తొలి దశలోనే గుర్తిస్తే జయించవచ్చు

'ఈనాడు' – ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై ఉచిత అవగాహన ★ మహిళల సందేహాలను నివృత్తి చేసిన నిపుణులు

మొగల్రాజపురం (విజయవాడ), న్యూస్‌టుడే: అవనిజ మహిళల పాలిట శాపంగా పరిణమించిన రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తిస్తే జయించవచ్చని పలువురు వక్తలు సూచించారు. 'రొమ్ము' క్యాన్సర్‌పై అవగాహన మాసం సందర్భంగా ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్, 'ఈనాడు సుఖీభవ' సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మహాత్మాగాంధీ రోడ్డులోని శేషసాయి కల్యాణ మండపంలో ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. మహిళలు, బాధితులు, విద్యార్థినులు హాజరై రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను సమర్థంగా ఎదుర్కొనే విషయంపై సందేహాలను నివృత్తి చేసుకున్నారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ గౌతమ్ సవాంగ్, ఆంధ్రా హాస్పిటల్స్ ఎండీ డాక్టర్ పి.వి.రమణమూర్తి, ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ సీఈవో, అసోసియేషన్ ఆఫ్ బ్రెస్ట్ సర్జన్స్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షులు డాక్టర్ పి.రఘురామ్, పోషకాహార నిపుణురాలు జాస్తి శ్రీదేవి (వైబ్రెంట్ లివింగ్ ఫౌండర్), ఈషా యోగా ఫౌండేషన్ వలంటీర్ షర్మిలరావులతో కలిసి రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి డాక్టర్ కామినేని శ్రీనివాస్ సదస్సును ప్రారంభించారు. మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం 'ఈనాడు' నిర్వహించే అవగాహన సదస్సుల వల్ల ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందన్నారు. రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ గౌతమ్‌సవాంగ్ మాట్లాడుతూ రొమ్ము క్యాన్సర్ విషయంలో అశ్రద్ధ చేయవద్దని మహిళలకు సూచించారు.

ప్రసంగిస్తున్న మంత్రి కామినేని శ్రీనివాసరావు, వేదికపై సీపీ గౌతమ్‌సవాంగ్, బ్రెస్ట్ సర్జన్ డాక్టర్ పి.రఘురామ్ తదితరులు ★ సదస్సుకు హాజరైన మహిళలు, బాధితులు, విద్యార్థినులు

Sponsor

కళానికేతన్®

ఆంధ్రా హాస్పటల్స్ ఎండీ డాక్టర్ పి.వి.రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ.. అవగాహన లేకపోవడంతో చాలామంది మహిళలు చెప్పుకోవడానికి సంకోచిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. దీంతో వ్యాధి ముదిరిపోయి ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం తలెత్తుతుందన్నారు.

డాక్టర్ పి.రఘురామ్ మాట్లాడుతూ.. గతంలో తన తల్లికి రొమ్ము క్యాన్సర్ సోకినప్పుడు ఆమె చూపిన మానసిక స్థైర్యం, చికిత్స ప్రక్రియలో ఆమె ఆ వ్యాధితో చేసిన పోరాటం, ఆ తరహా వ్యాధిగ్రస్థులకు ఆమె చేయాలనుకున్న సహాయం తదితర అంశాలు తనకు ప్రేరణ కలిగించాయన్నారు. ఆ కారణంగానే ఫౌండేషన్‌కు తన తల్లి పేరు సూచించినట్లు తెలిపారు. రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే దానిని జయించవచ్చన్నారు. అవగాహన లేకపోవడం, దేశవ్యాప్తంగా జనాభా ప్రాతిపదికన బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రాం లేకపోవడం వల్ల 60 శాతం కంటే ఎక్కువమంది వ్యాధి ముదిరి చనిపోతున్నారని తెలిపారు. రెండేళ్లుగా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లలో మహిళా సమతా సొసైటీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 15 జిల్లాల్లో, 3,900 గ్రామాల్లో 1.76లక్షల మంది 35 నుంచి 65 ఏళ్లలోపు వయసున్న నిరుపేద మహిళలకు రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై అవగాహన కలిగించామన్నారు. 3,400 మంది ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు శిక్షణ ఇచ్చి వారిద్వారా స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రాంను అమలు పరుస్తున్నట్లు తెలిపారు. 'బెంచ్ మార్క్' స్థేట్‌గా అవ్వాలన్నదే ఉషాలక్ష్మి సంస్థ ధ్యేయమన్నారు.

పోషకాహార నిపుణురాలు జాస్తి శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సన్నగా ఉండాలని సూచించారు. 75 శాతం వ్యాధులు ఆహారపు అలవాట్లతోనే వస్తున్నాయని తెలిపారు. రోజూ నిద్ర లేవగానే మంచినీళ్లలో రెండుమూడు చుక్కలు నిమ్మరసం కలుపుకుని తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదన్నారు. ఆర్గానిక్ ఫుడ్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని చెప్పారు. ఉసిరి, మునగ, పసుపు వంటి వాటిని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో వైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి వస్తుందన్నారు.

ఈషా యోగా ఫౌండేషన్ వాలంటీర్ షర్మిల రావు మాట్లాడుతూ.. క్యాన్సర్ నివారణలో యోగా పాత్రపై వివరించారు. శాంభవి మహాముద్ర క్రియ క్యాన్సర్‌ను రాకుండా చూస్తుందన్నారు. భారతీయ సంప్రదాయక వైద్యం సూచించే కొన్ని సహజ మార్గాల ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా చూడవచ్చని వివరించారు. క్యాన్సర్ కణాలను తగ్గించే సరళమైన మార్గాల్లో అప్పుడప్పుడూ ఉపవాసం ఉండడం మంచిదన్నారు. ఆసనాలు, క్రియలు సాధన ద్వారా మనలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నియంత్రించవచ్చని తెలిపారు. వేప, పసుపు ముద్దలను చిన్న గోళీల పరిమాణంలో ఉండలుగా చేసి రోజూ తినడం ద్వారా శరీరంలోని క్యాన్సర్ కణాల సంఖ్యను నిర్దిష్ట శాతంలో ఉంచవచ్చన్నారు. మానసిక ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సదస్సులో పాల్గొన్నవారితో పలు యోగాసనాలు చేయించారు. సదస్సుకు నగరంలోని మహిళలు, రొమ్ము క్యాన్సర్ బాధితులు, నగర పౌరులు, విద్యార్థినులు హాజరయ్యారు. సదస్సులో పాల్గొన్నవారికి పింక్ రిబ్బన్‌లు, రొమ్ము ఆరోగ్య స్పృహ పేరుతో ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ రూపొందించిన సమాచార పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సదస్సుకు కళానికేతన్ సహకారం అందించింది. లావణ్య వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించారు.

Ushalakshmi Breast Cancer Foundation
Hyderabad, India
Empowering people...impacting Life
www.ubf.org.in
UBF

రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తించే విధానం, చికిత్స సమయంలో తలెత్తే సమస్యలను అధిగమించే తీరు తదితర అంశాలపై లఘుచిత్రాన్ని ప్రదర్శించారు. సదస్సులో పాల్గొన్న మహిళలు, బాధితుల సందేహాలను నివృత్తి చేసి ఈ మార్పులు గమనించాలని డాక్టర్ రఘురామ్ సూచించారు.

- రొమ్ము పరిమాణంలో మార్పు, ఒక రొమ్ము మరొకదాని కన్నా గమనించదగినంతగా పెద్దదిగానో, చిన్నదిగానో ఉండడం
- చనుమొన లోపలికి లాగినట్లు ముడుచుకొని పోవడం, దాని స్థానం, ఆకారం మారడం
- చనుమొన చుట్టూ, పైన గాని పొక్కులు రావడం
- చనుమొనల నుంచి స్రావం విడుదలవడం
- రొమ్ములో గడ్డకట్టినట్లుగా, తక్కిన రొమ్ము కణజాలంలో కంటే తేడాగా ఉండడం
- రొమ్ములోగాని, బాహుమూలాలలోగాని నొప్పి ఉండడం
- నలభై ఏళ్లు దాటిన మహిళలు నిర్ణీత కాలాల్లో విధిగా రొమ్ము స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి
- రొమ్ములో వచ్చే గడ్డల్లో అధిక భాగం క్యాన్సర్ అనే అపోహలువద్దు. రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడితే వైద్యులను సంప్రదించి వ్యాధి గురించి నిర్ధరించుకోవాలి.
- మామోగ్రామ్ చేయించుకోవడం సురక్షితం. మామోగ్రఫీలో దంత సంబంధ ఎక్స్‌రే తీయించుకున్నంత చాలాకొద్ది మోతాదులో రేడియో ధార్మికత ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి కలిగే హాని చాలా స్వల్పమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- స్త్రీలలో మాదిరిగానే పురుషుల్లో కూడా రొమ్ము కణజాలం ఉంటుంది. ఈక్రమంలో పురుషులకు రొమ్ము క్యాన్సర్ రాదనే అపోహలు వద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దేశంలో దీనికి సంబంధించిన గణాంకాలు లేనప్పటికీ ఉత్తర కొరియాలో ఏటా 400 కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయి.