

क्यान्सर

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 **benign** tumors. 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 **malignant** tumors. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called **metastasis**. Cancer cells travel through the blood or lymph system from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

क्यान्सर चाँडो बढ्ने असामान्य कोशिकाहरूले गर्दा हुन्छ। तपाईंको शरीरले पुराना कोशिकाहरूको स्थानमा नयाँ कोशिकाहरू राख्नु स्वाभाविक प्रक्रिया हो, तर क्यान्सर कोशिकाहरू अति तीव्र गतिमा बढ्छन्।

केही क्यान्सर कोशिकाहरू बढेर गिर्खा (tumor) बन्छन्। सबै गिर्खाहरूको आकारमा वृद्धि हुन्छ, तर केही गिर्खा चाँडो बढ्छन् भने अन्य विस्तारो।

गिर्खाका किसिमहरू

- कहिलेकाहीँ गिर्खाहरू क्यान्सर भएका हुँदैनन्। तिनलाई हानीरहित (**benign**) गिर्खा भनिन्छन्। ती स्वस्थ कोशिकाहरू जस्ता कोशिकाहरूबाट नै बनेका हुन्छन्। यसप्रकारका गिर्खा एउटा ठाउँमा नै रहन्छन् र स्वस्थ कोशिका तथा अङ्गहरूमा फैलिँदैनन्।
- तस्क्यान्सर गिर्खाहरूलाई हानीकारक (**malignant**) गिर्खा पनि भनिन्छ। यस्ता गिर्खाहरूबाट क्यान्सर शरीरका अन्य अङ्गहरूमा रगत र लसिका (**lymph**) प्रणालीहरू भएर फैलिन्छन्।

जब क्यान्सर फैलिन्छ त त्यसलाई रूप-परिवर्तन (**metastatis**) भनिन्छ। क्यान्सरका कोशिकाहरू प्रारम्भिक स्थल भनिने गिर्खाबाट शरीरका अन्य अङ्गहरूमा रगत वा लसिका प्रणाली मार्फत फैलिन्छन्।

Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- Carcinoma is the most common type of cancer. Lung, colon, breast and ovarian cancers are often this type of cancer.
- Sarcoma is found in bone, cartilage, fat and muscle.
- Lymphoma begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Leukemia 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
- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When 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.

क्यान्सरका किसिमहरू

क्यान्सर अनेक किसिमका हुन्छन्।

- कार्सिनोमा सबैभन्दा सामान्य किसिमको क्यान्सर हुन्छ। फोक्सो, पेट, स्तन र डिम्बाशयका क्यान्सर प्रायः यस किसिमका क्यान्सर हुन्छन्।
- सार्कोमा हाड, कुरकुरे हाड, बोसो र माँसपेशीमा हुन्छन्।
- लिम्फोमा शरीरको रोग-निरोधक प्रणालीको लसिका नोड्स (lymph nodes)-बाट सुरु हुन्छ। तिनमा होजकिन (Hodgkin)-का र नन-होजकिन (Non-Hodgkin)-का लिम्फोमास (Lymphomas) सामेल छन्।
- लेकिमिया मज्जामा बढ्ने रक्त कोशिकाहरूमा सुरु हुन्छ र रक्तप्रवाहमा थुप्रै संख्यामा पाइन्छन्।

क्यान्सरका लक्षण

क्यान्सरका लक्षण गिर्खाको किसिम र स्थानमाथि आधारित हुन्छन्। केही किसिमका क्यान्सरमा गिर्खा ठूलो नहुञ्जेल कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ। सामान्य लक्षणहरूमा सामेल छन्:

- साह्रै थकित अनुभव गर्नु
- कारण थाहा नपाइ वजन कम हुनु
- ज्वरो आउनु, जाडो लाग्नु वा राति पसिना आउनु
- भोक हराउनु
- शारीरिक असजिलो वा दुखाइ
- खोक, सास छिट्टिछटो फेर्नु वा छातिमा दुखाइ
- पखाला लाग्नु, कब्जियत हुनु वा दिशामा रगत आउनु

क्यान्सर भेट्टाइँदा क्यान्सर तपाईँको शरीरका अन्य भागहरूमा त फैलिएको छैन भनी हेर्न जाँचहरू गरिनेछन्। स्क्यान, एक्स-रे र रगतको जाँचहरू गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

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

तपाईंको हेरचाह

कस्तो हेरचाह चाहिन्छ भनी निम्न आधारहरूमा तपाईंका डक्टरले निर्णय गर्नेछन्:

- क्यान्सरको किसिम
- क्यान्सर कति तीव्रताले बढिरहेको छ
- क्यान्सर तपाईंको शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिएको त छैन
- तपाईंको आयु र समग्र स्वास्थ्य

क्यान्सरका सबैभन्दा सामान्य उपचार हुन्:

- गिर्खा र नजिकका टिश्यूहरूलाई शल्यक्रियाद्वारा निकालिनु
- ट्यूमर र क्यान्सर कोशिकाहरूलाई संकुचित पार्न वा नष्ट गर्नका लागि नियन्त्रित मात्रामा रेडिएशन
- क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धिको गतिलाई विस्तारो पार्नु वा नष्ट गर्नका लागि केमोथेरापी औषधी
- दुष्प्रभावहरूको उपचार र तपाईंलाई निको हुनमा मद्दत गर्नका लागि अन्य औषधीहरू

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.

रोकथाम

तपाईंले क्यान्सरको जोखिमलाई घटाउन निम्न गर्न सक्नुहुन्छ:

- धूम्रपान वा तमाखुको प्रयोग नगर्ने।
- बाहिर रहँदा सनस्क्रीन, ह्याट र तपाईंको त्वचालाई सुरक्षित गर्ने लुगा लगाउने।
- मद्यपानको मात्रामा कमी गर्ने।
- उच्च मात्रामा बोसोयुक्त खाना, विशेषगरि पशुहरूबाट प्राप्त हुने खानाको मात्रालाई कम गर्ने।
- धेरै मात्रामा फल-फूल, साग-सब्जी र उच्च फाइबरयुक्त खाना खाने।
- शारीरिक रूपले सक्रिय रहने।
- हरेक वर्ष डक्टरबाट जाँच गराउनु पर्छ। क्यान्सरको जाँचद्वारा क्यान्सरहरूलाई तिनीहरूको प्रारम्भमा नै, उपचार गर्न सकिने स्थितिमा पत्तो लगाउनमा मद्दत पाउन सकिन्छ।

तपाईंलाई क्यान्सरका जोखिमहरू बारे आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।