മാതൃഭൂമി

ഇന്ത്യയിലെ No.1 ഹെൽത്ത് മാഗസിൻ

ആരോഗ്യമാസിക

ഫെബ്രുവരി 2026 ₹ 40

വേണ്ടാ
എക്സ്പയറി ഡേറ്റ്
കഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ

ഉറക്കത്തകരാറുകൾ
പരിഹരിക്കാം

ദേഷ്യം
നിയന്ത്രിക്കാം

DIGITAL EDITION

കാൻസറും ജീവിതശൈലിയും

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ - ചികിത്സ

ഇന്ത്യയിലെ
No:1
ഹെൽത്ത്
മാഗസിൻ

മാതൃഭൂമി
ആരോഗ്യമാസിക

"കാൻസർ സ്ക്രീനിങ് ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കാം

മാതൃഭൂമി ആരോഗ്യമാസിക
2026 ഫെബ്രുവരി ലക്കം
ഇപ്പോൾ വിപണിയിൽ

ഡോ. സാറാ ഈശോ
മെഡിക്കൽ ഡയറക്ടർ &
കൺസൽട്ടന്റ് ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്
ഓങ്കോളജി സെന്റർ,
ഡോ. കെ.എം. ചെറിയാൻ
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്
മെഡിക്കൽ സയൻസസ്, ചെങ്ങന്നൂർ

"മിക്കവാറും കാൻസറുകൾ തുടക്കത്തിൽതന്നെ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണമായി ഭേദപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്"

കാൻസർ സ്ക്രീനിങ് ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കാം

ഡോ. സാറാ ഈശോ
മെഡിക്കൽ ഡയറക്ടർ,
കൺസൾട്ടന്റ് ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ്
ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്,
ഡോ. കെ.എം. ചെറിയാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്
മെഡിക്കൽ സയൻസസ്, ചെങ്ങന്നൂർ

ജീവിതശൈലിയിൽ അല്പം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കാൻസറുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഒരുപരിധിവരെ കുറയ്ക്കാം. പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നീ ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കുക, സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക എന്നതുപോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാവുന്നതിനുമുൻപ് രോഗം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന കാൻസർ സ്ക്രീനിങ്.

മിക്കവാറും കാൻസറുകൾ തുടക്കത്തിൽതന്നെ ചികിത്സിച്ചാൽ പരിപൂർണമായി ഭേദപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാലും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നത് രോഗത്തിന്റെ സ്റ്റേജ് മൂർധന്യാവസ്ഥയിൽ ആയതിനുശേഷമാവാം.

> ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുംമുൻപുതന്നെ കാൻസർ കണ്ടെത്താനും ഫലപ്രദമായി ചികിത്സ നൽകാനും സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സാധിക്കും. കൃത്യമായ സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റുകൾ ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാക്കണം

ഉദാഹരണത്തിന്, ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, കഫത്തിൽ രക്തം കാണുക തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്വാസകോശത്തിനുണ്ടാകുന്ന കാൻസറിനെ സൂചിപ്പിക്കാം. പക്ഷേ, ഈ ലക്ഷണങ്ങളോടെ വൈദ്യസഹായം തേടുമ്പോൾ മിക്കവാറും, ശ്വാസകോശ

കാൻസർ, സ്റ്റേജ് മൂന്നോ നാലോ ആയിട്ടുണ്ടാവും.

അമിതമായി പുകവലിക്കുന്നവരിലും വലിച്ചിട്ടുള്ളവരിലും, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഒരു ലോ ഡോസ് സിടി. സ്കാൻ (low dose CT scan) ചെയ്യുന്നതുവഴി ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കാത്ത ചെറിയ മുഴകളെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് സർജറിവഴി മാറ്റാൻകഴിയും. ഈ സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റ് മുടങ്ങാതെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശ്വാസകോശ കാൻസർമൂലം മരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻകഴിയുന്നു.

> അമിതമായി പുകവലിക്കുന്നവരിലും വലിച്ചിട്ടുള്ളവരിലും, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഒരു ലോ ഡോസ് സി.ടി. സ്കാൻ ചെയ്യുന്നതുവഴി ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കാത്ത ചെറിയ മുഴകളെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് സർജറിവഴി മാറ്റാൻകഴിയും

ഏതൊക്കെ കാൻസറുകൾക്കാണ് സ്ക്രീനിങ് ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളത്?

ഗർഭാശയഗളം (സെർവിക്സ്), സ്തനം, വൻകുടൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, ശ്വാസകോശം എന്നീ അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കാൻസറുകൾ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിനു മുൻപേ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള

Cancer Prevention

സ്ക്രീനിങ് സംവിധാനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.

ഗർഭാശയഗള കാൻസർ

സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റുകളുടെ ഒരു വിജയകഥയാണ് ഗർഭാശയഗള കാൻസറിനുള്ളത് (സെർവിക്കൽ കാൻസർ). കാൻസറായിമാറാൻ സാധ്യതയുള്ള കോശങ്ങളെ (പ്രീ കാൻസറസ് സെൽസ്) ലളിതമായ ഒരു പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്ന പാപ്സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് പ്രചാരത്തിൽ വന്നതോടെ ഗർഭാശയഗള കാൻസർമൂലം മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു. ഗർഭാശയഗള കാൻസറിന് കാരണമാകുന്ന എച്ച്.പി.വി. വൈറസ് ഡിഎൻ.എ. ടെസ്റ്റ് (HPV Virus DNA test) പാപ്സ്മിയറിനൊപ്പം ചെയ്താൽ കുറെക്കൂടെ ഫലപ്രദമാണ്.

പാപ്സ്മിയർ എപ്പോൾ? ആർക്കൊക്കെ?

അന്താരാഷ്ട്ര നിബന്ധനകളനുസരിച്ച് പാപ്സ്മിയർ ചെയ്തുതുടങ്ങുന്നതിനുള്ള പ്രായം 21 വയസ്സാണ്.

30 വയസ്സിനുമേലുള്ള സ്ത്രീകൾ മൂന്നുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ നിർബന്ധമായും പാപ്സ്മിയർ ചെയ്തിരിക്കണം. ഈ പരിശോധനകൾ നോർമലാണെങ്കിൽ 65 വയസ്സിനുശേഷം പാപ്സ്മിയർ ചെയ്യണ്ടതില്ല.

കാൻസറിനുവേണ്ടിയല്ലാതെ ശസ്ത്രക്രിയവഴി സെർവിക്സ് ഉൾപ്പെടെ ഗർഭപാത്രം നീക്കംചെയ്തവർക്ക് പിന്നീട് പാപ്സ്മിയർ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

> കാൻസറായിമാറാൻ സാധ്യതയുള്ള കോശങ്ങളെ ലളിതമായ പരിശോധനയിലൂടെ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്ന പാപ്സ്മിയർ ടെസ്റ്റ് പ്രചാരത്തിൽ വന്നതോടെ ഗർഭാശയഗള കാൻസർമൂലം മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു

സ്തനാർബുദം

സ്തനാർബുദം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണമായും ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കും. മാസത്തിലൊരിക്കൽ സ്വയം സ്തനപരിശോധന ചെയ്യുകയും, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ക്ലിനിക്കൽ ബ്രെസ്റ്റ് എക്സാമിനേഷൻ നടത്തുകയും ചെയ്താൽ കാൻസറാവാൻ സാധ്യതയുള്ള മുഴകൾ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽതന്നെ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാം.

എന്നാൽ മുഴകൾ ദൃശ്യമാകുന്നതിനുമുൻപേ കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റുകൾ സഹായിക്കും. സ്തനാർബുദ സ്ക്രീനിങ്ങിനുവേണ്ടി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ടെസ്റ്റാണ് മാമ്മോഗ്രാം.

വൻകുടൽ കാൻസർ

മലത്തിൽ രക്തം കാണുക എന്നതാണ് വൻകുടലിലെ കാൻസറിന്റെ (കോളൻ കാൻസർ) പ്രധാന ലക്ഷണം. പക്ഷേ, എല്ലായ്പ്പോഴും ഇത് പുറമേ പ്രത്യക്ഷമായി കാണാൻസാധിക്കാറില്ല. മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം കലർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ വൻകുടലിലെ കാൻസർ നിർണയത്തിൽ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഗ്വായാക് ടെസ്റ്റ് (Guaic test), ഡി.എൻ.എ./ ആർ.എൻ.എ. ബേസ്ഡ് ഫെക്കൽ ഇമ്യൂണോകെമിക്കൽ ടെസ്റ്റ് (DNA/RNA based fecal immunochemical test) എന്നിവ ലളിതമായി വീട്ടിൽതന്നെ ചെയ്യാം.

ഇതിൽ ഗ്വായാക് ടെസ്റ്റ് മലത്തിലെ രക്താംശം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കെമിക്കൽ ടെസ്റ്റാണ്. ചില മരുന്നുകൾ, വിറ്റമിൻ സി, ഭക്ഷണത്തിലെ റെഡ് മീറ്റ്

മലദ്വാരത്തിലൂടെ ഒരു ചെറിയ ട്യൂബ് കടത്തി കുടലിന്റെ ഉൾവശം ക്യാമറയിലൂടെ പരിശോധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റാണ് കോളണോസ്കോപി

തുടങ്ങിയവ ഒരാഴ്ച ഒഴിവാക്കിയതിനുശേഷംവേണം ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ചെയ്താലേ ഈ സ്ക്രീനിങ് ഫലപ്രദമാകൂ.

മലത്തിലെ രക്തവും ഡി.എൻ.എ., ആർ.എൻ.എ. യുടെ അംശവും പരിശോധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ (കോളോഗാർഡ്, കോളോസെൻസ്) കുറെക്കൂടി കൃത്യമായി കാൻസർകോശങ്ങളുടെ അംശമുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുന്നു. ഇത് മൂന്നുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ ചെയ്താൽമതി. ഈ ടെസ്റ്റുകൾ പോസിറ്റീവാകുന്നവർ കോളണോസ്കോപി വഴി കാൻസറോ മറ്റ് മുഴകളോ ഉണ്ടോയെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തണം.

മലദ്വാരത്തിലൂടെ ഒരു ചെറിയ ട്യൂബ് കടത്തി കുടലിന്റെ ഉൾവശം ക്യാമറയിലൂടെ പരിശോധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റാണ് കോളണോസ്കോപി.

സ്ക്രീനിങ് കോളണോസ്കോപി വഴി കുടലിലുള്ള ചെറിയ മുഴകൾ (പോളിപ്സ്) കണ്ടെത്താനും നീക്കംചെയ്യാനും കഴിയും. ഈ മുഴകൾ കാൻസറായി മാറാൻസാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് അവയെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് നീക്കംചെയ്യുന്നത് ഭാവിയിൽ വൻകുടലിലെ കാൻസറുണ്ടാകുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും. പ്രാഥമിക സ്റ്റേജിൽത്തന്നെ വൻകുടൽ കാൻസർ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കോളണോസ്കോപി അനിവാര്യമാണ്.

സ്ക്രീനിങ് മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

സ്ത്രീകൾക്ക്

21–30 മുതൽ 65 വരെ വയസ്സുള്ളവർ പാപ്സ്മിയർ, മൂന്നുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ.

സ്വയം സ്തനപരിശോധന: മാസത്തിലൊരിക്കൽ 40 വയസ്സിനുമേൽ.

ക്ലിനിക്കൽ ബ്രെസ്റ്റ് എക്സാമിനേഷൻ: വർഷത്തിലൊരിക്കൽ.

മാമോഗ്രാം: വർഷത്തിലൊരിക്കൽ. മാമോഗ്രാം ചെയ്യുന്നതിന് പ്രായപരിധിയില്ല. ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യമുള്ളിടത്തോളം ഈ സ്ക്രീനിങ് തുടരാം.

സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും

50 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവരിൽ മലത്തിലെ രക്തപരിശോധന, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ (കോളോഗാഡ് ടെസ്റ്റ്: മൂന്നുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ).

കോളണോസ്കോപി 10 വർഷം കൂടുമ്പോൾ: ഒരിക്കൽ മുഴകൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്ക് വരും വർഷങ്ങളിൽ കോളണോസ്കോപി വീണ്ടും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പുരുഷന്മാർക്ക്

50 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് പി.എസ്.എ. ടെസ്റ്റ്, ഡിജിറ്റൽ റെക്ടൽ എക്സാം: വർഷത്തിലൊരിക്കൽ.

20 വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ പുകവലിച്ചിട്ടുള്ളവർ: 50 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് ലോ ഡോസ് സി.ടി. സ്കാൻ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ.

കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും, സ്തനാർബുദം, വൻകുടൽ കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ അതിനുള്ള സ്ക്രീനിങ് നേരത്തേ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

ഈ സ്ക്രീനിങ് ഗൈഡൻസ് പാലിക്കുക. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടാവുക. എന്തെങ്കിലും പുതിയ അസ്വസ്ഥതകളുണ്ടെങ്കിൽ വൈകാതെ വൈദ്യപരിശോധന നടത്തുക. കാൻസർ മുളയിലേ നുള്ളാൻ ഈ ജാഗ്രത പരിശീലിക്കാം.

പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ

പുരുഷന്മാർക്കുണ്ടാകുന്ന കാൻസറുകളിൽ ഏറെ പ്രധാനമാണ് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ കാൻസർ. രക്തത്തിൽ പി.എസ്.എ. (PSA) എന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കൂടുന്നത് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാവാം.

അൻപതുവയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള പുരുഷന്മാർ, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പി.എസ്.എ. ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സഹായിക്കും. അതുപോലെ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വലുപ്പം, ആകൃതി ഇവ പരിശോധിക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ റെക്ടൽ എക്സാമിനേഷനും പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ രോഗനിർണയത്തിന് സഹായിക്കും.

പാൻക്രിയാസ്, അണ്ഡാശയം തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കാൻസറിന് ഫലപ്രദമായ സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റുകൾ നിലവിലില്ല.

അൻപതു വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ള പുരുഷന്മാർ, വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പി.എസ്.എ. ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ സഹായിക്കും