तंदुरस्त जीवनशैली

हम सब इस बात से वाकिफ़ है कि दिन-प्रतिदिन बिमारियों में बढौतरी हो रही है। कैन्सर, डायाबिटीज़, ब्लड प्रेशर, हृदयरोग जैसे अनेक रोग लोगों के जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। इन रोगों से बचने के लिए अपनी जीवनशैली में कुछ फेरबदल करना ही उत्तम उपाय है।

निरोगी और तंदुरस्त रहने की जड़ीबूटी...

- ☑ सुबह जल्दी उठें और रात को जल्दी सोयें।
- ☑ नियमित रूप से योगप्राणायाम और कसरत करें।

- ☑ शारीरिक एवं मानसिक तनाव देनेवाले कार्य न करें।
- ☑ पेट भर के न खाएं थोडा कम खाएं और समय पर पानी पीयें।
- ☑ चरबीवाले पदार्थ कम करे और जंकफुड, मांसाहार न लें।

- ☑ शक्कर और नमक का उपयोग सिमित मात्रा में करे।
- ☑ ताज़ी सब्जियां, फलफलादि और रेशेवालें पदार्थ ज्यादा मात्रामें लें।
- ☑ हररोज पर्याप्त नींद ले, शरीर को आराम दे।

- ☑ बीडी, तम्बाकू, सिगरेट, शराब जैसे व्यसनों से हमेशा दूर रहे।
- ☑ नियमित समय पर शारीरिक जाँच करवायें।

Human Wellness Foundation
website : www.hwf-india.in
FOLLOW US ON

Head Office: D-707 Ganesh Meridian,
Opp. Gujarat High Court, S.G. Highway, Ahmedabad.
Helpline: +91 70 6969 6262, Email: **info@hwf.india.in.**
Branch Office: Pashupati Cotspin LLP,
Detroj Road,Balasar, Kadi, Gujarat

Registration No. : **CINU85191GJ2015NPLO83151 Dt.: 07-05-2015**
AADCH6045/150/15-15-6/T-0462/80G(5)/dated .07-10-2015

Medical Camp Co-operation: **Shyam Oncology Foundation I** www.shyamoncologyfoundation.org

कैन्सर जागृति अभियान

आयुष

- कैन्सर की प्राथमिक जानकारी
- स्त्रियों के गर्भाशय और स्तन कैन्सर की जानकारी
- मुँह के कैन्सर की जानकारी
- व्यसन से शरीर पर होनेवाली हानिकारक असरें
- तंदुरुस्त जीवनशैली का मार्गदर्शन

जागोगे **समयसर..**
तो **कैन्सर** हो सकता है ~~कैन्सल~~

अज्ञानता ही शारीरिक, मानसिक ऐवं सभी प्रकार के कष्टों का मूलभूत कारण है,
और वैज्ञानिक जानकारी ही सर्व प्रकार की सुखाकारी का प्रथम सोपान है ।
- महर्षि चरक

कैन्सर की प्राथमिक जानकारी

दोस्तो

जो कैन्सर से भली भांति अवगत है वह उसकी गंभीरता को भी समझता है। सदीयों पहले यदी कोई कैन्सर का नाम सुनता था तो जीने की उम्मीद तक छोड़ देता था। लेकीन, अब समय बदल चुका है, सही जानकारी, नये आविष्कार और सही समय पर पता लगने से कैन्सर अब लाईलाज नही रहा। आइये, आज हम कैन्सर के बारे में जाने...

कैन्सर यानी कि....

शरीर के किसी भी भाग में प्राकृतिक कोशिकाओं की अनियमित या अस्वाभाविक वृद्धि से होने वाली गाँठ को सामान्यत: कैन्सर कहते है। शरीर मे कुल २५० से भी ज्यादा तरह के कैन्सर हो सकते है। इसके अस्तित्व का उल्लेख प्राचीन समय में भी है।

कैन्सर याने अब केन्सल नही...

२०विं शताब्दी के अंत तक लोगो में कैन्सर याने केन्सल की मान्यता द्रढ़ हो चुकी थी। क्योंकि इससे पहेले कैन्सर का प्राथमिक दौर में पता लगाना मुश्किल था, परंतु आज आधुनिकीकरण और विज्ञान की खोजों के कारण इलाज, संभव और चुस्त भी है। सही जानकारी से आज कैन्सर पर विजय पाई जा सकती है, फिर भी समझदारी तो सावचेत रहनें में ही है।

कैन्सर के मरीज़ के लिये कुछ उपयोगी बाते,

- मक्कम मन और सकारात्मक सोच रख कर इलाज करवाएँ।
- तम्बाकू और अन्य व्यसनों को तुरंत त्याग दें।
- नियमित शारीरिक जाँच और डॉक्टर की सूचना अनुसार सावचेती बरतें।
- किमोथेरेपी और रेडियोथेरापी सही समय पर करवाएँ।
- कैन्सर का वैकल्पिक इलाज प्रमाणित डॉक्टर के पास ही करवाएँ।

याद रखना कि... जागोगे जो समय पर तो कैन्सर भी हो सकता है केन्सल

स्त्रियों के स्तन और गर्भाशय के कैन्सर की जानकारी

स्तन का कैन्सर

महिलाओं में स्तन कैन्सर का प्रमाण काफि ज्यादा है। वे शर्म के कारण अपनी तकलीफ व्यक्त करने में संकोच करतीं हैं। स्तन में गांठ होना एक अस्वाभाविक बात है। इसलिए हर महिला को स्तन कैन्सर की जानकारी होना अनिवार्य है। भारत में प्रतिवर्ष स्तन कैन्सर के १,१५,००० नये मामले देखने को मिलते हैं और हर २० में से एक महिला को उसके जीवन काल में स्तन कैन्सर का भय होता है।

स्तन कैन्सर के संभवित कारन...

- जिस महिला के मातृपक्ष में किसीको स्तन कैन्सर हो।
- एक स्तन में हो तो दूसरे स्तन में होने की संभावना ज्यादा होती है।
- जिस महिला ने शिशु के जन्म के पश्चात लम्बे समय तक स्तनपान न करवाया हो।
- कम उम्र से मासिकधर्म का शुरू होना या बड़ी उम्र में उसका बंद होना।
- चरबीयुक्त खानपान और मेदस्वी देह।
- वह महिला जो बड़ी उम्र में माता बनी हो या जो बाँझ हो।

स्तन कैन्सर के लक्षण

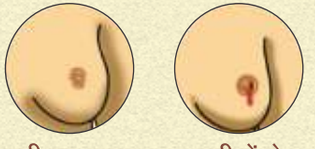
स्तन:

- स्तन में गांठ होना।
- स्तन की चमडी खराब होना।
- स्तन के आकार में बदलाव होना।
- स्तन पर छाला पडना।

गांठ | स्तन की चमडी खराब होना। | स्तन के आकार में बदलाव होना।

चूची:

- चूची पर छाला होना या फुंसी होना।
- चूची का अन्दर खींच जाना।
- चूची में से खून निकलना।



चूची का अन्दर खींच जाना | चूची में से खून निकलना।

बगल :

- बगल में गांठ होना।

बगल में गांठ होना।

उपरोक्त परेशानी होने पर जल्द ही डॉक्टर का संपर्क करे।

स्तन की स्वयं जाँच

हर महिला को अपने स्तन की स्वयं जाँच अवश्य करनी चाहिए। स्तन की जाँच निम्न लिखित तीन चरणों में होती है।

१ प्रथम (स्नान करते समय)

स्नान के समय साबुन के झाग वाली उँगलियाँ हलके हाथ से स्तन पर सरकाएं - उसमें गांठ है या नहीं यह जाँचें।

२ द्वितिय (सोते सोते)

इसमें महिला सीधे सोएं और पसलियों के नीचे तकिया रख कर जिस स्तन की जाँच कर रहे हो उस बाजुवाले हाथ को तकिये की तरह इस्तमाल करें। इससे स्तन की सभी मासपेशियों को दूसरे हाथ से जाँचने में आसानी हो जायेगी। इस तरह दोनों तरफ स्तन में गांठ है या नहीं इसकी जाँच करें।

स्तन की जाँच करते वक्त उँगलियों को वर्तुलाकार कर खड़ी पट्टी की तरह और बाहर से अंदर की तरफ दबाते हुए हर बाजू से जाँचें और दोनों स्तनों की एक दूसरे के साथ तुलना भी करें। विशेषत: कोई गांठ या असामान्यता है या नहीं यह देखें।

३ तीसरा भाग

अंत: चुचें दबाने के बाद उसमे से खून, पस या कोई असामान्य प्रवाही निकल रहा है या नही यह जाँचें।

याद रखें, आपका स्वास्थ्य और उसकी देखभाल आपके हाथ में ही है।

स्तन की जाँच कितनी बार करनी चाहिए?

जिस महिला को कोई बीमारी नही है उसे भी २० साल की उम्र के बाद हर महीने एक बार अपने स्तन की जाँच कर लेनी चाहिए।

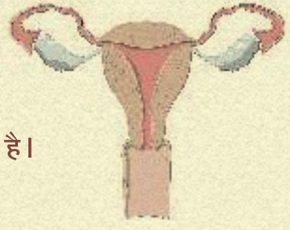
डॉक्टर द्वारा होने वाली सामान्य जाँच

- ४० से ४९ वर्ष की उम्र में प्रतिवर्ष डॉक्टर से स्तनों का परीक्षण कराएँ।
- डॉक्टर के निर्देश अनुसार मेमोग्राफी के परीक्षण करवाएँ।

विशेष :

- मासिक समाप्त होने के पश्चात ७-१० दिन बाद और मोनोपोझ में महिने के पहेले दिन स्तन की जाँच स्वयं करें।
- जाँच करते समय गांठ, गड्डा या किसी भी प्रकार की असामान्यता नज़र आने पर चिंतित न हों। हर गांठ या गड्डा कैन्सर नही होता।

गर्भाशय के मुख का कैन्सर (यौन केन्सर)



- महिलाओ में स्तन कैन्सर की तरह गर्भाशय के मुख के कैन्सर की संभावनाएं भी ज्यादा होती है।

गर्भाशय कैन्सर के लक्षण

- योनि में से सदैव दुर्गन्ध या काले खून मिश्रित तरल प्रवाह का निकलते रहना।
- बारबार मासिकधर्म (रक्तस्त्राव) होता हो।
- मोनोपोज़ के वर्षो पश्चात अचानक गर्भाशय में से खून निकलना।

गर्भाशय का कैन्सर किसे हो सकता है?

- ४० वर्ष से बड़ी उम्र की महिलाओं को।
- स्थूल और मेदस्वी शरीर की महिलाओं को।
- जिन महिलाओने काफी मात्रा में होर्मोन की चिकित्सा ली हो।
- जो स्त्री बाँझ हो।

गर्भाशय कैन्सर की जाँच...

पेपटेस्ट: जिसमें महिला की योनि में से निकलते प्रवाही की जाँच की जाती है, ये गर्भाशय के कैन्सर को पहचानने का सच्चा परीक्षण है। ये सुविधा स्त्री विशेषज्ञ डॉक्टर के पास उपलब्ध होती है।

कैन्सर का समय रहते निदान और ईलाज से काफी जिंदगीयाँ बचायी जा सकती हैं।

मुँह का कैन्सर

अब हर गावों में मुँह के कैन्सर के मरीज़ अवश्य दिखाई देते हैं। इसका कारण यह हैं कि आज गांव में लोग तम्बाकू आदी का सेवन ज्यादा करते हैं। कैन्सर से अंजान लोग कैन्सर करने वाली पुडिया को हँसते हँसते खाते है।
आज समग्र कैन्सर के मरीजों में से मुँह के कैन्सर के मरीजों की मात्रा सबसे अधिक हैं। कैन्सर के कुल मामलों में से ४०% कैन्सर सिर्फ तम्बाकू या उसकी बनावटवाली चीजों के सेवन से होता है। यदि आप कोई व्यसन कर रहे है तो आप कैन्सर को न्योंता दे रहे हों।

मुँह के कैन्सर के लक्षण

- मुँह में लाल या सफेद छाला जो दवा करने के बाद भी ठीक न हो रहा हो।
- मुँह में गांठ होना या अंदर की चमड़ी में फेरबदल होना।
- मुँह खोलने में या खुराक नीगलने में तकलीफ होना।
- बिना कारण के दांत कमजोर होना।

याद रखें...
कैन्सर का मुख्य कारण तम्बाकू हैं

समग्र भारत में होने वाले कैन्सर में मुँह और फेफड़े के कैन्सर मुख्य क्रम पर हैं। जिसका एक मात्र कारण व्यसन है। तम्बाकू और शराब शरीर के हर कोष को नुकसान करती है और उससे कैन्सर की प्रक्रिया उत्तेजित होती है। पुरुषो में कुल ४०% और महिलाओं मे १५% जितना कैन्सर तम्बाकू की वजह से होता है।

तम्बाकू से

मुँह का कैन्सर और

बीडी, सीगरेट सें

फेंफड़े का कैन्सर

शराब से

लीवर का कैन्सर

स्वस्थ रहे परिवार..सुख शांति अपरंपार..

मुँह के कैन्सर की स्वयं जाँच करो और रोग आने से पहले बचो

आपको यदि उपर दिखाए लक्षण मालूम पड़े तो घर पर ही मुँह की जाँच निम्न तरीकों से कर लें और ज़रुर पड़ने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

सर्वप्रथम आईने के सामने खड़े रहें।

जीभ के दायें - बाए - ऊपर - नीचे देखें ।

गल के दायें - बाए - ऊपर - नीचे देखें ।

होंठो कि हर तरफ जाँच कर ले।

आओ संकल्प करे.... आज से ही व्यसन को छोड़ देंगे।