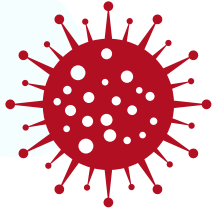


कैंसर

जब सामान्य कोशिकाएं असामान्य रूप से तेजी से बढ़ने लगती हैं,
तो इसका परिणाम कैंसर होता है।



कैंसर के चेतावनी संकेत

- मल-मूत्र करने की आदतों में बदलाव
- ऐसा घाव जो लंबे समय तक ठीक न हो
- असामान्य रक्तस्राव या स्राव
- स्तन या शरीर के किसी भी हिस्से में गांठ
- खाना निगलने में कठिनाई या अपच
- मस्सा या तिल का आकार या रंग बदलना
- लगातार खांसी या आवाज में बदलाव

मुख्य जोखिम कारक

- तंबाकू और शराब का अधिक सेवन
- अस्वस्थ जीवनशैली, खानपान और मोटापा
- ज्यादा धूप और रेडिएशन के संपर्क में आना
- कम उम्र में शादी करना
- कई यौन संबंध का होना
- पारिवारिक इतिहास
- उम्र और लिंग का प्रभाव

कैंसर से बचाव के उपाय

- नियमित जांच के माध्यम से शीघ्र पता लगाने को प्राथमिकता दें
- तम्बाकू से बचें और शराब का सेवन सीमित करें
- स्वस्थ वजन बनाए रखें - शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें
- ताजे फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार लें; फास्ट फूड से बचें
- एचपीवी और हेपेटाइटिस बी का टीका लगवाएं
- सुरक्षित यौन संबंध बनाएं - यौन संचारित संक्रमणों और एक से अधिक साथी रखने से बचें
- विकिरण जोखिम को कम करें - बिना चिकित्सीय सलाह के अनावश्यक एक्स-रे से बचें