



# कैंसर जागरूक प्रोग्राम

कैंसर को जानो, कैंसर को पहचानो और फिर रहो कैंसर से दूर

सौजन्य से अक्षांश रीसर्च फाउंडेशन

**(फाउंडेशन किसी से भी वस्तु या पैसे नहीं मांगता)**

कैंसर को जानो, कैंसर को पहचानो	और फिर रहो कैंसर से दूर	विवरण
<p>ब्रेस्ट कैंसर :</p> <p>(75 फीसदी मामले महिलाओं में हार्मोन पर निर्भर करते हैं। ऐसी महिलाएं जो बच्चे को ब्रेस्टफीड नहीं कराती हैं, मोटापे से परेशान हैं और एक्सरसाइज नहीं करतीं उनमें इसका खतरा अधिक रहता है।)</p>	<p>स्वस्थ वजन प्राप्त करें। नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ आगे बढ़ते रहें। हम प्रति सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट की जोरदार गतिविधि या 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि की सलाह देते हैं। लाल और परिष्कृत मांस और परिष्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करके या इनसे परहेज करके, और काफी सारे फलों, सब्जियों और साबुत अनाज के साथ स्वस्थ भोजन खाएं</p>	<p><b>नाम:-</b></p> <p><b>वलास:-</b></p>
<p>ओरल कैंसर:</p> <p>तम्बाकू से जुड़े हर उत्पाद जैसे बीड़ी, खैनी और स्मोकिंग से दूर रहें। मुंह में जबड़ों की लाइनिंग में दर्द होना या इसका रंग बदलने पर डॉक्टरी सलाह लें। मुंह में किसी तरह के लम्प होने पर नजरअंदाज न करें।</p>	<p>तंबाकू से दूर रहें, जिस में सिगरेट, सिगार, चबानेवाला तंबाकू और अन्य रूप शामिल हैं। शराब नही पीना सबसे अच्छा है।</p>	<p><b>कितने लोगो को जगरूप किया:-</b></p> <p><b>क्या सब पारिवारिक सदस्य थे ?</b></p>
<p>सर्वाइकल कैंसर:</p> <p>(वजह ह्यूमन पैपिलोमा वायरस है। एक्सपर्ट कहते हैं, एक से अधिक पार्टनर के साथ संबंध बनाने पर इस वायरस के संक्रमण का खतरा रहता है।)</p>	<p>सनस्क्रीन, कपड़े, चौड़ी टोपी और धूप के चश्मे से अपनी आँखों को, और त्वचा को धूप से बचाएं ; और सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप से बचें</p>	<p><b>क्या आप कैंसर पीड़ित की सहायता करना चाहते है?</b></p>
<p>लंग्स कैंसर:</p> <p>(लम्बे समय तक खांसी, बलगम आना या इसमें से खून आने पर अलर्ट हो जाएं। सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द और आवाज का बदलना भी कैंसर का इशारा है।)</p>	<p>अपने आप को, अपने परिवार के इतिहास और अपने जोखिमो को जानें, और अपने स्वास्थ्य प्रदाता टीम को भी उनके बारे में बताएं ।</p>	<p><b>क्या आप कैंसर पीड़ित की सहायता करना चाहते है? अगर हां तो कोई एक को टिक लगा के चुने:-</b></p> <p>1.Rs. 0 to 50</p> <p>2.Rs 50 to 100</p> <p>(इनाम स्वरूप एक पेन्सिल बॉक्स पाए)</p> <p>3.Rs 100 to 500</p> <p>(इनाम स्वरूप एक पेन सेट और एक सर्टिफिकेट पाए)</p>
<p>कोलोरेक्टल कैंसर:</p> <p>(इसे कोलोन कैंसर भी कहते हैं। ऐसे लोग जिनकी उम्र अधिक है, परिवार में किसी सदस्य को कोलोरेक्टल कैंसर हुआ है तो उनमें इस कैंसर का खतरा रहता है।)</p>	<p>नियमित मुआयने और कैंसर परीक्षण जांचें करवाएं ।</p>	<p><b>नोट:- यह शीट अवश्य वापस जमा करवा दे</b></p>