



डॉ. प्रदीप पाटील
मनशास्त्री

सेक्स हा नात्यांमध्ये महत्त्वाचा असतोच. आज परिस्थिती अशी आहे की सेक्स करण्यासाठी वेळ असणे दुर्मिळ झाले आहे। याचाच अर्थ लैंगिक शरीरसंबंध ही गोष्ट केवळ मेंदूवर किंवा इंद्रियांवर अवलंबून नाही.

पुरुषांमध्ये लैंगिक इंद्रियात ताठरपणा न येणे ज्याला इरेक्टायल डिस्फंक्शन म्हणतात त्यामागील कारणांची गोष्ट ही मेंदू, संप्रेरके किंवा हार्मोन्स किंवा लैंगिक इंद्रियाच्या पत्तीकडची ठरलेली आहे.

लैंगिक संबंधाची इच्छा कमी होणे किंवा नाहीशी होणे यामागे नातेसंबंधातील अनेक कारणे ठळकपणे दिसू लागलेली आहेत. ती म्हणजे नातेसंबंधांच्या मुळाशी असलेल्या भावना आणि विचारांचा समुच्चय किंवा कानिश्चान. आपण आपल्या जोडीदाराविषयी कोणती मते बाळगून आहोत, कोणत्या भावना मनात आहेत व कोणता विचार करतो आहोत हे सारे लैंगिक शरीरसंबंधांच्या मुळाशी वसलेले असतात. लैंगिक शरीर संबंधाची इच्छा जागी होणे, आणि इच्छा सतत टिकून राहणे (डिझायर) हे फार महत्त्वाचे घटक आहेत.

सर्व मानवाना लैंगिक शरीर संबंधांसाठीच्या जाणिवा आणि संवेदनशीलता मेंदूतील सबकॉर्टिकल भाग व भावना निर्माण करणाऱ्या लिंबिक सिस्टीममधून तयार होतात. या भागातील रासायनिक देवाणघेवाण लैंगिक मुंडू लयातार प्रचलित ठेवतात. पण प्रत्यक्षात अशी मानसिक अवस्था नसेल तर लैंगिक शरीर संबंध थिजलेले राहतात. याच जोडीने व्यक्तीची संपूर्ण माहिती आणि त्या व्यक्तीचा समाजातील सहभाग हा देखील विचारात घेतला जातो. जेव्हा लैंगिक संबंधांची इच्छा नाहीशी होते तेव्हा त्याला हास्यार्थक किंवा सेक्सुअल डिझायर डिर्सॉर्डर रोग झालाय असे म्हणतात. जेव्हा दोघांपैकी एखादा जोडीदार शरीर संबंधास टाळाटाळ करतो किंवा नकार देतो तेव्हा - दुसऱ्या जोडीदाराच्या

शारीरिक क्षमतेपेक्षा मेंदू आणि परस्पर भावनांवर अवलंबून असणाऱ्या लैंगिक सुखातील गुंतागुंत उलगडणारा, स्त्री-पुरुषांच्या भिन्न मानसिकतेवर आणि आधुनिक उपचार पद्धतींवर प्रकाश टाकणारा लेख.

नात्यांमधील 'तणाव' आणि 'सेक्स'

मनात गोंधळ उडतो, ठेच पोहोचते, जोडीदाराविषयीच्या भावना नष्ट होतात किंवा थेट आक्रमकपणे आरोपांची खैरात करू लागतो. अशा वेळी ही समस्या दुतर्फा म्हणजे दोघांची बनते.

असमाधानी वा तुटलेले नातेसंबंध ही मानसिक कारणे लैंगिक इच्छा खच्ची करण्यासाठी कारणीभूत ठरतात. नातेसंबंधातील निराशा, विरस, राग, भीती यातून लैंगिक संबंधविषयीची नकारात्मक मानसिकता घडते. हे एका रात्रीत घडत नाही. कौटुंबिक व्यवहारातील अनेक कारणे आणि व्यवसाय नोकरी मधील अनेक समस्या नकारात्मक मानसिकतेकडे नेण्यासाठीचे दरवाजे उघडून देतात.

म्हणजे सेक्स ही गोष्ट एका कारणाने घडत नाही असे लक्षात येते. नकारात्मक भावना जर सेक्सची इच्छा नष्ट करणाऱ्या असतील तर या भावनांच्या मुळाशी जाऊन त्याचा निरास होणे गरजेचे असते.

स्त्री आणि पुरुष या दोघांच्याही शरीरसंबंध विषयक विचार आणि भावना या समान कारणांमुळे निर्माण होत नाही. पुरुषांमध्ये असलेले टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन किंवा संप्रेरक हे लैंगिक शरीरसंबंध विषयीची इच्छा व भावना निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरते. स्त्रीच्या शरीरातील टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन हे याविषयी इच्छा निर्माण करतेच

असे आढळलेले नाही. या विषयाचे अनेक अभ्यास असे सांगतात की वयात आल्यानंतर, मध्यवयात आणि उतारवयात स्त्री पेक्षा पुरुषांची लैंगिक इच्छा कित्येक पटीने प्रबळ असते. वयात आल्यानंतर लैंगिक समाधानासाठी हस्तमैथुन करण्याचे प्रमाण मुलांमध्ये मुलीपेक्षा लवकर सुरु होते आणि अनेक पटीने जास्त असते. अशावेळी नातेसंबंधांमध्ये अनेक ताणतणाव या उमलत्या वयामध्ये निर्माण होतात. बऱ्याच मुलींना मुलांकडून होणारा लैंगिक छळाचा मानसिक त्रास याच कारणाने घडत असतो. मुलगा व मुलगी या दोघांनाही सेक्स विषयक फॅन्टसी किंवा भ्रान्त कल्पना सारख्याच प्रमाणात निर्माण होतात. परंतु त्या मागची मानसिकता निराळी असते. मुले हे शरीर संबंधांमध्ये लैंगिक क्रिया व इंद्रिय सुख याविषयी जास्त विचार करत असतात. त्यामुळे त्यांचा सेक्स हा निव्वळ आनंद घेण्यासाठी आणि स्वतःची लैंगिक इच्छा पूर्ण करण्यासाठी बनतो. तर मुली या, प्रेम, प्रणयाराधन, घट्ट नाते निर्माण होण्यासाठीची एक क्रिया आणि नात्यातील भावनिक बंधाची इच्छा यासाठी आवश्यक असलेली गोष्ट म्हणून सेक्सकडे पाहतात. पुरुषांच्या सेक्सची इच्छा ही विशिष्ट स्त्री मुळेच निर्माण होते असे नाही. त्याला अनेक स्त्रियांच्या आकर्षणाची कायम भुरळ असते आणि तो

सेक्स केंद्रस्थानी ठेवून नात्यांमध्ये जात असतो. यातून घडते असे की प्रेमभंगातून होणाऱ्या आत्महत्या, हत्या, मानसिक विकार, सामाजिक संघर्ष इत्यादी अनेक विकृतींना जन्म दिला जातो. स्त्रियांच्या बाबतीत मात्र लैंगिक शरीर संबंधाची इच्छा ही विशिष्ट अशा पुरुषाशी निर्मांडत असते. पण यातून एक महत्त्वाची गोष्ट अशी निर्माण होते की दोघांच्या वेगवेगळ्या दृष्टिकोनामुळे जर इतर अनेक कारणांमुळे नकारात्मक मानसिकता तयार झाली तर त्याचा गंभीर परिणाम लैंगिक इच्छेवर होतो.

स्त्रियांच्या इच्छांवर होणारा परिणाम हा त्यांना लैंगिक संबंधविषयक अनिच्छेकडे घेऊन जातो! त्यातून निराशा विकृती किंवा डिप्रेशन व काळजी विकृती किंवा अॅक्झायटीव्ही डिर्सॉर्डर निर्माण होते. पुरुषांच्या बाबतीत लैंगिक इच्छा ही जोडीदाराकडून व्यवस्थित प्रतिसाद न मिळाल्याने, नोकरी व व्यवसायातील ताण-तणांमुळे, आधी समस्या नीट हाताळताना आल्यामुळे, इत्यादींमुळे कमी होते किंवा नाहीशी होते. अशावेळी त्याला स्वतःच्या इंद्रियाची ताकद व पुरुषार्थ धोक्यात आल्याची काळजी वाटते व त्यातून डिप्रेशन येते.

स्त्रियांमध्ये लैंगिक इच्छा निर्माण झाली नाही तर स्त्रीची लैंगिक इंद्रिये ही लैंगिक संबंधासाठी अनुकूल होत नाहीत. थोडक्यात मनाची तयारी नाही म्हणून शरीराची तयारी नाही. दुसऱ्या प्रकारात स्त्रीची मानसिक तयारी नसते पण जोडीदाराची इच्छा असते म्हणून शरीर संबंध केले जातात. अशा वेळी 'शरीराची अनुकूलता'

त्या याम करताना, उन्हात चालताना किंवा जिममध्ये वर्कआउट करताना जेव्हा शरीरातून घामाच्या धारा वाहू लागतात, तेव्हा अनेकांना खूप समाधान वाटते. "आज खूप घाम गाळला, म्हणजे नक्कीच बरीच चरबी (Fat) जळाली असेल आणि वजन कमी झाले असेल," असा एक गोड गैरसमज आपल्या समाजात पसरलेला आहे. अनेकदा लोक वजन कमी करण्यासाठी मुद्दामून जाऊन कपडे घालून व्यायाम करतात किंवा स्टीम बाथ घेतात.पण विज्ञानाचा दृष्टिकोन यापेक्षा खूप वेगळा आहे. घाम गाळणे आणि शरीरातील चरबी कमी होणे या दोन पूर्णपणे वेगवेगळ्या प्रक्रिया आहेत. चला तर मग, या विषयाचा सविस्तर ऊहापोह करूया आणि यामागील नेमके सत्य काय आहे ते समजून घेऊया.

घाम येणे म्हणजे काय आणि तो का येतो? घाम येणे ही मानवी शरीराची एक अत्यंत नैसर्गिक आणि आवश्यक जैविक प्रणाली आहे. ज्याला वैद्यकीय भाषेत 'थर्मोरेग्युलेशन' (Thermoregulation) म्हणजेच शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवण्याची प्रक्रिया म्हणतात.आपल्या शरीराचे सामान्य तापमान

कमी मीट (सोडियम आणि क्लोराईड), पोटॅशियम आणि अतिशय अल्पप्रमाणात युरिया किंवा लॅक्टिक ॲसिड.त्यामुळे जेव्हा तुम्ही खूप घाम गाळता, तेव्हा तुमच्या शरीरातून केवळ पाणी आणि खनिजे कमी होत असतात, चरबी नाही.

व्यायाम केल्यानंतर वजनाच्या काट्यावर वजन कमी का दिसते? हा अनेकांच्या संभ्रमाचा मुख्य मुद्दा आहे. समजा तुम्ही जिममध्ये १ तास जोरदार व्यायाम केला, खूप घाम गाळला आणि व्यायामापूर्वी व व्यायामानंतर वजन केले, तर नंतरच्या वजनाने ५०० ग्रॅम ते १ किलोपर्यंत घट झालेली दिसू शकते.पण लक्षात घ्या, हे कमी झालेले वजन म्हणजेच 'वॉटर वेट' (Water weight) होय. तुमच्या शरीरातील पाण्याचे प्रमाण तात्पुरते कमी झाल्यामुळे वजनाचा काटा मागे सरकलेला असतो. जेव्हा तुम्ही व्यायाम संपवून घरी येता, दोन-तीन ग्लास पाणी पिता किंवा लिंबू पाणी पिता, तेव्हा शरीर ते पाणी पुन्हा शोषून घेते आणि कमी झालेले वजन काही तासांतच जसेच्या तसे पूर्ववत होते. याला 'फॅट लॉस' (Fat loss) म्हणत नाहीत. वजन कमी होणे (Fat Loss) आणि घाम येणे

व्यक्तीच्या शरीररचनेवर आणि वातावरणावर अवलंबून असते, कॅलरीज जळण्यावर नाही. खालील कारणांमुळे एखाद्याला जास्त घाम येऊ शकतो-

१. **अनुवांशिकता (Genetics)** : काही लोकांमध्ये जन्मत:च स्वेद ग्रंथींची संख्या जास्त असते, त्यामुळे त्यांना इतरांपेक्षा जास्त घाम येतो.

२. **वातावरण** : जर तुम्ही एसी (AC) रूममध्ये बसून हेवी वेट लिफ्टिंग करत असाल, तर कदाचित तुम्हाला घाम येणार नाही, पण तुमच्या कॅलरीज भरपूर जळत असतात. याउलट, उन्हाळ्यात पंखाशिवाय नसते बसून राहिले तरी घामाच्या धारा लागतात, पण तिथे कॅलरीज जळत नसतात.

३. **शारीरिक क्षमता (Fitness Level)** : संशोधनानुसार, जे लोक नियमित व्यायाम करतात आणि खूप फिट असतात, त्यांचे शरीर तापमान नियंत्रणात इतरांपेक्षा जास्त कार्यक्षम असते. त्यामुळे ते व्यायाम सुरु करताच त्यांचे शरीर वेगाने घाम गाळू लागते.

४. **वजन आणि लिंग** : पुरुषांना महिलापेक्षा जास्त घाम येतो. तसेच, वजन जास्त असलेल्या व्यक्तींचे शरीर लवकर गरम होत असल्याने त्यांना घाम जास्त येतो.

केवळ घामावर अवलंबून राहण्याचे धोके : "डीहायड्रेशन" वजन कमी करण्याच्या नादात मुद्दामून शरीरातून जास्त घाम काढणे आरोग्यासाठी अत्यंत धोकादायक ठरू शकते.

साउना बाथ (Sauna Bath) किंवा प्लास्टिक कपडे (Sweat Suits) घालून व्यायाम केल्याने खालील समस्या उद्भवू शकतात:

डीहायड्रेशन (Dehydration) : शरीरातील पाण्याचे प्रमाण अचानक खूप कमी होणे.

इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन : घामासोबत शरीरातील महत्त्वाचे क्षार जसे की सोडियम आणि पोटॅशियम निघून जातात. यामुळे स्नायूंमध्ये पेटके येणे (Cramps), चक्कर येणे किंवा चक्कर येऊन पडणे असे प्रकार घडू शकतात.

हीट स्ट्रोक (Heat Stroke) : शरीराला स्वतःला थंड करता आले नाही तर शरीराचे तापमान धोकादायक पातळीवर वाढू शकते.निष्कर्ष आणि योग्य सल्लाथाडक्यात सांगायचे तर, घाम गाळणे म्हणजे वजन कमी होणे नव्हे. घाम येणे हे केवळ तुमचे शरीर गरम झाले आहे आणि ते स्वतःला थंड करत आहे याचे लक्षण आहे.जर तुम्हाला खरोखरच वजन कमी करायचे असेल, तर घामाच्या प्रमाणाकडे लक्ष देण्याऐवजी खालील गोष्टींवर भर द्या-

कॅलरी नियंत्रण : सकस, संतुलित आणि प्रथिनांनी (Protein) युक्त आहार घ्या. साखरेचे आणि जंक फूडचे प्रमाण कमी करा.नियमित व्यायाम: कार्डिओ (धावणे, सायकल चालवणे) सोबतच स्ट्रेथ ट्रेनिंग (वजन उचलणे) करा, ज्यामुळे स्नायू मजबूत होतात आणि चरबी वेगाने जळते.

योग्य विश्रांती आणि पाणी : दिवसातून ८-१० ग्लास पाणी प्या. पाणी पिण्याने मेटॅबॉलिज्म (चयापचय क्रिया) सुधारते, जे वजन कमी करण्यास मदत करते.लक्षात ठेवा, व्यायामानंतर कपडे घासने किती ओले झाले यापेक्षा तुम्ही किती प्रामाणिकपणे आणि योग्य पद्धतीने वर्कआउट केला. यावर तुमचे वजन कमी होणे अवलंबून असते. विज्ञानाची ही योग्य बाजू समजून घ्या आणि सुरक्षितपणे फिटनेसचे ध्येय गाठा !

'हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर' (डोके आणि मान यांचा कर्करोग) हा शब्द ऐकला की, सर्वसामान्यांच्या डोळ्यांसमोर लगेच तंबाखू, गुटखा खाणारी किंवा सिगारेट ओढणारी व्यक्ती उभी राहते. तंबाखूज्वन्य पदार्थांचे सेवन हे या कर्करोगाचे एक प्रमुख कारण आहे यात शंका नाही, मात्र हे एकमेव कारण नाही. बदलती जीवनशैली, विशिष्ट विषाणूंचा वाढता संसर्ग, घातक प्रदूषण, तोंडाच्या स्वच्छतेकडे होणारे दुर्लक्ष आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे निदानास होणारा विलंब यांमुळे हा आजार आता वेगाने हातपाय पसरत आहे.

अनेकदा केवळ अपुऱ्या माहितीमुळे आणि समाजात पसरलेल्या चुकीच्या समजूतीमुळे रुग्ण प्राथमिक लक्षणांकडे दुर्लक्ष करतात आणि जेव्हा डॉक्टरांकडे पोहोचतात, तोपर्यंत आजार बळावलेला असतो. म्हणूनच, या आजाराचे वेळीच निदान होण्यासाठी आणि योग्य उपचारांसाठी हेड अॅण्ड नेक कॅन्सरबाबतचे १० मोठे गैरसमज आणि त्यामागील वास्तव समजून घेणे गरजेचे आहे.

तज्ज्ञांनी दूर केलेले १० मोठे गैरसमज

१. गैरसमज १ : हा कर्करोग केवळ धूम्रपान किंवा तंबाखू खाणाऱ्यांनाच होतो
वास्तव : तंबाखू आणि धूम्रपान हे कर्करोगाचे मोठे कारण असले, तरी कधीही धूम्रपान न केलेल्या किंवा तंबाखूला स्पर्शी न केलेल्या व्यक्तींलाही हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर होऊ शकतो. 'ह्युमन पॅपिलोमा व्हायरस' (HPV) चा संसर्ग, अति प्रमाणात मद्यपान, हवेतील वाढते प्रदूषण, तोंडाची अस्वच्छता आणि काही प्रमाणात आनुवंशिक कारणे (Genetic factors) यांमुळे तंबाखू न खाणाऱ्यांनाही हा आजार जडू शकतो.
२. गैरसमज २ : हा केवळ वृद्धांचा आजार असून तरुणांना होत नाही
वास्तव : पूर्वी हा कर्करोग प्रामुख्याने ५० ते ६० वयोगटातील व्यक्तींमध्ये अधिक आढळायचा. परंतु, आता हे चित्र पूर्णपणे बदलले आहे. तरुणांमधील बदलती जीवनशैली, कमी वयात सुरु झालेले तंबाखूज्वन्य पदार्थांचे सेवन आणि मुख्य म्हणजे 'एचपीव्ही' (HPV) संसर्गाचे वाढते प्रमाण यांमुळे आता विशी आणि तिशीतील तरुणांमध्येही हेड अॅण्ड नेक कॅन्सरचे प्रमाण चिंताजनक रितीने वाढत आहे.

३. गैरसमज ३ : तोंडातील जखम म्हणजे नेहमीचा किरकोळ अल्सर किंवा उष्णतेचा फोड
वास्तव : तोंडात आलेला फोड किंवा आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ बरी होत नसेल, तर त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका. हा कर्करोगाचा सुरवातीचा संकेत असू शकतो. जर या जखमेतून सतत वेदना होत असतील, रक्तस्राव होत असेल किंवा अन्न गिळताना त्रास होत असेल, तर त्वरित कर्करोग तज्ज्ञांकडून तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे.
४. गैरसमज ४ : गाठीत वेदना नाहीत, म्हणजे कर्करोग नाही
वास्तव : हा सर्वात धोकादायक गैरसमज आहे. हेड अॅण्ड नेक कॅन्सरची सुरवातीची लक्षणे ही बऱ्याचदा पूर्णपणे 'वेदनारहित' असतात. मानेला आलेली सूज, तोंडात किंवा घशात आलेली गाठ जर दुखत नसेल, तर लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात. वेदना होत नसली तरीही आवाजात बदल होणे, तोंड पूर्ण न उघडणे किंवा मानेवर गाठ दिसणे हे कर्करोगाचे

भ्रम की वास्तव: हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर

हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर केवळ धूम्रपानामुळेच होत नाही, तर बदलती जीवनशैली आणि प्रदूषणामुळेही याचा धोका वाढतोय; तज्ज्ञांनी दूर केलेले १० मोठे गैरसमज जाणून घ्या .

लक्षण असू शकते.
५. गैरसमज ५ : हा आजार केवळ पुरुषांनाच होतो
वास्तव : पुरुषांमध्ये तंबाखूच्या सेवनाचे प्रमाण जास्त असल्याने हा आजार त्यांच्यात जास्त दिसतो हे खरे असले, तरी स्त्रियांना हा आजार होत नाही हा समज चुकीचा आहे. सध्याच्या काळात महिलांमध्येही तंबाखू आणि सिगारेटचे वाढते प्रमाण, प्रदूषण आणि एचपीव्ही संसर्गाचा धोका यांमुळे महिला रुग्णांची संख्याही झपाट्याने वाढत आहे.
६. गैरसमज ६ : तंबाखू सोडली की कॅन्सरचा धोका पूर्णपणे टळतो
वास्तव : तंबाखू सोडणे हा अत्यंत स्वागतार्ह आणि महत्त्वाचा निर्णय आहे. परंतु, जर एखाद्या व्यक्तीने भूतकाळात दीर्घकाळ तंबाखू किंवा धूम्रपान केले असेल, तर त्याचा शरीरावर झालेला दुष्परिणाम पूर्णपणे नष्ट होण्यास मोठा काळ लागतो. त्यामुळे तंबाखू सोडल्यानंतरही काही वर्षे कर्करोगाचा धोका अंशतः कायम राहतो. अशा व्यक्तींनी नियमित वैद्यकीय तपासणी करत राहणे गरजेचे असते.
७. गैरसमज ७ : तोंडाची दुर्गंधी किंवा आवाज बसणे या किरकोळ समस्या आहेत
वास्तव : सतत आवाज बसणे (हॉर्सेनेस), घसा खवखवणे, तोंडातून सतत दुर्गंधी येणे किंवा अन्न-पाणी गिळताना घशात काहीतरी अडकल्यासारखे वाटणे या समस्यांना आपण हवामान बदल किंवा साधे इन्फेक्शन समजून

सोडून देतो. परंतु, ही लक्षणे दीर्घकाळ राहिल्यास तो घशाचा किंवा स्वरत्रयाचा कॅन्सरचा पूर्वसंकेत असू शकतो.

८. गैरसमज ८ : कर्करोग झाला म्हणजे मृत्यू निश्चित
वास्तव : आजचे वैद्यकीय विज्ञान अत्यंत प्रगत झाले आहे. हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर हा पूर्णपणे बरा होऊ शकणारा आजार आहे, मात्र त्यासाठी 'लवकर निदान' होणे ही पहिली अट आहे. पहिल्या किंवा दुसऱ्या टप्प्यात (Early Stage) निदान झाल्यास आधुनिक शस्त्रक्रिया, प्रगत रेडिएशन थेरपी आणि टार्गेटेड औषधोपचारांचा मदतीने रुग्ण या आजारवर पूर्णपणे मात करू शकतात.

९. गैरसमज ९ : उपचारांनंतर व्यक्ती सामान्य जीवन जगू शकत नाही
वास्तव : अनेक लोकांना वाटते की शस्त्रक्रियेनंतर चेहऱ्याचा आकार बिघडेल किंवा बोलणे-खाणे कायमचे बंद होईल. परंतु आता आधुनिक 'रिकन्स्ट्रक्टिव्ह सर्जरी' (प्लास्टिक सर्जरी), स्मीच थेरपी (बोलण्याचे उपचार) आणि योग्य पुनर्वसनामुळे (Rehabilitation) उपचार घेतलेले रुग्ण पुन्हा पूर्वीसारखेच समानाने आणि सामान्यपणे आपले वैयक्तिक व व्यावसायिक जीवन जगू शकतात.

१०. गैरसमज १० : कोणतीही लक्षणे नसताना नियमित तपासणीची गरज नाही
वास्तव : जे लोक नियमितपणे तंबाखू, गुटखा, सिगारेट किंवा मद्यपान करतात, त्यांनी स्वतःहून कोणत्याही लक्षणांची वाट न पाहता दरवर्षी ओरल स्क्रीनिंग (तोंडाची तपासणी) करून घेतली पाहिजे. अनेकदा कॅन्सरपूर्व लक्षणे (Pre-cancerous lesions) केवळ तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या तपासणीतच वेळेवर पकडली जाऊ शकतात.

तज्ज्ञांचा सल्ला : प्रतिबंध आणि काळजी कशी घ्यावी? हेड अॅण्ड नेक कॅन्सरचा धोका टाळण्यासाठी तज्ज्ञांनी खालील सुत्रांचा अवलंब करण्याचा सल्ला दिला आहे:

व्यसनाना पूर्णविराम : तंबाखू, मावा, गुटखा, सिगारेट, हुक्का आणि मद्यपान यांपासून पूर्णपणे दूर राहा.
मौखिक आरोग्य (Oral Hygiene) : दिवसातून दोनदा ब्रश करा. तोंडात टोकदार दात असेल आणि त्यामुळे जिभेला किंवा गालाला सतत जखम होत असेल, तर दंतवैद्यांकडून तो दात घासून गुळगुळीत करून घ्या.

संतुलित आहार : आहारात फळे, हिरव्या पालेभाज्या आणि अँटी-ऑक्सिडंटसयुक्त पदार्थांचा समावेश करा, ज्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढेल.

लवकर निदान हेच शस्त्र : तोंडात, गळ्यात किंवा मानेवर कोणताही बदल जाणवल्यास घरगुती उपचार करत न बसता त्वरित तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर हा केवळ एका चुकीच्या सवयीमुळे होणारा आजार नाही, तर तो बहुतांश वेळा जागरूकतेच्या अभावावरून बळावणारा आजार आहे. समाजात पसरलेले हे १० गैरसमज दूर करून, लक्षणांबद्दल सजग राहिल्यास या आजारचा धोका आणि त्यामुळे होणारे मृत्यूचे प्रमाण नक्कीच कमी करता येऊ शकते. लक्षात ठेवा, योग्य वेळी घेतलेला डॉक्टरांचा सल्ला हेच या आजारविरुद्धचे सर्वात प्रभावी शस्त्र आहे।

डॉ. अमित चक्रवर्ती, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, हेड अॅण्ड नेक कॅन्सर तज्ज्ञ