

कैंसर से ग्रस्त होने के अपने खतरे को कम करें

कैंसर आपको प्रभावित कर सकता है

बहुत से लोग ऐसा सोचते हैं कि कैंसर एक ऐसी चीज़ है जिससे कोई अन्य व्यक्ति ग्रस्त होता है। यह समझना आवश्यक है कि कैंसर आपको भी प्रभावित कर सकता है।

ऑस्ट्रेलिया में कैंसर के कारण होने वाली मृत्यु के एक-तिहाई से अधिक मामलों को बचाया जा सकता है।

आप जिस प्रकार अपना जीवन व्यतीत करते/करती हैं, उसमें बदलाव करके आप कैंसर से ग्रस्त होने के खतरे को कम कर सकते/सकती हैं। यह तथ्य पत्रक आपको दर्शाता है कि ऐसा किस प्रकार किया जाना चाहिए।

कैंसर से ग्रस्त होने के अपने खतरे को किस प्रकार कम करें

- कैंसर का पता लगाने (कैंसर स्क्रीन) के लिए नियमित रूप से जाँच करायें
- असामान्य बदलावों पर नज़र रखें
- वज़न स्वस्थ बनाये रखें
- एल्कोहल का सेवन सीमित रूप से करें
- स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करें
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- धूप में बहुत अधिक समय तक रहने से बचाव करें
- धूम्रपान करना छोड़ दें

कैंसर का पता लगाने के लिए नियमित रूप से जाँच करायें

कैंसर के अधिकांश प्रकारों के लिए, प्रारम्भिक अवस्था में इनका पता लगाना उपचार के सफल होने की संभावना को बेहतर बनाता है।

स्क्रीनिंग से प्रारम्भिक अवस्था में कैंसर का पता लगाने में सहायता मिलती है। हम सुझाव और प्रोत्साहन देते हैं कि:

- 50 वर्ष की आयु से अधिक के पुरुष व महिलायें **बाउअल कैंसर (आँत के कैंसर)** के लक्षणों की जाँच करने के लिए हर दो वर्ष बाद फीकल ऑकल्ट रक्तजाँच (faecal occult blood test) (FOBT) करायें।

- 50 से 74 वर्ष की आयु वाली महिलायें **ब्रेस्ट कैंसर (स्तन के कैंसर)** की जाँच करने के लिए हर दो वर्ष बाद मैमोग्राम करायें।
- 18 से 70 वर्ष की आयु वाली महिलायें हर दो वर्ष बाद पैप टेस्ट करायें ताकि उन प्रारम्भिक बदलावों का पता लगाया जा सके जिनके परिणामस्वरूप **सरवाइकल कैंसर (गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर)** हो सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर की स्क्रीनिंग के लिए फिलहाल अभी कोई प्रोग्राम उपलब्ध नहीं है। जो पुरुष प्रोस्टेट कैंसर को लेकर चिंतित हों, वे अपने डॉक्टर के साथ उपलब्ध टेस्टों के बारे में बात कर सकते हैं। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट prostatehealth.org.au देखें।

असामान्य बदलावों पर नज़र बनाये रखें

यह जानना आवश्यक है कि आपके लिए सामान्य क्या है। यदि आप कोई असामान्य बदलाव देखते/देखती हैं या आपकी कोई चिंताएं हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलें।

इन लक्षणों की ओर ध्यान दें:

- गांठ या न भरने वाले घाव
- खत्म न होने वाली खाँसी या गले का निरंतर बैठना
- वज़न इस प्रकार से कम होना जिसको आप समझ न सकें
- तिल या त्वचा पर धब्बा जो रूप, आकार या रंग बदलता हो
- आपकी सामान्य मल-त्याग चर्या में बदलाव या मल में रक्त आना।

यह ज़रूरी नहीं है कि इन लक्षणों की मौजूदगी का अर्थ है कि आपको कैंसर है, परंतु इनकी जाँच कराना महत्वपूर्ण है। जिन लोगों के परिवार में पीढ़ी दर पीढ़ी कैंसर चलता आ रहा हो, उन्हें अपने खतरे के बारे में अपने डॉक्टर से बातचीत करनी चाहिए।

टीकाकरण

नियमति रूप से पैप टेस्ट कराने के साथ ही, लड़कियाँ एवं महिलायें सरवाइकल कैंसर का टीका लगवा कर सरवाइकल कैंसर से अपना बचाव करने में सहायता कर सकती हैं।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट
hpvaccine.org.au देखें।

वजन स्वस्थ बनाये रखें

कैंसर काउंसिल द्वारा किया गया शोध यह दर्शाता है कि यदि पुरुषों की कमर 94 सेंटीमीटर व महिलाओं की कमर 80 सेंटीमीटर से अधिक हो, तो उन्हें किसी प्रकार का कैंसर होने की सम्भावना अधिक होती है। इनमें बाउअल (आँत), ब्रेस्ट (स्तन) और इसोफेगस (भोजन-नली) के कैंसर शामिल हैं।

वजन स्वस्थ रखने से तात्पर्य यह है कि आप जिस भोजन का सेवन करते/करती हैं, और आप जितना व्यायाम करते/करती हैं, उसमें संतुलन बनाए रखना।

सुझाव

- वसा और शूगर (शर्करा) की अधिक मात्रा वाले खाद्य व पेय पदार्थों के सेवन को कम करें।
- चीनी डाल कर मीठे किए जाने वाले सॉफ्ट ड्रिंक्स, फ्रूट जूस और एल्कोहल के सेवन को सीमित करें या इससे परहेज करें।
- वयस्कों के लिए, ऐसे दुग्ध व डेयरी उत्पादों का चयन करें जिनमें वसा न हो या कम हो।
- सब्जियों का सेवन अधिक मात्रा में करें।
- लीन मीट को प्राथमिकता दें।
- अपनी प्लेट में कम खाना डालें।

एल्कोहल का सेवन सीमित रूप में करें

एल्कोहल का सीमित रूप से सेवन भी मौखिक (मुँह), फैरिंक्स (ग्रसनी), लैरिंक्स (कंठ), इसोफेगस (भोजन-नली), लिवर (यकृत), ब्रेस्ट (स्तन) और बाउअल (आँत) के कैंसर से ग्रस्त होने की संभावना को बढ़ाता है। ऑस्ट्रेलिया में हर वर्ष 5,000 से अधिक कैंसर के मामले एल्कोहल का सेवन करने से संबंधित होते हैं। ब्रेस्ट कैंसर के पाँच मामलों में से एक मामला इसमें शामिल होता है।

कैंसर से ग्रस्त होने की अपनी संभावनाओं को कम करने के लिए, एल्कोहल के सेवन को सीमित करें। इसका पूरी तरह से त्याग करना और भी बेहतर है। यदि आप एल्कोहल का सेवन करने का चयन करते/करती हैं, तो हम यह सुझाव देते हैं कि:

- प्रतिदिन दो स्टैंडर्ड ड्रिंक्स से ज्यादा ड्रिंक्स न पीयें
- हर सप्ताह एक या दो दिन ऐसे रखें जिनके दौरान आप एल्कोहल का सेवन बिल्कुल भी न करें।

एक स्टैंडर्ड ड्रिंक निम्नलिखित के बराबर होता है:

- 285मिली बीयर (बीयर का एक गिलास)
- 100मिली व्हाइन (व्हाइन का छोटा गिलास)
- 30मिली स्पिरिट्स (स्पिरिट्स का एक माप)।

एल्कोहल किसी प्रकार के कैंसर से संरक्षण प्रदान नहीं करता है। यदि आप एल्कोहल का सेवन करने का चयन करते/करती हैं, तो इसका सेवन जिम्मेदारी के साथ करें।

सुझाव

- एल्कोहल का सेवन खास अवसरों पर ही करें।
- एल्कोहल की बजाए पानी पीयें।
- अपने ड्रिंक्स को विरल बनायें। उदाहरणतः, बीयर के साथ लेमोनेड मिलायें, व्हाइट वाइन के साथ मिनरल वाटर, या स्पिरिट्स के साथ कम-कैलोरी वाले सॉफ्ट ड्रिंक्स।
- ऐसे ड्रिंक्स चुनें जिनमें एल्कोहल की मात्रा कम हो।

स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करें

स्वास्थ्यवर्धक एवं संतुलित आहार आपको अधिक शक्ति प्रदान करता है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायता करता है। यह कैंसर के आपके खतरे को भी कम कर सकता है।

फलों व सब्जियों में वसा और कैलोरियों की मात्रा कम होती है। इनमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इस कारणवश ये हमारे रोज़मर्रा के आहार का एक महत्वपूर्ण भाग होते हैं।

बहुत अधिक मात्रा में रेड मीट (विशेषतः प्रोसेस्ड मीट) का सेवन करना बाउअल कैंसर से ग्रस्त होने की संभावना को बढ़ाता है।

सुझाव

- प्रतिदिन सब्जियों की पाँच व फलों की दो सर्विंग्स का सेवन करें। एक सर्विंग का साइज लगभग मुट्ठी-भर जितना होता है।
- होलग्रेन ब्रेड और सीरियल को प्राथमिकता दें।
- सप्ताह में केवल तीन से चार बार ही रेड मीट खायें। एक सर्व लगभग आपकी हथेली जितनी होनी चाहिए।
- सॉसेजिस, फ्रैंकफर्ट्स, सलामी, बेकन और हैम के सेवन को सीमित करें या इससे परहेज करें।
- निःशुल्क ट्रेफिक लाइट फूड ट्रैकर (Traffic Light Food Tracker app) ऐप को डाउनलोड करें। यह आपके द्वारा खरीदे जाने वाले पैकेज्ड फूड (डिब्बाबंद खाद्य-पदार्थों) में नमक, वसा तथा शूगर (शर्करा) के स्तर को दर्शाती है। स्वास्थ्य के लिए अधिक हितकर खाद्य-पदार्थ खरीदने के लिए इसका प्रयोग करें।

शारीरिक रूप से सक्रिय बने रहें

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करना बाउअल तथा ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त होने की संभावना को कम करता है। इससे आपको वजन स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

हम निम्नलिखित का सुझाव देते हैं:

- एक घंटे की हल्की गतिविधि करना (उदाहरणतः तेज़ चलना, मध्यम-गति से तैरना या साइकिल चलाना) 77

- अधिकांश दिनों के दौरान जोशपूर्ण ढंग से 30 मिनट तक गतिविधि करना (उदाहरणतः फुटबाल, स्क्वॉश, नेटबॉल या बास्केटबॉल खेलना, जॉगिंग करना और तेज़ साइकिल चलाना)।

सुझाव

- अधिक से अधिक तरीकों से सक्रिय बने रहने का प्रयत्न करें।
- गाड़ी चला कर दुकानों तक जाने के बजाए पैदल चल कर जायें।
- अपनी लंच ब्रेक में पैदल सैर करें।
- काम पर पैदल या साइकिल चलाकर जायें।
- लिफ्ट या एस्केलेटर के बजाए सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- कोई ऐसी गतिविधि करें जिसमें आपको आनन्द आता हो या जिसे आप किसी मित्र के साथ कर सकते/सकती हों, जैसे कि टेनिस, तैराकी या नृत्य।
- अगर आपके काम में बैठे रहकर कार्य करना शामिल है, तो गतिशील रहने के लिए नियमित रूप से विराम लें। दिन में जितनी सम्भव हो सकें - उतनी अधिक गतिविधियाँ करें।
- गतिविधि को अवसर के रूप में देखें, न कि असुविधा के रूप में।

सनस्मार्ट बनें

स्किन कैंसर (त्वचा के कैंसर) से ग्रस्त होने की संभावनाओं के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी प्राप्त करने में संतुलन बनाना महत्वपूर्ण होता है। विक्टोरिया में, सितम्बर से अप्रैल तक, अल्ट्रावायलेट (UV) विकिरण के औसत स्तर सामान्यतः तीन या इससे अधिक होते हैं। धूप से बचने की आवश्यकता होती है। अधिकांश विक्टोरियाई लोगों के लिए, प्रतिदिन सुबह 10 बजे से पहले और दोपहर 3 बजे के बाद धूप में बिताए गए कुछ मिनट विटामिन डी लेने के लिए पर्याप्त होते हैं।

अपने आप को धूप से बचाने के लिए:

- ऐसे वस्त्र पहनें जो आपको धूप से सुरक्षा प्रदान करें।
- बाहर जाने के 20 मिनट पहले, और फिर इसके पश्चात हर दो घंटे बाद SPF30+ ब्रॉड-स्पेक्ट्रम जल-प्रतिरोधी सनस्क्रीन का प्रयोग करें।
- ऐसी हैट पहनें जो आपके मुँह, सिर, गर्दन व कानों को सुरक्षा प्रदान करे।
- छाँव में रहें।
- सनग्लास (धूप का चश्मा) पहनें – यह सुनिश्चित करें कि वे ऑस्ट्रेलियाई स्तर-मानों के अनुरूप हैं।

मई से अगस्त तक, अधिकांश लोगों का सप्ताह में दो से तीन घंटे तक धूप में रहना आवश्यक होता है ताकि उन्हें विटामिन डी प्राप्त हो सके। सामान्यतः, आपको धूप से सुरक्षा की ज़रूरत नहीं होती है बशर्ते कि आप लंबे समय तक बाहर रहने वाले/वाली हों, बर्फ़ीले क्षेत्र में हों या फिर UV का स्तर तीन या इससे अधिक न पहुँच जाए। प्राकृतिक रूप से बहुत गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों को इसकी तुलना में तीन से छः गुना ज्यादा धूप की आवश्यकता होती है।

सुझाव

- sunsmart.com.au पर, या अपने समाचार-पत्र के मौसम वाले पन्ने पर सनस्मार्ट UV अलर्ट (SunSmart UV Alert) पर नज़र रखें।
- कम से कम हर तीन महीने बाद अपनी त्वचा की जाँच करें और देखें कि कहीं कोई परिवर्तन तो नहीं आए हैं।
- यदि आपका कोई घाव भर न रहा हो, कोई तिल एकदम से प्रकट हो गया हो या किसी तिल में से खून निकलता हो, अथवा किसी तिल का आकार, उसकी मोटाई, रूप या रंग बदल गया हो, तो अपने डॉक्टर को दिखायें।
- कुछ लोगों में विटामिन डी के कम होने का खतरा अधिक होता है। इनमें प्राकृतिक रूप से बहुत गहरे रंग के लोग, ऐसे लोग जिन्हें बहुत कम धूप नसीब होती है या जो धूप से बंचित होते हैं और स्तनपान करने वाले कुछ शिशु शामिल होते हैं। यदि आप अपने विटामिन डी को लेकर चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- फ्री सनस्मार्ट ऐप (SunSmart app) डाउनलोड करें। यह आपके क्षेत्र में UV की मात्रा दर्शाती है व मौसम के बारे में नवीनतम जानकारी, विटामिन डी के बारे में परामर्श और एक सनस्क्रीन कैलकुलेटर उपलब्ध कराती है।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट sunsmart.com.au देखें।

धूम्रपान करना छोड़ दें

जितनी जल्दी आप धूम्रपान करना छोड़ते/छोड़ती हैं, उतना ही आप कैंसर के अपने खतरे को कम करते/करती हैं। ऐसा कभी नहीं होता कि धूम्रपान छोड़ने के लिए बहुत देर हो चुकी है।

कैंसर से होने वाली 5 मृत्युओं में से लगभग 1 मृत्यु धूम्रपान के कारण होती है। हर वर्ष 10,000 से अधिक ऑस्ट्रेलियाई लोग धूम्रपान से संबंधित कैंसर के शिकार होते हैं।

धूम्रपान के कारण फेफड़े, मुँह, नाक, नासिका संबंधी साइनस, गले, कंठ, ओवरी (अण्डाशय), बाउअल (आँत), युरेटर (मूत्रनली), ब्लैडर (मूत्राशय), लिवर (यकृत), किडनी (गुर्दे), इसोफेगस (भोजन-नली), पैन्क्रियास (अग्न्याशय), जीभ, सर्र्विक्स (गर्भाशय ग्रीवा), बोन मैरो (माइलॉयड ल्युकिमिया) और पेट का कैंसर होता है।

यदि आप धूम्रपान नहीं करते/करती हैं, तो भी दूसरे लोगों की सिगरेट का धुँआ यदि साँस लेते समय आपके अंदर जाता है, तो यह कैंसर से ग्रस्त होने की संभावना को बढ़ा देता है। दूसरों की सिगरेट का धुँआ आपके अंदर न जाये, इससे बचाव करें।

विक्टोरिया के सभी बार्स और क्लबों में, तथा साथ ही रेस्तरां व कार्यक्षेत्रों के अंदरूनी स्थलों में धूम्रपान अब निषिद्ध है।

सुझाव

- Quitline (क्वितलाइन) को 13 78 48 पर कॉल करें। सलाहकार परामर्श देने में सहायता कर सकता है और आपको एक निःशुल्क क्विट पैक भेज सकता है।
- धूम्रपान छोड़ने संबंधी परामर्श और सूचना के लिए वेबसाइट quit.org.au देखें। आप Quit Coach (क्विट कोच) का प्रयोग भी कर सकते/सकती हैं। यह एक इंटरनेट कोच है जो आपकी परिस्थिति के अनुसार परामर्श देता है।
- कोचिंग लेने वाले और धूम्रपान छोड़ाने वाली दवाइयों का सेवन करने वाले लोगों में धूम्रपान छोड़ने की संभावना सबसे अधिक होती है।
- ऐसी स्थितियों में जहाँ कोई आपको सिगरेट पीने के लिए देता/देती है, वहाँ यह कहने का अभ्यास करें 'धन्यवाद, परंतु मैं सिगरेट नहीं पीता/पीती हूँ'।
- अपने आप को धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के रूप में देखें।

Multilingual Cancer Information Line

(बहुभाषी कैंसर सूचना लाइन)

किसी दुभाषिए की मदद से अपनी पसंदीदा भाषा में कैंसर नर्स के साथ बातचीत करने के लिए इन चरणों का अनुसरण करें:

1. Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा) को, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे के बीच 13 14 50 पर कॉल करें।
2. जिस भाषा की आपको आवश्यकता हो, उसका नाम बतायें।
3. लाइन पर बने रह कर दुभाषिए की प्रतीक्षा करें (इसमें 3 मिनट तक का समय लग सकता है)।
4. दुभाषिए से 13 11 20 पर Cancer Council (कैंसर काउंसिल विक्टोरिया की हेल्पलाइन) से संपर्क करने का निवेदन करें।
5. आपको दुभाषिए और कैंसर नर्स के साथ कनेक्ट किया जाएगा।

अपनी भाषा में और अधिक कैंसर जानकारी, या इस तथ्य पत्रक को अन्य भाषाओं में प्राप्त करने के लिए

www.cancervic.org.au/languages देखें।

Last updated (अपडेट किए जाने का पिछला समय): नवम्बर 2015

