

# वर्ल्ड कैंसर डे

04 फरवरी 2021

- दुनिया में कैंसर से हर मिनट 17 लोगों की मौत होती है
- 30-50% कैंसर को रोका जा सकता है



विश्व कैंसर दिवस का उद्देश्य कैंसर के बारे में जागरूकता और शिक्षा को बढ़ाकर, दुनिया भर में हर साल लाखों लोगों को मौत से बचाना है।

इस साल की थीम, "मैं कर सकता हूँ, हम कर सकते हैं" का मतलब है कि हर कोई कैंसर के बोझ को दूर करने की क्षमता रखता है। हम कैंसर के कारणों को कम करने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं।

## कैंसर क्या है?

कैंसर एक ऐसी बीमारी है जो शरीर के लगभग किसी भी अंग में हो सकती है। जब शरीर का कोई भी हिस्सा अनियंत्रित रूप से बढ़ता है, और अपने सामान्य सीमाओं से परे जाता है तथा आस-पास के अंगों में फैल जाता है उसे कैंसर कहते हैं।

सबसे आम प्रकार के कैंसर:

- पुरुष: फेफड़े, मुँह, प्रोस्टेट, आंतों, और जिगर का कैंसर
- महिला: स्तन, सर्वाइकल, अंडाकोश, आंतों और फेफड़ों का कैंसर



## जीवनशैली सम्बंधित 5 प्रमुख जोखिम:

- मोटापा
- कम फल और सब्जी का सेवन और अधिक जंक फूड
- सुस्त जीवनशैली
- तंबाकू का सेवन
- शराब का उपयोग



### कैंसर के लक्षण:

- शरीर के किसी भी भाग में गांठ होना
- भूख न लगना या वजन घटना
- त्वचा में परिवर्तन, जैसे त्वचा का काला पड़ना या लाल होना, घाव जो ठीक नहीं हों रहे, या मौजूदा तिल में परिवर्तन
- लेट्टिन और पेशाब की आदतों में परिवर्तन
- आवाज का बदलना / निगलने में कठिनाई
- थकान / लगातार बुखार / खांसी / सांस फूलना
- मांसपेशी या जोड़ों में दर्द



### कैंसर का उपचार:

- सर्जरी (शल्य चिकित्सा)
- कीमोथेरेपी और / या
- रेडियोथेरेपी

प्रशामक (palliative) देखभाल- कैंसर रोगी को इलाज के साथ उसे मानसिक रूप व शरीरिक देखभाल की भी ज़रूरत होती है जिससे हम प्रशामक (palliative) देखभाल बोलते हैं

### कैंसर से बचाव के कुछ तरीके:

- धूमपान व तंबाकू के सेवन से बचें
- एक स्वस्थ वजन बनाए रखें
- फल और सब्जियों से भरपूर आहार लें
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- शराब ना ले
- हेपेटाइटिस बी और एचपीवी का खिलाफ टीका लगवाएं
- वायु प्रदूषण से बचें- लकड़ी/ गोबर ईंधन का प्रयोग ना करें
- नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच (स्क्रीनिंग) करवाएं

