



**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS), U.S.A.**

## **Breast Cancer** **ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ**

**ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :** ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਫਸੋਸਨਾਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਂਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੀਕ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਸਿਵਾ ਇਸਦੇ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਚ ਕੁਝ ਬੜੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਸਪੀਡ ਤੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਰਸੋਲੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਹੇਠਲਿਖਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਚਾਂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ
- ਘਰ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ
- ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਵਰੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਐਸਟਰੋਜਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਹ ਪਿਆ ਹੋਵੇ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣਾ
- ਸੀਨੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸੇਵਨ
- ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਗੈਰਾ

ਬਾਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਿਗਰੇਟ-ਤਮਾਕੂ, ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਰਿਸਰਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੀਨਜ਼ ਹੀ ਵਿਰਾਸਤ 'ਚ ਮਿਲੇ ਨੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕਰ ਹੇਠਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਣ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖੋ : ਜੇ ਕਰ ਮਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ (ਮੈਨੋਪਾਜ਼) ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ : ਰੈਗੂਲਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ : ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਭ ਨੂੰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਦੀ ਉਮਰ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫ਼ੈਟਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ : ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਦੂਰ ਕਰਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਅਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ : ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, ਦੁਨੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ 'ਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਪਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ : ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰ ਪੁੱਛ ਲਉ।
- ਐੱਚ. ਆਰ. ਟੀ. : ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ : ਹਾਲਾਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਿਣ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਜਾਂ ਐਸੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਉ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਉਪਾਏ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਉ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੋਹਬਤ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛੱਡਿਆਂ ਪੂਆ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿਉ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉ। ਜੇਕਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਚੌਜ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਇਸਦੇ ਨਿੱਪਲ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੋਵੇ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਦਬਾਉਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡੂੰਘਾ ਜਾਂ ਵੱਟ ਜਿਹਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਣਾ ਦੇਰ ਕੀਤਿਉਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ, ਹੰਸ ਅਤੇ ਕੱਛ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਛਾਤੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਆਪ ਛੋਹ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਥੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਜੇ ਕਰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਝੱਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

**ਜਾਂਚ :** ਰੈਗੂਲਰ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦ ਕਦ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਂ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਡਾ. ਕੁਮਾਰ 07769503301, info@yorkscollege.com

**ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਆਥਰਾਇਟਿਸ, ਦਰਦਾਂ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣ, ਦਮ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ - ਡਾ.ਕੁਮਾਰ, 07769503301. ਈਮੇਲ: info@yorkscollege.com**

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)