Cancer

Cancer is caused by abnormal cells that grow quickly. It is normal for your body to replace old cells with new ones, but cancer cells grow too fast.

Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly.

Types of Tumors

- Sometimes tumors are not cancerous. These are called <u>benign tumors</u>. They are made up of cells much like those of healthy tissue. This kind of tumor stays in one area and does not spread to healthy tissues and organs.
- Cancer tumors are also called <u>malignant tumors</u>. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called <u>metastasis</u>. Cancer cells travel through the body from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- <u>Carcinoma</u> is the most common type of cancer. Lung, colon, breast, and ovarian cancers are often this type of cancer.
- <u>Sarcoma</u> is found in bone, cartilage, fat, and muscle.
- <u>Lymphoma</u> begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- <u>Leukemia</u> starts in the blood cells that grow in the bone marrow and are found in large numbers in the bloodstream.

Signs of Cancer

Signs of cancer depend on the type and location of the tumor. With some cancers, there may not be any signs until the tumor is large. Common signs include:

- Feeling very tired
- Weight loss that occurs without knowing why
- Fever, chills or night sweats
- Lack of hunger
- Physical discomfort or pain

कैंसर
(Cancer)

कैंसर उन असामान्य कोशिकाओं के कारण होता है जो तेज़ी से बढ़ती हैं। आपके शरीर के लिए यह सामान्य बात है कि वह पुरानी कोशिकाओं को नई कोशिकायों से बदले, पर कैंसर की कोशिकाएँ बहुत तेज़ी से बढ़ती हैं।

कुछ कैंसर कोशिकाएँ वृद्धियाँ उत्पन्न कर सकती हैं जिन्हें अर्बुद (tumor ट्यूमर) कहा जाता है। सभी अर्बुद आकार में बढ़ते हैं पर कुछ अर्बुद तेज़ी से बढ़ते हैं, जब कि अन्य धीरे से बढ़ते हैं।

अर्बुदों के प्रकार

- कई बार अर्बुद कैंसरयुक्त नहीं होते हैं इन्हें साध्य अर्बुद कहा जाता है वे काफी हद तक स्वस्थ ऊतकों की कोशिकाओं जैसी कोशिकाओं से बने होते हैं। इस प्रकार का अर्बुद एक ही जगह स्थिर रहता है और वह स्वस्थ ऊतकों और अंगों में नहीं फैलता।
- कैंसर के अर्बुदों को घातक (malignant मेलिग्नंट) ट्यूमर भी कहा जाता है। इन अर्बुदों से कैंसर रक्त और लसीका (lymph लिम्फ) प्रणालियों के माध्यम से शरीर के अन्य अंगों में फैल जाता है।

जब कैंसर फैलता है, तो इसे रोग व्याप्ति (metastasis मेटास्टासिस). कहा जाता है। कैंसर की कोशिकाएँ ट्यूमर, जिसे प्राथमिक जगह कहा जाता है, से शरीर के अन्य भागों में पूरे शरीर में फैलती हैं।

कैंसर के प्रकार

कैंसरों के कई प्रकार हैं

- कार्सिनोमा कैंसर का सबसे आम प्रकार है। फेफड़े, आंत, स्तन और डिंब ग्रंथियों के कैंसर आमतौर पर इस प्रकार के कैंसर होते हैं।
- सारकोमा अस्थि, उपास्थि, वसा और मांसपेशी में पाया जाता है।
- लिम्फोमा शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के लिम्फ नोडों में आरम्भ होता है। इनमें हॉजकिन्स और गैर–हॉजकिन्स लिम्फोमा सम्मिलित होते हैं।
- ल्यूकेमिया उन रक्त कोशिकाओं में आरम्भ होता है जिनका अस्थि मज्जा में विकास होता है और जो रक्तप्रवाह में बड़ी संख्या में पाई जाती हैं।

कैंसर के लक्षण

कैंसर के लक्षण अर्बुद के प्रकार और स्थान पर निर्भर होते हैं। हो सकता है कि कुछ कैंसरों में तब तक कोई लक्षण न हों, जब तक ट्यूमर बड़ा न हो जाए। आम लक्षणों में निम्नलिखित लक्षण सम्मिलित हैं :

- अत्यधिक थकान का अनुभव करना
- अज्ञात कारण से वज़न में कमी होना
- बुखार, कँपकँपी या रात मे पसीना आना
- भूख में कमी
- शारीरिक कष्ट या दर्द

Cancer. Hindi.

- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When a cancer is found, tests will be done to see if the cancer has spread to other parts of your body. Scans, x-rays and blood tests may be needed.

Your Care

Your doctor will decide what care is needed based on:

- The type of cancer
- How fast the cancer is growing
- Whether the cancer has spread to other parts of your body
- Your age and overall health

The most common cancer treatments are:

- Surgery to remove the tumor and nearby tissue
- Radiation in controlled amounts to shrink or destroy the tumor and cancer cells
- Chemotherapy medicine to slow the growth or destroy cancer cells
- Other medicines to treat side effects and help you heal better

Prevention

You can reduce your risk of cancer by:

- Not smoking or using tobacco
- Using sunscreen, hats and clothing to protect your skin when outside
- Limiting the amount of alcohol you drink
- Limiting the amount of high fat foods you eat, especially from animal sources
- Eating plenty of fruits, vegetables and high fiber foods
- Being physically active
- Seeing your doctor each year. Cancer screenings may help find cancers at their early, most treatable stages.

Talk to your doctor or nurse about your cancer risks.

8/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

- खांसी, साँस फूलना या सीने में दर्द
- हैज़ा, कब्ज़ या मल में रक्त

जब किसी कैंसर का पता लगता है, तब इस बात की जाँच करने के लिए परीक्षण किए जाएँगे कि क्या कैंसर शरीर के अन्य अंगों में फैल गया है या नहीं। स्कैनों, एक्स–रे और रक्त के परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है।

आपकी देखभाल

आपका चिकित्सक निम्नलिखित के आधार पर इस बात का निर्णय करेगा कि आपको किस प्रकार के देखभाल की आवश्यकता है :

- कैंसर का प्रकार
- कैंसर किस तेज़ी से बढ़ रहा है
- क्या कैंसर शरीर के अन्य अंगों में फैल गया है
- आपकी आयु और कुल मिलाकर आपका स्वास्थ्य

सबसे आम कैंसर उपचार निम्नलिखित हैं :

- ट्यूमर और इसके पास के ऊतक को हटाने के लिए शल्यचिकित्सा (सर्जरी)।
- ट्यूमर और कैंसर की कोशिकाओं को सिकोड़ने या नष्ट करने के लिए नियंत्रित मात्राओं में विकिरण (रेडिएशन)
- कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को धीमा करने या नष्ट करने के लिए रसायनचिकित्सा दवा
- दुष्प्रभावों का उपचार करने और आपको बेहतर रूप से स्वास्थ्यलाभ प्राप्त करने में सहायता के लिए अन्य दवाएँ।

रोक–थाम

आप निम्नलिखित द्वारा अपने कैंसर का अपना जोखिम कम कर सकते है :

- धूम्रपान न करना या तम्बाकू का उपयोग न करना।
- बाहर जाते समय अपनी त्वचा की रक्षा करने के लिए सनस्क्रीन, टोपों और कपड़ों का उपयोग करना।
- ऐलकोहॉल की कम मात्रा का सेवन करना ।
- अधिक वसा वाले भोजनों, विशेष रूप से पशुओं के मांस का कम सेवन करना ।
- बहुत से फल, सब्जियाँ और अधिक रेशे वाले आहार लेना।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहना।
- अपने चिकित्सक से प्रतिवर्ष मिलना। कैंसर की जाँच से उसका आरम्भिक और सबसे अधिक उपचार योग्य स्थितियों में पता लग सकता है।

अपने कैंसर के जोखिमों के बारे में अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

Cancer. Hindi.

8/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.