ण रेडिएशन च्या कोर्स दरम्यान आहार उत्तम ठेवणं आवश्यक आहे. तिखट व मसालेदार पदार्थ टाळावेत. प्रथिनयुक्त आहार घ्यावा. प्रोटीन सप्लिमेंट सुद्धा घ्यावेत जेणेकरून वजन कमी होणार नाही. आंबट फळे टाळावीत. जीवनसत्त्वे घ्यावीत. पाणी भरपूर प्यावं. रेडिओथेरपी उपचारा दरम्यान होणारा त्रास हा तात्पुरत्या स्वरूपाचा असतो. एकदाका या न त्या प्रकारे हा ट्रीटमेंट चा कोर्स पूर्ण झाला की समोरील आयुष्य नॉर्मल राहणार असतं. डाक्टर्स सुद्धा रुग्णाचे फिटनेस बघूनच त्याच्या

आजाराला आवश्यक असणारा रेडिओथेरपीचा डोस व कालावधी सुचवतात. ह्या सगळ्या बाबी समजून घेऊन रुग्णांनी आणि त्यांच्या हितचिंतक काळजी घेणाऱ्या नातेवाइकांनी सहकार्य करणे अपेक्षित असते. जे रुग्ण व त्यांचे आप्तस्वकीय हे समजतात आणि इलाज पूर्ण करून घेतात त्यांना नंतर पश्चात्ताप करायची गरज पडत नाही. कॅन्सर पूर्ण नियंत्रणात येतो. दुष्परिणाम नाहीसे होतात. आयुष्य पूर्ववत नॉर्मल होतं.

### सारांश

रेडिओथेरपी उपचार पद्धतीतील झालेली आमूलाग्र सुधारणा, अद्ययावत तंत्रज्ञान व

मध्यम दर्जाच्या शहरांमध्येही कार्यरत असलेले कॅन्सर हॉस्पिटल्स, सर्व सामान्यांची आरोग्याविषयी असलेली जागरूकता, जनसामान्यांचे सुधारलेले राहणीमान, वाढलेली मिळकत, स्वतःच्या व कुटुंबीयांच्या आरोग्यावर खर्च करण्याची तयारी, हेल्थ इन्शुरन्स घेण्याविषयी जागरूकता तसेच शासकीय वा खाजगी इस्पितळात शासनाच्या विविध योजने अंतर्गत गरजू रुग्णांसाठी उपलब्ध असलेल्या सुविधा याचा विचार करता रेडिओथेरपी उपचार कॅन्सर च्या सर्व रुग्णांना फायदेशीर ठरत आहे. त्यामुळे या अशा

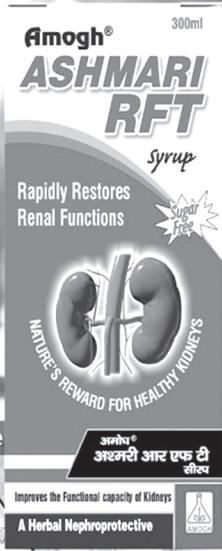
अत्याधुनिक कॅन्सर संहारक इलाजाविषयी गैरसमज न बाळगता तज्ज्ञ डॉक्टरांचं मार्गदर्शन घेऊन सर्व रुग्णांनी आणि त्यांच्या हितचिंतक आप्तस्वकीयांनी याविषयी सज्ञान होणं आवश्यक आहे जेणेकरून आपल्या सर्वांना मिळून ह्या आजारार सहज विजय मिळवता येईल.

(लेखक, नांदेड येथील सुप्रसिद्ध रेडिएशन कॅन्सर तज्ज्ञ असून ते हैदराबाद येथील अपोलो हॉस्पिटल व किम्स हॉस्पिटल येथे मानद सल्लागार कॅन्सर रेडिओथेरपी तज्ज्ञ सुद्धा आहेत.)





**AMOGH®**  
**ASHMARI**  
RFT Syrup



## Renal Functional Toner

Improves the Functional Capacity of Kidneys

Sugar Free

Protects Kidneys Naturally with Scientifically Proven Herbs

Rapidly Restores Renal Functions

NATURE'S REWARD FOR HEALTHY KIDNEYS

अमोघ®  
अशमरी आर एफ टी  
सिरप

Improves the Functional capacity of Kidneys  
A Herbal Nephroprotective

# Amogh Pharmaceuticals Pvt. Ltd

Sandeep Deshpande **9423758686** | Ramesh Doiphode **7744869646**

# खोकल्याला बाय-बाय

■ सर्दी खोकल्याने बेजार ?

■ बरगड्या दुखतायत ?

■ धाप लागतेय ?

त्वरित आराम देते

## ‘श्वासकासामृत’

सचलेला घट्ट कफ पातळ करून बाहेर काढते. फुफ्फुसांना नवजीवन देते.

लुहानास - 1/2 ते 1 चमला 2 ते 3 वेळा पाण्यासोबत.

मोठयास - 1 ते 2 चमचे 2 ते 3 वेळा पाण्यासाबत.

दम्याच्या उबळमध्ये 1/2 ते 1 चमचा प्रत्येक तासानंतर

घटक द्रव्ये : मनुका, वासा, त्वक, तेजपान, नागकेशर, भारंगी, त्रिकटू, कंटकारी इ.

प्रमाण



**Pathak™**  
Ayurvedic Pharmacy  
GONDIA NAGPUR  
(G.M.P. Certified Unit)

Manufacturer of Proprietary &  
Generic Ayurvedic Medicines



Office : Plot No.3, Dwarkapuri Layout, Kashinagar, Rameshwari,  
Nagpur - 440027. Ph : 8237023489m 9422441879, 9403118886  
E-mail : paped.ngp@rediffmail.com website : www.pathakayur.com

*With Best Compliment from*



From the makers of:

**Gufican** Oil

3% Cameris sativa + 5% Eucalyptus globulus + 2% Mentha arvensis + 69.5% Cocos nucifera

Can the pain in 15 minutes... Clinically

**Vipro-m**

Vital Promising Micronutrients



Trusted in Arthritis Management

**Nucart-VG**

(Boswellia serrata 600 mg + Glucosamine sulphate 750 mg Tablets)

VeGan way to manage OA



Fights Infection, Builds Immunity...within

**GoViro**

Soft Gel Capsules

Wide-Spectrum Antimicrobial Expert



Complements Calcium Supplementation

**KOFEND**

SYRUP

Cough Silence: Forever

# कॅन्सरच्या विळख्यातील तरुण !



आधुनिक जीवनशैलीच्या प्रेमात चीज, मायोनीज आणि सॉल्टेड बटरपेक्षा कितीतरी आरोग्यदायी तूप, लोणी, दूध आपण सोडून दिले आहेत. कॅलरी फॅटच्या स्थूलतेच्या अशास्त्रीय माहितीच्या जंजाळात अडकून समाजातील एक मोठा वर्ग अनारोग्याची वाटचाल करताना दिसत आहे. तरुण वर्गात दिसणारा आणखी एक मोठा बदल म्हणजे बैठे काम, आळस आणि निसर्गाविरुद्ध जीवनशैली, रात्री जागरण आणि दिवसा झोप होय. तसेच व्यायामाचा अभाव, जिममध्ये केला जाणारा थकवणारा, अनेकदा अवेळी केला जाणारा, प्रकृती जाणून न घेता केलेला अतिव्यायाम, अवेळी भोजन आणि पाश्चात्य आहार, विहार आणि विचार यांचे केलेले भ्रष्ट अनुकरण... तरुणपणातील कॅन्सरचे प्रमुख कारण आहे.

कॅन्सर म्हणजेच कर्करोग. एखाद्या व्यक्तीला कॅन्सर झाला आहे, हे समजताच एक प्रकारची हतबलता, असाह्यता त्या व्यक्तीच्या आणि संबंधितांच्या, कुटुंबीयांच्या मनात भरून येते. रुग्ण जर प्रौढ किंवा वृद्धावस्थेतील असेल तर ही तीव्रता थोडी कमी वाटते. कारण तसंही आता किती आयुष्य उरलंय? केव्हातरी एकदा मृत्यू हा येणारच की... असे विचार मनात येतात. पण तेच जर हा कॅन्सर तरुण वयात किंवा कमी

## डॉ. प्रदीप मादनाईक

सांगली

[pradeepmadnaik@gmail.com](mailto:pradeepmadnaik@gmail.com)

वयाच्या व्यक्तीत उद्भवला तर मात्र याबाबतीत निराशेची भावना, असहायतेची भावना अधिक तीव्र होते. रुग्ण आणि कुटुंबीय अधिकच अगतिक झालेले आढळतात.

हल्ली जे आजार पूर्वी वयाच्या 50-60 च्या वयातल्या

लोकांमध्ये आढळत होते, त्यांचं प्रमाण 20-30 च्या वयात उद्भवताना दिसत आहे. हायपरटॅशन, मधुमेह, हार्ट अ‍ॅटॅक आणि आता कॅन्सरसुद्धा कमी वयाच्या रुग्णांत आढळतो आहे. नेमकं हे कशांमुळे होत आहे? याची कारणं कोणती? लक्षणे काय आहेत? अवस्था कशा ठरवतात? उपचार पद्धती कोणत्या आहेत? हे आज आपण या लेखाच्या माध्यमातून समजून घेऊ या...



### स्वरूप :

सर्वात आधी कॅन्सर म्हणजे काय? तो नेमका कसा निर्माण होतो? हे अगदी सोप्या शब्दांत समजून घेऊ. सामान्यपणे व्यक्तीच्या शरीरातील पेशी/ऊती (Cell/Tissue) नैसर्गिकपणे निर्माण होतात आणि ठरावीक कालावधीनंतर त्यांचे कार्य संपल्यावर नष्ट होतात. पण काही वेळा यांच्या निर्मितीचा दर (Ratio) बिघडतो आणि त्यांची अनावश्यक, अनियंत्रित, अमर्याद वाढ होत जाते. ठरावीक अवयवापुरतं हे मर्यादित असल्यास त्याचं व्यक्त रूप हे गाठीच्या स्वरूपात आपणास आढळते. तर काही ठिकाणी हे विकृत वाढीच्या स्वरूपात निर्माण झालेलं आढळतं.

काही वेळा ही वाढ/गाठ कॅन्सरपेशींची असेल तर लागलीच 'म्यालिग्रन्ट' (Malignant) म्हटलं जातं. आणि जेव्हा ही वाढ/गाठ आरोग्यास किंवा जीवितास हानिकारक नसल्यास त्याला बिनाईन (Benign) म्हटलं जातं. काही वेळा ही विकृती रचनात्मक असते तर काही वेळा क्रियात्मक असते.

### रुग्णसंख्या प्रमाण :

सध्या जगभरात साधारणपणे एक कोटीपेक्षा जास्त रुग्ण दरवर्षी कॅन्सरग्रस्त होत आहेत आणि त्यातील निम्म्या लोकांचा मृत्यू कॅन्सरमुळे होतो. भारतात सध्या सुमारे पाच लाख कॅन्सर रुग्ण आहेत. वय, लिंग आणि

समूहानुसार यांची संख्या भिन्न आहे. पण सध्या काळजीचा मुद्दा हा आहे की, कॅन्सरग्रस्त होणाऱ्या नवीन रुग्णांमध्ये आता अल्पवयातील आणि तरुण वयातील रुग्णसंख्या वाढत आहे.

सर्वात जास्त कॅन्सर रुग्ण हे फुफ्फुसांच्या कॅन्सरचे आढळतात. स्त्रियांमध्ये सर्वात अधिक कॅन्सर रुग्ण स्तन कर्करोगाचे आहेत. तर तरुणवर्ग आणि अल्प वयोगटात ल्युकेमिया किंवा लिंफोमा म्हणजे रक्तातील पेशींचा कॅन्सरचे रुग्ण सर्वात अधिक प्रमाणात दिसून येतात. त्याखालोखाल तरुण वयोगटात ब्रेन ट्यूमर, थायरोईड कॅन्सर, स्तनकर्करोग, त्वचापेशींचा कॅन्सर, आतड्यांचा कॅन्सर, गर्भाशयाचा

कॅन्सर इ. प्रकारचे रुग्ण अधिक आढळतात. याशिवाय हाडांचा, घशाचा, वृष्णग्रंथींचा इ. अनेक प्रकारच्या अवयवांचे कॅन्सर रुग्ण पाहायला मिळतात.

### सामान्य कारणे :

कॅन्सर का होतो? याची नेमकी व निश्चित कारणे अजूनही प्रगत विज्ञानाला माहित नाहीत. पण अधिकाधिक शक्यता असणाऱ्या कारणामध्ये ज्या कोणत्याही कारणाने शरीराला किंवा मनाला सतत ताण देणाऱ्या किंवा प्रक्षोभित करणाऱ्या घटकांच्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तीत कॅन्सर होण्याच्या शक्यता अधिक आढळतात. उदा : शरीर व मनाला कृत्रिम उत्तेजना देणारे तंबाखू, मद्य, ड्रग्स, सतत/ दीर्घकालीन औषधे, केमिकल्सचा सतत संपर्क, प्रदूषण, रेडिओ तरंगलहरी, क्रोध, चिंता, घृणा, नैराश्य या भावनांचा सतत मनावर ताण.

याशिवाय निश्चितपणे विचार करायला लावणारी काही आहार कारणे आहेत. उदा : अतितिखट, अति खारट, अति आंबट, आंबलेले, चायनिजच्या नावाखाली जिभेचे चोचले पुरवले जाणारे चमचमीत पदार्थ, अजिनोमोटो, प्लास्टिकच्या संपर्कात ठेवलेले आणि प्लास्टिकमध्येच गरम करून खाल्ले जाणारे पदार्थ, मायक्रोव्हेवमध्ये

शिजवलेले अन्न इ. सनेक प्रकार आधुनिकता किंवा अंधानुकरणामुळे आपण स्वीकारले आहेत. जिव्हालौल्य पूर्ण करण्यासाठी चरावलेला तरुणवर्ग या पदार्थांचा अधिक आणि सातत्याने सेवन करित असलेला पाहायला मिळतो. त्यांच्या हृद्वापुढे आणि काही वेळा पालकांच्या अतिफाजील लाडामुळे आरोग्याचा पाया घट्ट होण्याच्या वयात उलट तो अधिकाधिक ढासाळताना दिसत आहे.

आधुनिक जीवनशैलीच्या प्रेमात चीज, मायोनीज आणि सॉल्टेड बटरपेक्षा कितीतरी आरोग्यदायी तूप, लोणी, दूध आपण सोडून दिले आहेत. कॅलरी फॅडच्या आणि स्थूलतेच्या अशास्त्रीय माहितीच्या जंजाळात अडकून समाजातील एक मोठा वर्ग अनारोग्याची वाटचाल करताना दिसत आहे. तरुण वर्गात दिसणारा आणखी एक मोठा बदल म्हणजे बैठे काम, आळस आणि निसर्गाविरुद्ध जीवनशैली, रात्री जागरण आणि दिवसा झोप होय. तसेच व्यायामाचा अभाव किंवा जिममध्ये केला जाणारा थकवणारा, अनेकदा अवेळी केला जाणारा, प्रकृती जाणून न घेता केलेला अतिव्यायाम, अवेळी भोजन आणि पाश्चात्य आहार, विहार आणि विचार यांचे केलेले भ्रष्ट अनुकरण... या कारणांचा गांभीर्याने विचार करून ती कारणे

दूर करण्याच्या दृष्टीने केलेले प्रयत्न हेच खरं तर तरुणांतील वाढत्या आजारांना रोखण्याचं प्रमुख शस्त्र आहे.

### कॅन्सरचे प्रकार :

खरं तर कॅन्सर शरीरातील कोणत्याही एका किंवा अधिक प्रकारच्या पेशींचा होऊ शकतो. पण समजण्यास सोपे जावे म्हणून ठरावीक प्रकारच्या पेशी समूहानुसार याचे काही प्रकार आपण जाणून घेऊ.

1) ल्युकेनिया : हा रक्ताच्या पेशींचा कॅन्सर आहे. तरुण वयातील रुग्णांत होणाऱ्या कॅन्सरपैकी हा सर्वांत मोठ्या प्रमाणात आढळणारा कॅन्सर आहे. यामध्ये हाडांच्या पोकळीतील मज्जा विकृत रक्तकणांच्या पेशी तयार करते. ज्याच्या अनियंत्रित वाढीमुळे नॉर्मल रक्तकणांचे जे काम पेशींना ऑक्सिजन व पोषक घटक पोहोचवणे, रोगजंतूशी लढणे, रक्तस्राव थांबवणे हे सर्व विस्कळीत होते. याची लक्षणे खूप विसंगत आहेत. उदा.: वारंवार ताप येणे, इन्फेक्शन होणे, नाकातून रक्तस्राव, अल्प श्रमाने थकवा, निरुत्साह, डोकेदुखी, त्वचेतून अचानक रक्तस्राव इ. याचे लवकर निदान होणे बऱ्याचदा अशक्य असते. रक्ताच्या आजाराशी संबंधित तज्ज्ञाकडून बऱ्याचदा याचे रोगनिदान होते. उपचारात केले जाणारे रक्तपूरण किंवा अस्थिमज्जा

(बोन मॅरो) टेस्टद्वारे याचे निदान केले जाते. -9:

तरुण वयोगटात होणारा म्हणजे सर्वसाधारणपणे 15 ते 40 या वयोगटापैकी 25 ते 30 या वयोगटात कॅन्सर रुग्ण अधिक दिसतात. यामध्ये मज्जातंतू किंवा मेंदूचा कॅन्सर, स्तन कर्करोग, आतड्यांचा कॅन्सर रक्तपेशींचा किंवा लिंगोमा हा प्रकार, जबडा, घसा, अन्ननलिका यांचेदेखील रुग्ण मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात यापैकी काही प्रकार आपण पुढे पाहू. सामान्यतः कॅन्सरमध्ये वेदना हे लक्षण प्रत्येकवेळी असेलच असे नाही. त्याची वाट न पाहता जितके लवकर निदान होईल तितका कॅन्सर बरा होण्याच्या शक्यता वाढतात.

## 2) ब्रेन ट्यूमर :

पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे मेंदूची वाढ होणाऱ्या गाठीपैकी काही कॅन्सरच्या असू शकतात तर काही अन्य प्रकारच्या देखील असू शकतात.

### ब्रेन ट्यूमरची लक्षणे -

याच्या लक्षणांमध्ये प्रामुख्याने कोणत्याही कारणाशिवाय होणारी आणि दीर्घकालीन तसेच सतत वाढत जाणारी डोकेदुखी. काही रुग्णांत दृष्टीशी संबंधित लक्षणे दिसतात. जसे की, अंधूक दिसणे, वस्तू उथळ दिसणे किंवा बाजूच्या वस्तू न दिसणे अशी लक्षणे असतात. कोणत्याही कारणाशिवाय होणारी

उलटी किंवा मळमळ हेदेखील लक्षण काहीजणांत दिसते. काहींमध्ये शरीराचे संतुलन बिघडून वारंवार तोल जाणे. काहीजणांत हातापायांच्या हालचालीवरील नियंत्रण क्षीण होणे अशी लक्षणे आढळू शकतात. तर काहींमध्ये फीट येण्याची लक्षणे आढळतात.

याच्या ठोस निदानासाठी कारणानुसार तपासण्या केल्या जातात. निदानामध्ये मेंदूचा CT Scan किंवा MRI महत्त्वाचा ठरतो. काही वेळा गाठीचे स्वरूप कॅन्सरचे आहे की नाही याची निश्चिती करण्यासाठी त्यातील द्रव सिरीजने काढून तपासला जातो, याला FNAC म्हणतात. तर काही वेळा याचा छोटसा तुकडा काढून त्यामध्ये कॅन्सरपेशी आहेत का हे तपासले जाते, ज्याला बायाप्सी टेस्ट म्हणतात.

## 3) ब्रेस्ट कॅन्सर (स्तन कर्करोग) :

हा स्तन कर्करोग फक्त स्त्रियांनाच होतो अशी एक समजूत समाजात असते. पण अपवादात्मक काही पुरुष रुग्णांनादेखील स्तनांमध्ये कर्करोगाच्या अवस्था येऊ शकतात. यामध्ये देखील वरील तपासण्या उपयोगी सिद्ध होतातच; पण त्याशिवाय मॅमोग्राफी ही एक महत्त्वाची तपासणी केली जाते. याशिवाय स्त्रियांनी स्वतःच नियमितपणे स्वतःच्या स्तनांची तपासणी स्पर्श करून, त्यामध्ये गाठीसदृश वाढ

किंवा कोणताही अनावश्यक स्राव नाही ना, याची वारंवार खात्री करणे प्राथमिक अवस्थेतच निदान होण्यास खूप महत्त्वपूर्ण ठरते.

4) आतड्यांचा कॅन्सर : या प्रकारामध्ये रुग्णाच्या मलप्रवृत्तीत अचानक बदल दिसतात किंवा मळाच्या स्वरूपात बदल होऊन द्रवमल किंवा मलावष्टंभ अवस्था दीर्घकाळ रहात असेल तर, काही वेळा मळासोबत रक्तस्राव होत असल्यास, याशिवाय वारंवार पोटदुखी, खूप मोठ्या प्रमाणात गॅसेस निर्माण होणे, तसेच रुग्णाला खूप थकवा आणि वजनात सतत होणारी घट, याशिवाय पोटात सतत अस्वस्थपण अशी लक्षणे दीर्घकाल व वारंवार होत असल्यास लवकरात लवकर निदान करून योग्य उपचार करून घेणे श्रेयस्कर आहे.

याशिवाय यापूर्वीच वर्णन केलेले घशाचा, जबड्याचा, अन्ननलिकेचा, हाडांचा, त्वचेचा असे अनेक कॅन्सरचे प्रकार आढळतात पण विस्तार अधिक होऊ नये म्हणून त्यांचे विश्लेषण या लेखात घेतले नाही.

## कॅन्सरवरील उपचार :

कॅन्सर झाला, म्हणजे मृत्यू निश्चित... ही भीती आता पूर्णपणे बाजूला झाली आहे. यावरील उपचार नेमके कोणत्या पद्धतीचे केले जातात. हे आता जाणून घेऊ या...

**ए) केमोथेरपी :** कॅन्सर पेशींना मारण्यासाठी वापरली जाणारी केमिकल औषधे. ही औषधे सामान्यतः शिरेवाटे इंजेक्शन किंवा गोळ्यांच्या स्वरूपात दिली जातात. गाठ कमी होण्यासाठी याचा प्रामुख्याने उपयोग केला जातो. पण याचे दुष्परिणाम (साईड इफेक्ट) खूप आहेत.

**बी) हॉर्मोन थेरपी :** पेशींच्या निर्मिती प्रक्रियेत सहभागी असणारे हॉर्मोन उदा. प्रोस्टेट, स्तनग्रंथी यांच्यामध्ये होणाऱ्या कॅन्सरमध्ये ही हॉर्मोन थेरपी वापरली जाते.

**सी) इम्युनोथेरपी :** यातील औषधे रोग प्रतिकार यंत्रणा वाढविणारी असतात. ज्यांच्या माध्यमातून कॅन्सर पेशींशी लढा दिला जातो.

**डी) रेडिओथेरपी :** उच्च स्तरावरील किंवा गॅमा रेडिएशनचा उपयोग कॅन्सरच्या पेशींना मारण्यासाठी केला जातो. तसेच गाठीचा आकार क्षीण करण्यासाठी शस्त्रक्रियेच्या आधी किंवा नंतर ही उपचार पद्धती अवलंबली जाते. याचे आजाराच्या अवस्थेनुसार रिपीटेशन सिटींग्स ठरवली जातात.

**इ) प्रिसिजन मेडिसिन :** यामधील औषधे ही रुग्णाच्या जीन्सच्या तपासणीवर आधारित त्या-त्या व्यक्तीच्या नेमक्या अवस्थेला उपयुक्त ठरावीक औषधींची निवड करून व्यक्तिस्वापेक्ष बदलली जातात.

**एफ) स्टेम सेल थेरपी :**

विशेषतः रक्ताच्या कॅन्सरमध्ये याचा सर्वाधिक वापर केला जातो. यात केमोथेरपी किंवा रेडिएशनमुळे क्षीण झालेल्या किंवा मृत झालेल्या पेशी काढून त्या जागी नव्या निर्मितिक्षम पेशी शरीरात सोडल्या जातात. ज्ञाः

**जी) शस्त्रकर्म :** एखाद्या अवयवात जेव्हा कॅन्सरची गाठ निर्माण होते, तेव्हा ती काढण्यासाठी तसेच त्या अवयवाशी संबंधित लिंक नोड्स देखील कॅन्सरचा अन्य शरीरात फैलाव रोखण्यासाठी शस्त्रक्रिया करून काढल्या जातात.

वरीलपैकी नेमकी एखादी उपचारपद्धती किंवा काही वेळा निरनिराळ्या उपचारांचे एकत्रीकरण हे रुग्ण अवस्था आणि कॅन्सरच्या आजाराची स्थिती, तीव्रता यानुसार यातील तज्ज्ञ ठरवतात.

**कॅन्सरची अवस्था :**

कॅन्सरचा प्रादुर्भाव शरीरात कुठे झाला आहे आणि कोणत्या प्रकारच्या पेशींचा कॅन्सर आहे. तसेच त्याचा शरीरातील फैलाव किती झाला आहे. या अवस्थांचे परीक्षण करून त्याची अवस्था (Stage) ठरवली जाते. शरीरात एकापेक्षा अधिक, निरनिराळ्या सिस्टीममध्ये कॅन्सर पसरण्याच्या अवस्थेला मेटास्टसिस (Metastasis) म्हटले जाते. एखाद्या व्यक्तीमध्ये एकापेक्षा अधिक प्रकारचा कॅन्सर असू शकतो.

तंबाखू, धूम्रपान, मद्यपान,

आळशीपणा, निसर्गाविरुद्ध जीवनशैली तणाव, रेडिएशन, केमिकल्सचा संपर्क निकृष्ट आहार तसेच काही वेळा आनुवंशिकता ही प्रमुख कारणे कॅन्सरची अधिकाधिक रुग्णांत पाहायला मिळतात. कॅन्सरच्या पेशी या शरीरातील ठरावीक विकृत पेशी असतात. ज्यांची अनियंत्रित वाढ होते किंवा सतत वाढ होत राहते आणि या पेशी नैसर्गिकपणे वाढ देखील होत नाहीत.

आनुवांशिक घटक आणि चुकीची जीवनशैली यातून ही अवस्था निर्माण होते. काही विशिष्ट घटक पेशींच्या डी.एन.ए.मध्ये असंतुलन निर्माण करतात आणि सातत्याने पेशीनिर्मितीचा चुकीचा संदेश दिला जातो, यामुळे अनियंत्रित पेशीनिर्मिती आणि पेशींच्या मृत होण्याच्या चक्रात बिघाड निर्माण करतात. पूर्वी जेव्हा कॅन्सरबद्दल अधिक माहिती नव्हती तेव्हा फुफ्फुसाच्या कॅन्सरच्या मृत्यूचे प्रमाण सर्वाधिक होते, पण सध्या कॅन्सरच्या रुग्णांच्या मृत्युदर खूप कमी झाला आहे.

**कॅन्सर आणि आयुर्वेद**

आधुनिक तंत्रज्ञानासोबत पारंपरिक उपचार पद्धती करण्यात आयुर्वेद शास्त्रातील अनेक वैद्यांनी यावर खूप चांगले काम केलेले दिसून येत आहे. आयुर्वेदिक उपचारपद्धतीमुळे केमोथेरपी किंवा रेडिओथेरपीचे दुष्परिणामदेखील

टाळले जाऊ शकता.

आयुर्वेद शास्त्राने वर्णन केलेली जीवनशैली, आहारपद्धती आचरणपद्धती, दिनचर्या, ऋतुचर्या, निरनिराळ्या पंचकर्माद्वारे शरीरशुद्धी आणि सर्व शरीरातील धातूंची बळकटी, स्थैर्य वाढविण्यासाठी निर्माण केलेली रसायनचिकित्सा यांचा प्रत्येकाने

अवश्य अवलंब करावा. याद्वारे निश्चितच आपणास कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजारांपासून दूर राहता येईल आणि दुर्दैवाने आजार झालाच तर त्यावरील उत्कृष्ट उपचारदेखील आयुर्वेदामार्फतच आपल्याला निवडता येतील. यासाठी तज्ज्ञ आयुर्वेदिक वैद्यांचा सल्ला व उपचार

रुग्णाचे स्वास्थ्य पुन्हा मिळवून देण्यासाठी निश्चितच सक्षम आहेत.

(लेखक, सांगली येथील सुप्रसिद्ध आयुर्वेद पंचकर्म विशेषज्ञ असून येथील आभा आयुर्वेद हॉस्पिटलचे संचालक आहेत.)



## दुःखाची जात

तिच्या गर्भागारातून अश्रू येतात  
बंडखोरीचं लाल निशाण घेऊन.  
सगळं कसं आलबेल आहे असं भासलं,  
तरी ठणकत असतं खोल कुठेतरी.  
तिलाही  
कळत नाही नेमकी  
तिच्याच या दुःखाची जात .  
समजुतीचे चार शब्द नसतात नेहमीच रामबाण.  
आणि न लावताच अघोरी उपाय तर उगवून आलेले परसदारात.  
मनाचा तराजू अचूक पकडत  
तिच्या प्राण पंखांची अविरत फडफड .  
अवेळीच  
तुटू नये ,  
विझू नये सगळंच म्हणून.

.....

वृषाली किन्हाळकर.  
नांदेड

# छाया आणि छाया



स्त्रियांना गर्भाशय मुखाचा व गर्भाशयाचा कॅन्सर होण्याचे प्रमाण अन् आज प्रत्येक शहरात गर्भाशय काढून टाकण्याच्या होणाऱ्या शस्त्रक्रियांचे प्रमाण तपासले तर ते अजिबात संयुक्तिक वाटत नाही. वास्तविक स्त्रियांना होणाऱ्या कॅन्सरपैकी स्तनांचा कर्करोग आघाडीवर आहे. मग काय स्तनांच्या बारीक सारिक तक्रारीसाठी स्तनांवर शस्त्रक्रिया करणे संयुक्तिक होईल? स्त्रियांच्या मनातील शंकाकुशंका दूर करण्यासाठी, स्त्रियांचे प्रबोधन करण्यासाठी डॉक्टरांजवळ वेळ अपुरा असतो. डॉक्टर रुग्ण परस्पर संवाद अन् त्या नात्यामधील दिवसेंदिवस कमी होत जाणारा विश्वास या खूपच गंभीर गोष्टी आहेत. प्रत्येक महिला, या छायासारखी संभ्रमित अवस्थेत जायला नको असेत तर, रुग्णांनी देखील डॉक्टरांशी सविस्तर चर्चेचा आग्रह धरायला हवा आहे.

एका तालुक्याच्या गावी राहणारी छाया तिला दोन मुले. धाकटा मुलगा आठवीत शिकतोय, मुलगी दहावीत. कुटुंब नियोजनाची शस्त्रक्रिया होऊनही 8 वर्षे लोटली. मागच्या महिन्यात जरासा श्वेतपदराचा त्रास जाणवू लागला. एका स्त्रीरोगतज्ज्ञास दाखवून आली. डॉक्टरांनी सांगितले गर्भपिशवी नासली आहे. काढून टाकायला हवी ताबडतोब. छाया खूप घाबरून गेली! शहरात जाऊन एका डॉक्टरांकडे गेली. डॉक्टर

## डॉ. वृषाली किन्हाळकर

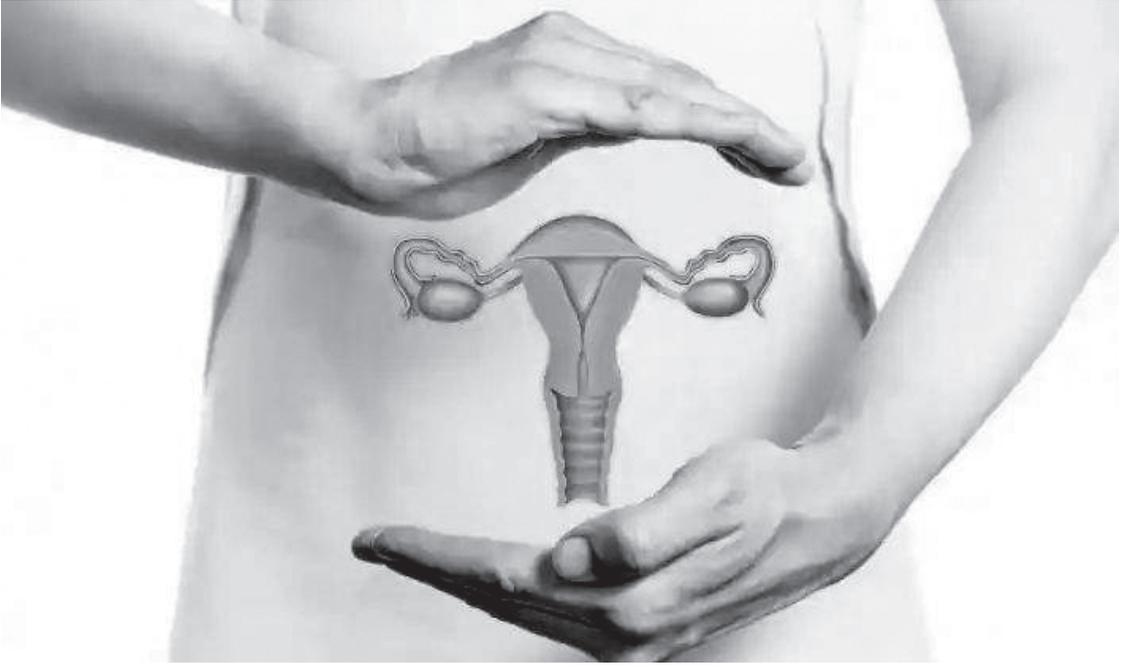
नांदेड

sahajrang@gmail.com

मॅडमने सांगितले गर्भपिशवी काढून टाकलीच पाहिजे, पण आज मी तुमच्या गर्भाशयमुखाला शॉट देते. शॉट चा उपचार घेऊन छाया घरी आली. गावातल्या बायका जमल्या गप्पा सुरू झाल्या. कॅन्सर झाला आहे, अशा तऱ्हेची चर्चा करून छायाच्या मनातली भीती अधिकच

वाढवून आणि तिची मनःशांती पूर्णपणे संपवून सगळ्या बायका आपआपल्या घरी परत गेल्या.

दुसऱ्या 'दिवशी छायाची आई व मावशी आल्या. त्यांनी तिला झाडपाल्याच्या औषधाचा कसा उपयोग होतो, पांढरा पदर जाणे कसे थांबते हे सविस्तर सांगितले. घाबरलेली छाया, ते औषध खाण्यासाठी तयार झाली. कण्हेरीच्या फुलांचा व पानांचा कुटून केलेला चोथा तिने खाल्ला. तिला मळमळू लागले. उलटी



झाली. पोटात आग होऊ लागली. पुन्हा डॉक्टरकडे जावे लागले. सलाईन - ग्लुकोजच्या बाटल्या लावून तीन दिवस ती दवाखान्याची वारी करित राहिली. ह्या डॉक्टरांनी सांगितले होते की - झाडपाल्याच्या औषधाचे विष तुमच्या पोटात पसरले आहे. ते विष जिरून जाईपर्यंत त्रास होणारच. रोज दवाखान्यात या व सलाईनच्या चारदोन बाटल्या लावून घ्या. हळूहळू नीट होऊन जाल. आज या गोष्टीला महिना होऊन गेला आहे. छाया शरीराने पूर्ण बरी झालीय, पण मनाने पूर्णपणे अस्थिर झाली आहे. तिला भास होतात. तिला वेडीवाकडी स्वप्नं पडतात. शांत झोप लागत नाही. भूक लागत नाही. पांढरा

पदर थोडा जरी गेला तरी ती प्रचंड अस्वस्थ होते. कुठल्या डॉक्टरकडे जावे कळत नाही. ऑपरेशनची भीती वाटते. पोटात अजूनही विष असे प्रश्न मधूनमधून तिला त्रास देत असतो. तिच्या एका नातेवाईक बाईने मला सांगितलेली ही कहाणी, ग्रामीण भागात राहणाऱ्या कुणाचीही ही कहाणी असू शकते. काय करायला हवे छायाचे ?

छायाला गरज आहे एका स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉक्टरची तपासणी करण्याची अन् पॅपस्मिअर नावाच्या एका छोट्या, कमी खर्चाच्या तपासणीची! ही पॅपस्मिअर तपासणी अतिशय सोपी असते. रिपोर्टदेखील एका दिवसात पेशंटच्या हातात पडू शकतो. कुठले इंजेक्शन नाही किंवा

दवाखान्यात मुक्काम देखील करावा लागत नाही. हा रिपोर्ट काय सांगतो ? तर गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगाची काही पूर्वलक्षणे आहेत का, किंवा येणाऱ्या काही वर्षात कर्करोग होण्याची शक्यता आहे का, हे सांगतो, हा रिपोर्ट नॉर्मल आला तर, केवळ औषधोपचाराने पांढरा पदराचा त्रास कमी करता येतो व ऑपरेशनची गरज उरत नाही. पॅपस्मिअर टेस्ट ला कॅन्सर स्क्रीनिंग टेस्ट म्हणतात. छाया सारखा त्रास असणाऱ्या प्रत्येक बाईने छायाच्या कहाणीवरून एक महत्त्वाचा बोध घ्यायला हवा. पांढरा पदर जाणाऱ्या प्रत्येक बाईला कॅन्सर होत नसतो. प्रत्येकीला गर्भपिशवी काढून टाकण्याच्या शस्त्रक्रियेची गरज मुळीच नसते.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे मनःशांती ढळावी इतकी तर ही गोष्ट भयंकर नसते. पॅपस्मिअर तपासणी नंतर देखील गर्भाशयमुखाची बायोप्सी करणे ही देखील एक तपासणी कमी खर्चाची अन् सोपी असते. अन्यथा, प्रत्येक श्वेतपदराची तक्रार असणाऱ्या स्त्रीचे गर्भाशय काढून टाकणे म्हणजे बंदूक घेऊन नाकतोडा मारण्यासारखा प्रकार.

ग्रामीण भागातील महिलेच्या मनात पांढरा पदर जाण्याबद्दल प्रचंड भीती आहे. मुळातच पांढरापदर जाण्याची जी अनेक कारणे आहेत, त्या कारणांची फारशी चर्चा न होता, कॅन्सर अन् पांढरापदर जाणे याचा घट्ट संबंध स्त्रियांच्या मनात रुजलेला दिसतो. हा तसा गैरसमज आहे. इतकी भीती ठेवणे अयोग्य आहे. अन् त्या भीतीपायी प्रत्येक स्त्रीचे गर्भाशय काढून टाकणे हे तर सर्वथैव अयोग्य आहे. प्रत्येक स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉक्टरचे हे कर्तव्य आहे की स्त्रियांना कॅन्सरबाबत जागरूक करणे पण त्याचबरोबर कॅन्सरचा बागुलबुवा स्त्रियांच्या मनात निर्माण न होऊ देणे हे देखील तितकेच महत्वाचे आहे

साधारण दहा एक वर्षांपूर्वी, मतिमंद मुलींना सांभाळणाऱ्या काही संस्थांनी या मुलींना मासिक पाळीत, स्वच्छतेची काळजी घेता येत नाही आणि या मुली वयात आल्यानंतर, त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार होऊ शकतात, मग

अशा मतिमंद मुली गर्भार होऊ शकतात त्यामुळे अशा मुलींची गर्भाशये काढून टाकायला हवीत असा मुद्दा जनमानसापुढे ठेवला होता. यावर बराच ऊहापोह झाला होता. तरीही अशा मुलींचे गर्भाशय काढून टाकावे असा कायदा कुठेच अस्तित्वात आला नाही. स्त्रियांना गर्भाशय मुखाचा व गर्भाशयाचा कॅन्सर होण्याचे प्रमाण अन् आज प्रत्येक शहरात गर्भाशय काढून टाकण्याच्या होणाऱ्या शस्त्रक्रियांचे प्रमाण तपासले तर ते अजिबात संयुक्तिक वाटत नाही. वास्तविक स्त्रियांना होणाऱ्या कॅन्सरपैकी स्तनांचा कर्करोग आघाडीवर आहे. मग काय स्तनांच्या बारीक सारिक तक्रारीसाठी स्तनांवर शस्त्रक्रिया करणे संयुक्तिक होईल? स्त्रियांच्या मनातील शंकाकुशंका दूर करण्यासाठी, स्त्रियांचे प्रबोधन करण्यासाठी डॉक्टरांजवळ वेळ अपुरा असतो. डॉक्टर रुग्ण परस्पर संवाद अन् त्या नात्यामधील दिवसेंदिवस कमी होत जाणारा विश्वास या खूपच गंभीर गोष्टी आहेत. प्रत्येक महिला, या छायासारखी संभ्रमित अवस्थेत जायला नको असेत तर, रुग्णांनी देखील डॉक्टरांशी सविस्तर चर्चेचा आग्रह धरायला हवा आहे. आज देखील ती छाया, रात्री बेरात्री हाच विचार करीत असते, माझ्या पोटातले ते विष आता कुठपर्यंत पोचले असेल ? माझी गर्भाशयाची पिशवी नासली आहे का? मला

कॅन्सर झालाच आहे का ? अन् ती नव्यानव्या डॉक्टरकडे, वैद्याकडे जात असते. आज तिचं तिच्या मुलांकडे व पतीकडे, संपूर्ण घराकडे दुर्लक्ष होत आहे. कारण ती मनाने साशंक झालीय 'उद्या' होणाऱ्या कॅन्सरच्या केवळ शंकेमुळे तिचा 'आज' पूर्णपणे बिघडून गेलेला आहे.

कवी म.भा. चव्हाण त्यांच्या धर्मशाळा काव्यसंग्रहातील एका कवितेतून म्हणतात.

शंका मनात राहते  
आणि मनाला डसते  
घरमालकाचे घर  
शंका अशी वापरते.

संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य बिघडलेली ही शंकाग्रस्त, भीतिग्रस्त, अशा एका छायाची कहाणी ! समस्त महिलांनी, पुरुषांनी बोध घ्यावा अशीच सविस्तर चर्चा करून, तिला तपासून तिला स्वस्थ करण्याची संधी मला मिळावी म्हणून मीच छायाची वाट पाहतेय. ही छाया माझ्याकडे कधी येईल ? तिला जो पर्यंत तिच्या भीतीची छाया काढणारा डॉक्टर मिळत नाही, तोपर्यंत ही छाया भीतीच्या छायेतच राहिल, अशा छायांची मला काळजी वाटते, म्हणून हे लिहिणं !

(लेखिका, नांदेड येथील सुप्रसिद्ध स्त्रीरोग तज्ज्ञ असून त्या उत्तम वक्ता, लेखिका, कवयित्री आणि समुपदेशक म्हणून लोकप्रिय आहेत.)





**NEET, JEE, IIT**  
च्या तयारीसाठी  
आपल्या मुलीला  
नांदेडात ठेवायचं,  
**मग चिंता**  
**नको..!**

**आमची वैशिष्ट्ये :**

एक वेळ  
अवश्य  
भेट द्या,  
नंतरच  
निर्णय घ्या!

- तीन आणि चार मुलींसाठी स्वतंत्र रुम.
- पिण्यासाठी शुध्द (आर.ओ.) पाणी.
- सकस आणि घरगुती जेवण.
- सर्व क्लासेस २ मिनीटांच्या वॉकिंग डिस्टन्सवर.
- सुरक्षेच्या दृष्टीकोनातून सर्व परिसर सीसी टीव्हीच्या नजरेत.
- वातानुकूलित व फर्निचरसह अभ्यासिका.
- स्नानासाठी गरम पाण्याची व्यवस्था.
- २४ तास महिला वॉर्डन उपलब्ध.

प्रा.भोसले मॅडमचे

**यशश्री** **गर्ल्स**  
**हॉस्टेल**

आयआयबी  
पासून  
फक्त दोन  
मिनीटांच्या  
अंतरावर

श्रीनिधी बिल्डिंग, टिळक नगर, नांदेड ■ M.9552538583, 9545787999

# ‘पाईल्स’ आडून ‘कॅन्सर’चा धोका!



कॅन्सरची चिंता करणे हे साहजिकच आहे परंतु शौच्याला रक्त आले किंवा गाठ आढळली तर तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. मूळव्याध हा गुद्भागतील कॅन्सरपेक्षा जास्त प्रमाणात व सहज दिसून येतो व शौच्याला रक्तस्रावाचे हे जास्त आढळणारे कारण होय. तज्ज्ञ डॉक्टर मूळव्याध व कॅन्सरचे निदान Physical examination व काही तपासण्यांच्या साहाय्याने तत्काळ करू शकतात. त्यामुळे शौच्याला रक्तस्राव किंवा इतर काही वेगळे लक्षण आढळले तर डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा. तसेच मूळव्याध झालेल्या व मूळव्याधीचे ऑपरेशन झालेल्या रुग्णांनी वयाच्या 40 वर्षांनंतर वर्षातून एकदा Colonoscopy नावाची तपासणी करून घ्यावी त्यामुळे भविष्यातील धोके टाळता येऊ शकतात.

शौच्यामध्ये रक्त दिसले की मनात शंकेची पाल चुकचुकल्या-सारखे होते. यावेळी सर्वप्रथम मूळव्याध व कॅन्सरची भिती जाणवते. त्याला कारण म्हणजे मूळव्याध व कॅन्सरचे असलेले बरीच लक्षण समानता.

परंतु लक्षण समानता असली तरी मूळव्याध व गुद्भागाचा कर्करोगाचा संबंध नाही किंवा मूळव्याधीचे कॅन्सरमध्ये रूपांतर होते असे आजपर्यंत तरी आढळले नाही. परंतु कॅन्सरच्या

## डॉ. महेंद्र जाधव

अंबाजोगाई

[dr.mahendra\\_jadhav@rediffmail.com](mailto:dr.mahendra_jadhav@rediffmail.com)

गाठीमुळे गुद्भागातील रक्त-वाहिन्यांवर दाब पडून Secondary म्हणून मूळव्याधीचे कोंब येऊ शकतात. मूळव्याध व कॅन्सरची लक्षणे जरी सारखे असतील तरी योग्य वेळी डॉक्टराकडे जाऊन याचे निदान होते.

मूळव्याध व गुद्भागाचा कॅन्सर यांची समान लक्षणे -

मूळव्याध व कॅन्सर हे दोन्ही वेगवेगळे आजार आहेत. परंतु दोन्हीमध्ये बरीचशी लक्षणे सारखी आहेत.

1) गुद्भागातून रक्तस्राव (Rectal Bleeding) -

शौच्याच्यावेळी रक्त हे वेगवेगळ्या प्रकारे जाणवते. काहींना शौच्याच्या जागा स्वच्छ करताना हाताला लागते तर काही वेळा शौच्यामध्ये मिसळून तर



काही वेळा शौच्याच्या भांड्यामध्ये पिचकारीप्रमाणे पसरते. मूळव्याध हे रक्तस्रावाचे प्रमुख व नेहमी आढळणारे कारण होय परंतु गुदाशय व आतड्यांच्या कॅन्सरमध्ये पण शौच्याच्यावेळी रक्तस्राव आढळतो. साधारणतः रक्ताच्या रंगावरून ते रक्त कोठून येते हे ठरविले जाते. लालभडक रंगाचे, ताजे रक्त हे साधारणतः पचनसंस्थेच्या खालील भाग जसे मोठे आतडे, गुदाशय, गुदनलिका या ठिकाणाहून येते. तर गडद लाल (चॉकलेटी) रंगाचा रक्तस्राव हा साधारणतः लहान आतडे, काळपट रक्त हे साधारणतः जठर व लहान आतड्यांच्या वरील भागात रक्तस्राव असेल तर जाणवते.

2) गुद्भाग्याची खाज येणे

### (Rectal and Anal Itching) –

शौच्याच्या पिशवीतील मल व विशिष्ट प्रकारचा चिकट स्राव (Mucus) हे Rectum च्या आतील त्वचेला व गुद्भागाच्या सभोवताली Irritation करतात त्यामुळे ही खाज सुटल्यासारखे होते. ही खाज साधारणतः शौच्याहून आल्यानंतर व रात्री जास्त जाणवते किंवा वाढते.

Mucosa ह्या एक विशिष्ट प्रकारच्या पेशीचा एक थर असतो तो गुदाशयाच्या आतील बाजूने असून यामध्ये असलेल्या काही ग्रंथी ह्या म्युकसचा स्राव करतात त्यामुळे शौच्याला सुलभ होण्यास मदत होते.

3) शौच्याच्या जागेच्या

### तोंडाला कोंब किंवा सूज (Lump at Anal Opening) –

गुद्भागाच्या मुखाशी जाणवणारी सूज ही प्रामुख्याने मूळव्याधीमुळे जाणवते. परंतु कधीकधी कॅन्सरमुळे असते. परंतु गुद्भागाच्या बाह्य भागाच्या कॅन्सरचे प्रमाणे अतिशय नगण्य आहे. मूळव्याधीमुळे जाणवणारी सूज ही मोठ्या प्रमाणात आढळते. बाहेरील बाजूला मूळव्याध आणि चौथ्या (4th Degree) अवस्थेतील आतील मूळव्याध यामुळे गुदाच्या मुखाजवळ किंवा सभोवताली सूज जाणवते. बाहेरील कोंबामध्ये रक्त गोठले तर याला Thrombosed Hemorrhoid असे म्हणतात. हे साधारणतः स्पर्शाला टणक व वेदनादायी

असते.

## गुदाशयाच्या कॅन्सरची कारणे -

या भागातील कॅन्सर हा सुरुवातीला हळूहळू वाढत जातो. सुरुवातीला Precancerous अशी गाठ निर्माण होते. त्याला Polyp असे म्हणतात. ancl poly हे द्राक्षाप्रमाणे किंवा उंबर फळाप्रमाणे देठ असलेले असते. प्रत्येक Polyp हे कॅन्सरचेच असते. असे नाही. परंतु काही कॅन्सरचे असलेले Polyp हे नंतर गुदाशय व गुदनलिकेच्या आतील त्वचेला चिकटून वाढायला सुरुवात होते. खरे पाहता कर्क रोगाचे नक्की कारण माहिती नाही. परंतु खालील घटक यासाठी कारणीभूत आहेत.

1) वाढते वय साधारण 45 ते 50 वर्षांनंतर या धोका वाढतो. पुरुष व स्त्री दोन्हीमध्ये हा आजार होतो.

2) धूम्रपान व मद्यपान

3) गुदभाग व गुदनलिकेच्या कॅन्सरचा कौटुंबिक इतिहास.

4) अति चरबीयुक्त आहार

5) मांसाहार - हे पाश्चात देशात आढळणारे प्रमुख कारण होय.

6) Polyp ची आनुवंशिकता

7) Inflammatory Bowel Disease

8) आनुवंशिकता हा फार मोठा घटक आहे. जरी अशा

प्रकारचा कॅन्सरचे निदान झाले असेल तर त्यांच्या मुलांनी तज्ज्ञ डॉक्टराकडून तपासणी करणे गरजेचे आहे.

9) Human Papillomavirus (HPV) : हे साधारणतः गुद्दागाच्या बाहेरील बाजूच्या कॅन्सर व Squamous Cell Carcinoma यास कारणीभूत असतात. HPV Vaccine घेतल्यामुळे या कारणामुळे होणारा कॅन्सर टाळता येऊ शकतो.

### निदान -

शौच्याला आग, रक्त अशा प्रकारचा त्रास जाणवत असेल तर तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन तपासणी करावी.

1) बाहेरील बाजूला कर्करोग असेल तर डॉक्टर योग्य निदान करून याचा छोटासा तुकडा (Biopsy) घेऊन तो तपासणीसाठी लॅबला पाठवला जातो.

2) Digital PR Examination -

गुदनलिकेच्या आतील भागाच्या कॅन्सरचे निदान करता येऊ शकते. यात बोटाला अनियंत्रित प्रकारची मोठी फुलकोबीप्रमाणे खडबडीत गाठ जाणवते. तसेच बोटाला म्युकस व रक्त चिकटते यानंतर याची Biopsy छोटासा तुकडा काढून तपासणीला पाठवतात.

3) Sigmoidoscopy

## Colonoscopy -

सिगमायडोस्कोप व कोलोनोस्कोप नावाचे यंत्र गुद्दागातून आतमध्ये टाकले जाते व अनियंत्रित गाठ, Polyp आढळले तर याची Biopsy घेतली जाऊन निदान केले जाते.

4) CT abdomen - आणि MRI Scan - या गोष्टीची योग्य वेळी मदत घेतली जाते.

### मूळव्याध व कॅन्सरची भिन्न लक्षणे -

मूळव्याध व कॅन्सरची बरीच लक्षणे समान असली तरी त्यांच्यात काही वेगळी लक्षणे पण आढळतात व यावरून साधारणतः Clinically निदानास बरीच मदत होते.

1) शौच्याच्या वेळेमध्ये बदल -

साधारणतः प्रातःविधीची संवेदना ही जास्तीत जास्त लोकांना सकाळी होते. परंतु शौच्याला जाण्याची सवय व वेळा ही प्रत्येकाची वेगवेगळी असू शकते. परंतु शौच्याच्या वेळामध्ये बदल म्हणजे तुमच्या नेहमीच्या वेळेपेक्षा व वारंवार शौच्याला जावे लागते हे कॅन्सरचे सामान्यतः धोक्याचा इशारा देणारे लक्षण होय. साधारणतः गुद्दागाच्या कॅन्सर असलेला व्यक्ती हा सकाळी उठल्याबरोबर धावतच शौच्याला जात असतो. तसेच बऱ्याच वेळा रात्री 12 नंतर (Mid Night)

त्याला शौच्याची संवेदना येते व शौच्याला जावेच लागते.

शौच्याच्या वेळेतील व सवयीची बदल म्हणजे अतिसार (पातळ शौच्याला होणे) बद्धकोष्ठता, कडक मलप्रवृत्ती किंवा जाड अरुंद पट्टीप्रमाणे शौच्याला येणे, शौच्यामध्ये Mucus व रक्त पडणे अशी लक्षणे दिसतात. माझ्या वैद्यकीय व्यवसाय अनुभवामध्ये रात्रीला शौच्याची संवेदना हे एकमेव लक्षण असलेली मध्यम वयाची स्त्री ला कॅन्सरचे निदान करता आले. याशिवाय. नेहमी पोट फुगल्यासारखे वाटणे किंवा अस्वस्थ वाटणे (Presistent abdominal Discomfort), आतडे व गुद्रागातील कर्करोगामध्ये नेहमी पोट भरल्यासारखे वाटते किंवा पोट दुखणे तसेच आध्मान (Gas), आटोप (Bloating) आंत्रकुजन, पोटात कळ आल्याची लक्षणे जाणवतात. परंतु मूळव्याधीमध्ये अशी लक्षणे नसतात.

### 3) वजन कमी होणे -

गुद्रागाच्या कॅन्सरमध्ये झपाट्याने वजन कमी होते. हे जास्त प्रमाणात आढळणारे लक्षण होय परंतु मूळव्याधीमुळे वजन कमी होत नाही. साधारणतः 38 ते 50 टक्के लोकामध्ये झपाट्याने वजन कमी झालेले आढळते हे कॅन्सरची जागा व पायरी (Step) यावर अवलंबून असते.

### 4) कृतेऽपी अकृत संज्ञा :

शौच्याला कितीही वेळा जाऊन आले तरी पोट साफ न झाल्याची भावना होते व वारंवार मलप्रवृत्तीला जावे वाटते यालाच Tenesmus असेही म्हणतात. अकृतसंज्ञा हे कॅन्सरचे लक्षण असले तरी गृहिणी मध्ये (Inflamnatory Bowel Synadrome) मध्ये पोटदुखी हे लक्षण जास्त आढळते. आत वाढलेल्या ग्रंथीमुळे (गाठीमुळे) पोट नेहमी भरल्यासारखे वाटते.

### 5) थकवा जाणवणे किंवा अशक्तपणा (Wealmess of Fatigue) -

हे सर्वसामान्यपणे आढळणारे लक्षण होय. वारंवार होणाऱ्या रक्तस्रावामुळे हिमोग्लोबीन कमी होणे त्यामुळे हा अशक्तपणा व थकवा जाणवतो.

### 6) गुदभागी वेदना -

Colorectal Caner मध्ये वेदनेशिवाय रक्तस्राव होणे व शक्यतो कोणतेही वेदना नसते परंतु वेदना हे मूळव्याधीचे लक्षण होय.

### 7) पट्टीप्रमाणे शौचाला होणे -

गुदाशय व आतील गुदनलिकेच्या ठिकाणी अनियंत्रित वाढ झालेल्या कॅन्सरच्या गाठीमुळे रस्ता अरुंद होतो त्यामुळे मल येत असताना तो बारीक, चपटा पट्टीप्रमाणे आढळून येतो. मूळव्याधीत साधारणतः हे लक्षण आढळत नाही.

### उपचार :

शस्त्रक्रिया हा एकमेव पर्याय कॅन्सरच्या उपचारासाठी आहे. शस्त्रक्रियेनंतर कॅन्सर उद्भवण्याचा धोका कमी आहे. केमोथेरपी आणि रेडिओथेरपी यामध्ये शक्यतो कॅन्सरच्या द्वितीय अवस्था म्हणजे कॅन्सरची गाठ ही Mesorectumn मध्ये असेल आणि तृतीय अवस्था म्हणजे लसिका ग्रंथी (Lymph Nodes) मध्ये पसरली असेल तर केमोथेरपी व रेडिओथेरपीचा विचार करतात. केमोथेरपी व रेडीएशन थेरपी ही शस्त्रक्रियेनंतर आजार पुन्हा होऊ नये म्हणून दिली जाते याला Adjuvant Therapy असे म्हणतात. सुरुवातीच्या तपासणीमध्ये जर गुदाशयातील कॅन्सर सेकंड व थर्ड स्टेज मध्ये असेल तर शस्त्रक्रियेच्या सुरुवातीलाच केमोथेरपी व रेडिओशन थेरपी देतात यालाच Neoadjuvant therapy असे म्हणतात. याचा कालावधी हा साधारणतः सहा आठवड्यांचा असतो ही Neoadjuvant therapy कॅन्सरची गाठ कमी करण्यासाठी शस्त्रक्रियेपूर्वी करतात. त्यामुळे शस्त्रक्रियेने ही गाठ पूर्ण काढण्यास मदत होते. Neoadjuvant therapy ही शस्त्रक्रियेपूर्वी दिलेली चांगली असते पण यासाठी रुग्ण हा सहनशील असावा लागतो. शस्त्रक्रियेनंतर बरे झाल्यानंतर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने

neoadjuvant therapy घेतलेल्या रुग्णाने केमोथेरपी घ्यावी का नाही याचा सल्ला घ्यावा. गुदाशयाचा कॅन्सर metastatic असेल तर शस्त्रक्रिया व रेडिएशन दिले जाते. परंतु जर रक्तस्राव व शौच्याला अडथळा असेल तर फक्त केमोथेरपी केली जाते. metastatic cancer हा दुरुस्त होत नाही. यामध्ये नवीन संशोधित औषधामुळे फक्त जीवनमान वाढवता येते.

#### औषधी :

खालील केमोथेरपी औषधी वेगवेगळ्या टप्प्यावर वापरली जातात.

1) 5 - FIUOROVR-CIL (5-FU ) : हे इंजेक्शन सिरेद्वारे दिले जाते. हे कॅन्सरच्या पेशीवर action करते. हे रेडिएशन Therapy सोबत वापरले जाते.

2) Capecitabine - तोंडातून ही औषध दिली जातात याचे Effect हे 5fu सारखे आहेत. सिंगल किंवा रेडिओशन थेरपी सोबत वापरले जाते.

3) LEUCOVORIU : 5fu चा effect वाढवण्यासाठी व 5 fu च्या पूर्वी दिले जाते.

4) OXALIPLATIN : आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा इंजेक्शनद्वारे सिरेतून IV दिले जाते. सध्या मोठ्या प्रमाणात हे वापरले जाते.

5) IRINOTECAN : आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा

IV दिले जाते.

6) BEV-CIZUM-B: आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा IV दिले जाते.

7) CETUXIM-B : आठवड्यातून एक वेळा IV दिले जाते. Metastatic cancer मध्ये हे वापरले जाते.

8) P-NITUMOM-B: Metastatic cancer मध्ये केमोथेरपी नंतर वापरले जाते.

#### शस्त्रक्रिया :

कॅन्सरची गाठ किंवा कॅन्सरग्रस्त गुदाशय (Rectum) हे एका ठिकाणी कॅन्सर असेल तर शस्त्रक्रियेने काढतात. व्याधी पुन्हा होऊ नये यासाठी त्याभागातील चरबी व Lymph nodes (लसिका ग्रंथी) पण काढाव्या लागतात.

कॅन्सरची गाठ कुठे आहे यानुसार चार प्रकारच्या शस्त्रक्रिया उपचार म्हणून करतात.

#### 1) Transanal Excision :

कॅन्सरची गाठ लहान, व गुदाच्या जवळ (anus) असेल तर ही शस्त्रक्रिया करतात. यात lymph पेशी काढले जात नाहीत. anus मधून ही शस्त्रक्रिया करतात.

2) Mesorectal Surgery : कॅन्सरच्या जागचे Healthy Tissue कॅन्सरच्या गाठीपासून व्यवस्थित वेगळी करून काढावी लागते. युरोप मध्ये ही

सर्जरी मोठ्या प्रमाणात केली जाते.

3) Low anterior Resection (L-R) : कॅन्सरची गाठ ही गुदाशयाच्या (Rectum) च्या वरील भागात असेल तर ही शस्त्रक्रिया करतात. यात (abdominal Incision) पोटावर छेद घेऊन सर्व लसिका ग्रंथी या कॅन्सरग्रस्त गाठ व भागासोबत काढल्या जातात. यानंतर आतडे व गुदाशयाचा राहिलेला भाग जोडला जातो. यात मलविसर्जन नॉर्मलप्रमाणे शस्त्रक्रियेनंतर होते.

4) Abdomino-perineal Resection (APR) : जर कॅन्सरची गाठ गुद व गुदनलिकेच्या 5 ला आतमध्ये असेल तर ही शस्त्रक्रिया करतात. यामध्ये anal sphincter (शौच्याला नियंत्रण ठेवणाऱ्या पेशी) lymph nodes (लसिका ग्रंथी) काढल्या जातात. यात Colostomy करणे गरजेचे असते. Colostomy म्हणजे मलविसर्जनासाठी आतड्याचा पोटाच्या पुढील बाजूस वेगळा मार्ग तयार केला जातो. यात मल हा एका बॅगमध्ये जमा होतो.

#### TAKEAWAY :

कॅन्सरची चिंता करणे हे साहजिकच आहे परंतु शौच्याला रक्त आले किंवा गाठ आढळली तर तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. मूळव्याध हा गुद्दागातील

कॅन्सरपेक्षा जास्त प्रमाणात व सहज दिसून येतो व शौच्याला रक्तस्रावाचे हे जास्त आढळणारे कारण होय. तज्ज्ञ डॉक्टर मूळव्याध व कॅन्सरचे निदान Physical examination व काही तपासण्यांच्या साह्याने तत्काळ करू शकतात. त्यामुळे शौच्याला रक्तस्राव किंवा इतर काही वेगळे लक्षण आढळले तर डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा. तसेच मूळव्याध झालेल्या व मूळव्याधीचे ऑपरेशन झालेल्या रुग्णांनी वयाच्या 40 वर्षांनंतर वर्षातून एकदा Colonoscopy नावाची तपासणी करून घ्यावी त्यामुळे भविष्यातील धोके टाळता

येऊ शकतात.

सर्वात शेवटी व महत्त्वाचे हिरव्या पालेभाज्या, भरपूर परंतु आवश्यक तेवढेच पाणी, सात्त्विक भोजन, योग्य प्रमाणात नियमित व्यायाम, मेडीटेशन, योग यांचा आपल्या दैनंदिन जीवनात समावेश करून आयुर्वेद जीवनशैलीचे पालन करून याला प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(लेखक, अंबाजोगाई येथील अग्रगण्य पाईल्स सर्जन असून कॅन्सर आणि पाईल्स यावर त्यांचे संशोधनपर कार्य सुपरिचित आहे.)



## चेहरे

विस्मृतीत गेलेले चेहरे  
नामशेष झालेले चेहरे न  
आठवणीतून उजळणारे चेहरे  
भूतकाळाने गिळलेले चेहरे  
मिष्किल, गंभीर चेहरे

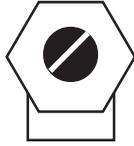
भुरळ घालणारे चेहरे  
प्रियजनांच्या व्याधीने  
व्याकुळणारे चेहरे र

दाटून आलेल्या मेघाप्रमाणे  
ओथंबून बघणारे चेहरे  
धुवांधार कोसळूनी  
जमिनीवर गोठणारे चेहरे  
चेहऱ्यांना बघणारे चेहरे  
विवश घायाळ चेहरे  
चेहऱ्यांनी विद्ध चेहरे  
हळूहळू पण निश्चितच  
विरून गेलेला माझा चेहरा  
अश्रूत बुडालेला तुझा चेहरा  
हरवलेल्या चेहऱ्यात

लुप्त माझा चेहरा!

– डॉ. व्यंकटेश काब्दे  
नांदेड

दीर्घायु स्मरणिका 2022 वार्षिकांकास  
हार्दिक शुभेच्छा !



शुभेच्छुक

श्री हनुमान औषधालय

नांदेड

संपर्क : 9860475151

# कॅन्सर प्रतिबंधासाठी आयुर्वेदीय कृषीशास्त्र



एका बाजूने आपल्या आयुष्यात सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत चहा, कॉफी, कोल्ड्रिंक, टूथपेस्ट, टूथब्रश, साबण, शांपू, क्षारयुक्त पाणी, अनावश्यक एलोपॅथीची रासायनिक औषध घेत राहातोय; तर दुसऱ्या बाजूने रासायनिक खते वापरलेल्या आणि रसायनांची फवारणी केलेल्या फळे, भाज्या आणि धान्ये खातोय. त्या एकट्या लिक्कर आणि दोन किडण्यांनी किती काम करायचे ? किती स्वच्छता आणि साफसफाई करायची, याला काही सुमार ? आहेत म्हणून कामं करून घ्यायची ? आणि जर त्यांनी काम करणे बंद केले तर मग पुनः औषधांचा मारा आहेच. नाहीतर बदलून टाका आणि डायलेसीस करा. नंतर वर केमो आणि रेडीएशन आहेच. हे शरीर म्हणजे नुसते रसायनांचे माहेरघरच झालेले आहे.

आयुर्वेदातील एक अविभाज्य भाग म्हणजे कृषी. कृषी म्हणजे अन्न, पाणी, भोजन, यज्ञकर्म. कृषी म्हणजे शेती, पालेभाजी, कडधान्ये. कृषी म्हणजे गाय, दूध, बैल, गवत. कृषी म्हणजे गोमूत्र, गोमय, गो सहवास, गोऔषधी. कृषी म्हणजे निसर्ग, पाऊस, पाणी, शुद्ध हवा, शुद्ध बीज. कृषी म्हणजे आरोग्य, निरोगी जीवन. कृषी म्हणजे आनंद, समाधान, निरामय आयुष्य. कृषी शब्द जर आयुर्वेद या शब्दाने

## वैद्य सुविनय वि. दामले

कुडाळ, सिंधुदुर्ग.

[drsuvinay@gmail.com](mailto:drsuvinay@gmail.com)

बदलला तरी समीकरण तेच रहाते.

कॅन्सर म्हणजे रसायने, रासायनिक खते, कॅन्सर म्हणजे दूषित हवा. कॅन्सर म्हणजे अनावश्यक औषधे. कॅन्सर म्हणजे अनैसर्गिक जीवनशैली. कॅन्सर म्हणजे विषारी पालेभाज्या, विषारी अन्नधान्य, विषारी पाणी. कॅन्सर

म्हणजे भीती, कॅन्सर म्हणजे स्ट्रेस, मृत्यू.

आता कृषी, आयुर्वेद आणि कॅन्सर या शब्दांना जोडूया. उत्तर काय येईल? जर आपण आयुर्वेदात सांगितलेली कृषीशैली जर वापरली नाही तर कॅन्सर म्हणजे मृत्यू ठरलेलाच आहे.

आज मेडिकल फिल्डने माणुसकी, नीतिमत्ता, आदर्श जीवनमूल्य सर्व सर्व गुंडाळून ठेवले आहे. कोरोनासारख्या आजारातून मुक्त होत असताना, प्रतिकारशक्ती



कमी होताना दिसतेय. त्याचवेळेस हृदय विकार, किडणी डिसऑर्डर, डायबेटीस, यकृत विकार, मासिक पाळीच्या समस्या, आणि महाभयंकर कॅन्सर सारखा आजार आणखी जोमाने वाढताना दिसत आहे.

एका बाजूने मेडिकलसाठी उत्तम विकसित तंत्रज्ञान उपलब्ध आहे. उत्तम तज्ज्ञ डॉक्टर आहेत. डेटा कलेक्ट करायला संगणकीय मदत घेता येत आहे. रोग कमी करण्यासाठी सर्व इन्फ्रास्ट्रक्चर तयार आहे. पण... हे सर्व सम प्रमाणात वाढत असताना, कॅन्सर आदी आजार मात्र या सर्व सुविधांच्या व्यस्त प्रमाणात वाढलेले दिसतात. असं का होतंय? याचा कधी गांभीर्यपूर्वक

विचार केलाय का ?

कॅन्सर आयुर्वेदातील औषधांनी बरा होऊ शकतो. पण त्याला कृषीशास्त्राची योग्य जोड हवी. वर वर्णन केलेल्या सर्व शक्यता आणि काही औषधे, जीवनशैलीतील बदल, उत्तम मानसिकता, योग प्राणायाम, इ. गोष्टी कॅन्सर विरोधी लढा घायला उपयोगी ठरणान्या आहेत. शेतीमध्ये पिकवली जाणारी धान्ये, तेलबिया, ऊस, फळभाज्या, पालेभाज्या इ. अनेक गोष्टी आरोग्याशी थेट संबंधित आहेत. जर योग्य पद्धतीने याची काळजी घेतली नाही तर कॅन्सर होऊ शकतो, ही काळ्या दगडावरची पांढरी रेष आहे.

आपण जेवतोय ते अन्न,

पितोय ते दूध, दही, तूप, पिकवतोय त्या कंद, फळं आणि पालेभाज्या, बनवतोय ती औषधे, स्वयंपाकातील वापरतोय ते तेल गूळ, साखर आदी घटक रासायनिक पदार्थांपासून कायमचे सुरक्षित हवेत. नाहीतर या बदलत्या पाश्चात्य कृषीशास्त्रानुसार आपली शेती जर रासायनिक करणार असू तर आपल्या हातांनी कॅन्सरला आपल्या घरात बोलावून आणण्यासारखे आहे. भारतीय कृषीशास्त्र हे निसर्गाला धरून, संस्कृतीला पूरक आणि आरोग्यदायी आहे. आणि पाश्चात्य कृषी तंत्रज्ञान पैशाभोवती फिरवलेले आहे. यातून रोग बरे न होता आणखी वाढवलेच आहेत.

एका बाजूने आपल्या

आयुष्यात सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत चहा, कॉफी, कोल्ड्रिंक, टूथपेस्ट, टूथब्रश, साबण, शांपू, क्षारयुक्त पाणी, अनावश्यक एलोपॅथीची रासायनिक औषध घेत राहातोय; तर दुसऱ्या बाजूने रासायनिक खते वापरलेल्या आणि रसायनांची फवारणी केलेल्या फळे, भाज्या आणि धान्ये खातोय. त्या एकट्या लिव्हर आणि दोन किडण्यांनी किती काम करायचे ? किती स्वच्छता आणि साफसफाई करायची, याला काही सुमार ? आहेत म्हणून कामं करून घ्यायची? आणि जर त्यांनी काम करणे बंद केले तर मग पुनः औषधांचा मारा आहेच. नाहीतर बदलून टाका आणि डायलेसीस करा. नंतर वर केमो आणि रेडीएशन आहेच. हे शरीर म्हणजे नुसते रसायनांचे माहेरघरच झालेले आहे. नुसते आपले शरीरच नाही तर या भारतमातेचे शरीरदेखील बेसुमार खते आणि फवारणीमुळे पोखरून गेले आहे. नद्यांमधील पाणी वाढत्या कारखानदारीमुळे दूषित होत आहे. धुराड्यातून बाहेर पडणाऱ्या विषारी वायूमुळे हवा दूषित आहे.

गोपालक कृष्णाने गोकुळाच्या सीमेवरील विषारी पदार्थांची वाढती कारखानदारी चालवणाऱ्या कालियाला नामोहरम करून त्याला गावाबाहेर हाकलून लावले आणि त्याचा विषारी वायू हवेत सोडून विहंगांचे आयुष्य

उद्ध्वस्त करणारा, विषारी खते निर्माण करून जमीन नापीक बनवणारा, आणि यमुनेच्या पाण्यातील जलचरांना मारून टाकणारा कारखानाच बंद पाडला. आणि त्याला कायमचा धडा शिकवून गावाच्या वेशीबाहेरून हद्दपार करून पार पाताळात रसातळाला पोहोचवले, तसा कुणीतरी गोपालक कृष्ण पुनः तयार व्हायला हवाय, जो आमच्या वातावरणातील, जमिनीतील आणि पाण्यातील विषांचा कायमचा बंदोबस्त करेल.

आपण आपले कृषीशास्त्र जाणून घेतले पाहिजे. इस्राईलसारख्या निर्जल वाळवंटी देशात भारतापेक्षा अधिक पटीने उत्तम शेती केली जात आहे. आपणच आपली शेती जपली पाहिजे. फुलवली पाहिजे. प्रसंगी जिथे जागा आहे तिथे आपली बाग आपणच तयार करायला हवी. खिडकी, बाल्कनी, टेसेस, छप्पर या सर्व ठिकाणांचा वापर करून आपल्याला पाहिजेत. ती फळे, भाज्या, मसाले आपल्याला पिकवता आले पाहिजेत. जसे कोथिंबीर, कढीपत्ता, नागवेल, पालक, मुळा, चुका, चाकवत, भोपळा, पडवळ, दोडका, गवार, भेंडी, दुधी, आले, मिरची इ. भाज्या, तसेच कोरफड, गुळवेल, तुळस, ओवा, दूर्वा, इ. औषधी आपण घरच्या घरी कमीत कमी जागेत, पिकवू शकतो. घरच्या घरी

दारातल्या दारात बाग असल्याने, आपण जाता येता सुद्धा याच्यावर लक्ष ठेवू शकतो.

स्वयंपाकघरातील जे टाकाऊ आहे, जसे चहा करून झाल्यानंतरची शिल्लक पावडर, भाज्यांचे देठ, शिरा आणि बियांचा भाग, कांद्यालसणीची साले, नारळाच्या किशा, सोडणे, भुईमुगाची टरफले, उरलेले उष्टे खरकटे, शिळे टाकाऊ भात आमटी भाजी इ. अन्न, रद्दी कागद, प्लॅस्टिक थर्माकोल विरहित घन वा द्रव कचरा घेऊन, गरजेनुसार पाणी घालून थेट मिक्सरमधून फिरवायचे आणि ते खत म्हणून कुंडीतील झाडांना वाटून टाकायचे. उरलीच तर ती पावडर उन्हात ठेवून वाळवून सुकी पावडर करायची, नंतर कधीतरी ती खताची पावडर झाडांना वापरायची. रासायनिक खतांची तर अजिबात गरज उरणार नाही. अशाप्रकारे आपण सेंद्रीय खत निर्माण करू शकतो. तसेच सांडपाण्याचे सुनियोजन करू शकतो. हात धुतलेले पाणी बेसीनमधून गटारात सोडण्याऐवजी ते बेसीनखाली पाणी गोळा करायला बादली ठेवून पुनः आपल्याच झाडांना वापरू शकतो. साबणाचे पाणी, कपडे धुतलेले पाणी मात्र झाडांना नको. विषारीच आहे ना ? साबणाऐवजी आपण उटणे वापरू शकतो. टूथपेस्ट ऐवजी दंतमंजन वापरले म्हणजे आपलाही फायदा, झाडांना पण

तोटा नाही. नाहीतर यामध्ये जो फेस येतो, ते पण केमिकलच असते.

जशी फळबाग तशी फुलबाग पण आपण तयार करू शकतो. झेंडू, जाई जुई, मोगरा, सायली, रातराणी इ. वेलींचे बहर आणू शकतो. गुलाब, निशिंगंध, इ. छोटी झाडे लावून आनंद निर्माण करू शकतो. या फुलांच्या वासाने मन प्रसन्न तर होतेच. हा वास औषधी पण आहे. कुंडीतल्या कुंडीत दवाखाना उगवू शकतो. पानफुटी, आघाडा, बेल, निर्गुंडी, कोरफड, सब्जा सदाफुली कुंडीत लावू शकतो. आणि कॅन्सरला हद्दपार करू शकतो.

तांदूळ, तूरडाळ, गहू, ज्वारी बाजरी, मका इ. नाही

पिकवता येणार पण जे तयार करू शकतो तेवढं तरी सुरू करूया ! आणि अन्य चहा कॉफी आदी रसायनांपैकी जे बंद करता येत असेल ते बंद करूया. शेवटी स्वतःच्या जिवासाठीच तर सगळं करायचंय जीवन सुंदर आहे. त्यात आपण आपला आनंद घालून जर अनुभवलं तर त्यासारखं दुसरं सुख नाही.

अखेरच्या शब्दात सांगायचे झाले तर आरोग्याच्या आश्रमाच्या बाहेर आखलेली लक्ष्मण रेषा म्हणजे आयुर्वेदातील कृषीशास्त्र आहे. ही रेषा जर ओलाडण्याचा प्रयत्न जरी केला तरी असंख्य रावण बाहेर टपलेलेच आहेत. म्हणूनच कृषीशास्त्राची लक्ष्मण रेषा समजून घेत जगले पाहिजे.

(लेखक, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार नियुक्त 'राष्ट्रीय आयुर्वेद गुरू' असून ते मुंबई व कोकणातील लोकप्रिय आयुर्वेद तज्ज्ञ, उत्तम लेखक व उत्तम वक्ता आहेत.)

## आरोग्य सल्ला

रोज रात्री किंवा पहाटे

1 चमचा त्रिफळा चूर्ण,  
1 चमचा मध,  
अर्धा चमचा गाईचे तूप

हे सतत घेतल्यास कॅन्सरची पुनरुत्पत्ति बऱ्याच प्रमाणात टळते.

**Dabur**

**1 IN 10 PEOPLE IN THE WORLD HAVE CHRONIC FATIGUE SYNDROME – ONE OF THE MOST PREVALENT HEALTH PROBLEMS IN THE MODERN SOCIETY!**

**COMMON SIGNS**

**PERSISTENT FATIGUE** **IMPAIRED MEMORY** **UNREFRESHING SLEEP** **DEPRESSION**

**Dabur Stresscom**

Stresscom exhibits significant anti-fatigue action measured by improvement in the time of exhaustion from 15.7 minute to 16.9 minute post 8 weeks supplementation<sup>2</sup>

**Dabur**

**Swarna Guggulu**

For Safe & Effective Management of Osteoarthritis

**Contains:**  
Swarna Bhasma, Kesar, Ashwagandha, Mahayograj Guggulu

**Indication:**  
• Beneficial in all types of 'Vatrog' joint pains, arthritis, paralysis, sciatica, physical weakness  
• Acts as rasayan (rejuvenator)

**Dosage:** 1-2 tablets (125-250mg), two times a day

**Packing:** 10 and 30 tablets

**Dabur**

स्वर्ण गुग्गुलु

स्वर्ण एवं केशर युक्त

# कॅन्सर : उपयुक्त औषधी वनस्पती



हरिद्रा - Curcuma longa हळद : रोजच्या वापरातील हळद ही एक गुणवान औषध आहे. ही सूज कमी करणारी, लेखन म्हणजे ट्यूमरचा आकार कमी करणारी, Antifungal, Antibacterial, Antiviral म्हणजे यकृताचे औषधी परिणामापासून रक्षण करणारी आहे. विविध प्रकारच्या कॅन्सरच्या चिकित्सेत हिचा वापर करता येतो. Curcumin नावाचे Antioxidant यात असते जे कॅन्सर पासून रक्षणासाठी व प्रसार रोखण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

गुडुची - Thinospora cordifolia गुळवेल : गिलोय ही एक वेलवर्गीय वनस्पती असून, हिचे कांड, पत्र व सत्व उपयोगात येते आयुर्वेदात 'अमृता' नावाने प्रसिद्ध आहे. 'गुडू रक्षणे' म्हणजे व्याधीपासून रक्षण करणारी ती गुडुची.

कॅन्सर हा मागील काही वर्षांपासून प्रगत देशाप्रमाणे भारतातही मृत्यूचे कारणीभूत ठरणारा प्रमुख व्याधी ठरत आहे. यास कारणीभूत ठरणारे प्रमुख कारणात बदललेली जीवनशैली, गतिमान जीवनप्रणाली, बदलत जाणारी आहार पद्धती, हवा अन्न पाणी जमीन यांच्यातील वाढते प्रदूषण, दैनंदिन जीवनातील वाढते ताण-तणाव पाहण्यात येत आहेत. यामुळे पूर्वी शहरी भागात असणाऱ्या कॅन्सरचे ग्रामीण

## डॉ.मदन टोंगे

नांदेड

[madan.tonge@gmail.com](mailto:madan.tonge@gmail.com)

भागातही प्रमाण वाढलेले पाहावयास येत आहे. आधुनिक चिकित्सा पद्धतीत शस्त्रक्रिया, रेडीओथेरेपी, व किमोथेरेपी अशाप्रकारे कॅन्सरची आवश्यकतेनुसार चिकित्सा केली जाते. या चिकित्सेचे काही फायद्याबरोबरच काही दुष्परिणामही

पाहावयास मिळतात.

आयुर्वेदातील औषधांचा कॅन्सरच्या चिकित्सेत वापर करताना खालीलप्रकारे विचार केला जातो.

1) कॅन्सरच्या स्टेजेनुसार चिकित्सेत त्याची वाढ रोखण्यासाठी वापर करता येतो.

2) chemotherapy व Radiation चालू असताना त्यांचे दुष्परिणाम होऊ नये म्हणून काही आयुर्वेदीय औषधी द्रव्यांचा वापर केला जातो.



3) Relapse - कॅन्सरची पुनरावृत्ती टाळण्यासाठी वनस्पतीचा वापर करता येतो.

आयुर्वेदात वर्णीत काही वनस्पतींचा कॅन्सरच्या चिकित्सेत वापर केला जाते ते आपण पुढे पाहू. त्यांचा वापर विविध अवस्थेत वैद्याकडून रुग्णपरीक्षण व लक्षण पाहून केला जातो. द्रव्याचे रसपंचक, झालेला कॅन्सर त्याचे स्थान, अवयव, स्रोतसे आदींचा सूक्ष्म विचार करून द्रव्यांची निश्चिती केली जाते.

**हरिद्रा - Curcuma longa** हळद : रोजच्या वापरातील हळद ही एक गुणवान औषध आहे. ही सूज कमी करणारी, लेखन म्हणजे ट्यूमरचा आकार कमी करणारी, Antifungal,

Antibacterial, Antiviral म्हणजे यकृताचे औषधी परिणामापासून रक्षण करणारी आहे. विविध प्रकारच्या कॅन्सरच्या चिकित्सेत हिचा वापर करता येतो. Curcumin नावाचे Antioxident यात असते जे कॅन्सर पासून रक्षणासाठी व प्रसार रोखण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

**गुडुची Thinospora cordifolia** गुळवेल : गिलोय ही एक वेलवर्गीय वनस्पती असून, हिचे कांड, पत्र व सत्त्व उपयोगात येते आयुर्वेदात 'अमृता' नावाने प्रसिद्ध आहे. 'गुडू रक्षणे' म्हणजे व्याधीपासून रक्षण करणारी ती गुडुची. गुळवेल प्रतिकारक्षमता वाढवणारी Immunomodulatory आहे. या सोबत ती उत्तम

Antiinflammatory सूज कमी करणारी, Hepato protective यकृताचे रक्षण करणारी ठरते. Antioxident रसायन, Antipyretic, Anti-Hypolipidemic, प्रमेहघ्न आहे. गुडुची ही सर्व प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये सर्व अवस्थेत, उपयुक्त ठरणारे प्रमुख द्रव्य ठरते. ते त्रिदोषशामक, स्निग्ध गुणाचे, बल्य असे श्रेष्ठ द्रव्य आहे.

**आमलकी Emblica officinalis** आवळा वयस्थापनानाम् श्रेष्ठ: आमलकी । म्हणजे आयुष्य वाढवण्यात श्रेष्ठ अशी आमलकी हिचे वर्णन आहे. शरीर आसमंतात मल दूर करणारी रसायन म्हणजेच Antioxident कर्म ही करते. च्यवनप्राशमध्ये

प्रमुख घटक आवळा आहे. Vitamin C ने भरपूर असे हे फळ आहे. यातील Phenolic compounds कॅन्सर विरोधी काम करतात. किमोथेरपी, रेडीओथेरपी चालू असताना आमलकीचा वापर ठेवावा. यामुळे होणारे दुष्परिणाम कमी होताना आढळतात. ही शरीरघटकांना Protective म्हणून काम करते. कॅन्सरचा Relapse म्हणजे पुनरावृत्ती टाळण्यासाठी आमलकीचा वापर उपयुक्त ठरू शकतो.

**कांचनार Rauhinia variegata** कांचनार हे आयुर्वेदातील प्रसिद्ध ग्रंथी. अर्बुद (Tumour, Lump) dinapathy गलगंड या व्याधीच्या चिकित्सेत वापरले जाणारे द्रव्य होय. याच्यात Anticarcinogenicity activity आढळते. म्हणजेच कॅन्सरच्या वाढीला व प्रसाराला रोखण्यासाठी उपयुक्त ठरते. कांचनार वृक्षाच्या साल, फुले उपयुक्त ठरतात. कांचनाराचे वृक्ष आपल्या भागातही पहावयास मिळतात.

**यष्टीमधु Glycyrrhiza glabra** ज्येष्ठमध

सर्वांना परिचित असे हे द्रव्य आहे. ज्येष्ठमधाच्या कांड्या आपणास दुकानात मिळतात. ज्येष्ठमध शीत वीर्याचे बल्य आहे. शरीराचे बल टिकवून ठेवण्यात उपयुक्त. उत्कृष्ट ब्रणरोपक

असल्याने Anticancer कार्य पाहण्यात आले आहे. ज्येष्ठमध जीवनीय म्हणजे आयुष्य वाढवणारे आहे. संधानीय म्हणजे ब्रण, जखमा भरणारे आहे. शोणितस्थापन म्हणजे रक्तप्रवृत्ती थांबवणारे आहे. कॅन्सरविरोधी वाढीस प्रतिबंधासाठी उपयुक्त. किमो व रेडीओथेरपी चालू असताना दुष्परिणाम टाळण्यासाठी उपयुक्त.

**पुनर्नवा - Boerhavia diffusa**

पुनर्नवा हे जमिनीवर पसरणारे क्षुप आहे. याचे उपयुक्तांग मूळ व पंचांग आहे. मूळ हे सूज कमी करणारे वेदना कमी करणारे असते. यकृत व किडणीचे रक्षण करणारी पुनर्नवा आहे. पुनर्नवा रसायन कार्य करते. पुनर्नवेत कॅन्सरविरोधी कार्य करण्याची क्षमता पाहण्यात आली आहे. Metastasis कॅन्सर पसरण्यापासून रोखण्यासाठी उपयुक्त आढळली आहे.

**भल्लातक - Semi-carpels anacardium - बिब्बा.**

बिब्बा ची गोडंबी, तेल, फळ हे औषधी वापरता येते. बिब्बा ही अतिशय उष्ण असे द्रव्य आहे. याच्यात Antitumour Activity आणि Anticancer property पाहण्यात आली आहे. हे प्रतिकारक्षमता वाढवणारे द्रव्य आहे. आयुर्वेदात याचा रसायन

म्हणून उल्लेख आहे. नारसिंह रसायन, भल्लातक रसायन, अमृत भल्लात अवलेह अशी याची औषधी कॅन्सरच्या प्रकारानुसार विशिष्ट अवस्थेत वापरली जातात. गुल्महर असे वर्णन ग्रंथात आहे.

**चंदन Santalum album** : चंदनाचे खोड गाभा व तेल हे औषधी म्हणून उपयुक्त ठरते. उत्कृष्ट शीतवीर्याचे, पित्तशामक, रक्तपित्तनाशक, मूत्रदाह कमी करणारे शरीरातील उष्णता कमी करणारे असे औषध आहे. पेशींचे रक्षण करू शकतो. Effectiv chemoprotective agent म्हणून काम करते.

**भृंगराज Eclipta alba** : पाणथळ जागी येणारी भृंगराज म्हणजेच माका हे आयुर्वेदात यकृत विकार, केसांसाठी, रसायन म्हणून वापरल्या जाणारे श्रेष्ठ आमपाचन द्रव्य आहे. Hepatoprotective असल्याने यकृताच्या Cancer मध्ये उपयुक्त आढळले आहे. Chemo व Redio चिकित्सेत यकृताचे रक्षण करणारे म्हणूनही वापरता येते.

**बिल्व Aegle marmelos** : बिल्व म्हणजेच बेल. आयुर्वेदात याचे मूळ हे दशमूळात वापरले गेले आहे. फळातील मगज व पाने याचा वापर चिकित्सेत केला जातो. मूळ हे वातशामक, सूज व वेदना कमी करणारे असते. याच्या कच्च्या फळाचा वापर जीर्णप्रवाहिका

Chronic Amoebiasis, I.B.S. Irritable bowel syndrome, Ulcerative Colitis, यासारख्या वारंवार मलप्रवृत्ती, सरक्त मलप्रवृत्ती होणाऱ्या विकारात होतो. लहान व मोठे आतडे, मलमार्ग, यात होणाऱ्या विकारात व तेथील Cancer मध्ये हे चांगले काम करते. श्री म्हणजे आरोग्य देणारे म्हणून याला श्रीफल असेही म्हणतात. ही अनारोग्याची अलक्ष्मी शरीरातून काढून टाकते.

**तुलसी Ocimum Sanctum तुळस**

तुळस ही श्वास (दमा), कास (खोकला), प्रतिश्याय (सर्दी), Viral Fever, यात उपयुक्त ठरते. Antiviral, Antibacterial Activity यात पाहावयास मिळतात. शोथहर म्हणजे सूज कमी करते. याच्या पानात Camphor कापसाचा ग्रंथ असतो म्हणून पाचक, वातानुलोभक गॅसेस कमी करणारे, Bronchodilator श्वास कमी करणारे काम करते. Anticancer Activity यात आढळते. प्रतिकारक्षमता वाढवणारे औषध आहे.

**दालचिनी - Cinnamonum Zeylenikum**

दालचिनी ही झाडाची साल असून ती सूज कमी करणारे, वेदना कमी करणारे, प्रमेहघ्न आहे. Antiviral, Antibacterial activity यात आहेत. Viral

सर्दी, खोकला, ताप यात उपयुक्त काम करते. यात Anticancer Activity आढळली आहे. Affects Numerous apoptosis related pathways in Cancer cell.

**सुठ, मिरे, पिंपळी :** या तिघांना 'त्रिकटू' म्हटल्या गेले आहे. या तिन्ही द्रव्यात कॅन्सरला प्रतिबंध करणारी तत्त्वे व कार्ये आढळली आहेत. आयुर्वेदात यांचा वापर अनेक व्याधीत होतो. प्रामुख्याने कफवात शामक म्हणून श्वास, कास, प्रतिश्याय यात वापरतात. पिंपळी ही रसायन आहे. त्रिकटूचा योग्य वापर कॅन्सर होऊ नये म्हणूनही केल्या जाऊ शकतो. वर्धमान पिंपळी हे रसायन म्हणून प्रसिद्ध आहे. तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाने घेता येते. यकृत व प्लीहा यांचे संरक्षक म्हणून काम करतात.

**अश्वगंधा Withania Somnifera :** Antitumour and Radio sensitizing effect अश्वगंधा म्हणून मूळ उपयुक्त ठरते. शरीरबल व प्रतिकारक्षमता वाढवण्यासाठी उपयुक्त. रसायन Antioxident म्हणून काम करते.

**भूम्यामलकी Phyllanthus Niruri :** छोटे क्षुप, पानांच्या मागे छोटे आवळ्यासारखी फळे असतात. त्वचा विकार, यकृतविकार, मधुमेह यात उपयुक्त Viral Hepatitis मध्ये उपयुक्त ठरते.

Hepatoprotective काम करत असल्याने chemo मध्ये यकृताचे संरक्षण करते. Antitumour activities दाखवते त्यामुळे कॅन्सरमध्ये उपयुक्त ठरू शकते.

**कुटकी Picrorrhiza Kurzha :** शोथहर सूज कमी करणारी, त्वचाविकार, यकृत विकार, मधुमेहात उपयुक्त. Hepatoprotective, Antitumour Activity दिसते म्हणून कॅन्सर चिकित्सेत उपयुक्त ठरते.

**शिग्रु Moringa Oleifera - शेवगा :** शेवगाच्या शेंगा, बीज, साल, फुले, मूलत्वक् यांचा वापर चिकित्सेत होतो. सूज कमी करणारे, वेदनास्थापक कार्ये होते. Antitumour Activity आढळते.

याशिवाय इतर काही Antitumour व Anticarcinogenic परिणाम आढळणाऱ्या वनस्पती खालीलप्रमाणे आहेत.

Tephrosia Purpurea शरपुंखा, Teribulus Terestris गोक्षुर, Alstonia Scholaris सप्तपर्ण, Allium Sativum रसोन लसूण, Trigonella Foenum मेथी, Azadirachta Indica निम्ब कडुलिंब, Swertia Chiratha काडेचिराईत, Momordica Charantia कारले, Andrographis Paniculata कालमेध, Rubia Cordifolia

मंजिष्ठा, Vitis Vinifeza मनुका  
द्राक्षा, Catharauthus Roseus  
सदाफुली, Amorphophallus  
Campanulatus सूरणकंद,  
Ficus Bengalensis वड,  
Calotzopis Gigantea अर्क  
(रुचकी), Datura metal धत्तुर  
(धोतरा), Asparagus  
Recemosus शतावरी,  
Hemidesmus Indiaus

सरिवा, Tezminalia Chebuls  
हरीतकी (हिरडा). अशा अनेक  
गुणवान वनस्पती कॅन्सर  
प्रतिबंधासाठी, कॅन्सर उपचार चालू  
असताना आणि एकदा बरा  
झालेला कॅन्सर पुन्हा उलटू नये  
म्हणून आयुर्वेदात वापरल्या  
जातात. मात्र त्याचा डोस,  
कॅन्सरची अवस्था यानुसार तज्ज्ञ  
वैद्य त्याबाबत निर्णय घेऊ

शकतात. रुग्णाने स्वतःहून ते  
घेण्यापूर्वी वैद्याचा सल्ला जरूर  
घ्यावा.

(लेखक, शासकीय आयुर्वेद  
महाविद्यालय नांदेड येथे प्राध्यापक असून  
आयुर्वेदीय वनस्पतिशास्त्र (द्रव्यगुण  
विज्ञान) या विषयातील सुपरिचित  
विशेषज्ञ आहेत.)



## वर्तमानात जगू आनंदाने..

श्रेष्ठ असे हा मनुष्य जन्म  
सुंदर, मनोहर ही वसुंधरा  
आयुष्य हे आहे अनमोल  
आहे जीव सर्वांना प्यारा

डोंगर - दऱ्यांनी नटलेली  
किती छान आहे ही धरा  
सुख - दुःखाचे द्योतक हे  
शोधू त्यात आनंदाचा झरा

नभी प्रांगणात सूर्य - चंद्र  
आहेत सदोदित कार्यरत  
घेऊया प्रेरणा त्यांच्याकडून  
करूया अव्याहत मेहनत

गुंजन पक्षांचे, गाज सागराची  
साद घालती, गाती गाणी  
चला, मस्त विहार करूया  
सांगती हे जीवनाची कहाणी

पशू, पक्षी, कृमी, कीटक  
नांदतात किती एकोप्याने  
आयुष्य जगतात ते सारे  
अबोलपणे गात गाणे

राहू आपणही मिळूनमिसळून  
आपुलकी, स्नेह, जिव्हाळ्याने  
आयुष्य किती सरले, किती उरले  
नको चिंता, वर्तमान जगू आनंदाने

निराशा, नाराजी, मानापमान  
विसरून जाऊ गोष्टी या ही  
शोधूया क्षण आनंद, सुखाचे  
चला, आयुष्यावर बोलू काही..

नाती - गोती, सगे - सोबती  
घडवू कुटुंब, समाज न देशही  
जपूया - जोपासूया हे सारे  
चला, आयुष्यावर बोलू काही..

- डॉ. अजित ज. पाटील,  
सांगली

# कॅन्सर आणि आयुर्वेद

आयुर्वेदातील दृष्टिकोन वापरूया  
कॅन्सरला पळवून लावूया.

जीवनशैली आपण सोडली  
प्रतिकारशक्ती कमी झाली  
त्यात इंग्लिश औषधाची भर पडली  
अवयवांना ग्लानी आली.

जिभेचे चोचले थांबवावे  
इंद्रियांना वाचवावे  
कृत्रिम रंग व्हिनीगारला अडवावे  
अजिनोमोटो पोटात न पाठवावे  
कॅन्सर होण्याचे  
हे प्रमुख कारण जाणावे.

दूधब्रश प्लॅस्टिकचा  
गोडपणा दूधपेस्टचा  
साबणाच्या फेसाचा  
आणि

शांपूतल्या रसायनाचा  
कॅन्सर वाढवायला,  
नंबर लागतो यांचा.

वेळ दिला नाही

जर अन्न पचवायला  
खाल्लेल्या अन्नाचा  
पोटात गोळा झाला  
यातून जन्माला  
घातले जाते आमाला  
सुरवात होते

आम आतून चिकटायला  
आतड्यांना कष्ट पडतात  
आमाला सोडवायला  
खूप काम निर्माण होते

किडणी आणि लिव्हरला  
दमून जातात बिचारी  
या आमाला दूर करायला  
आम मदत करतो  
अग्नीला विझवायला  
गॅस आणि पित्ताला वाढवायला

होत असलेला त्रास  
आपणाला समजतो  
मग यंत्रावर  
का अवलंबून राहातो ?  
निसर्ग नियमाच्या विरोधात जातो  
तिथेच कॅन्सर जन्म घेतो.

केमिकल पासून स्वतःला सांभाळा  
जेवणाच्या वेळा अवश्य पाळा  
सांगावे घरातील बालगोपाळा  
सुरक्षित राहून कॅन्सर टाळा.

कॅन्सर घुसला जर शरीरात  
रोगाची चिवट आहे जात  
पोखरत जातो आत आत  
पहात नाही धर्म जात पात

मनाशीही याचा संबंध येतो  
जेव्हा आपण मन मारून जगतो  
प्रसन्नत्वापासून लांब जातो  
तेव्हा पण हा शरीरात घुसतो

गरजेपुरते वैद्यांना भेटावे  
पंचकर्म करून शोधन करावे  
आहारनियमाना जाणावे  
पुनः अभक्ष्य न भक्षाने

प्रकृतीनुसार खावे, जगावे  
रात्रीचे जेवण टाळावे  
गाईचे संगोपन करावे  
दूध तूप लोणी दही  
देशी भारतीय गाईचे असावे  
कटाक्षाने जर्सी हायब्रीड टाळावे  
जन्मापासून खाल्लेले अन्न खावे  
एकावेळेस जास्ती न जेवावे  
अजीर्ण होणार नाही हे पहावे  
फ्रीजमधील शिळे टाळावे  
गरमगरम ताजे अन्न खावे  
जेवताना लक्ष ताटातच असावे  
टीव्हीमुळे चित्त विचलित न व्हावे  
मोबाईलच्या किरणांना दूर करावे

ठेविले अनंते तैसेची रहावे  
समाधान चित्ती असू द्यावे  
आहे त्यात सुखी असावे  
ईश्वराहाती सर्व सोपवावे

कॅन्सर पासून रोगमुक्ती  
नको एलोपॅथी संगती  
आयुर्वेद हीच आहे युक्ती  
भ्रष्ट होऊ देऊ नका मती  
नाहीतर  
लवकरच मिळेल सदृती

**वैद्य सुविनय वि. दामले,**  
कुडाळ, सिंधुदुर्ग

# भारतीय पाकशास्त्र लढा कॅन्सरच्या दिशेने



भारतात जास्त आढळणाऱ्या कॅन्सरच्या सात प्रकारांपैकी चार प्रकार पचनसंस्थेशी निगडित आहेत. खानपानाच्या चुकीच्या सवयींमुळे कोणत्याही आजाराचा शरीरात सहज शिरकाव होत असतो. 'रोगाः सर्वेऽपि मन्दाग्रौ' ह्या सूत्रानुसार चुकीच्या सवयींना वेळीच आळा घालून आरोग्यदायी जीवनशैलीचा स्वीकार करणे हाच कॅन्सरच्याही प्रतिबंधाचा राजमार्ग आहे. जगभर होत असलेल्या संशोधनात भारतात कॅन्सरचे प्रमाण कमी असण्याच्या कारणांमध्ये साठवलेले मांस खाण्याचे कमी प्रमाण असणे, ताजी फळे, भाजीपाल्याचे जास्त प्रमाण असणे, मसाल्याच्या पदार्थांचा सुयोग्य वापर करणे अशी अनेक कारणे समोर आली आहेत. परंतु भारतीयांमध्येही शहरीकरण, अत्याधुनिक जीवन-शैलीचे आकर्षण, चंगळवादी संस्कृतीचा प्रभाव वाढत आहे.

'पाक' म्हणजे अन्न शिजवणे. या प्रक्रियेचे सुनियोजित अनुशासन, नियम म्हणजे पाकशास्त्र. भारतीय पाकशास्त्र आयुर्वेदाच्या त्रिकालाबाधित शाश्वत सिद्धांतांच्या भक्कम पायावर रचले गेले असल्याने सर्वोत्तम आहे. हा विषय स्पष्ट करणारे खूप संदर्भ वेद, उपनिषद अगदी मध्ययुगातही आढळतात. आयुर्वेदाचा आद्य ग्रंथ चरकसंहितेतील महत्त्वाचे सूत्र आहारसंभवम् वस्तु रोगाश्च

## डॉ. जयश्री कुलकर्णी

लातूर

[vdjayashrikulkarni@gmail.com](mailto:vdjayashrikulkarni@gmail.com)

**आहारसंभवाः।** म्हणजे आपले शरीर अन्नातून तयार झाले आहे. त्या शरीराला रोगही अयोग्य आहारातूनच होतात. म्हणून अन्नपान विधींचा अभ्यासाकरिता आहारद्रव्यांची बारा वर्गात विभागणी केली.

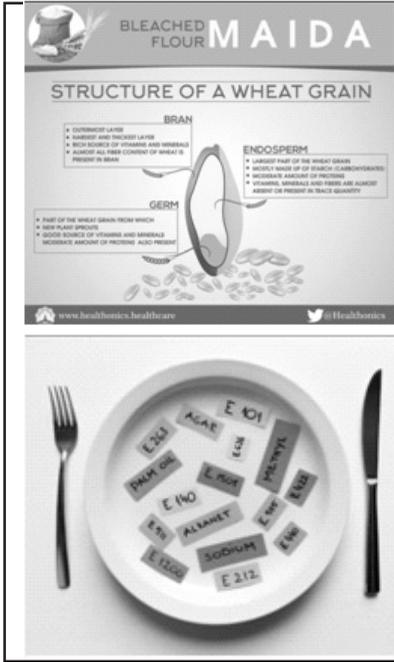
एका वर्गातील एक सिद्धांत

खालीलप्रमाणे उदाहरणादाखल आपण इथे घेऊया.

1. **शूकधान्य** (गहू, तांदूळ, जव इ.) : शरीर सुदृढ करणारा साठीसाळ हा तांदळाचा श्रेष्ठ प्रकार आहे.

2. **शमीधान्य** (मूग, उडीद, हरबरा इ.) : वाळलेले वटाणे पचायला जड असून मलावष्टंभ करतात. उडीद उत्तम बलवर्धक असतो.

3. **मांसवर्ग** (प्राणी, पक्षी, मासे यांचे मांस) : कोंबडीच्या



मांसाच्या तुलनेत बकऱ्याचे मांस कमी उष्ण असते.

4. शाकवर्ग (भाज्या) : काकडी कफकर, मूत्र वाढवणारी असते.

5. फलवर्ग (फळे) : खजूर थंड वीर्यवर्धक असतो, कैरी पित्तवर्धक तर आंबा पित्तशामक असतो.

6. नहरित वर्ग (न शिजवता खायचे गाजर, मुळा, आले, लिंबू, ओवा इ.) : आले पाचक असून पचनसंस्थेतील कृमींचा नाश करते.

7. मद्यवर्ग (मद्य, गूळ, धान्य इ.. पासून बनलेले मद्याचे प्रकार) : मधापासून बनलेले मद्य हृदयासाठी हितकर असते.

8. जलवर्ग (पावसाचे, विहरीचे, नदीचे इ पाण्याचे प्रकार)

9. गोरसवर्ग (दूध, दही, ताक, लोणी इ. दुधाचे पदार्थ) : म्हशीचे दूध पचायला जड असते.

10. इक्षुवर्ग (ऊस, साखर, गूळ, काकवी, मध इ.) : तूप बुद्धिवर्धक असते

11. कृतान्नवर्ग (पेज, सूप, भात, सातू, पुरी, पोहे इ.): सातूचे पीठ तृप्ती देणारे बलवर्धक असते.

12. आहारयोगीवर्ग (तीळ, जवस, मोहरी इ.तेलाचे प्रकार) : मोहरीचे तेल गरम, त्वचारोगात उपयोगी असते.

यासोबतच अन्न शरीराला उपायकारक किंवा अपायकारक होण्यामागे असणाऱ्या आठ कारणांचे सविस्तर वर्णन आहे. या आठ कारणांना आहारविधी विशेषायतने म्हटले आहे. ते

खालील प्रमाणे -

**प्रकृती/स्वभाव** : जसे की उडीद पचायला जड आणि मूग हलका आहे.

**करण / संस्कार/ modification** : अन्नद्रव्याचा स्वभाव बदलणे शक्य नसले तरी संस्काराने त्यात अनुकूल बदल घडवून आणता येतात. “संस्कारो ही गुणान्तराधानम् उच्यते”. उदा : दह्यात पाणी घालून घुसळून ताक करून पचायला हलके केले जाते. नवीन गूळ पचायला जड, आमदोष-कफ-वातकर असतो. म्हणून फोडून उन्हात वाळवून किंवा एक वर्ष जुना करून खाण्याने कफ-वात कमी होतो.

**संयोग** : चिंच, ताक अशा आंबट वस्तूंचा पित्तकर दोष कमी

करण्यासाठी गुळासह वापर.

**राशी (Portion size) :** पचायला जड पदार्थ श्रीखंड, बासुंदी कमी खावे.

**देश :** जास्त पाऊस पडणाऱ्या भागात गरम, रूक्ष अन्नाचे तर कोरड्या वाळवंटी भागात थंड, स्निग्ध अन्नाचे प्रमाण जास्त असावे.

**काल :** दोन वर्षांपर्यंत मुलांच्या आहारात अन्नाचे प्रमाण कमी व दुधाचे प्रमाण अधिक असावे.

**उपयोगसंस्था :** शरीरात हलकेपणा, मल-मूत्राचे उत्सर्जन हे आधी घेतलेला आहार पचल्याचे लक्षण आहे. याशिवाय पुढचे अन्न खाल्ल्यास अजीर्ण होते.

**उपयोक्ता :** अन्नाचा उपभोग घेणाऱ्याने आपली पचनशक्ती, आवड, व्याधी यांचा विचार करूनच अन्न घ्यावे.

उपनिषदांमध्ये आहारशुद्धी सत्त्वशुद्धिः। (मण्डूक उपनिषद), अन्नं तस्मात् सर्वौषधम् । अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् । (तैत्तिरिय उपनिषद) असे प्राचीन संदर्भ आढळतात. : एवढेच नाही तर पाक कलेला चौसष्ट कलांमध्ये मानाचे स्थान असून अगदी राजपुत्रानेही आत्मसात करावी असे मानले जाते. भारतीय परंपरेत लक्ष्मण, भीम आणि नलराजा यांचा श्रेष्ठ बल्लवाचार्य म्हणून उल्लेख आहे. 12 व्या शतकात राजा सोमेश्वर रचित मानसोल्लास ग्रंथात अन्नभोग हे

वैशिष्ट्यपूर्ण प्रकरण आहे. आपण आज खातो पराठा, इडली यांच्या वेष्टिका व इडरिका या नावांनी रेसिपी सांगितल्या आहेत. आजही आम्ही वैद्य सामान्यांना तूप ठेवण्यासाठी चांदीचे भांडे, पालेभाज्या-पोळ्या भाकरीला लोखंडी कढ्या तवे, तर इतर स्वयंपाकाला कल्हईची पितळी भांडी वापरा हे याच तत्वांच्या आधारे सांगत असतो. एवढेच नाही तर जेवण्यासाठी काशाचे चांदीचे ताट असणे खूप चांगले. हे शक्य नसेल तर पळसाच्या पानांचा वापर करण्यास प्राधान्य देणे तर नक्कीच शक्य आहे. आधुनिक संशोधनानुसार चांदीच्या ताटात असणारी मूलद्रव्ये पळसाच्या पानांत असतात हे सिद्ध झालंय. तर अशा आरोग्यदायी भारतीय पाकशास्त्राचा कॅन्सर संदर्भाने उपयोग बघूया.

**कॅन्सरशी लढताना भारतीय पाकशास्त्राचा उपयोग :**

जागतिक स्तरावर मृत्यूचे कारण होणाऱ्या रोगांमध्ये कॅन्सर एक प्रमुख विकार आहे. लक्षणे सहज लक्षात येत नसल्याने उशिरा निदान होते. उपचारांना उशीर झाल्याने कॅन्सरच्या विळख्यात रुग्ण पूर्णपणे बंदिस्त होताना दिसतात. म्हणूनच उपचारांबरोबरच कॅन्सर प्रतिबंध याविषयी सामाजिक स्तरावर मोठ्या प्रमाणात जनजागृती होणे आवश्यक आहे. भारतात जास्त आढळणाऱ्या कॅन्सरच्या

सात प्रकारांपैकी चार प्रकार पचनसंस्थेशी निगडित आहेत. खानपानाच्या चुकीच्या सवयींमुळे कोणत्याही आजाराचा शरीरात सहज शिरकाव होत असतो. 'रोगाः सर्वेऽपि मन्दाग्नौ' ह्या सूत्रानुसार चुकीच्या सवयींना वेळीच आळा घालून आरोग्यदायी जीवनशैलीचा स्वीकार करणे हाच कॅन्सरच्याही प्रतिबंधाचा राजमार्ग आहे. जगभर होत असलेल्या संशोधनात भारतात कॅन्सरचे प्रमाण कमी असण्याच्या कारणांमध्ये साठवलेले मांस खाण्याचे कमी प्रमाण असणे, ताजी फळे, भाजीपाल्याचे जास्त प्रमाण असणे, मसाल्याच्या पदार्थांचा सुयोग्य वापर करणे अशी अनेक कारणे समोर आली आहेत. परंतु भारतीयांमध्येही आजकाल शहरीकरण, अत्याधुनिक जीवन-शैलीचे आकर्षण, चंगळवादी संस्कृतीचा प्रभाव वाढत आहे. परिणामी आपल्या जुन्या पारंपरिक सवयी बदलल्यामुळे कॅन्सरचे प्रमाण वाढतेय ही खूप चिंतेची बाब आहे. फसव्या आधुनिकीकरणाच्या विषयक्रात आपला भारतीय आहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या पालन करणे सुटत चालले आहे. कॅन्सर प्रतिबंधाच्या संदर्भाने भारतीय पाकशास्त्राची सकारात्मक बाजू स्पष्ट करण्याचा हा प्रामाणिक प्रयत्न आहे.

**काही उदाहरणे बघूया..**

1) पारंपरिक पाकशास्त्रा-नुसार गहू ओलवून काढलेली

सोजी, सातूचे पीठ, लाह्यांचे पीठ असे Healthy आणि Tasty प्रकार तयार करण्याचा विसर पडलाय. त्याऐवजी सोळाव्या शतकात युरोपियन देशांकडून भारतात आलेला मैदा 'ऑल परपझ फ्लोअर' हे गॉडस नाव धारण करून अगदी रोजच्या खाण्यात सहज येतोय.

**मैदा कसा तयार होतो :**

गव्हाच्या दाण्यातून वरचे सकस पोषक आवरण बाजूला करून निकृष्ट अपायकारक भाग अगदी बारीक दळला जातो. या पीठाच्या सफेदीकरण = Bleaching साठी केमिकल प्रक्रिया केली जाते. याकरिता Benzoyl peroxide - lloxan, ascorbic acid ही केमिकल्स वापरली जातात. अशी सर्व केमिकल्स आरोग्यासाठी अपायकारक असल्याचे सिद्ध झाली आहेत. 1990 पासून अनेक देशांमध्ये यावर बंदी आली आहे. भारतात बंदी नसल्याचेच दुःख आहे. निकृष्ट घातक मैदा पराठे, नान, ब्रेड, बिस्कीट, पावभाजी, वडा, मिसळपाव, पिझ्झा, सॅन्डविच, बर्गर, नूडल्स, पास्ता यातून अनेक केमिकल्स तर आपण रोजच मिटक्या मारत खातोय.

2. पारंपरिक

पाकशास्त्राच्या नियमाने प्रसंग आणि पाककृतीनुसार विशेष वापरायचे लोह, खनिजांचा पुरवठा करून पदार्थाला चव व गंध आणणारे बिडाचे, लोखंडी तवे

कढया, कल्हईची पातेली, काशाची भांडी, मातीचे घडे, खापर वापरणं बंद होत चाललंय. त्याऐवजी सोयीचे पडतं म्हणून नॉनस्टीकचा सर्रास वापर होतोय. या भांड्याचे कोटिंग म्हणजे Teflon = PTFE (polytetra-ethylene) याचा शोध खरं तर अणुबॉम्ब वाहून नेण्यासाठी लागला होता. नंतर नॉनस्टिक गुणधर्मांमुळे त्यापासून तवे, पॅन करण्याचे तंत्र विकसित झाले. ते तापल्यानंतर थंड होताना विषारी वायू सोडतात म्हणून 2013 पासून त्यावर बंदी आली आहे.

3. भारतीय पाककलेच्या नियमाने शक्यतो स्वयंपाकात ताजे साहित्य वापरण्याचा दंडक आहे. काही मोजके पदार्थ उदा : कुरडई, पापड, लोणची, मुरांबे इ.उन्हात वाळवून, मीठ, तेल, गुळाचा युक्तीने वापर करत जास्त काळ सुरक्षित ठेवले जातात. परंतु आजकाल Smart Cookingच्या नावाखाली मिठाया, कृत्रिम रंग, मसाले, preserved भाज्या, सूप उपमा, गुलाबजाम इत्यादींचे रेडिमिक्स सॉस, सरबतं, जाम, आलं, लसूण, पेस्ट, लोणची, टोमॅटो प्युरीअसं सगळं आयतं आणून घरी स्वयंपाक केला जातो. या सर्व इंडस्ट्री आपले अन्न नव्हे तर प्रॉडक्ट आकर्षक दिसावे, लवकर खराब होऊ नये म्हणून शरीरात गेल्यावर carcinogen तयार करण्याचा गुणधर्म असलेले

केमिकल कृत्रिम Preservatives, additives, Essence, colours वापरतात. इतकंच नाही तर कोविडच्या साथीमुळे immunity booster म्हणून करोडोनी खाल्ले व विकले जात असलेले आवळा ज्यूस, -च्यवनप्राश इ सुद्धा लवकर खराब होऊ नये म्हणून Sodium benzoate Benzoic acid सारखी घातक रसायने मिसळून विकले जाते. पॅकिंगवर तसे लिहिलेलेही असते. त्याचा अर्थ, दुष्परिणाम यापासून सामान्य ग्राहक अनभिज्ञ असतो कारण food health industry च्या फसव्या आणि बिनबुडाच्या चकाचक जाहिराती त्याला वेडा बनवत आहेत. अशी खूप उदाहरणे स्पष्ट करून सांगण्यासारखी आहेत.

सुज्ञांस अधिक सांगणे न लगे. शुभं भवतु ।

(लेखिका, लातूर येथील सुपरिचित आयुर्वेद तज्ज्ञ असून त्या चविष्ट, सकस आणि आरोग्यदायी स्वयंपाक करण्यास उपयुक्त आयुर्वेदीय तत्वांचे मार्गदर्शक आहेत.)

□

## आरोग्य सल्ला

कोणत्याही प्रकारच्या कॅन्सरसाठी तज्ज्ञांकडून कपालभाती, अनुलोम विलोम प्राणायाम 45 मिनिटांपर्यंत करण्याचा अभ्यास शिकून घ्यावा.

# कॅन्सर योगा योगो भवति दुःखहा ।



योगशास्त्रानुसार बहुतांश आजारांची सुरुवात मनोमय कोशापासून होते. त्यानंतर प्राणमय कोशात बिघाड होतो व त्यानंतर अन्नमय कोशात लक्षणे दिसतात. कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजारात तर मनोमय कोशाची अतिशय महत्त्वाची भूमिका असते. त्या खालोखाल प्राणमय कोशाची. प्राणमय कोशातून संचलित प्राणावर इतर कोश अवलंबून असतात. म्हणून प्राण या संकल्पनेशी निगडीत प्राणायाम या अभ्यासासोबतच प्राण विद्या, शरीरातील ऊर्जा केंद्र म्हणजेच षट्चक्र शुद्धी Imagination, नाडी द्वारे प्राण शक्तीचे व्यवस्थित वहन, बंध, मुद्रा, योगनिद्रा (visualization) प्राण निद्रा या संकल्पना व्यवस्थित समजून घेऊन तो अभ्यास योग्य मार्गदर्शनाखाली नियमितपणे केला तर निश्चितच अनेक पटीने लाभ मिळतात.

एक आश्चर्यकारक सत्य आहे की योग आणि कॅन्सर या दोन्ही मध्ये एक साम्य आहे ते म्हणजे हे दोन्ही शब्द आज घराघरांत आणि घरातील प्रत्येकाला माहिती आहेत. दोन्ही मध्ये एक फरक देखील आहे की योग तर सर्वांनाच हवाय आणि कॅन्सर तर कोणालाच नकोय! कारण कॅन्सर म्हणजे एकतर खालावलेले जीवनमान, सततचे आजारपण किंवा काही वर्षांत मृत्यू हे एक जणू समीकरण झालंय.

## डॉ. रवी भंडारी

परभणी

[ravibhandari75@gmail.com](mailto:ravibhandari75@gmail.com)

एका संशोधनानुसार, आज जगातील प्रत्येक पाच पैकी एक व्यक्ती त्याच्या जीवन कालात कधीतरी (अगदी तरुण वयात देखील) कॅन्सरच्या एखाद्या प्रकारातून जाण्याची दाट शक्यता आहे. कोविड पेक्षा ही हे जास्त भयंकर आहे. या आजाराच्या

कारण आणि उपचाराविषयी जगभरातील आरोग्य क्षेत्रात झालेलं आधुनिक संशोधन सुद्धा, शेतातील उंदरांचे बीळ शोधण्यासारखे आहे. एक बीळ शोधून बंद करेपर्यंत दुसरी दोन बिळं दिसतात आणि उंदीर तर सापडतच नाही.

आपल्याला माहिती आहेच की कॅन्सर हा पेशींचा आजार आहे. आपल्या शरीरातील जवळपास प्रत्येक पेशी (डोक्यापासून पायापर्यंत) कॅन्सरग्रस्त होऊ शकते. उदा.



मेंदूचा, तोंडाचा, गळ्याचा, फुफ्फुसांचा, स्तनाचा, आतड्यांचा, गर्भाशयाचा, सम्पूर्ण शरीरभर पसरलेल्या रक्ताचा किंवा त्वचेचा देखील कॅन्सर होतो. एकदा का हा आजार झाला की तो शरीरात कुठेही पसरू शकतो. आज कॅन्सरची प्रचलित आणि अपरिहार्य चिकित्सा Surgery, Chemotherapy आणि Radiation आहे. परंतु आपण पाहातो की ही चिकित्सा पद्धती, फारशी स्वस्त, परिपूर्ण, आश्वासक, सुखावह तर नाहीच नाही, याशिवाय याचे भयंकर दुष्परिणाम होतात ते तर वेगळेच.

**कॅन्सर का होतो ?**

काही तंबाखूजन्य किंवा रासायनिक कारणे सोडली तर या

प्रश्नाचे समाधानकारक उत्तर आधुनिक म्हणवणाऱ्या वैद्यकीय शास्त्राला आजही सापडलेलं नाही. त्यामुळे काही अपवाद सोडले तर कॅन्सर पूर्णपणे बरा होऊ शकतो असे कॅन्सरतज्ज्ञ देखील छातीठोकपणे सांगू शकत नाही. तसेच कॅन्सर होऊ नये म्हणून काय करता येईल हे देखील सांगता येत नाही ही आजची परिस्थिती आहे. म्हणजे एकंदरीत सगळा अंधारच!

अशावेळी गीतेतील भगवान कृष्णाचे 'योगो भवति दुःखहा' हे वचन आठवते आणि योगशास्त्र या विषयावर नक्कीच काही मार्ग दाखवू शकतो असा विचार व विश्वास मनात येतो. या सर्व प्रकाराकडे योगशास्त्राच्या दृष्टीने पहिल्यानंतर असे लक्षात येते

की, कॅन्सरची व्याप्ती (होण्याची कारणे आणि लक्षणे) केवळ शारीरिक स्तरावर नसून ती बौद्धिक, मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक स्तरावर देखील आहे. कॅन्सर होण्याची कारणे, उपचाराची दिशा किंवा कॅन्सर होऊ नये म्हणून घ्यावी लागणारी काळजी आपल्याला योगच सांगू शकतो.

जरी आजकाल घराघरांत योगाभ्यास केला जात असला घरोघरी योगशिक्षक असले तरी तो फार सोपा आणि अगदी वरवरचा आहे. केवळ आसनं, प्राणायाम आणि ध्यान म्हणजे योग नव्हे. योगाचे सखोल ज्ञान आणि काही उच्चस्तरीय अभ्यास मिळून कॅन्सर उपचाराची एक उपयुक्त पाककृती

आपण निश्चितच तयार करू शकतो. यावर मागच्या अनेक दशकापासून अनेक ठिकाणी खूप सकारात्मक संशोधन चालू आहे आणि या सर्वांचा हाच निष्कर्ष आहे की योगशास्त्र हे या समस्येचे आश्वासक, व्यवस्थित, संतुलित आणि सर्वसमावेशक उत्तर आहे. योग शास्त्राला एक शास्त्रीय आणि वैचारिक बैठक आहे. आजच्या प्रचलित चिकित्सेसोबत देखील आपण अतिशय सहजतेने योगचिकित्सा करू शकतो किम्बहुना आपण ती आवर्जून करावी. या सर्व प्रकाराला योगाथेरपी असा शब्द हल्ली जास्त प्रचलित आहे पण त्याऐवजी योगउपचार किंवा योगचिकित्सा हा जास्त संयुक्तिक, योग्य आणि सर्वसमावेशक वाटतो.

योगशास्त्राचे स्वतःचे असे एक शरीर विज्ञान आहे. उदा. नाडी, चक्र, पंचकोष, सूक्ष्म शरीर, स्थूल शरीर, मन, प्राण, बुद्धी यंत्र, बीजमंत्र इत्यादी. या ज्ञानाचा यथायोग्य वापर करून अनेक वैविध्यपूर्ण वैशिष्ट्यपूर्ण आणि उपचारात्मक अभ्यास तयार केलेले आहेत. ते या आजाराच्या मुळापर्यंत जाऊन त्याचा उपचार करू शकतात. ज्याप्रमाणे यापूर्वी सांगितलेले आहे की या आजाराची व्याप्ती (कारणे आणि लक्षणे) विविध स्तरावर (शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मिक आणि बौद्धिक) असते, त्याप्रमाणे

याची चिकित्सा सुद्धा विविध स्तरावर केली गेली पाहिजे

योगशास्त्रातील एक वैशिष्ट्यपूर्ण अशी पंचकोश संकल्पना येथे आपल्याला खूप उपयुक्त ठरते. वर वर दिसणारे आपले शरीर (अन्नमय कोश) म्हणजे आपली सम्पूर्ण ओळख नव्हे याशिवाय प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश आणि आनंदमय कोश असे आपल्या अस्तित्वाचे अन्य स्तर देखील आहेत. या सर्वांमध्ये निर्माण झालेल्या असंतुलनामुळे आपल्याला आजार होतात आणि यांच्या संतुलनामुळे आजार पूर्ण बरे होतात असे योगशास्त्र सांगते. म्हणून केवळ शारीरिक स्तरावर केली गेलेली चिकित्सा, पूर्ण चिकित्सा होत नाही. योग शास्त्र सम्पूर्ण चिकित्सेचा आग्रह धरते.

### कोश आणि त्यांची चिकित्सा

अन्नमय कोश - आसन शुद्धीक्रिया आहार, प्राणमय कोश - प्राणायाम व संबंधित उच्च प्रकार (बंध, मुद्रा नाडी, प्राणविद्या, चक्र शुद्धी योगनिद्रा), मनोमय कोश - प्रत्याहार धारणा ध्यान व उच्च स्तरीय अभ्यास (यंत्र, मंत्र), विज्ञानमय कोश - सकारात्मक विचार, शरीर वा आत्मा संबंधी विशेष ज्ञान (गीता ज्ञान), आनंदमय कोश - निस्वार्थ सेवा, कर्म योग अशा प्रकारे कोशांचे विश्लेषण आढळते.

### अन्नमय कोश -

म्हणजे आपले दिसणारे शरीर. सर्व आजारांची बहुतांश लक्षणे या कोशात आपल्याला दिसून येतात. त्यामुळे आसन (सूक्ष्म व्यायाम, व्याधी, व्यक्ती, वय या नुसार विविध स्थितीतील विविध आसने), शुद्धीक्रिया (नेती, धौती, कपालभाती इ.) आणि आहाराद्वारे (योगिक आहार संकल्पना) चिकित्सा देखील या कोशाची केली जाते ती योग्य आणि आवश्यक तर आहेच पण पुरेशी नाही. कारण आजाराचे मूळ हे इतर कोशातील असंतुलनामध्ये आहे.

### प्राणमय व मनोमय कोश -

योगशास्त्रानुसार बहुतांश आजारांची सुरुवात मनोमय कोशापासून होते. त्यानंतर प्राणमय कोशात बिघाड होतो व त्यानंतर अन्नमय कोशात लक्षणे दिसतात. कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजारात तर मनोमय कोशाची अतिशय महत्त्वाची भूमिका असते. त्या खालोखाल प्राणमय कोशाची. प्राणमय कोशातून संचलित प्राणावर इतर कोश अवलंबून असतात. म्हणून प्राण या संकल्पनेशी निगडीत प्राणायाम या अभ्यासासोबतच प्राण विद्या, शरीरातील ऊर्जा केंद्र म्हणजेच षट्चक्र शुद्धी Imagination, नाडी द्वारे प्राण शक्तीचे व्यवस्थित वहन, बंध, मुद्रा, योगनिद्रा (visualization) प्राण निद्रा या

संकल्पना व्यवस्थित समजून घेऊन तो अभ्यास योग्य मार्गदर्शनाखाली नियमितपणे केला तर निश्चितच अनेक पटीने लाभ मिळतात. योगनिद्रेत केला गेलेला संकल्प सुद्धा अतिशय परिणामकारक आहे.

नोबेल पारितोषिक विजेते शास्त्रज्ञ डॉ. ओटो वार्बर्ग म्हणतात कॅन्सर हा आजार शरीरातील किंवा पेशीतील ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे होतो. किंवा ऑक्सिजनच्या कमतरतेमध्ये कॅन्सरच्या पेशींचा विकास अधिक होतो म्हणजेच ऑक्सिजनच्या सान्निध्यात कॅन्सर पेशी वाढू शकत नाही. सर्वसामान्यपणे जनमानसामध्ये प्राणायाम हा विषय, श्वासाचा अभ्यास म्हणूनच जास्त प्रचलित आहे. श्वास म्हणजे ऑक्सिजन. म्हणून योग शास्त्र वर्णित विविध प्राणायामाच्या नियमित अभ्यासाने (15 मिनिटे दिवसातून दोन वेळा) कॅन्सर या आजारांपासून दूर राहता येऊ शकते. तसेच कॅन्सरचिकित्सेमध्ये देखील याचा उपयोग होताना दिसतो.

मनोमय कोश असंतुलनाचे कारण म्हणजे नकारात्मक विचार, नकारात्मक भावना, आजची प्रचंड ताणतणावग्रस्त जीवनशैली. ध्यानाचे उच्चस्तरीय अभ्यास, प्रत्याहार, धारणा, अंतरमौन, त्राटक, नादयोग, क्रियायोग, इ. मनोमय कोशाला संतुलित ठेवतात व आजाराचे मूळ दूर करण्याचा प्रयत्न करतात. यांचा देखील योग्य मार्गदर्शनाखाली केलेला नियमित अभ्यास या आजाराच्या चिकित्सेमध्ये अतिशय परिणाम कारक ठरतो. आहार, जीवनशैली आणि सभोवतालचे वातावरण यामधील योग्य ते बदल देखील तितकेच उपयुक्त ठरतात.

### विज्ञानमय कोश -

विज्ञान म्हणजे विशेष ज्ञान. जीवनाचे खरे स्वरूप ओळखणे. शरीर, आत्मा, अध्यात्म म्हणजे नेमके काय? आध्यात्मिक ज्ञानात भर, गीता व अन्य ग्रंथाचे सार समजून घेणे. यासाठी आवश्यक असा सत्संग किंवा ग्रंथ वाचन करणे. या अभ्यासाने देखील आपण आजाराची तीव्रता कमी करू शकतो.

### आनंदमय कोश -

सभोवतालचे वातावरण प्रसन्न ठेवण्यासाठी निसर्गाशी जवळीक साधणे, प्राणी पक्ष्यांची काळजी घेणे, मंत्रोच्चार, यज्ञ (होम हवन), मानव सेवा (कर्म योग / निस्वार्थ सेवा) यांचा देखील आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये समावेश खूप परिणामकारक बदल घडवताना दिसतो.

अशा पद्धतीने पंचकोश ही संकल्पना समजून घेऊन त्यानुसार केलेली योगचिकित्सा कॅन्सर-सारख्या दुर्धर आजारांमध्ये निश्चितच फलदायी ठरते, नव्हे तर ही चिकित्सा, रुग्णांसाठी एक नवसंजीवनी ठरू शकते. तसेच कॅन्सर मध्ये योग उपचाराचे महत्त्व अधोरेखित देखील करते. कॅन्सर सारखे आजार होऊ नये म्हणजेच प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून देखील या सर्व कोशांची काळजी यात सांगितलेल्या उपायाप्रमाणे प्रत्येकाने अगोदरच घ्यावी.

(लेखक, परभणी येथील सुप्रसिद्ध योगतज्ज्ञ असून मधुमेह, कॅन्सर, मेंदूचे आहार यावर त्यांचे संशोधन कार्य सुपरिचित आहे.) □



**Ashtang**  
Herbals

# च्यवनप्राश

Chyawanprash



**प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता हे**

अष्टांग हर्बल च्यवनप्राश जो उत्तम आवला, देसी गायका घी, खडी सककर और अन्य जडीबुटी के मिश्रण वाला प्राचीन आयुर्वेदिक पध्दति से बनाया हुआ योग हे जो संक्रामण से होने वाली बीमारियों से बचने में मदद करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है। श्वासतन्त्र को मजबूत करके जुकाम, अस्थमा, खांसी को रोकने में मदद करता है। विटामिन सी की मात्रा भरपूर हो ने से एंटीएजिंग का काम करता है। शक्ति, फुर्ती और ताकत बढ़ाता है।

च्यवनप्राश एक प्राचीन सूत्रिकारण है जिसमें ४०+ आयुर्वेदिक जड़ी-बुटीयाँ हैं।



**उपयोग :**

- इंसुलिनटी बढावे मे उपयोगी.
- हेल्दी रेसिपेशन को बढावे मे उपयोगी.
- त्वचा को स्वस्थ रखवे में मदद करता है।
- एंटीऑक्सीडेंट.
- बार बार होनेवाली बीमारी से बचाता है.

# देशी गाईचे दूध कॅन्सरसाठी वरदान ?



कोणत्याही किरकोळ ते गंभीर आजाराविरुद्ध लढणारी प्रतिकारशक्ती प्रत्येकाच्या शरीरात असते. मात्र सध्याच्या कस नसलेल्या किंवा विषस्वरूप धान्याच्या नियमित वापरामुळे ती प्रतिकारशक्ती लुप्त होत चालली आहे. प्रतिकारशक्तीत होणारा बदल हा सूक्ष्म स्तरावर होत असतो. तो सहजासहजी लक्षात येत नाही. कुठल्याही प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये, एक कॅन्सर पेशी तयार होण्यासाठी किमान 4 ते 5 वर्षांचा कालावधी लागतो. तोपर्यंत प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या शरीराच्या सामान्य पेशींना ते कळतच नाही. जेव्हा कॅन्सर प्रत्यक्ष अस्तित्वात येतो तेव्हा मग आपल्याला जाग येते. दुर्दैवाने कॅन्सरसाठी जे उपचार म्हणून आधुनिक वैद्यकात केले गेले, त्याचा मुख्य उद्देश Destruction of Cancer Cells असा आहे.

'सोने की चिडिया' म्हणून गुणवलं गेलेल्या भारतात एकेकाळी दुधाचा महापूर वाहत होता, इतक्या मोठ्या प्रमाणात दुधाचं उत्पादन आणि वापर भारतामध्ये घरोघरी होत होतं. दुधाचा काळ हा भारतीय आरोग्यामध्ये सर्वांत समृद्धीचा काळ होता. लोक दोन वेळा जेवण करायचे मात्र इतर वेळी फक्त दूध आणि दूधच घ्यायचे. त्यातही गावरान गाईचे दूध हे तर अस्सल अमृतच मानलं जायचं. दुधात प्रोटिन्स, कार्बोहायड्रेट,

## डॉ. शिवानंद बासरे

नांदेड

[drshivbasre@gmail.com](mailto:drshivbasre@gmail.com)

व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम इ. सर्वांचं अफलातून संगठन आहे. त्यामुळे आजही दूध सर्वांत जास्त पोषक मानलं जातं. मात्र जीवनशैलीच्या परिपाठात गाईच्या दुधाचे उत्पादन उत्तरोत्तर कमी होत गेले आणि त्याची जागा इतर प्राण्यांचे दूध, कृत्रिम दूध आणि

अन्य आधुनिक खाद्यपदार्थांनी घेतली. त्यातच आधुनिक विज्ञानाने lactose intolerance च्या संकल्पनेने दुधाबद्दल भ्रम निर्माण केला. आजच्या सधन आणि शिक्षित कुटुंबापैकी बहुसंख्य लोक नियमितपणे दूध घेत असतात. पण खरंच त्या दुधाचा त्यांना उत्तम फायदा होतो का ? ह्या प्रश्नांवर चर्चा झाली पाहिजे. ज्या गोष्टी आपण नियमितपणे खात-पीत असतो, त्याबद्दल आपल्याला थोडीफार तरी शास्त्रीय माहिती



पाहिजेच. किंबहुना त्याविषयी जाणण्याची इच्छा तरी पाहिजे. इथे आज आपण आधुनिकशास्त्र, आयुर्वेदशास्त्र आणि योगशास्त्र या दृष्टिकोनातून दूध समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

आपल्याला माहितच आहे की, जन्मानंतर पहिले वर्षभर तरी बालकाचे प्रमुख अन्न हे केवळ दूधच असते. कालांतराने तो इतर अन्नप्रकार ग्रहण करू लागतो. यामध्ये शास्त्र असं की, जन्मतः प्रत्येक बालकांमध्ये दुधाचे पचन व्हावे म्हणून (विशेषतः दुधातील साखर ज्याला lactose म्हणतात), आपल्या शरीरात काही विशेष स्राव (Enzymes) निर्माण होऊन पाझरत असतात. त्यापैकी एक स्राव म्हणजे Lactase Enzyme.

हा स्रावामुळेच बाळाला दूध सहजपणे पचते. हा स्राव पाझरण्याचे प्रमाण हे जन्मापासून वयाच्या 6 ते 8 महिन्यापर्यंत सर्वाधिक असते. आधुनिक संशोधनानुसार, मानवी शरीराची वाढ होण्याची सर्वाधिक गती ही वयाच्या पहिल्या 6 महिन्यात असते. वयाच्या सहा महिन्यांनंतर हळूहळू Lactase Enzyme चे प्रमाण कमी-कमी होत जाते आणि 5 वर्षांनंतर शरीरात तो स्राव निर्माण व्हायचाच बंद होतो. परिणामी त्यानंतर दुधातील साखर पचत नाही. याचा सरळ अर्थ असा की, मानवी शरीरात वयाच्या 5 वर्षांनंतर, त्याच्या उभ्या आयुष्यात दूध कधीच पचत नाही.

काहीतरीच काय! मग

इतके सगळे लोक दूध पितात ते काय चुकीचं होय? आता हीच खरी गंमत आहे. आपण दररोज घेत असलेल्या दुधाचा कितपत उपयोग होतोय हे कसं चेक करणार ? आधुनिक वैद्यकात जेव्हा दुधाचे पचन होत नाही तेव्हा त्याला Lactose Intolerance म्हणतात. दूध घेतल्यावर दिवसभरात पोटात गॅसेस होणे, अशुद्ध डेकर येणे, मलामध्ये चिकटपणा दिसणे, जेवणानंतर मलप्रवृत्तीची संवेदना होणे, पोटात हलकसं दुखत राहणे, विनाकारण थकवा येणे असे एखादे तरी लक्षण दिसत असेल तर समजायचं की त्या व्यक्तीला दूध पचत नाही. पण डॉक्टर्स तर दूध घ्या म्हणून सांगतात ना, त्याचं काय ?

वास्तविक इथं वेगवेगळ्या देशात मांडल्या गेलेल्या काही सिद्धांतामुळं मत-मतांतरे आहेत. त्यातलाच एक सिद्धांत म्हणजे Lactose Persistence. यानुसार, जगातील अनेक भागातील (विशेषतः प्रमुख दूध उत्पादक देश) काही लोकांमध्ये वयाच्या 5 वर्षांनंतरही Lactose Enzyme स्रवण्याचे कार्य कमी प्रमाणात का असेना चालू असते. असे सिद्धांत मानतो. त्यामुळे प्रौढ वयातही दूध घेण्यास हरकत नाही. परंतु, या दरम्यान Lactose Intolerance ची लक्षणे दिसतात का, याकडे लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. लक्षणे दिसत असल्यास त्या व्यक्तीला दूध पचत नाही असे समजावे.

आता खरी अडचणही इथेच आहे. आपण दररोज फक्त दूधच घेतो असं होत नाही. दिवसभरात दूध कधी एकेरी, कधी जेवणात मिसळून, तर कधी दुधापासून बनविलेले पदार्थ उदा. पनीर, मिल्कशेक, आइस्क्रीम इ.च्या माध्यमातून अनेक प्रकारे आपण दूध घेत असतो. किंबहुना, बोर्नव्हिटा, कॉम्प्लान, प्रोटीन पावडर इ. मिसळून दूध घेणे हेही आलेच. थोडक्यात, जर आपल्या दिवसातील एकूण अन्नाच्या साधारणतः 5% भाग दुधाचा असेल, रोजच्या खाण्यातलं 95% पचलं आणि 5% पचलं नाही, तर ते लगेचच लक्षात येत नाही. कारण

शरीर लागलीच लक्षणं दाखवीत नाही. (अन्नाच्या 20% भागाचे अपचन झाल्यास व्यवहारात त्याला आपण ऍसिडिटी म्हणतो). 'थेंबे थेंबे तळे साचे' असं होत जाऊन, वयाच्या 35शी नंतर लक्षणे स्पष्टपणे दिसायला लागतात. उदा: शौचास साफ न होणे, चरबीची वाढ होणे, चालताना धाप लागणे, अशक्तपणा जाणवणे, वारंवार अपचन इ.. पण त्यावेळी आपल्याला हे सगळं दुधामुळे होतंय हे समजायला अवघड जातं. 'वय वाढलं की थोडंफार असं होणारं...' म्हणून आपण विषय संपवतो.

मात्र तिथूनही पुढे, अयोग्य पद्धतीने दूध घेणं थांबवलं नाही तर वरील लक्षणांचे रूपांतर मधुमेह, मूळव्याध, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड, पोटातील अल्सर, आमवात, प्रतिकारशक्ती क्षयजन्य आजार (Autoimmune Diseases), अँलर्जी अशा अनेक 'आजन्म' औषधी घ्यावी लागणाऱ्या आजारांमध्ये आपसूकच होऊन जाते. आणि आपल्या हातात पर्याय उरतो, शेवटापर्यंत गोळ्या खात जगण्याचं...तेही ह्यांना फक्त मेंटेन करण्यासाठी, दुरुस्त होण्यासाठी नव्हे !

मग याचा अर्थ दूध कधी घेऊच नये असा आहे का ? तर निश्चितच असे नाही. याचे उत्तर आयुर्वेदात सापडेल. आयुर्वेदात

दुधाला 'सर्वात्र' म्हटले आहे. म्हणजेच दूध हे सप्लीमेंट्री फूड नसून ते पूर्ण अन्नच आहे. आपल्याला भूक लागेल तेव्हा, एक तर अन्नपदार्थ घेतलं पाहिजे किंवा केवळ दूधच घेतलं पाहिजे. भारतीय परंपरेत दुधाला वेगवेगळ्या संदर्भात 'अमृत' आणि 'विष' अशा दोन्हीही अर्थाने संज्ञा दिलेल्या आहेत. कोणते दूध घेतले पाहिजे, किती घेतले पाहिजे, कोणत्या वेळेत घेतले पाहिजे, कशासोबत घेतले पाहिजे याबद्दल आयुर्वेदामध्ये नीतिनियम निश्चित केलेले आहेत. यात सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे, जेव्हा तुम्हाला दूध घ्यायचं आहे त्यावेळी तुम्हाला चांगली भूक लागलेली असली पाहिजे. दिवसातून दोन वेळा जेवण आणि इतर वेळी भूक लागली तर केवळ दूध, हे भारतीय आरोग्याचे गणित आजही संपूर्ण विश्वाला दिशादर्शक आहे.

**आयुर्वेदानुसार दूध सेवनाचे काही नियम :**

दूध आणि मीठ एकत्र येईल असे कोणतेही अन्नपदार्थ दुधासोबत मिसळून खाऊ नयेत. उदा : दूध + बिस्कीट, चहा + बिस्कीट, दूध + बोर्नव्हिटा, दूध + प्रोटीन पावडर इत्यादी

दूध-भात, दूध-पोळी, दूध-भाकरी असं खायचं असल्यास त्या भाकरी, पोळी व भातामध्ये मीठ न टाकलेले असावे. दूध आणि फळे एकत्र

करून खाऊ नयेत किंवा ज्यूस करून पिऊ नयेत. उदा : दूध + आंबा, दूध + केळी, दूध + अननस इत्यादी

दूध पचायला हलकं होण्यासाठी त्यामध्ये आलं, केसर, जायफळ, लवंग, इलायची, हळद इत्यादी मसाल्यांचा वापर करणे संयुक्तिक आहे.

दूध किती आणि केव्हा प्यायला पाहिजे हे आपल्या प्रकृतीनुसार ठरते, म्हणून आधी प्रकृती परीक्षण करावे आणि मग दुधासाठी सल्ला घ्यावा.

रात्री झोपण्यापूर्वी (जेवणाच्या तीन तासानंतर) एक ग्लास दूध + एक चमचा गाईचे तूप याला अमृतासमान वर्णन केले आहे.

आयुर्वेदात दूध पिणे हा 'उपचार' म्हणून सांगितलेला आहे. त्यामुळे कोणत्या आजारात किती दूध प्यावे हे वैद्यांच्या सल्ल्यानुसारच ठरवावे.

जेव्हा चांगली भूक असेल तेव्हा कोणतेही अन्नपदार्थ किंवा केवळ दूध यापैकी एकाची निवड करावी. उपवासाच्या दिवशी इतर काही न खाता केवळ दुधावरच राहावे (अर्थातच वैद्य सल्ल्याने).

### कॅन्सर आणि गाईचे दूध :

कोणत्याही किरकोळ ते गंभीर आजाराविरुद्ध लढणारी प्रतिकारशक्ती प्रत्येकाच्या शरीरात असते. मात्र सध्याच्या कस

नसलेल्या किंवा विषस्वरूप धान्याच्या नियमित वापरामुळे ती प्रतिकारशक्ती लुप्त होत चालली आहे. प्रतिकारशक्तीत होणारा बदल हा सूक्ष्म स्तरावर होत असतो. तो सहजासहजी लक्षात येत नाही. कुठल्याही प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये, एक कॅन्सर पेशी तयार होण्यासाठी किमान 4 ते 5 वर्षांचा कालावधी लागतो. तोपर्यंत प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या शरीराच्या सामान्य पेशींना ते कळतच नाही. जेव्हा कॅन्सर प्रत्यक्ष अस्तित्वात येतो तेव्हा मग आपल्याला जाग येते. दुर्दैवाने कॅन्सरसाठी जे उपचार म्हणून आधुनिक वैद्यकात केले गेले, त्याचा मुख्य उद्देश Destruction of Cancer Cells असा आहे. कॅन्सरचे ऑपरेशनस, किमोथेरपी, रेडिओथेरपी या सध्या प्रचलित कॅन्सर उपचारांमध्ये कॅन्सर पेशींचा शक्य तितका भाग काढून टाकणे, कॅन्सर पेशींना औषध रूपाने आणि रेडिएशनच्या रूपाने मारून टाकणे इतकेच उपचाराचे मुख्य स्वरूप आहे. कॅन्सर पेशींना नष्ट करण्याच्या या प्रक्रियेमध्ये दुर्दैवाने शरीराच्या नैसर्गिक पेशी देखील बहुतांश प्रमाणात मारल्या जातात. त्याचा परिणाम म्हणून अनेक प्रकारचे दुष्परिणाम शरीरावर पाहायला मिळतात. प्राथमिक स्वरूपातल्या कॅन्सरमध्ये हे फायद्याचे जरी असले तरी, ऍडव्हान्स स्टेजच्या कॅन्सरमध्ये

याचा अत्यल्प उपयोग होतो असं आता नवीन संशोधन सांगत आहे. पण दुर्दैवाने दुसरे कोणतेच ठोस उपाय नसल्याने, याच उपचार पद्धती सर्व प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये, सर्व अवस्थांमध्ये आज वापरत आहे. परिणामी आधीच प्रतिकारशक्ती ऱ्हास पावलेल्या शरीरामध्ये, शून्यता यायला लागते.

आजपर्यंत केवळ तंबाखू, गुटखा, सिगारेट, दारू इत्यादी व्यसनमुळे कॅन्सर होतो ही संकल्पना सर्वसामान्यांमध्ये रूढ होती. हे काही प्रमाणात सत्य जरी असले तरी व्यसन करणाऱ्या प्रत्येकालाच कुठे कॅन्सर होतो ? शिवाय आजकाल तर ज्याने उभ्या आयुष्यात व्यसनाला कधीही स्पर्श केला नाही अशा व्यक्तीलाही कॅन्सर होतो आहे. अगदी पाच सात वर्षांच्या बालकांना ही कॅन्सर होतो आहे, किंबहुना काही बालकांना तर जन्मजातच कॅन्सर आहे. मग असं हे का होत आहे ? याचं मूळ शोधायचा प्रयत्न केल्यास ते आपल्या शेतीमधील संकरित बियाणांमध्ये आहे असं लक्षात येतं. अनेक संशोधनांमध्ये हे सिद्ध झाल्याने यावर जणू शिक्कामोर्तबच झाले आहे. जागतिकीकरण आणि यांत्रिकीकरणाच्या या 21व्या युगात संकरित बियाणं किंवा धान्य हे अवघड जागेच दुखणं होऊन बसले आहे. शिवाय सेंद्रिय शेती नावाच्या बिरुदाखाली देखील बियाणं हे मात्र संकरितच वापरलं जात आहे. ज्या

बियाणांमध्येच दुसऱ्यांदा पीक येण्याची शक्यता मावळत जाते, ज्यामुळे दरवर्षी नवीन बियाणे खरेदी करावे लागते, अशा कस नसलेल्या संकरित बियाणांमध्ये पुनरुत्पादन हे कसे काय होणार ?

जसं निसर्गामध्ये शेतीतील बियाणांमध्ये असतं तसंच, आपल्या शरीरातील मूळ बीजं म्हणजे 'शुक्राणू' यांच्यामध्येही अगदी तसंच घडत जातं. रस रक्त मांस मेद अस्थी मज्जा शुक्र अशा सप्तधातूपासून बनलेल्या मानवी शरीराचे सार म्हणजे ओज होय. या सर्व धातूंचे भरणपोषण हे आपल्या दैनंदिन आहारातूनच होत असते. पण जर नियमितपणे आपण निर्बीज स्वरूपाचे अन्नच खात असू तर त्यापासून शुक्र हे निर्बीजच तयार होणार ! अशा ह्या दुष्ट झालेल्या शुक्र धातूचा आजार म्हणजेच 'कॅन्सर' होय असं आयुर्वेद मानतं.

मूळ जनुकं बिघडलेल्या शुक्रधातूला बलवान ठेवायचे असेल तर आपले हे अन्न 100% नैसर्गिकच पाहिजे. पण आता हे सर्वसामान्यपणे मिळणं चुरापास्त होत चाललंय. केमिकल हे अन्नाचा भाग कधीच नसलेल्या भारतात, दुदैवाने आज 'अन्न हेच विष' असं प्रकरण बनत चाललं आहे. अशावेळी एकच आशेचा किरण शिल्लक राहतो तो म्हणजे देशी गाईचे दूध. जे आजतागायत तरी निर्विष आणि विश्वासू आहे. एकाच वेळी सप्तधातूपुष्टी करणारे

आणि विशेषतः शुक्रधातूला सर्वांत जलद गतीने प्राकृत बनविणारे एकमेव 'पूर्णन्न' म्हणजेच देशी गाईचे दूध होय. शुक्रधातूला बलवान करणारे सर्व औषधी किंवा अन्न हे प्रतिकारशक्ती त्वरेने वाढविणारे असतात. आज कॅन्सरमध्ये हीच प्रतिकारशक्ती लुप्त होत चाललेली आहे. म्हणून गाईचे दूध हे कॅन्सर रुग्णांमध्ये संजीवनी देणारे ठरते.

**दूध किती व कसे घ्यावे ?**

कोणत्याही प्रकारचा, कोणत्याही वयातला कॅन्सर झाल्यानंतर सर्वप्रथम रासायनिक प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ बंदच केले पाहिजेत. मुळात आजचे विषस्वरूप अन्नच ज्या कॅन्सरचे मूळ कारण आहे, तेच बंद केल्यानंतर कॅन्सरच्या वाढीला किंवा शरीरात इतरत्र फैलाव करू पाहणाऱ्या कॅन्सरपेशींना लगाम बसतो. याकरिता रुग्णाला केवळ आणि केवळ गाईच्या दुधावरच ठेवले पाहिजे. हे ऐकायला तसे अवघड वाटते, मात्र असं करायला सुरुवात केल्यानंतर पहिल्या आठ-दहा दिवसातच रुग्णाची लक्षणे कमी व्हायला लागतात, त्याच्यात नवचैतन्याचा आविर्भाव निर्माण व्हायला लागतो. मात्र हे दूध किती घ्यावे, कसे घ्यावे याबद्दल रुग्णांमध्ये अनेक प्रकारच्या शंका असतात. आयुर्वेदानुसार दुधाचे प्रमाण हे आपल्या अग्नीनुसार ठरते.

म्हणजेच आपल्याला जशी भूक लागेल आणि जितक्या वेळेला भूक लागेल तितक्या वेळेला दूधच घेतले पाहिजे. इथे दूध हे काहीतरी सप्लीमेंट्री फूड नसून ते संपूर्ण अन्नच आहे असे गृहीत धरावे. जशी जशी भूक वाढत जाईल तसे तसे दुधाचे प्रमाण वाढवत जावे. साधारणतः दोन लीटर पर्यंत दररोज दूध जात असेल आणि तरीही भूक शिल्लक राहत असेल तर नैसर्गिक अन्न घ्यायला सुरुवात करावी. मात्र दुधाचे प्रमाण कमी करू नये.

असं करायला सुरुवात केल्यानंतर पंधरा दिवसांमध्ये कॅन्सरची लक्षणानुसार सुधारणा होत जाते. महिनाभरात पेशंट त्याचे सर्वसामान्य दैनंदिन कामे करू लागतो. मात्र ज्या प्रकारचा कॅन्सर आहे, त्या कॅन्सरच्या पेशी किंवा ट्यूमरचा आकार कमी होऊन तो रिपोर्टमध्ये दिसायला काही कालावधी लागतो. हा कालावधी कॅन्सरचा प्रकार, कॅन्सरची अवस्था, रुग्णाचे वय यानुसार 6 महिन्यांपासून ते वर्षभरापर्यंत लागतो. वास्तविक कुठल्याही प्रकारच्या कॅन्सर-पेशी तयार व्हायला देखील तीन ते पाच वर्षांचा कालावधी लागतो. म्हणून हळूहळू निर्माण होणाऱ्या आणि एके दिवशी अचानक तपासणीमध्ये दिसणाऱ्या कॅन्सरला आळा घालायचा तर देशी गाईच्या दुधावर किमान काही दिवस किंवा काही महिने तरी रहावंच लागेल. केवळ

देशी गाईंच्या दुधावरच राहून, तीन ते सहा महिन्यापर्यंत भूक वाढत गेली, किंबहुना टिकून जरी राहिली तरी नवीन प्राकृत पेशी निर्माण व्हायला लागतात आणि परिणामी कॅन्सरच्या पेशी नष्ट व्हायला लागतात. जोडीला काही उपयुक्त आयुर्वेदीय वनस्पती, योग्य

पंचकर्म, अचूक प्राणायाम आणि सकारात्मक विचार ह्या गोष्टी झाल्यास कॅन्सरमुक्तीचा कालावधी कमी होऊ शकतो आणि हा प्रवास सुलभ, सुसह्य, आनंदाचा होऊ शकतो. म्हणून इथं एक गोष्ट लक्षात घ्यायला पाहिजे की, देशी गाईंच्या दुधामुळे कदाचित वेळ

लागेल मात्र कॅन्सर बरा होऊ शकतो हे निश्चित !

(लेखक, नांदेड येथील सुपरिचित आयुर्वेद, आहार व योग तज्ज्ञ आहेत.)



## मी एकाकी बेटावर

आयुष्याच्या सायंकाळी का होईना,  
एकाकी बेटावर  
बसलो आहे मी

स्वतःभोवतीचे इंद्रधनू वाकवून  
तपासतो आहे त्यातील एक एक रंग  
निर्भेळपणाची अन् सहजीवनाची कमनीय  
सरमिसळ का भेसळ ?

कुठल्याच वाऱ्याच्या कचाट्यात  
नसलेल्या निर्विकार झाडाच्या  
छायेत बसून,  
मी पाहतोय लाटांचा खेळ अन्  
शोधतोय सागराच्या  
अथांगपणाचा तळ

निरभ्र आकाशात शोधतोय तारे  
अढळ ग्रह अन्

लुकलुकणाऱ्या तारकांची मंद स्मितं  
हरवल्या ताऱ्यांचा व  
तोल सुटलेल्या ग्रहांचा  
मांडतोय हिशेब  
तटस्थ संन्यस्त वृत्तीनं...

– डॉ. व्यंकटेश कावडे,  
नांदेड

# कॅन्सर काळातील मनस्वार्थ



कॅन्सरचा रोग माणसाच्या जीवनाचा प्रत्येक कानाकोपरा व्यापून टाकतो. यात जवळच्या नातेवाइकांची स्थितीही फार कठीण होते. आजारी माणसाला मानसिक आणि शारीरिक आधाराची फार गरज असते, निराशा आणि काळजी यांनी मन पोखरत राहत आणि इतरांनी कितीही धीर दिला तरी पुढे काय होणार, हे दडपण दूर होत नाही. या रोगाला तोंड देताना अनेकवेळा हे कुटुंबच उद्ध्वस्त होईल का, अशी स्थिती निर्माण होते. पैशांची अडचण असेल तर ही समस्या अधिकच गंभीर होते. डोक्यात एक सतत भुंगा – योग्य उपचार मिळतील का? त्यामुळे त्रास किती होईल? फायदा होईल का? नाही झाला तर आता किती वेळ उरला? एक ना दोन, हजार प्रश्न. सगळेच अनिश्चित आणि अगतिक करून टाकणारे.

कॅन्सर म्हटले की आपण फक्त नावानेच अर्धमिले होतो आणि नंतर उपचाराने ! आपल्याकडे कॅन्सर = वेदनादायी मृत्यू अशीच सर्व लोकांनी ओळख करून दिली आहे. कॅन्सर या आजारामध्ये मरणाची भीती ही आपल्याला जास्त मारक ठरत असते. खरंतर भारतीय तत्त्वज्ञानात जगण्याइतकंच किंबहुना त्याहूनही जास्त महत्त्व मरणाला आहे. हे शरीर नाशवंत आहे याची जाणीव लहानपणापासूनच पुराणातील कथा

## डॉ.निलेश लोंढे

पुणे

[drnileshlondhe@gmail.com](mailto:drnileshlondhe@gmail.com)

किंवा संतवाङ्मय यातून होऊ लागते. महाभारतात युधिष्ठिराने यक्षाला सांगितले की दररोज अगणित मृत्यू होत असतानाही जिवंत माणूस स्वतःला अमर समजतो, हेच जगातलं सर्वात मोठं आश्चर्य आहे. हे खरं आहे की निरोगी सुखी आयुष्य जगताना

आपण क्वचितच मरणाचा विचार करतो आणि तसा करूही नये, पण त्याचबरोबर भरभरून जीवन जगतानासुद्धा बहुतेकांची सुप्त इच्छा असते की शेवट होताना पटकन कुठलाही त्रास न होताना सारं संपावं.

आपल्याला 'डियर लायन थेरी' माहित असेल यामध्ये हरिणांचा पळण्याचा वेग हा सिंहा पेक्षा जास्त असतो पण पाठीमागे सिंह लागल्यामुळे त्याचा वेग आपोआपच कमी होतो व ते



सिंहाच्या तावडीत सापडते . तसेच मनुष्याच्या कॅन्सर सेल च्या विरुद्ध लढण्यासाठी शरीर हे सज्ज असते पण आपण घाबरल्यामुळे आपल्या शरीरातील इम्युन सेल ची आपली प्रतिकार रोधक क्षमता कमी पडते व आपण आजाराला आणखी बळी पडतो.

कॅन्सरचा रोग माणसाच्या जीवनाचा प्रत्येक कानाकोपरा व्यापून टाकतो. यात जवळच्या नातेवाइकांची स्थितीही फार कठीण होते. आजारी माणसाला मानसिक आणि शारीरिक आधाराची फार गरज असते, निराशा आणि काळजी यांनी मन पोखरत राहत आणि इतरांनी कितीही धीर दिला तरी पुढे काय होणार, हे दडपण दूर होत नाही. या रोगाला तोंड देताना

अनेकवेळा हे कुटुंबच उद्ध्वस्त होईल का, अशी स्थिती निर्माण होते. पैशांची अडचण असेल तर ही समस्या अधिकच गंभीर होते. डोक्यात एक सतत भुंगा - योग्य उपचार मिळतील का? त्यामुळे त्रास किती होईल? फायदा होईल का? नाही झाला तर आता किती वेळ उरला? एक ना दोन, हजार प्रश्न. सगळेच अनिश्चित आणि अगतिक करून टाकणारे. पण या अशा अत्यंत कसोटीच्या काळात सर्वसामान्य व्यक्ती असामान्य हिंमत, माणुसकी आणि जिद्दाला दाखवतात. रोगाशी सामना करतात पण त्यापुढे हतबल होत नाहीत. नातलग आपल्या प्रेमाच्या व्यक्तीला सांभाळतात, इतकंच नाही तर त्यांच्या आयुष्यात काही

सुरेख सोनेरी आनंदाचे क्षण आणण्याचा प्रयत्न करतात.

अमेरिकेमध्ये मन व कॅन्सर याविषयी एक रिसर्च करण्यात आला होता त्यामध्ये लोकांच्या मनाचा त्यांच्या शरीरावर कसा परिणाम होतो हे पाहण्यासाठी सर्व कॅन्सर ग्रस्त रुग्णांना सांगण्यात आले की आपण जो काही उपचार करणार आहोत त्यामध्ये तुमची केस गळणार आहे, तुम्हाला अशक्त पणा येणार आहे परंतु उपचार करत असताना त्यामधील 50 % लोकांनाच उपचार करण्यात आला व 50 % लोकांना उपचार करण्यासारखे केले पण प्रत्यक्ष त्यांना औषध दिले नाही. परंतु 2 महिन्यांनंतर त्यांचा अभ्यास केल्यावर असे लक्षात आले की

90 % लोकांचे केस गळाले व त्यांना अशक्तपणा पण जाणवू लागला . याचाच अर्थ यातील सर्व लोकांना आपल्या मनाला सांगितले होते की आता केस गळणार आहेत व आपल्याला अशक्तपणा येणार आहे, याचाच अर्थ जे आपण चिंतीत करतो तसेच घडते, आपण जर चांगला विचार केला तर निश्चित आपण यातून बाहेर पडू शकतो .

अनेक रुग्ण हे उपचार पूर्ण करू न शकल्यामुळे या आजाराला बळी पडतात , उपचार पूर्ण न करू शकण्याचे मुख्य कारण मन . मन प्रसन्न नसल्यामुळे आहार चांगला जात नाही, आहार चांगला न गेल्यामुळे शरीराचे पोषण होत नाही, शरीराचे व्यवस्थित पोषण न झाल्यामुळे शरीर उपचारांना साथ देत नाही व त्यामुळे उपचार पूर्ण होत नाही व रुग्णाला आजाराला सामोरे जावे लागते .

कॅन्सर बरा होत नाही किंवा कॅन्सर झाल्यावर लवकरच मृत्यू येतो हे वाक्य खोटे आहे असे काही उदाहरणावरून सिद्ध झाले आहे. उदा. आदरणीय शरद पवार साहेब, खेळाडू युवराज सिंग, अभिनेता शरद पोंक्षे अशी अनेक मोठी उदाहरणे देता येतील की कॅन्सर हा पूर्णपणे बरा होतो व त्यानंतर दीर्घायुष्य लाभते.

जरी आपल्याला झालेला कॅन्सर हा पसरणारा असेल किंवा त्याच्यामुळे मिळणारे जीवनमान

कमी असेल तरी सुद्धा दुर्दम्य इच्छा शक्तीद्वारे आपण यावर मात करू शकतो हे अनेक उदाहरणावरून सिद्ध झाले आहे. जेवढी इच्छाशक्ती चांगली असेल तेवढे शरीरातील इम्युन सेल वाढतात. इम्युन सेल वाढल्यामुळे कॅन्सर सेल यांच्या विरुद्ध काम होऊन कॅन्सर सेल लवकर मरतात व मनुष्य लवकर कॅन्सर मुक्त होतो .

**मन प्रसन्न राहण्याचे आणखी काही उपाय :**

**स्व संवाद :** चांगले वाचणे, लिहिणे, ऐकणे, पाहणे .

**स्वकीयांशी संवाद :** आई, वडील, भाऊ, बहीण, मुले, नातेवाईक यांच्याशी हसून खेळून राहिल्यावर मन प्रसन्न होते

**समाजाशी संवाद :** सामाजिक कार्य करत असताना अनेक वेळा आजाराचा विसर पडतो व आजार लवकर नाहीसा होतो

**निसर्गाशी संवाद :** झाडे, डोंगर, जंगले, पशू, पक्षी यांची सेवा आपल्याला शुद्ध हवा तसेच मनाचे प्रसन्नता देत असतात.

या सर्व गोष्टींनी आपण लवकरात लवकर बरे होतो. मन प्रसन्न राहण्यासाठी आहार सुद्धा तेवढाच महत्त्वाचा आहे, सात्विक आहार भाजी पोळी डाळ भात चमचाभर गाईचे तूप हे मन प्रसन्न ठेवते. शारीरिक व्यायामाने पण मन तंदुरुस्त राहते त्यामध्ये

सूर्यनमस्कार, सांध्यांच्या हालचाली, कवायती, योगासनेही मदत करतात. मनाचा व्यायाम म्हणजे प्राणायाम यामध्ये अनुलोम, विलोम, दीर्घश्वासन यांनी चांगली मदत होते मन स्वास्थ्य राहण्यासाठी अध्यात्माचा तेवढाच रोल आहे. देवपूजा, ओंकार, मेडिटेशन, विश्वप्रार्थना, तारक मंत्र, राम रक्षा, हनुमान चालिसा याची मदत घ्यावी. आयुर्वेदिक औषधांच्या व पंचकर्मांच्या मदतीने मन प्रसन्न ठेवणे व प्रतिकार शक्ती वाढवणे शक्य आहे, यासाठी जवळच्या आयुर्वेदिक तज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा. मन प्रसन्न ठेवून कोणत्याही प्रकारच्या कॅन्सरवर मात करणे शक्य आहे.

(लेखक, भोसरी, पुणे येथील एम.डी. (आयु.) पीएच.डी. (आयु.) असलेले प्रसिद्ध आयुर्वेद तज्ज्ञ आहेत.)



## आरोग्य सल्ला

40 वर्षांनंतर सकाळी एकदा जेवून संध्याकाळी फक्त गाईचे दूध किंवा भाजके अन्न धेतल्यास मनुष्य निरोगी होऊन दीर्घायुषी होतो.

आयुर्वेदातील कॅन्सरविरोधी वनस्पतींच्या पानांचे रस हे कॅन्सरच्या गाठी रोखण्यासाठी उपयोगी पडतात.

# आरोग्याची गुरुकिल्ली

फास्ट झाले जग आता  
लोक फक्त धावतात  
वेळ नाही सबबीने  
फूडही फास्ट खातात ..

आपला देश संस्कृती  
सगळं विसरतात  
तरुणाई दोषी नाही  
सर्व हेच करतात

घरचे जेवण नको  
हॉटेलिंग करतात  
भाजीपोळीस आताशा  
बोअरिंग म्हणतात

तरुणींची पाणीपुरी  
तरुणांना हवी भेळ  
रस्त्यावरचे खाऊन  
होतो आरोग्याचा खेळ

वडा समोसे कचोरी  
क्रेझ ती चायनीजची  
पिझ्झा बर्गर पास्ताज  
आवड साऱ्या मुलांची

मॅगी बनवते मम्मी  
फक्त दोन मिनिटात  
सुगरणीचा सैपाक  
रेडिमेड पाकिटात

कोल्ड्रिंक्स चिप्स पाकिटे  
आवडती बालकांची  
चॉकलेट आइस्क्रीम  
रेलचेल बिस्किटांची

मसालेदार पदार्थ  
चव त्यात तळणाची  
मीठ साखर जास्तीचे  
कारणे हीच रोगांची

आरोग्यास घातकच  
अशी गुलामी चवीची  
वाढते वजन हीच  
समस्या आहे आजची

मधुमेह हृदयरोग  
लिस्ट वाढती रोगांची  
फास्ट फूड जंक फूड  
वेळ आली सोडायची

चौरस शुद्ध आहार  
गरज ही शरीराची  
सवय सुद्धा पाहिजे  
प्रत्येकास व्यायामाची

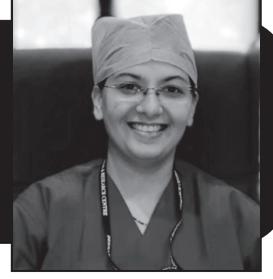
वरणभात ताटात  
धार साजूक तुपाची  
घरचे छान जेवण  
चव लागे अमृताची

पालेभाज्या फळभाज्या  
सोबत कडधान्यांची  
षडूस आहार हवा  
मूल्ये त्यात पोषणाची

अन्न आहे पूर्णब्रह्म  
शिकवण संस्कृतीची  
शुद्ध सात्त्विक जेवण  
गुरुकिल्ली आरोग्याची ...

डॉ. मीना सोसे  
लोणार

# मुखाचा कर्करोग आणि विद्रूप आयुष्य!



अगदी प्राथमिक पातळीवर आजाराचे निदान झाल्यास आणि योग्य वेळेत झालेल्या उपचारांनी चेहरा विद्रूप होत नाही. किंबहुना पुढील अवस्थेतला, पण तोंडापुरताच सीमित असलेल्या कॅन्सरमुळे आलेली विद्रूपताही आता प्रगत प्लास्टिक सर्जरीने बऱ्याचशा प्रमाणात कमी केली जाऊ शकते. यामध्ये मनगटावरील त्वचा व नाडीच्या रक्तवाहिन्यांपासून नवीन जीभ किंवा गाल बनवणे, पायातील पिंडीच्या हाडापासून नवीन जबडा बनवणे आणि त्यावर अंको-प्लास्टिक सर्जरीच्या माध्यमातून नवीन दाताचे रोपण करणे संभव आहे. चेहरा कुठल्याही परिस्थितीत विद्रूप होणार नाही, कर्करोगाचा परिणाम चेहऱ्यावर जाणवणार नाही याची काळजी घेतली जाते. अशाप्रकारे चेहरा जतन करण्याचे सर्व प्रयत्न मुखाचा कर्करोग तज्ज्ञ करीत असतो.

मॅडम, थोडं डिस्टर्ब करू का ? परवा ओपीडी संपवता संपवता दारातून आवाज आला आणि आमचा वॉर्डबॉय गणू डोकावला. नेहमी हसतमुख, कामात चटपटीत, पेशंटना मदत आणि धीर देण्याबद्दल हा तरुण मुलगा हॉस्पिटलमध्ये प्रसिद्ध होता. मात्र आज त्याचा चेहरा थोडासा भांबावलेला, घाबरलेला दिसत होता. मॅडम काही दिवसांपासून तोंडात हा पांढरा डाग दिसलाय. फार टेन्शन आलय हो ! दररोज

## डॉ.अमृता बेके

पुणे

[amrutanbeke@gmail.com](mailto:amrutanbeke@gmail.com)

मला तुमचे वॉर्डमधले ऑपरेशन झालेले कॅन्सर पेशंट दिसतात. मला पण... अगदी झोप उडतीये माझी ! तशी त्याची भिती अगदीच निराधार नव्हती. अगदी चोख कामाबद्दल प्रसिद्ध असलेला तो त्याच्या तंबाखू खाण्याबद्दल ही तितकाच कुप्रसिद्ध होता. तंबाखू सोडला नाहीस ना

अजून ? किती वेळा सांगितले रे तुला ? त्याला लागलीच मी हटकले. काय करणार मॅडम... सवयच अशी लागली ! शाळा सोडल्यावर मित्रांबरोबर गुटखा खाण्याची लागलेली सवय सुटता सुटेना. खूप प्रयत्न करतोय मी, पण तंबाखूची तलफ फार जबर. जीव कासावीस होतो अगदी ! त्याला खुर्चीत बसवलां, पाणी दिलं आणि तो थोडासा शांत झाल्यावर तपासणी सुरू झाली. क्रमाने तोंड, जीभ, हिरड्या, मानेतल्या



अवधानाच्या गाठी अशा सविस्तर तपासणीनंतर मी म्हटलं, गणोबा - घाबरू नका. ह्याला ल्युकोप्लेकिया म्हणतात. हा कॅन्सर नाही, पण पुढे जाऊन याचा कॅन्सर होऊ शकतो. यावर लक्ष ठेवूया. पण आधी तंबाखू सोडा. नक्की सोडतो. नव्हे, आत्ताच सोडला ! क्षणात त्याचं उत्तर आलं.

नशीब बलवत्तर, पण सगळ्या तंबाखूप्रेमींच्या वाट्याला हे भाग्य नसते. तसं माणूस आणि तंबाखू हे नातं नवीन नाही. 12000 वर्षांपासून माणूस तंबाखू सेवन करतो आहे. अमेरिकेतून सुरुवात झालेली ही विषवल्ली युरोप, आशिया असा प्रवास करत पोर्तुगिजांमार्फत गुजरत मधून संपूर्ण भारतात पोहोचली. आज तंबाखूचे

आरोग्यावरील दुष्परिणाम भोगणारा एक फार मोठा वर्ग भारतात आहे. तंबाखूमधील 'हायड्रोकार्बन तत्वांमुळे कॅन्सरच नव्हे, तर रक्तवाहिन्या आकुंचन पावून हृदयविकार, अर्धांगवायू, गँगरीन, श्वसनाचे आजार इ. व्याधीही होतात. कॅन्सरशी तंबाखूचे नाते एवढे घनिष्ठ आहे, की भारतात होणाऱ्या कर्करोगाच्या मृत्यूपैकी 30% हे तंबाखू सेवनाशी निगडीत असतात. अर्थातच टाळण्याजोगे असतात. तंबाखूमधील हायड्रोकार्बन्स तोंडातील लाळेत मिसळून तोंड, घसा, अन्ननलिका, जठर, स्वादुपिंड या पचनसंस्थेतील अवयवांपर्यंत पोहोचतातच; याखेरीज रक्तावाटे स्तन, मूत्रपिंड येथेही पोहोचतात. सिगारेटच्या

धुरावाटे फुफ्फुस, श्वासनलिकांवरही हल्ला होतो. बऱ्याचदा याच्याच जोडीला घेतली जाणारी दारू (Solvent), ह्या रसायनांना स्वतःत सामावून घेते आणि तंबाखूची कॅन्सरक्षमता अधिकच वाढवते. लाळेवाटे ही भयावह रसायने शरीरात एका व्यापक क्षेत्रात वणव्यासारखी पसरून कॅन्सर पूर्वस्थिती निर्माण करतात. यालाच field cancerisation असे म्हटले जाते. जगात सर्वाधिक कर्करुग्णांची संख्या भारतात आहेत. मुख कर्करोग झालेले रुग्ण सरासरी तीन ते सहा महिन्यांहून जास्त काळ जगू शकत नाहीत. या आजाराचा संबंध थेट तोंड, जीभ, गाल, डोळे, नाक या महत्त्वाच्या अवयवांशी असल्याने चेहऱ्याचे

सौंदर्य बिघडू लागते. तंबाखू चघळल्यामुळे कर्करोग वेगाने पसरतो. सर्जरी, किमोथेरपी हे उपाय तात्पुरते समाधान देतात. परंतु, त्यामुळे चेहरा अत्यंत विद्रूप होतो. सुदैवाने रुग्ण कॅन्सरमधून पूर्णपणे बरा जरी झाला तरी अशा रुग्णांचे उर्वरित सामाजिक आयुष्य उद्ध्वस्त होते.

### मुखाच्या कर्करोगाची लक्षणे :

वारंवार तोंड येणे, घशात जळजळ आवाज, आवाज पाणी, पाणी पिण्यासही त्रास होणे, ओठ बधिर होणे, दात अचानक सैल होणे जबड्यांची हालचाल करताना अचानक त्रास होणे, अशी लक्षणे बरीच दिवस कमी न होणे, कधी कधी तर तोंड उघडणं ही कठीण होऊन जाते. ही खरंतर मुखाच्या कर्करोगाची सुरुवातच असते. यालाच वैद्यकीय भाषेत 'ओरल सबम्युकस फायब्रोसिस' असे म्हणतात. गुटका, तंबाखू सेवन करणाऱ्यांनी, कॅन्सरचा इशारा देणाऱ्या तोंडातील लाल आणि पांढऱ्या डागाकडे कधीही दुर्लक्ष करू नये. अशावेळी जागरूकतेने योग्य निर्णय घेऊन निदान करण्यासाठी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे संयुक्तिक ठरते. या निर्णयाला उशीर करणं म्हणजे परिस्थिती हाताबाहेर घालणं होय.

### आजाराचे निदान

बऱ्याचदा आजार प्राथमिक स्थितीत आहे, की वाढलेला आहे, हे फक्त तोंडाच्या आतील भागाचे निरीक्षण (Inspection) तसेच, बोटांनी स्पर्श करून तसेच मानेतील गाठी तपासून समजते. काही वेळा निदानाच्या खात्रीकरता आणि पुढील उपचारांच्या निर्णयाला मदत व्हावी म्हणून सिटीस्कॅन व एम.आर.आय हे पर्याय अवलंबिले जातात. अर्थातच बायोप्सी म्हणजे तोंडातील गाठीचा, जखमेचा छोटा तुकडा तपासणीसाठी पाठवणे हे सर्वांत खात्रीशीर निदानाची पद्धत आहे. पॅथॉलॉजी लॅबमध्ये पुढील तपासणीत कॅन्सर आहे का? याविषयी खात्री होऊ शकते. यापुढे कॅन्सरची स्टेज (Staging) म्हणजे कॅन्सर पेशीचा फैलाव शरीरात कुठपर्यंत झाला आहे, तोंडापुरताच मर्यादित आहे की रक्तावाटे सर्वदूर पसरला आहे, हे निश्चित केले जाते. यातून एकदा कॅन्सरच्या अवस्थेचे निदान पक्के झाले की पुढील उपचाराची दिशा ठरते.

### उपचार पद्धती :

कुठल्याही प्रकारच्या कर्करोगामध्ये कॅन्सर असलेला भाग किंवा अवयव पूर्णपणे काढून टाकणे, ज्या अवयवाचा भाग काढून टाकला आहे त्याचे कार्य जतन करणे किंवा तो अवयव नव्याने बनवणे, तसेच हे करताना तो भाग दिसण्यास व्यवस्थित

असणे महत्वाचे असते. मुखाच्या कर्करोगामध्ये ह्या गोष्टीला फार महत्त्व आहे. कारण चेहरा हा दिसण्याचा प्रमुख भाग आहे. ऑपरेशन नंतर रुग्णाच्या खाण्यापिण्यात, बोलण्यात, गिळण्यात कोणताही फरक पडतात कामा नये याची काळजी घेणे महत्वाचे ठरते.

मुखाचा कॅन्सर जर पहिल्या टप्प्यातला किंवा दुसऱ्या टप्प्यातला असेल तर प्रामुख्याने ऑपरेशन करून तो कॅन्सरचा भाग बाहेर काढण्याला प्राधान्य असते. मुखाच्या कर्करोगाची व्याप्ती आणि तीव्रतेवर त्याचे उपचार ठरतात. सुरुवातीच्या पातळीवरील आजारासाठी तोंडातील गाठ आणि मानेच्या परिसरातील लसीका ग्रंथी (lymph nodes) काढल्या जातात. ऑपरेशन करून पूर्णपणे काढलेल्या त्या काढलेल्या पेशींच्या तपासणीनंतर रेडिएशन, केमोथेरपी यांचा निर्णय होतो.

अगदी प्राथमिक पातळीवर आजाराचे निदान झाल्यास आणि योग्य वेळेत झालेल्या उपचारांनी चेहरा विद्रूप होत नाही. किंबहुना पुढील अवस्थेतला, पण तोंडापुरताच सीमित असलेल्या कॅन्सरमुळे आलेली विद्रूपताही आता प्रगत प्लास्टिक सर्जरीने बऱ्याचशा प्रमाणात कमी केली जाऊ शकते. यामध्ये मनगटावरील त्वचा व नाडीच्या रक्तवाहिन्यांपासून नवीन जीभ किंवा

गाल बनवणे, पायातील पिंडीच्या हाडापासून नवीन जबडा बनवणे आणि त्यावर अंको-प्लास्टिक सर्जरीच्या माध्यमातून नवीन दाताचे रोपण करणे संभव आहे. चेहरा कुठल्याही परिस्थितीत विद्रूप होणार नाही, कर्करोगाचा परिणाम चेहऱ्यावर जाणवणार नाही याची काळजी घेतली जाते.

अशाप्रकारे चेहरा जतन करण्याचे शक्य ते सर्व प्रयत्न मुखाचा कर्करोग तज्ज्ञ करीत असतो. मात्र तरीही काही केसेसमध्ये, या सर्व उपचारानंतर काही वेळा बोलण्यावर परिणाम होतो, चेहरा विद्रूप होतो, नीट गिळता येत नाही. बरेच रुग्ण समाजात वावरायला संकोचतात.

बहुतांशी रुग्ण हे तरुण, कमवत्या वयाचे असतात. त्यांचे काम, नोकरी, रोजगार बंद पडल्यामुळे एक व्यक्तीचेच नाही, तर संपूर्ण कुटुंबाचे नुकसान होते. म्हणून, कॅन्सर झाल्यानंतर सर्व प्रकारचा खटाटोप करण्यापेक्षा, मुखाचा कॅन्सर होऊच नये म्हणून व्यसनांपासून आजच दूर राहिलेले कधीही चांगले. व्यसने बंद झाली तरच आपली पुढची पिढी सुरक्षित राहील.

(लेखिका, विश्वराज हॉस्पिटल, पुणे येथील सुप्रसिद्ध कॅन्सर सर्जन आहेत.)

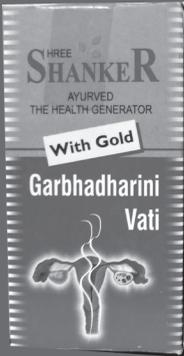
## आरोग्य सल्ला

केवळ पहाटे 3:30 ते 5:30 दरम्यान उठल्याने आणि लवकर झोपल्याने पाठांतराचा अभ्यास, योग साधना, कामे पूर्ण होणे आणि दीर्घायुष्य यांची प्राप्ती होते.

दररोज संध्याकाळी दशमूहाचा बस्ती व त्याचेच तेल अंगाला लावणे व नस्य केल्यास कॅन्सर दुरुस्तीसाठी अप्रतिम फायदा होतो.



**BAL BHADRA®**  
syrup  
Promotes Child Healths  
100ml



**SHANKER**  
AYURVED  
THE HEALTH GENERATOR  
With Gold  
Garbhadharini  
Vati



**SHANKER**  
AYURVED  
THE HEALTH GENERATOR  
Erand Bhrust  
Harde Tablet



**श्री शंकर**  
**आयुर्वेदिक**  
**फार्मसी**

**श्री साई समर्थ औषधालय नांदेड**  
मो. 7744869646, 7972733380

# इम्युनोथेरापी : कॅन्सर मधील क्रांतिकारी बदल



शरीरात विविध ठिकाणी कर्करोगाच्या पेशी अथवा गाठी असतात. त्या गाठींना मारण्यासाठी किमोथेरापीचा वापर केला जातो. त्याचे विपरीत परिणाम आता पाहायला मिळत आहेत. त्यामुळे रुग्णांना अनेकदा वेदनाही होतात. त्यावर नवा पर्याय म्हणून इम्युनो थेरापीचा वापर सुरू झाला आहे. शरीरातील अनावश्यक गाठी, पेशी; तसेच शरीराबाहेरील विषाणूविरोधात लढण्याचे काम पांढऱ्या पेशी करित असतात. टी लिम्फोसाइट्स या त्यातील एक प्रकारच्या पांढऱ्या पेशी. कर्करोगाच्या पेशी शरीरात अनेकदा काही कारणास्तव लपून बसलेल्या असतात. त्या पेशी शोधणे आणि त्यांना नष्ट करण्याचे काम आव्हानात्मक असते. टी लिम्फोसाइट्स या पांढऱ्या पेशींना कर्करोग पेशींचा शोध घेणे अवघड जाते. त्या वेळी इम्युनोथेरापीचे इंजेक्शन दिले जाते.

सध्या कॅन्सरच्या आजारांनं देशाला वेढलं आहे. विविध प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये होणाऱ्या वेदनांचा त्रास सोसून पेशंट निराश होत आहेत. जगण्याचीच आशा अनेकांनी सोडून दिली आहे. कॅन्सरच्या वेदना सहन करत असलेल्या पेशंटला पाहून, त्याच्या नातेवाइकांनाच अधिक त्रास होत असल्याचं चित्र अनेकदा दिसतं. आता विविध प्रकारच्या कॅन्सरवरील 'इम्युनो थेरापी' ही नवी

## डॉ. आय. जी. पटेल

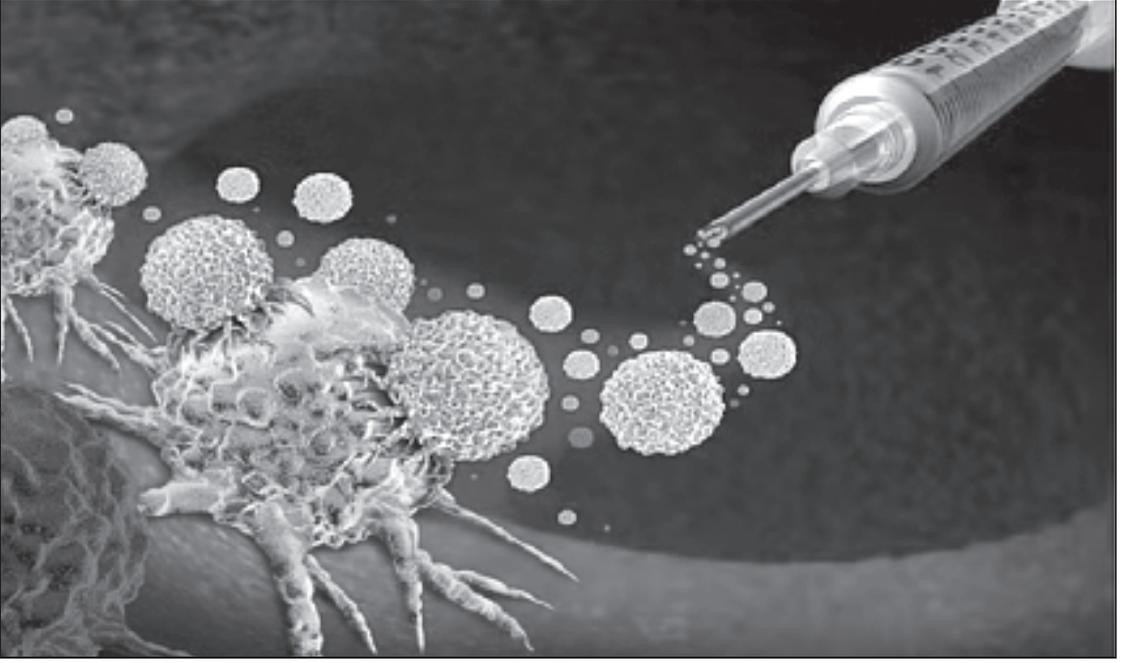
औरंगाबाद

[www.igpatel.com](http://www.igpatel.com)

उपचार पद्धती उपयुक्त ठरत आहे.

इम्युनोथेरापी हा एक प्रकारचा उपचार आहे जो कर्करोगाच्या पेशी ओळखण्यासाठी आणि मारण्यासाठी शरीराच्या स्वतःच्या रोगप्रतिकारक प्रणालीचा वापर करतो. कर्करोगाच्या पेशी अनेकदा शरीराला ते धोकादायक

आहेत हे ओळखू शकत नाहीत. जर शरीर कर्करोगाच्या पेशी आणि निरोगी पेशी यांच्यातील फरक सांगू शकत नसेल, तर कर्करोगाच्या पेशी रोगप्रतिकारक प्रणालीपासून लपवू शकतात. कर्करोगाच्या पेशींना धोका म्हणून ओळखण्यासाठी आणि त्यांना नष्ट करण्यासाठी लक्ष्य करण्यासाठी, इम्युनोथेरापी शरीराद्वारे किंवा प्रयोगशाळेत कर्करोगाच्या विरुद्ध रोगप्रतिकारक प्रतिसादाची ओळख किंवा परिणामकारक कार्य



वाढविण्यासाठी बनवलेल्या पदार्थाचा वापर करते.

शरीरात विविध ठिकाणी कर्करोगाच्या पेशी अथवा गाठी असतात. त्या गाठींना मारण्यासाठी किमोथेरपीचा वापर केला जातो. त्याचे विपरीत परिणाम आता पाहायला मिळत आहेत. त्यामुळे रुग्णांना अनेकदा वेदनाही होतात. त्यावर नवा पर्याय म्हणून इम्युनो थेरपीचा वापर सुरू झाला आहे. शरीरातील अनावश्यक गाठी, पेशी; तसेच शरीराबाहेरील विषाणूविरोधात लढण्याचे काम पांढऱ्या पेशी करित असतात. टी लिम्फोसाइट्स या त्यातील एक प्रकारच्या पांढऱ्या पेशी. कर्करोगाच्या पेशी शरीरात अनेकदा काही कारणास्तव लपून बसलेल्या

असतात. त्या पेशी शोधणे आणि त्यांना नष्ट करण्याचे काम आव्हानात्मक असते. टी लिम्फोसाइट्स या पांढऱ्या पेशींना कर्करोग पेशींचा शोध घेणे अवघड जाते. त्या वेळी इम्युनोथेरपीचे इंजेक्शन दिले जाते. त्याला 'चेक पॉइंट इनक्यूबेटर' असे म्हटले जाते. लपलेल्या कर्करोग पेशी अथवा गाठींना शोधून काढण्याचा याद्वारे प्रयत्न केला जातो. त्यानंतर कर्करोग पेशी मारण्याचे काम केले जाते. त्यासाठी या थेरपीचा वापर सुरू आहे.

कर्करोग, संसर्गजन्य रोग, टीबी यांसारख्या आजारांत टी लिम्फोसाइट्स या पांढऱ्या पेशी रुग्णांसाठी तारक ठरतात. इम्युनो थेरपी महागडी असून, ही थेरपी

म्हणजे इंजेक्शनच आहे. या थेरपीचा 10 पैकी तीन रुग्णांना फायदा होतो. किमोथेरपीचा किती फायदा होतो की नाही, हे जसे कळते, त्यानुसार काही महिन्यांनंतर इम्युनो थेरपीचा फायदा होतो की नाही, याचे निदान होते.

**इम्युनोथेरपी कशी दिली जाते?**

इम्युनोथेरपीचे विविध प्रकार वेगवेगळ्या प्रकारे दिले जाऊ शकतात.

- 1) इंटरव्हेनस (IV): इम्युनोथेरपी थेट शिरामध्ये जाते.
- 2) तोंडी: इम्युनोथेरपी ही गोळ्या किंवा कॅप्सूलमध्ये येते जी तुम्ही गिळू शकता.
- 3) टॉपिकल: इम्युनोथेरपी

एका क्रीममध्ये येते जी तुम्ही तुमच्या त्वचेवर घासता येते. या प्रकारची इम्युनोथेरपी त्वचेच्या कर्करोगासाठी वापरली जाऊ शकते.

4) इंद्रावेसिकल : इम्युनोथेरपी थेट मूत्राशयात दिली जाते.

यापैकी अधिकांश वेळा 'इम्युनो थेरपी'त शिरांमध्येच इंजेक्शन दिले जाते. इंजेक्शनमधील औषध हे योग्य त्या ठिकाणी त्याची प्रक्रिया सुरू करते. किमोथेरपीसारखी नसणारी; पण वेगळी अशी ही प्रक्रिया असते. या थेरपीनंतर काही किरकोळ विपरीत परिणाम दिसून येतात. यात उलट्या, जुलाब होत नाहीत, केस गळत नाहीत, हा त्याचा फायदा आहे. मात्र, यकृत, फुफुसाला थोडी सूज येते. थॉयराइड कमी-जास्त होण्याची शक्यता असते. थकवा येण्यासारखे विपरीत परिणाम औषधांद्वारे नियमित करणे शक्य आहे.

किमोथेरपी सारखेच सलाईनद्वारे दिल्या जाणाऱ्या इम्युनोथेरपीमुळे कर्करोग संपूर्णतः बरा होत नाही. कर्करोग शरीरभर पसरल्यानंतरही आयुष्यमान चांगले राहण्यास मदत होते. कोणतीही वेदना होत नाही. हा आजार घेऊन पुढील काही वर्षे जगण्याची संधी रुग्णांना मिळते. किमोथेरपी काही महिन्यांनंतर थांबविली जाते. त्यासारखे या थेरपीत करता येत

नाही. ही कायमस्वरूपी घ्यावी लागते. अर्थात, दोन ते तीन वर्षांचा कालावधी यात जातो. 18 हजार ते दोन लाखांपर्यंत या थेरपीचा खर्च येतो.

इम्युनो थेरपी ही प्रत्येकी 15 अथवा 21 दिवसांनी घ्यावी लागते. ती मध्येच बंद करता येत नाही. अनेकदा तोंड, जीभ, आतडी, पोट, घसा, फुफुस, गर्भाशयाच्या कर्करोगात इम्युनो थेरपी उपयुक्त ठरली आहे. आता स्तनांच्या कर्करोगात या थेरपीची उपयुक्तता तपासण्यात येत आहे. कर्करोगाच्या प्रकारानुसार कधी कधी किमोथेरपीऐवजी इम्युनो थेरपी दिली जाते. काही वेळा दोन्ही थेरपी एकत्रित द्याव्या लागतात. भविष्यात किमोथेरपीऐवजी इम्युनो थेरपी अथवा टार्गेटेड थेरपीचा वापर करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

**इम्युनोथेरपी का आवश्यक आहे?**

इम्युनोथेरपीमध्ये काही रुग्णांमध्ये टिकाऊ नैदानिक प्रतिसाद मिळविण्याची क्षमता असते. याशिवाय, सुधारित जीवनमानामुळे इम्युनोथेरपी हा उपचार पर्याय असलेल्या लोकांसाठी आकर्षक पर्याय बनू शकतो. इम्युनोथेरपी हा रुग्णांना विचारात घेण्याचा पर्याय असू शकतो कारण साइड इफेक्ट्स, जरी प्रचलित असले तरी, सामान्य

केमोथेरपीशी संबंधित विषाच्या तुलनेत रुग्णांवर सोपे असू शकतात आणि योग्य लक्ष देऊन, व्यवस्थापित करणे सोपे असू शकते. साइड इफेक्ट प्रोफाईल इतर प्रकारच्या कर्करोग उपचारांपेक्षा वेगळे आहे. काही साइड इफेक्ट्स अतिक्रियाशील रोगप्रतिकारक प्रणालीच्या परिणामी उद्भवतात, निरोगी पेशींचा नाश होत नाही, जसा सायटोटोटाॅक्सिक केमोथेरपीसह होतो. इम्युनोथेरपीने जितक्या निरोगी पेशींचे नुकसान होत नाही तितके काही रुग्णांनी साइड इफेक्ट्सच्या वेगळ्या श्रेणीची नोंद केली आहे.

इम्युनोथेरपीची एक मर्यादा अशी आहे की ती काही रुग्णांमध्ये खूप प्रभावी असू शकते परंतु इतरांमध्ये नाही. विद्यमान उपचार पद्धती कशा सुधारायच्या आणि नैदानिक चाचण्यांद्वारे नवीन विकसित कसे करावे हे निर्धारित करण्यासाठी असे का घडते हे संशोधक शोधत आहेत. संशोधकांना बायोमार्कर्स ओळखण्यात स्वारस्य आहे जे कोणत्या रुग्णांना कोणत्या इम्युनोथेरपी एजंट्स किंवा संयोजनांना प्रतिसाद देण्याची शक्यता आहे याचा अधिक चांगल्या प्रकारे अंदाज लावता येईल.

**इम्युनोथेरपीचेचे दुष्परिणाम:**

इम्युनोथेरपीमुळे साइड इफेक्ट्स होऊ शकतात, ज्यापैकी बरेच काही तेव्हा घडतात जेव्हा कर्करोगाविरुद्ध कार्य करण्यासाठी पुनर्संचयित केलेली रोगप्रतिकारक यंत्रणा शरीरातील निरोगी पेशी आणि ऊर्तीवर देखील कार्य करते. वेगवेगळ्या लोकांना वेगवेगळे दुष्परिणाम होतात. उपचारापूर्वी तुम्ही किती निरोगी आहात, तुमचा कर्करोगाचा प्रकार, तो किती प्रगत

आहे, तुम्हाला मिळत असलेल्या इम्युनोथेरपीचा प्रकार आणि डोस यावर तुमच्याकडे जे आहे आणि ते तुम्हाला कसे वाटते ते अवलंबून असेल.

तुम्ही दीर्घकाळ इम्युनोथेरपीवर असाल आणि उपचारादरम्यान आणि नंतर कोणत्याही वेळी दुष्परिणाम होऊ शकतात. डॉक्टर आणि परिचारिकांना हे निश्चितपणे कळू

शकत नाही की साइड इफेक्ट्स कधी किंवा असतील किंवा ते किती गंभीर असतील. म्हणून, कोणती चिन्हे पहावीत आणि आपल्याला समस्या येऊ लागल्यास काय करावे हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

(लेखक, औरंगाबाद येथील सुपरिचित कॅन्सर इम्युनोथेरपी तज्ज्ञ आहेत.)

## आयुष्याची ओंजळ

प्रत्येकाच्या हाती  
हवी संयमाच्या  
दिव्याला  
नित्यनेमाच्या वाती..  
कधीतरी  
जावे सरळ  
निसर्गाच्या सान्निध्यात  
द्यावी ऊर्जा  
निराशलेल्या मनास  
आहे रोजचीच

जीवघेणी धावपळ  
आणि  
भावनिक गुंतागुंत  
विसरून सारं  
हर्ष उल्हासाने  
जगावं क्षणोक्षणी  
होऊन जावे  
निर्माल्य आपणच  
आपल्याच कल्याणी  
गात राहावी रोजच  
ओंजळभर  
जीवन गाणी ..

डॉ पुष्पा गायकवाड  
नांदेड



