

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી

આપણે સૌ જોઈએ છીએ કે દિન-પ્રતિદિન અવનવા રોગોનો ઉમેરો થતો જાય છે. કેન્સર, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ જેવા અનેક રોગો લોકોની જીવનશૈલીને એક ભાગ બની ગયા છે. આ દરેક રોગથી બચવા જીવનશૈલીમાં કેટલાક ફેરફાર કરવા એ જ ઉત્તમ ઉપાય છે.

નીરોગી અને તંદુરસ્ત રહેવાની જડીબુટ્ટી..

- ✓ સવારે વહેલાં ઉઠવું અને રાત્રે વહેલાં સુવું.
- ✓ નિયમિત યોગ-પ્રાણાયામ અને કસરત કરવી.
- ✓ શારીરિક અને માનસિક તણાવ રહે એવા કાર્યો ન કરવા.
- ✓ થોડું ભુખ્યા રહેવું અને સમયાંતરે પાણી પીવું.
- ✓ ચરબી-ફેટનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવા જંક ફુડ અને માંસાહાર ન ખાવા.
- ✓ ખાંડ અને મીઠું પ્રમાણસર ખાવું.
- ✓ તાજા શાકભાજી, ફળફળાટી અને રેસાવાળા ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાવા.
- ✓ ઓછામાં ઓછી ૬ કલાકની એકઠાઈ ઊંઘ લેવી.
- ✓ બીડી, તમાકુ, સીગારેટ, દારૂ જેવા વ્યસનોથી હંમેશા દુર રહેવું.
- ✓ સમયાંતરે શારીરિક તપાસ કરાવતા રહેવું.



હેડ ઓફિસ : ડી-૭૦૭, ગણેશ મેરીડિયન, ગુજરાત હાઈકોર્ટની સામે, એસ.જી. હાઈવે, અમદાવાદ
હેલ્પલાઇન : +૯૧ ૭૦ ૬૯૬૯ ૬૨૬૨, ઈમેલ : info@hwf-india.in,
બ્રાન્ચ ઓફિસ : પશુપતિ કોર્ટસ્પીન એલએલપી, દેત્રોજ રોડ, બલાસર, કડી,
રજીસ્ટ્રેશન નં: CINU85191GJ2015NPL083151 Dt.: 07-05-2015

મેડિકલ કેમ્પ સહયોગ : શ્યામ ઓન્કોલોજી ફાઉન્ડેશન | www.shyamoncologyfoundation.org

કેન્સર જાગૃતિ અભિયાન આયુષ



- કેન્સરની પ્રાથમિક જાણકારી
- સ્ત્રીઓમાં સ્તન અને ગર્ભશય કેન્સર વિશે જાણકારી
- મોટાંના કેન્સરની માહિતી
- વ્યસનોથી શરીર પર થતી ગંભીર અસરો
- તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનું માર્ગદર્શન

જાગશો જો સમયસર..
તો કેન્સર
પણ થઈ શકે છે કેન્સલ

અજ્ઞાન એ જ શારીરિક અને માનસિક એવી સર્વ પ્રકારની તકલીફોનું મૂળભૂત કારણ છે,
જ્યારે વૈજ્ઞાનિક ઢબની જાણકારી સર્વ પ્રકારની સુખાકારીનું પ્રથમ સોપાન છે.
-મહર્ષિ ચરક

કેન્સરની પ્રાથમિક જાણકારી

મિત્રો,

કેન્સરને જે જાણે છે તે તેની ગંભીરતાને પણ સમજે છે. તમે અત્યારે સૌને ઉપયોગી થાય તેવી કેન્સર વિશે જાણકારી મેળવી રહ્યાં છો. “કેન્સર દરેકને થઈ શકે છે અને દરેક કેન્સરથી બચી શકે છે.” તેમાં ફર્ક છે માત્ર સમજણનો અને જાણકારીનો. કેન્સરની કેટલીક માહિતી જોઈએ તો...

કેન્સર એટલે કે...

શરીરનાં ગમે તે ભાગનાં પ્રાકૃતિક કોષોની અનિયમિત વૃદ્ધિ થઈને શરીરમાં ઘાતક અસરો ઉભી કરે તે કેન્સર. શરીરમાં લગભગ ૨૫૦ કરતાં પણ વધુ પ્રકારનાં કેન્સર થઈ શકે છે. પ્રાચીન સમયથી જ કેન્સર રોગ અસ્તિત્વમાં છે.

કેન્સર એટલે કેન્સલની માન્યતા હવે કેમ ?

વીસમી સદીનાં અંત સુધી લોકોમાં કેન્સર એટલે કેન્સલની માન્યતા બંધાઈ ચુકી હતી. તેનું મુખ્ય કારણ હતું કે કેન્સરનું પ્રાથમિક તબક્કામાં નિદાન કરવું મુશ્કેલ હતું. પરંતુ અત્યારે આધુનિક વિજ્ઞાનની ઘણીબધી શોધોથી કેન્સરનું નિદાન ઝડપી થાય છે અને તેથી કેન્સર એટલે કેન્સલની માન્યતા બદલાઈ ચુકી છે. યોગ્ય જાણકારી અને તકેદારીથી આજે કેન્સર પર વિજય મેળવી શકાય છે, છતાં સમજદારી તો સાવચેતીમાં જ છે...!!!!

કેન્સર થયેલા દર્દીએ શું સાચવવું ?

- માનસિક રીતે મક્કમ રહીને હકારાત્મક રીતે સારવાર કરાવવી.
- તમાકુ કે અન્ય વ્યસનને ત્યજી દેવાં.
- નિયમિત શારીરિક તપાસ અને ડૉક્ટરનાં સૂચન મુજબ જ સાવચેતી રાખવી.
- કેમોથેરાપી અને રેડીયોથેરાપીની સારવાર જરૂર પ્રમાણે સમયસર કરાવી લેવી.
- કેન્સરની અન્ય વૈકલ્પિક સારવાર સર્ટીફાઇડ ડોક્ટર પાસે જ કરાવવી.

યાદ રાખો કે...જાગશો જો સમયસર તો કેન્સર પણ થઈ શકે છે કેન્સલ.

સ્ત્રીઓમાં સ્તન અને ગર્ભાશય કેન્સર વિશે જાણકારી

સ્તનનું કેન્સર..

સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરનાં કેસોનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધુ છે. સ્ત્રી શરમ કે સંકોચનાં કારણે ઘણીવાર પોતાની તકલીફો કોઈને જણાવતી નથી. સ્તનમાં ગાંઠ હોવી તે અસાધારણ લક્ષણ છે, તેથી દરેક સ્ત્રીને સ્તન કેન્સરની જાણકારી હોવી જરૂરી છે. ભારતમાં દરવર્ષે સ્તન કેન્સરનાં ૧,૧૫,૦૦૦ નવા કેસો જોવા મળે છે તથા દર ૨૦માંથી ૧ મહિલાને જીવનકાળ દરમિયાન સ્તન કેન્સરનો ભય રહે છે.

સ્તન કેન્સરનાં સંભવિત કારણો..

- જે સ્ત્રીને પોતાનાં માતૃપક્ષમાં કોઈને ભૂતકાળમાં સ્તન કેન્સર થયું હોય.
- એક સ્તનમાં કેન્સર થયું હોય તેને બીજા સ્તનમાં થવાની શક્યતાઓ વધુ છે.
- જે સ્ત્રીએ બાળકનાં જન્મ પછી લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન ન કરાવ્યું હોય.
- નાની ઉંમરે માસિકધર્મની શરૂઆત કે મોટી ઉંમરે માસિક બંધ થયું હોય.
- વધુ ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાની આદત અને મેદસ્વી શરીર.
- જે સ્ત્રી મોટી ઉંમરે માતા બની હોય અથવા બાળક ન થયા હોય.

સ્તન કેન્સરનાં લક્ષણો

સ્તન : સ્તનમાં ગાંઠ હોવી
સ્તનની ચામડી ખરબચડી થવી.
સ્તનના આકારમાં ફેરફાર થવો.
સ્તન પર ચાંદુ પડવું.



ડીટડી : ડીટડી પર ચાંદુ પડવું અથવા ફોલ્લી પડવી.
ડીટડી અંદર ખેંચાઈ જવી.
ડીટડી માંથી લોહી નીકળવું.



બગલ : બગલમાં ગાંઠ હોવી.



ઉપરોક્ત તકલીફો જણાય તો તુરંત જ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

સ્તનની જાત તપાસ

દરેક સ્ત્રીએ પોતાની સ્વચં તપાસ અવશ્ય કરવી જોઈએ. સ્તનની જાત તપાસ નીચે જણાવ્યા મુજબ ત્રણ ચરણમાં કરવી જોઈએ.

૧ પ્રથમ (સ્નાન કરતી વખતે)

નહાતી વખતે આંગળીઓ સાબુના ફીણવાળી કરી સ્તન પર હળવાં ભાર સાથે સરકાવીને તેમાં ગાંઠ છે કે નહીં તે ચકાસી જોવું.



૨ બીજું (સુતાં સુતાં)

આ તપાસમાં સ્ત્રીએ સીધાં સૂઈને ખભાનાં ચપટાં હાડકાં નીચે ઓશીકું રાખવું. જે સ્તનની તપાસ કરી રહ્યા છો તે બાજુનાં હાથને માથા નીચે ઓશીકાની જેમ રાખી દેવો. જેનાથી સ્તનની દરેક માંસપેશીઓને બીજા હાથથી સરળતાથી તપાસી શકાય છે. આ રીતે બન્ને બાજુ વારાફરતી સ્તનમાં ગાંઠ છે કે નહીં તે ચકાસી જુઓ.



સ્તન તપાસ કરતી વખતે સ્તન પર હાથની આંગળીઓને વર્તુળાકારે, ઉભી પહ્ણીની જેમ અને બહારથી અંદરની તરફ દબાવી દરેક બાજુથી તપાસ કરવી અને બન્ને સ્તનની સરખામણીનો અનુભવ કરી લેવો. વિશેષ ગાંઠ કે અસામાન્ય ફેરફાર છે કે નહીં તે જોઈ લેવું.



૩ ત્રીજું સ્ટેપ

અંતે, ડીટડીને દબાવીને તેમાંથી લોહી, પૃથ્થક અસામાન્ય પ્રવાહી નીકળે છે કે નહીં તે જોઈ લેવું.



તમારું સ્વાસ્થ્ય અને તેની કાળજી તમારા જ હાથમાં છે.

સ્તનની જાત તપાસ કેટલીવાર કરવી ?

જો સ્ત્રીને કોઈ તકલીફ નથી છતાં પણ ૨૦ વર્ષની ઉંમર બાદ દર મહિને એકવાર સ્ત્રીએ સ્તનની જાત તપાસ કરી લેવી જોઈએ.

ડોક્ટર દ્વારા સામાન્ય તપાસ

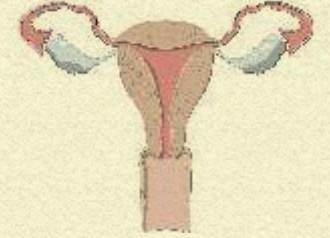
- ૪૦થી ૪૯ વર્ષની ઉંમરમાં દર વર્ષે સ્તન પરીક્ષણ ડોક્ટર પાસે કરાવો.
- ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે મેમોગ્રાફી ટેસ્ટ કરાવવો.

નોંધ :

- માસિક પુરૂં થયા બાદ ૭-૧૦ દિવસ બાદ અને મેનોપોઝમાં મહિનાના પહેલાં દિવસે જાતે સ્તન પરીક્ષણ કરવું.
- જાત તપાસ દરમિયાન ગાંઠો, ગાંઠ અથવા કોઈ અસાધારણ ફેરફાર અનુભવાય તો ગભરાશો નહિ. દરેક ગાંઠ કે ગાંઠ કેન્સરકારક નથી હોતાં.

ગર્ભાશયનાં મુખનું કેન્સર

સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરની જેમ ગર્ભાશયનાં મુખનાં કેન્સરની પણ વધુ શક્યતાઓ રહે છે.



ગર્ભાશયનાં મુખનાં કેન્સરનાં લક્ષણો

- યોનીમાર્ગેથી દુર્ગંધિત અને કાળુ લોહી મિશ્રિત પ્રવાહી સતત નીકળતું રહેતું હોય.
- વારંવાર માસિકધર્મ (રક્તસ્ત્રાવ) થતો હોય.
- મેનોપોઝનાં વર્ષો પછી અચાનક ગર્ભાશયમાંથી લોહી નીકળે.

ગર્ભાશય કેન્સર કોને થઈ શકે છે ?

- ૪૦ વર્ષથી મોટી મહિલાને..
- સ્થૂળ-મેટસ્વી શરીર હોય..
- જે મહિલાએ હોર્મોન્સની સારવાર લીધી હોય..
- બાળક ન થયા હોય તેને..

ગર્ભાશય કેન્સરની તપાસ

પેપટેસ્ટ : જેમાં સ્ત્રીનાં યોનિમાર્ગમાંથી નીકળતાં પ્રવાહીની લેબોરેટરી તપાસ કરવામાં આવે છે. આ તપાસ કોઈપણ ગાયનેકોલોજિસ્ટ પાસે કરાવી શકાય છે.

કેન્સરનું સમયસર નિદાન અને સારવાર ઘણાં જીવન બચાવી શકે છે.

મોંઢાનું કેન્સર

હવે ગામે ગામ મોંઢાનાં કેન્સરનાં દર્દી અવશ્ય જોવા મળે જ છે. જેનું કારણ એ છે કે દરેક ગામમાં પ્રવેશતાં જ પહેલો ગલ્લો દેખાય ! લોકો ટોળે વળીને કેન્સર કરવાવાળી પડીકીઓને હસતા હસતા ખાય !

આજે સમગ્ર કેન્સર પેકી મોંઢાનાં કેન્સરનાં દર્દીઓનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે છે. કેન્સરનાં કુલ કેસો પૈકી ૪૦% કેન્સર ફક્ત તમાકુ અને તેની બનાવટોથી થાય છે. જો તમે વ્યસન કરી રહ્યાં છો તો તમે કેન્સરને આમંત્રી રહ્યાં છો..!

મોંઢાનાં કેન્સરનાં લક્ષણો

- મોંઢામાં લાલ કે સફેદ ચાંદુ પડે કે જે દવા કરાવવા છતાંય કાબુમાં ન આવે.
- મોંઢામાં ગાંઠ થવી તથા અંદરની ચામડીમાં ફેરફાર થવો.
- મોંઢું ખોલવામાં કે ખોરાક ગળવામાં તકલીફ થવી.
- કારણ વગર દાંત ઢીલા પડી જવા.

યાદ રાખો...

કેન્સરનું મુખ્ય કારણ છે વ્યસન..

સમગ્ર ભારતભરમાં થતાં જુદાં જુદાં કેન્સરમાં મોંઢું કેન્સર અને ફેફસાનું કેન્સર મુખ્ય છે. જેનું કારણ માત્રને માત્ર વ્યસન છે. તમાકુ અને દારૂ શરીરનાં દરેક કોષોને નુકશાન કરે છે અને તેની કેન્સર થવાની પ્રક્રિયાને ઉત્તેજે છે. પુરૂષોનાં કુલ કેન્સરમાં ૪૦% અને સ્ત્રીઓમાં ૧૫% જેટલાં કેન્સર તમાકુ સાથે સંબંધિત છે.



તમાકુથી



મોંઢાનું અને અન્નનળીનું કેન્સર,



બીડી, સીગરેટથી



ફેફસાનું કેન્સર



દારૂથી



લીવરનું કેન્સર

સ્વસ્થ રહે પરિવાર.. સુખ શાંતિ અપરંપાર..

મોંઢાનાં કેન્સરની જાત તપાસ

તમને જો ઉપરોક્ત લક્ષણો જણાય તો ઘરે જ પોતાનાં મોંઢાની તપાસ નીચે જણાવ્યા મુજબ કરી લેવી અને જરૂર જણાય તો ડૉક્ટરનો તુરંત જ સંપર્ક કરી લેવો.



સૌ પ્રથમ અરીસા સામે ઉભા રહો.



ગુભની ડાબી બાજુ - ઉપરની બાજુ - જમણી બાજુ



ગાલની ડાબી બાજુ - તાળવું - ગાલની જમણી બાજુ



હોઠની દરેક બાજુએ તપાસ કરો

જાગ્યા ત્યારથી સવાર... આજે જ વ્યસન છોડો...