കാൻസർ

കാരണങ്ങൾ
പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ഡോക്ടർ സി.എൻ. മോഹനൻ നായർ

എന്താണ് കാൻസർ ?

കോടിക്കണക്കിന് കോശങ്ങൾ (ഏകദേശം 37.2 TRILLIONS) മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉണ്ട് . ഈ കോശങ്ങളുടെ ഉത്ഭവം ഒരു മാതൃ കോശത്തിൽ നിന്നാണ്. ആദ്യം വിഭജിച്ച് രണ്ട് പുത്രി കോശങ്ങൾക്ക് ജന്മം കൊടുക്കുന്നു. അവ വീണ്ടും വീണ്ടും വിഭജിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന കോടാനുകോടി കോശങ്ങൾ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ഈ പ്രക്രിയയ്ക്കിടയിൽ കോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും പുതിയവ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അനുസ്യൂത വിഭജന പ്രക്രിയ കൃത്യമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്ക് വിധേയമായിട്ടായിരിക്കും നടക്കുന്നത്. കോശമർമ്മത്തുള്ള ഡി.എൻ.എ. യിൽ (ഡീ-ഓക്സിറൈബോ ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ്) സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ജീനുകൾക്കാണ് ഇതിന്റെ മേൽനോട്ടം. എന്നാൽ ഈ ജീനുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് വിഘാതം സംഭവിച്ചാൽ കോശങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമായി വിഭജിച്ച് പെരുകുകയും ചെയ്യാം. ഇങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്ന അസാധാരണ കോശങ്ങൾ പ്രധാനമായും രണ്ടു രീതിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.

1) അപകടകരമല്ലാത്ത മുഴകൾ (BENIGN)

2) അപകടകാരികളായ മുഴകൾ (മാലിംഗ്നന്റ് മുഴകൾ) അഥവാ കാൻസർ

അപകടകാരികൾ അല്ലാത്ത മുഴകൾ ശസ്ത്രക്രിയയിൽ കൂടി പൂർണ്ണമായും എടുത്തു മാറ്റിയാൽ പിന്നെ രണ്ടാമത് വരാറില്ല. കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗത്തേക്ക് വ്യാപിക്കാറുമില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ, ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു ഭീഷണിയല്ല. (ഉദാ: കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടി ഉണ്ടാകുന്ന LYPOMA).

എന്നാൽ, കാൻസർ മുഴകളിലെ കോശങ്ങൾ അടുത്ത ദിശയിലേക്ക് പടർന്നുപിടിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗത്തേക്ക് വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യാം. ശരിയായ രീതിയിൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ രീതിയിലുള്ള വളർച്ചകൾ ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാവാം. (ഉദാ: സ്തനത്തിലുണ്ടാവുന്ന ചില മുഴകൾ)

ഈ രണ്ടു രീതിയിലുള്ള വളർച്ചകൾക്കിടയിൽ മറ്റൊരു അവസ്ഥാവിശേഷം കാണാറുണ്ട്. ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽ, ചില രീതിയിലുള്ള തടിപ്പുകൾ (ട്യൂമറുകൾ) കുറേ നാളുകൾക്കുശേഷം കാൻസർ മുഴകളായി രൂപാന്തരപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതിനെ 'പ്രീ മാലിംഗ്നന്റ് മുഴകൾ' എന്നു വിളിക്കാം. (ഉദാ: പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ വായിൽ ആദ്യം ഉണ്ടാവുന്ന വെളുത്ത പാടുകൾ; ചിലയിനം മറുകുകൾ).

കാൻസർ ഇന്നലെ, ഇന്ന്

കാൻസർ ഒരു പുതിയ രോഗമല്ല. ഇതിന് മനുഷ്യരാശിയുടെ തന്നെ പഴക്കമുണ്ട്. പുരാതന ഈജിപ്തിൽ നിന്നും ഉള്ള മമ്മികളിൽ കാൻസർ അടയാളങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പേർഷ്യയിലെ സൈറസ് ദ ഗ്രേറ്റ് ചക്രവർത്തിയുടെ മകളായ രാജ്ഞി ATTOSSA (550 BC-475 BC) BREAST CANCER രോഗിയായിരുന്നു എന്ന് ഗ്രീക്ക് ചരിത്രകാരനായ HERODOTUS രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. BC 460 - 370 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ) വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ പിതാവുമായ HIPPOCRATES , "KARKINOS" (ഞണ്ടിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രീക്ക് പദം) എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ച് കാൻസറിനെ നിർവചിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ പുരാതന ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ `അർബുദം` എന്ന പദം ഉപയോഗിച്ച് ക്യാൻസറിനെ വിവരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ട് വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ, കാൻസർ ഒരു അപൂർവ്വ രോഗമായിരുന്നു. വളരെ പ്രായമായവരിൽ ചുരുക്കമായി മാത്രം കണ്ടുവന്നിരുന്ന ഈ രോഗം ഇന്ന് പ്രായഭേദമെന്യേ വളരെ സാധാരണ യായി നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

ക്യാൻസറിനെ കുറിച്ച് ഏറ്റവും അടുത്ത കാലത്ത് ലഭിച്ച സ്ഥിതിവിവര കണക്കുകൾ നോക്കാം.

ആഗോളതലത്തിൽ :

2022 ൽ ലോകത്ത് ഏകദേശം 200 ലക്ഷം പുതിയ കാൻസർ രോഗികളും 97 ലക്ഷം മരണങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചുപേരിൽ ഒരാൾക്ക് അവരുടെ ജീവിതകാലത്ത് ക്യാൻസർ ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ശ്വാസകോശ കാൻസർ, Breast കാൻസർ, കുടൽ കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ എന്നിവയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന കാൻസറുകൾ. ഓരോ വർഷവും കാൻസർ രോഗത്തിന്റെ നിരക്ക് വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 2050 ഓടെ 350 ലക്ഷം പുതിയ രോഗികൾ ഉണ്ടാവുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ജനസംഖ്യ വർദ്ധനവും, ദീർഘായുസ്സും, ജീവിതശൈലിയിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങളും കാൻസർ രോഗനിർണയത്തിൽ ഉണ്ടായ വിപ്ലവകരമായ പുതിയ രീതികളും ഇതിന് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ആവുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ:

2022 ൽ ഇന്ത്യയിൽ ഏകദേശം 14.6 ലക്ഷം പുതിയ കാൻസർ കേസുകളും 9.1 ലക്ഷം മരണങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. ഓരോ ഒൻപത് പേരിൽ ഒരാൾക്ക് അവരുടെ ജീവിതകാലത്ത് കാൻസർ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. 2025 ഓടെ പുതിയ കാൻസർ കേസുകൾ 15.7 ലക്ഷത്തിലേക്ക് ഉയരുമത്രേ !! പുരുഷന്മാരിൽ, പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശം, വായ്, കുടൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് മുതലായ അവയവങ്ങളിലെ കാൻസർ സാധാരണമായി കാണുന്നു . സ്ത്രീകളിൽ പ്രധാനമായും Breast, ഗർഭാശയഗളം, അണ്ഡാശയങ്ങൾ, എന്നിവയിലാണ് ക്യാൻസർ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത്.

.കേരളം : രാജ്യത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന കാൻസർ നിരക്ക്

കേരളത്തിൽ 2022 ൽ 59143 പുതിയ കാൻസർ രോഗികളും 32271 മരണങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഒരു വർഷം ഒരുലക്ഷം പേരിൽ 169 പേർക്ക് കാൻസർ ബാധിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന നിരക്കാണിത്.

പുരുഷന്മാരിൽ ശ്വാസകോശ കാൻസറും, സ്ത്രീകളിൽ ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസറു മാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

കാൻസറിനെ നാം എന്തുകൊണ്ട് ഭയക്കുന്നു?

കഴിഞ്ഞ രണ്ടു ദശകങ്ങളായി കാൻസറിന്റെ ചികിത്സയിൽ വളരെ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി. ഇന്ന് , നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് തന്നെ വളരെ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. ഓരോവർഷവും കേരളത്തിൽ ആയിരക്കണക്കിന് രോഗികൾ പൂർണ്ണമായും രോഗവിമുക്തി നേടി അവരുടെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും, ഇന്നും കാൻസർ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അതീവ ഭയവും, തെറ്റിദ്ധാരണകളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വളരെ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയിരിക്കുന്നു.

താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ കാൻസറിനെ വളരെ ഭീതിയോടെ വീക്ഷിക്കുവാൻ സമൂഹത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

1. ഇന്നും നിരവധിപേർ "**കാൻസറിന് കാര്യമായി ചികിത്സയില്ല**" എന്ന തെറ്റായ വിശ്വാസത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നു.
2. "ചികിത്സ ചെയ്താലും ഫലം ഉണ്ടാകില്ല" എന്ന ധാരണ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമാണ്.
3. കേരളത്തിലും നല്ലൊരു ശതമാനം രോഗികൾ അവരുടെ രോഗാവസ്ഥ വളരെ വൈകിയാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. അസുഖം മുന്നോട്ടുപോയ ശേഷം മാത്രം ചികിത്സയ്ക്ക് എത്തുന്നത് ചികിത്സയുടെ ഫലപ്രാപ്തിയെ ബാധിക്കുന്നു. ഇത് "ചികിത്സകൊണ്ട് ഫലമില്ല" എന്ന തെറ്റായ ധാരണയെ സമൂഹത്തിൽ കൂടുതൽ ശക്തി പ്പെടുത്തുവാൻ സഹായകമാകുന്നു.
4. കീമോതെറാപ്പി, റേഡിയേഷൻ, സർജറി തുടങ്ങിയ കാൻസർ ചികിത്സാരീതികളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കീമോതെറാപ്പിയും, റേഡിയേഷ നെയും വളരെ ഭീതിയോടെ കാണുന്നതിനാൽ ചികിത്സക്കായി മുന്നോട്ടു വരാത്തവർ കൂടുതലാണ്.

5. കാൻസർ ചികിത്സ വളരെ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ, ചികിത്സ തുടങ്ങിയാൽ തന്നെ, അത് പൂർത്തീകരിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ ധാരാളം രോഗികൾ നേരിടാറുണ്ട്. ഇതും ചികിത്സാഫലത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുന്നു.

6. കാൻസറിനെ കുറിച്ചുള്ള അപകർഷതാബോധം സമൂഹത്തിൽ ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നതിനാൽ ചികിത്സയ്ക്കു വരുവാൻ മടിയുള്ളവരും ധാരാളമുണ്ട്.

കാൻസറിനെ ഇത്രയും ഭയക്കണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?

'വേണ്ട' എന്ന് ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരം പറയാം,

എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ:

- രോഗകാരണങ്ങൾ
- പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ
- തന്മാത്ര തലത്തിലും ജനിതക തലത്തിലും ഉള്ള അതിനൂതന പരിശോധനാരീതികൾ
- വിവിധതരത്തിലുള്ള സ്കാനിംഗ് (CT, MRI , PET SCAN)
- മരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സകൾ (TARGETTED THERAPY, IMMUNOTHERAPY)
- ജീൻ തെറാപ്പി
- പ്രോട്ടോൺ ചികിത്സ
- റോബോട്ടിക് സർജറി

തുടങ്ങി ഈ മേഖലകളിൽ എല്ലാം കഴിഞ്ഞ ദശകത്തിൽ ഉണ്ടായ വിപ്ലവകരമായ മുന്നേറ്റങ്ങൾ വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാവരിലും വലിയ ആത്മവിശ്വാസമാണ് ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. എങ്കിലും, ഇന്ത്യയെപ്പോലെയുള്ള വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിൽ **കാൻസർ പ്രതിരോധത്തിന്** വേണം കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത്.

കാൻസർ പ്രതിരോധം

"PREVENTION IS BETTER THAN CURE"

എന്ന ആപ്തവാക്യം

കാൻസറിന്റെ കാര്യത്തിൽ വളരെ പ്രസക്തമാണ്.

കാൻസർ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ ഏറ്റവും സഹായമാകുന്നത് അപകട ഘടകങ്ങളെ (RISK FACTORS) കുറിച്ചുള്ള അറിവും അവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള കൃത്യമായ ജാഗ്രതയും ആണ്. ഈ അപകട ഘടകങ്ങളെ രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയാത്ത അപകട ഘടകങ്ങൾ
   (NON MODIFIABLE RISK FACTORS)

- പ്രായം കൂടുക.
  പ്രായം കൂടുന്നതോടെ കാൻസർ സാധ്യത വർദ്ധിക്കും.

- ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ (Hormonal Imbalence)
  സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ കാൻസറിന്റെ സാധ്യതക്ക് കാരണമാകാം.

- പാരമ്പര്യം:
  ചില കാൻസറുകൾ (ഉദാഹരണം: ബ്രെസ്റ്റ്, ഓവറി, കുടൽ കാൻസറുകൾ) പാരമ്പര്യമായി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവയെ നമുക്ക് സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയില്ല. പക്ഷേ, കാൻസറിൽ പാരമ്പര്യത്തിന് പങ്ക് കുറവാണെന്നത് (8%) ആശ്വാസകരമാണ്.

കാൻസറിനെ സ്വാധീനിക്കാവുന്ന അപകട ഘടകങ്ങളും പ്രതിരോധ ശുപാർശകളും:
(MODIFIABLE RISK FACTORS AND RECCOMENDATIONS)

പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം

പുകയിലയുടെ ഏതുതരത്തിലുള്ള ഉപയോഗവും (smoking, chewing, പൊടി വലിക്കുക, പാൻ മസാല, ഗുഡ്ക്ക) 35 ശതമാനം വരെ കാൻസറിന് കാരണമാകുന്നു. വായ്, അന്നനാളം, മൂത്രാശയം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കാം. നിഷ്ക്രിയ പുകവലിയും (Passive smoking) ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

ശുപാർശ

പുകയിലയുടെ എല്ലാ രീതിയിലുമുള്ള ഉപയോഗം പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക. നിഷ്ക്രിയ പുകവലിക്ക് ആരും വിധേയമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

പുകവലി നിർത്താനുള്ള സഹായ പരിപാടികൾ (SMOKING CESSATION PROGRAMMES) **ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.**

കുട്ടികളിലും യുവാക്കളിലും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നത് കർശനമായി തടയണം. വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലും മറ്റും കൃത്യമായ നിരീക്ഷണവും ഉണ്ടാകണം.

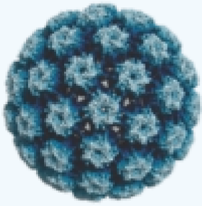
മദ്യപാനം

ഏകദേശം 4 - 5 % കാൻസറുകൾ (വായ്, കരൾ, തൊണ്ട, ആമാശയം പാൻക്രിയാസ്) മദ്യപാനവുമായി വളരെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശുപാർശ :

- *മദ്യപാനം പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക*
- *മദ്യത്തിൻെറ ദൂഷ്യവശങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അവബോധം ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുക.*
- *പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മദ്യവില്പന നിയന്ത്രണങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുക.*

രോഗാണു ബാധകൾ



ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമ വൈറസ് (HPV) ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് C വൈറസുകൾ, H.PYLORI, HIV എന്നിവ 10-15% കാൻസറിന് കാരണങ്ങളാണ്.

ഗർഭാശയഗളം, കരൾ, ആമാശയം തുടങ്ങിയ അവയവ ഭാഗങ്ങളിൽ കാൻസർ വരുവാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.

ശുപാർശ:

- *HPV വാക്സിൻ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ സ്വീകരിക്കുക. (9 - 14 വയസ്സിൽ)*
- *ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി വാക്സിൻ. എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വാക്സിനുകൾ നൽകണം.*
- *സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യകരവുമായ ലൈംഗികജീവിതം നയിക്കണം.*

<u>അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം (വായു , ജലം, മണ്ണ്)</u>

2 - 3% കാൻസറുകൾ (ശ്വാസകോശം, SKIN കാൻസറുകൾ, ലുക്കീമിയ) അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശുപാർശ:

- *മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങൾ സർക്കാർ തലത്തിൽ നടപ്പാക്കണം.*
- *ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൻെറ ഗുണനിലവാരം മോശമാണെങ്കിൽ വ്യക്തികൾ തന്നെ സംരക്ഷണം (MASK ധരിക്കൽ) മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കണം.*

<u>തൊഴിൽജന്യ കാൻസറുകൾ</u>

2 - 5% കാൻസറുകൾ തൊഴിൽമേഖലയിലെ അപകടകരമായ രാസവസ്തുക്കളും ആയിട്ടുള്ള ഇടപെടലുമായി (ബെൻസീൻ പോളിസൈക്കിൾ ഹൈഡ്രോകാർബൺ ഫോർമാലിഡിഹൈഡ് തുടങ്ങിയവ) ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശുപാർശ

- *തൊഴിലിടങ്ങളിൽ സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക*
- *അനുയോജ്യമായ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ (MASK, GOOGLES, GLOVES) ഉപയോഗിക്കുക.*
- *തൊഴിലാളികളെ കൃത്യമായ ശാരീരിക പരിശോധന, സ്ക്രീനിങ് എന്നിവയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം .*
- *അപകടകരമായ വസ്തുക്കളുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.*

അമിതഭാരം - വ്യായാമ രഹിത ജീവിതം

തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതികളും, വ്യായാമക്കുറവും, വ്യക്തികളിൽ അമിതവണ്ണവും, OBESITY യും ഉണ്ടാക്കാം. ഇത് BREAST, ഗർഭാശയം പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസറുകൾക്കുള്ള സാധ്യത കൂട്ടാം.

ശുപാർശ

സ്ഥിരമായ വ്യായാമം (വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, സ്വിമ്മിംഗ്, സൈക്ലിംഗ് DANCING തുടങ്ങിയവ) ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കുക (150 മിനിറ്റ് എങ്കിലും ആഴ്ചയിൽ - ഒരാഴ്ചയിൽ അഞ്ചു ദിവസമെങ്കിലും).

ഭക്ഷണവും കാൻസറും

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും ജീവൻ നിലനിർത്തുവാൻ നാം ഭക്ഷണത്തെ ആണല്ലോ ആശ്രയിക്കുന്നത്. ഏകദേശം 15 തൊട്ട് 20 ശതമാനം കാൻസർ രോഗങ്ങളും തെറ്റായ ഭക്ഷണ രീതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളും ജീവിതശൈലിയും കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നതിൽകൂടി കാൻസർ പോലെയുള്ള രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ജീവിതശൈലി നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു

1. *കീടനാശിനികൾ ഇല്ലാത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കുക.*

   ധാതുക്കൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് പച്ചക്കറികളും, പഴങ്ങളും. ഇവ കോശങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പച്ചക്കറികളിലും പഴങ്ങളിലുമുള്ള കീടനാശിനികളും കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

   ദിവസേന 400-500 ഗ്രാം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കണം. വിവിധ നിറങ്ങളിൽ ഉള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

   ഉദാ: ക്യാരറ്റ്, ബ്രോക്കോളി സ്പീനാച്ച്, ബെറികൾ, മാതളനാരങ്ങ, തക്കാളി, ഓറഞ്ച്, ആപ്പിൾ വായ്, തൊണ്ട, ആമാശയം, കുടൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്യാൻസറുകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

2 ചുവന്ന ഇറച്ചിയും (Redmeat) പ്രോസസ്സ്ഡ് മീറ്റും ഒഴിവാക്കുക.

ബീഫ്, മട്ടൻ, പോർക്ക് തുടങ്ങിയ ചുവപ്പിറച്ചിയുടെ അമിത ഉപയോഗം കുടൽ കാൻസർ വരുവാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടും. സോസേജ് , ഹാം, സലാമി തുടങ്ങിയ പ്രോസസ്സ്ഡ് മാംസങ്ങളിൽ കാൻസർ പ്രേരിത വസ്തുക്കൾ (നൈട്രേറ്റുകൾ, നൈറ്റ്റൈറ്റുകൾ) പ്രിസർവേറ്റീവ് ആയി ചേർക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ഈ മാംസാഹാരങ്ങൾക്ക് പകരം ചിക്കൻ, മത്സ്യം (മത്തി, സാൽമൺ) പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

3. സോസേജുകൾ ഹാനികരം ആണോ?

ഇത് പ്രോസസ്സ്ഡ് മീറ്റിന്റെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടും. പ്രിസർവേറ്റീവ് ആയ നൈട്രേറ്റുകളും നൈറ്റ് റൈറ്റുകളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ഉയർന്ന ചൂടിൽ (FRYING, ഗ്രില്ലിംഗ്) പാചകം ചെയ്താൽ നൈട്രസമിൻ എന്ന കാൻസർ പ്രേരകവസ്തു ഉത്പാദിക്കപ്പെടും. ആമാശയത്തിലും, ഇങ്ങനെയുള്ള രാസ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ രീതിയിൽ കൂടുതൽ ഉപ്പ്, പൂരിത കൊഴുപ്പ്, flavors, കളേഴ്സ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവും

പ്രതിദിനം 100 ഗ്രാം ചുവന്ന ഇറച്ചി കഴിക്കുന്നത് COLON കാൻസർ വരുവാനുള്ള സാധ്യത 17% ആയി കൂട്ടുന്നു.

കൗമാരക്കാരും ചെറുപ്പക്കാരും ഇവ (അൽഫാം ഉൾപ്പെടെ) പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

ജങ്ക് ഫുഡും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും

എന്താണ് ജങ്ക് ഫുഡ് ?

പൊതുവേ,പോഷകഗുണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതോ, അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറവുള്ളതോ ആയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളാണ് ഇവ. കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, രാസവസ്തുക്കൾ, പ്രിസർവേറ്റീവ്സ് എന്നിവ ഇവയിൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടായിരിക്കും, പ്രകൃതിദത്തമായതും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും, നാരുകളും ഇവയിൽ കുറവായിരിക്കും.

ഉദാ: പാക്കറ്റ് ചിപ്സ്, കൂൾ ഡ്രിങ്ക്സ്, സോഡാ, ജ്യൂസുകൾ, ചോക്ലേറ്റുകൾ, BAKED BISCUITS , ഇൻസ്റ്റന്റ് നൂഡിൽസ്.....

എന്താണ് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്?

READYMADE അല്ലെങ്കിൽ വളരെ വേഗത്തിൽ തയ്യാറാക്കാവുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാണിവ. കൂടാതെ, ഉയർന്ന അളവിൽ എണ്ണ, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയവ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

ഉദാ: ബർഗർ, പിസ, ഷവർമ, ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ്, പൊറോട്ട, ഫ്രൈഡ് ചിക്കൻ , അൽഫാം, FROASTED മിൽക്ക് ഷേക്ക്

ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരും ചെറുപ്പക്കാരും ഈ രീതിയിലുള്ള ആഹാര സാധനങ്ങൾ ദീർഘകാലം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അമിതവണ്ണം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, അസിഡിറ്റി, ദഹനക്കുറവ്, കാൻസർ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടാം.

ശുപാർശ:

സ്വാദ് കൂടുതൽ എന്നതിലുപരി, ഈ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

പൊറോട്ട : ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം ആണോ?

ദക്ഷിണ ഭാരതത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കേരളത്തിൽ വളരെ പ്രചാരമുള്ള ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ആണിത്. വഴിയോര റസ്റ്റോറൻ്റ്കളിലും തട്ടുകടകളിലും എളുപ്പം കിട്ടുന്ന ആഹാരവുമാണ്. മൈദയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന പൊറോട്ട എണ്ണയിൽ വളരെ ഉയർന്ന ചൂടിൽ (PAN FRYING) പാചകം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പലപ്പോഴും പഴകിയ എണ്ണ

ഉപയോഗിക്കുന്നതായും കണ്ടുവരുന്നു. നാരുകളും പോഷക ഗുണങ്ങളും പൊറോട്ടയിൽ ഇല്ല എന്നു പറയാം. ചുവന്ന ഇറച്ചിയായ ബീഫ് കൂടി ചേർത്താണ് പൊതുവേ കഴിക്കുന്നത്. ഇത് സ്ഥിരമായ ഒരു ഭക്ഷണരീതി ആവുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല.

എന്നാൽ, ഗോതമ്പുമാവിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കുന്ന പൊറോട്ട അത്ര ഹാനികരമല്ല.

ടിൻഫുഡ്

വിവിധതരത്തിലുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ, മീറ്റ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, READY -TO - EAT ആഹാര ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, FOOD COCKTAILS, BAKED BEANS,

സോസ് തുടങ്ങിയ ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കേരളത്തിൽ എല്ലായിടത്തും സുലഭമാണ്. പ്രിസർവേറ്റീവ്സ്, ഉപ്പ്, NITRATES & NITRITES, തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ചേർക്കപ്പെടുന്നു.

ഈ രീതിയിലുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഒബിസിറ്റി, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, കാൻസർ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത തള്ളിക്കളയരുത്. എന്തൊക്കെ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് അറിയുവാനുള്ള ലേബൽ ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം.

കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ:

FIBRE - നാരു കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം ദഹനവ്യവസ്ഥയെ ആരോഗ്യകരമായ നിലനിർത്തുകയും ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന കാൻസർ പ്രേരിതവസ്തുക്കളെ വേഗത്തിൽ പുറംതള്ളുകയും ചെയ്യും.

തവിടുള്ള ധാന്യങ്ങൾ (ബ്രൗൺ റൈസ് ഓട്സ് ഗോതമ്പ്), പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ (പരിപ്പ്, കടല, ചെറുപയർ), പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള FIBRE ഉണ്ട്. ദിവസേന 30 ഗ്രാം FIBRE കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. കോളൻ കാൻസർ, ആമാശയ കാൻസർ, BREAST CANCER എന്നിവ തടയാൻ സഹായിക്കും.

ഗ്രീൻ ടീ

ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആൻറി ഓക്സിഡൻറ് ആയ CATCHEINS കോശനാശം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ദിവസേന 1 - 2 CUP ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

മഞ്ഞൾ, വെളുത്തുള്ളി, ബെറികൾ (ബ്ലൂബെറി, സ്ട്രോബെറി, റാസ്ബെറി) CRUCIFEROUS പച്ചക്കറികൾ (ബ്രോക്കോളി ,കോളിഫ്ളവർ, കാബേജ്) ഇവയിലൊക്കെ കാൻസർ പ്രതിരോധത്തിന് സഹായകമാകുന്ന ANTI OXIDENTS ഉണ്ട്. ഇവയൊക്കെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ.

ഒമേഗ - 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, MUFA അഥവാ മോണോ അൺസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡ് (OLIVE OIL, PEANUT OIL, CANOLA OIL, SAFFLOWER OIL) എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ്. അവോക്കാഡോ, NUTS (ബദാം, വാൾനട്ട്), വിത്തുകൾ (FLAX SEEDS CHIA SEEDS, PUMPKIN SEEDS,SESAME SEEDS) മത്സ്യം (സാൽമൺ, മത്തി) തുടങ്ങിയവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ഒലിവ് ഓയിൽ ചൂടാകാതെ വേണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.

ISOFLAVONES

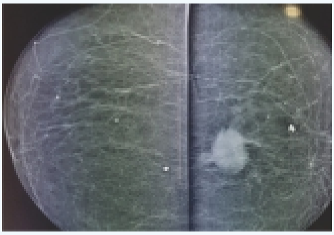
സോയ ബീൻസും മറ്റ് സോയ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും (TOFU, TEMPEH) , ISOFLAVONES ലഭിക്കാനുള്ള നല്ല സ്രോതസ്സുകളാണ്. ഹോർമോണുകളും ആയി ബന്ധപ്പെട്ട കാൻസറുകളെ (BREAST, PROSTATE, UTERUS) തടയുവാൻ സഹായിക്കും.

ദിവസവും 50 -75 GRAM സോയാബീൻസ് കഴിക്കുന്നത് നല്ല ഭക്ഷണരീതിയാണ്.

മറ്റു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ശരിയായ ഉറക്കം (7/8 മണിക്കൂർ), നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം (ധ്യാനം, യോഗ, ഹോബികൾ) ശക്തമായ സാമൂഹിക ബന്ധം (കുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ) തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ രോഗപ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കും.

കാൻസർ സ്ക്രീനിംഗ്



രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുമുമ്പ് രോഗമോ രോഗസാധ്യതയോ ഉണ്ടോ എന്നു മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ് കാൻസർ സ്ക്രീനിംഗ്, BREAST CANCER (വിവിധതരത്തിലുള്ള മാമോഗ്രാം), കുടൽ കാൻസർ (COLONOSCOPY) ഗർഭാശയഗള കാൻസർ (പാപ്പ് സ്മിയർ, HPV DNA) എന്നിവയ്ക്കായുള്ള പതിവ് സ്ക്രീനിംഗ് കുടുംബ ഡോക്ടറുമായി ചർച്ചചെയ്ത് തീരുമാനിക്കുക.

പ്രയോജനം:

രോഗം വളരെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ശരിയായ ചികിത്സയിൽ കൂടി പൂർണ്ണമായും മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

പൂർവ്വദശയിൽ ഉള്ള രോഗം (PRE-CANCEROUS LESIONS) കണ്ടെത്തുക യാണെങ്കിൽ കാൻസർ ആകാതെ ചികിത്സിക്കുവാൻ ഉള്ള അവസരം ലഭിക്കുന്നു.

ജനിതക പരിശോധന

ഒരു കുടുംബത്തിൽ അടുത്ത രക്തബന്ധമുള്ള രണ്ടിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തികൾക്ക് കാൻസർ (ഉദാ: BREAST, OVARY, COLON CANCER) ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അത് ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽപെടുത്തണം. രക്ത പരിശോധനയിൽ കൂടി (ഉദാ: BREAST CANCER/OVARIAN CANCER മനസ്സിലാക്കുവാൻ (gBRCA 1 & 2) ആ കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് കാൻസർ വരുവാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് വളരെ നേരത്തെ തന്നെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

സുപ്രസിദ്ധ ഹോളിവുഡ് സിനിമാതാരം ആഞ്ജലീന ജൂലി, ജീൻ പരിശോധനയിൽ കൂടി **(gBRCA 1&2)** തനിക്ക് കാൻസർ പിടികൂടാനുള്ള സാദ്ധ്യത തിരിച്ചറിയുകയും അതിനുവേണ്ട പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ക്യാൻസറിന്റെ ആരംഭദിശയിലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

എല്ലാ കാൻസറിന്റെയും ആരംഭദശയിൽ, പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ല എന്നുപറയാം. ഏതു ഭാഗത്താണോ കാൻസർ വരുന്നത്, അതനുസരിച്ചാവും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

വരണ്ട ചുമയും രക്തം കലർന്ന കഫം തുപ്പലും, ശബ്ദ ഇടർച്ച തുടങ്ങിയവ) പ്രത്യേകിച്ചും പുകവലിക്കുന്നവരിൽ ശ്വാസകോശ ത്തിലെയോ തൊണ്ടയിലെയോ അർബുദത്തിന്റേതാകാം.

ആഹാരം ഇറക്കാനുള്ള വിഷമം അന്നനാളത്തിലെ കാൻസർ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകാം.

അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം വയറ്റിലുള്ള കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ഉദാഹരണം:- കുടൽ കാൻസർ, ഗർഭാശയ കാൻസർ, ഗർഭാശയഗള കാൻസർ, മൂത്രാശയ കാൻസർ)

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മലബന്ധം, വയറിളക്കം (COLON CANCER)

മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷമങ്ങൾ (PROSTATE CANCER)

നീണ്ട നാളുകളായുള്ള പനി, വിളർച്ച, അകാരണമായി ശരീരഭാരം വേഗം കുറയുക (വിവിധ തരം കാൻസറുകൾ)

തടിപ്പുകളും മുഴകളും (ഉദാഹരണം സ്തനാർബുദം)

ലസികഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കവും (LYMPHOMA, LEUKEMIA, METASTIC CANCER) വ്രണങ്ങളും (ഉദാഹരണം വായിൽ ഉള്ള കാൻസർ) മറ്റും ആയിട്ടാണ് പൊതുവെ കാൻസർ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ മജ്ജയെ ബാധിക്കുന്ന രക്താർബുദവും MYELOMA മറ്റും, വേറെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആവും രോഗിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. (വിളർച്ച, രക്ത സ്രാവം, എല്ലുവേദന, പനി, ക്ഷീണം)

എന്നാൽ ഏതു കാൻസറും അന്തിമ ദശയിലേക്ക് അടുക്കുമ്പോൾ ക്ഷീണവും തളർച്ചയും ചിലപ്പോൾ വേദനയും മറ്റ് ശാരീരിക വിഷമങ്ങളും പൊതുവെ ഉണ്ടാകാം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എപ്പോഴും കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടത് എന്ന് ആവണമെന്നില്ല. എന്നാൽ സാധാരണ ചികിത്സകൊണ്ട് മാറാതെ ഇരിക്കുകയോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കൂടി വരികയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധോപദേശം നേടുക തന്നെ ചെയ്യണം.

ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് വീണ്ടും........

ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത പോഷക മൂല്യങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ, ഒരൊറ്റ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും നേടാൻ കഴിയില്ല. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷ്യപിരമിഡ് അനുസരിച്ച്, വ്യത്യസ്ത പോഷകങ്ങൾ നേടുന്നതിനും നമ്മുടെ ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനുമായി പലതരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം.

ശരിയായ അളവിൽ കഴിക്കുക

അമിതമായി കഴിക്കുകയോ വളരെ കുറച്ച് കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല. ശരിയായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഓരോ ദിവസവും നമുക്ക് ഒരു നിശ്ചിത അളവിൽ പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. നമ്മൾ വേണ്ടത്ര കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ, പോഷകാഹാരക്കുറവും കുറവുകളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം അമിതമായി കഴിക്കുമ്പോൾ അമിത പോഷകാഹാരവും അമിതവണ്ണവും ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ, ആരോഗ്യകരമായി തുടരാൻ നാം ശരിയായ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പിരമിഡ്

<u>ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പിരമിഡ് ചുരുക്കത്തിൽ</u>

ഏറ്റവും കൂടുതൽ കഴിക്കുക - ധാന്യങ്ങൾ

കൂടുതൽ കഴിക്കുക - പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും

മിതമായി കഴിക്കുക - മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ട, ഇതര ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ (ഉണങ്ങിയ ബീൻസ് ഉൾപ്പെടെ) പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും

കുറച്ച് കഴിക്കുക - കൊഴുപ്പ് / എണ്ണ, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര

ആവശ്യമായ വെള്ളം കുടിക്കുക.

കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ ഉള്ള പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ, നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം, ശരിയായ ചികിത്സ ശരിയായ സമയത്ത് സ്വീകരിക്കുക തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ നാം പിന്തുടരുകയാണെങ്കിൽ കാൻസറിനെ ഭയക്കേണ്ടയാതൊരാവശ്യവുമില്ല.

ഡോ: സി.എൻ. മോഹനൻ നായർ
കാൻസർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്

പ്രശസ്ത കാൻസർരോഗ ചികിത്സാ വിദഗ്ധനായ DR.C.N.MOHANAN NAIR എറണാകുളത്ത് പല പ്രമുഖ ആശുപത്രികളിലും സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു വരുന്നു. ന്യൂഡൽഹിയിലെ ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിസ്റ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് (AIIMS) നിന്ന് കാൻസറിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദം എടുത്തതിനുശേഷം പല വിദേശ സർവകലാശാലകളിലും കാൻസർ മെഡിസിനിൽ കൂടുതൽ പരിചയവും നേടിയിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചുവർഷത്തോളം വിദേശ മെഡിക്കൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ Oncology വിഭാഗത്തിൽ അധ്യാപകനായും പിന്നീട് എറണാകുളത്ത് തന്റെ പ്രവർത്തന മേഖല സജീവമാക്കുകയും ചെയ്തു. മഹാകവി 'ജി' ഫൗണ്ടേഷന്റെ സ്ഥാപകനും അധ്യക്ഷനുമായ ഡോക്ടർ റോട്ടറി ഇൻറർ നാഷണലിന്റെ CANCURE FOUNDATIONന്റെ മെഡിക്കൽ അഡ്വൈസറും കൂടിയാണ്. കനിവ്, പരിപാലന പാലിയേറ്റീവ് കെയർ തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി സംഘടനകളും ആയി കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് ദശാബ്ദം ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുവരുന്നു. സമൂഹത്തിൽ കാൻസർ ബോധവൽക്കരണം നടത്തുകയും അർഹരായവർക്ക് സൗജന്യ ചികിത്സയും മറ്റു സഹായങ്ങളും ചെയ്യുന്ന തിൽ ഡോക്ടർക്ക് പ്രത്യേക താല്പര്യം ഉണ്ട്. കാൻസർ രോഗ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവിധ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദ മായി തയ്യാറാക്കിയ ഈ ഹാന്റ്ബുക്ക് ഏവർക്കും പ്രയോജനകരമാകും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:
ഫോൺ : 9446502701

Published by Mahakavi G Foundation for Cancer Care & Research
printed at Prabha Industries, Cochin - 25
(For private circulation only)