



स्वस्थ रहें, मस्त रहें

अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखें और कैंसर होने की सम्भावना को कम करें

अपना स्वास्थ्य बनाए रखने और कैंसर की सम्भावना कम करने के लिए आप यह कदम उठा सकते हैं। इनमें से कुछ आपकी अपेक्षा से अधिक आसान हो सकते हैं।

**PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS**



CAPED
Cancer Awareness, Prevention
and Early Detection Trust

Content adapted from the American Cancer Society with permission

**PREVENT
GLOBAL
HPV CANCERS**



CAPED
Cancer Awareness, Prevention
and Early Detection Trust

Content adapted from the American Cancer Society with permission



सभी प्रकार के तंबाकू के सेवन से दूर रहें।

तंबाकू के सेवन से फेफड़ों और मुंह के कैंसर सहित कई और कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। तंबाकू के सभी प्रकार, जिनमें सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, चबाने वाला तंबाकू, तंबाकू का टूथपेस्ट, और तंबाकू के साथ पान शामिल हैं, जिनका सेवन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।



नियमित व्यायाम करें।

आपको हर हफ्ते कम से कम 75-150 मिनट का कठिन व्यायाम या 150-300 मिनट का हल्का व्यायाम करना चाहिए।



स्वास्थ्यवर्धक भोजन करें।

कई फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज (जैसे गेहूं, बाजरा, जौ, बिना पॉलिश किए चावल और दालें) खाएं। सीमित मात्रा में लाल मांस (जैसे बकरी, भेड़ का मांस), प्रसंस्कृत मांस, और पहले से बने हुए खाद्य पदार्थ (जैसे चिप्स, चिवड़ा, और केक) खाएं। अधिक मात्रा में दालें, फलियां (जैसे मटर), चिकन या मछली खाएं।



उचित वजन बनाए रखें।

अधिक वजन या मोटापा होने से कई प्रकार के कैंसर होने की सम्भावना बढ़ सकती है।



शराब का सेवन न करना ही सर्वोत्तम है।

यदि आप शराब पीते हैं, तो एक दिन में, महिलाओं को 1 से अधिक पेय और पुरुषों को 2 से अधिक पेय नहीं लेना चाहिए।



अपने शरीर और स्वास्थ्य सम्बंधित जोखिमों को समझें।

अपने परिवार के स्वास्थ्य संबंधी इतिहास को जानें और डॉक्टर से उन पर चर्चा करें।



नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य और कैंसर की जांच कराएं।

नियमित परीक्षण/जांच से कैंसर का पता लक्षणों से पहले ही लगा सकते हैं, जब उपचार अधिक प्रभावी होता है। डॉक्टर से पूछें कि आपको कौन से परीक्षण की आवश्यकता है।



कैंसर के चेतावनी संकेत

इनमें से कोई भी लक्षण होने का मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है, लेकिन आपको तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए ताकि वह निर्णय ले सकें कि चिंता करने की कोई बात है या नहीं।

- थकान, जो आराम से ठीक नहीं होती
- बिना किसी ज्ञात कारण के वजन कम होना या बढ़ना
- मल या मूत्राशय की आदतों में बदलाव
- गले में खराश या दर्द जो ठीक न हो
- बिना किसी ज्ञात कारण के असामान्य रक्तस्राव या स्राव
- स्तन या शरीर के अन्य भाग में गांठ या मोटाई होना
- बिना किसी ज्ञात कारण के दर्द जो दूर नहीं होता या और बढ़ जाता है
- अपच या निगलने में परेशानी जो दूर न हो
- मस्से या तिल में स्पष्ट परिवर्तन
- खांसी या स्वर बैठना जो दूर न हो