



પોતાના સ્વસ્થ્યને નિયંત્રણમાં રાખો અને કેન્સરનું જોખમ ઘટાડો

સી.બી.સી. સી. - યુ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

Distributed by



Cancer Patients Aid Association
TOTAL MANAGEMENT OF CANCER

India Cancer Initiative



પોતાના સ્વસ્થ્યને નિયંત્રણમાં રાખો અને તમારું કેન્સરનું જોખમ ઘટાડો

એવા ઘણા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે જે તમને સ્વસ્થ્ય રહેવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે અને તમને કેન્સરનાં જોખમને ઓછું કરે છે. તમે એવી ઘણી ગતિવિધિઓ કરી શકો છો જે કેન્સરને રોકવાની સાથે-સાથે હૃદય રોગનો હુમલો અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) સામે લડવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. તમે જે વિચારી રહ્યા છો તેના કરતાં વધુ સરળતાથી પરિવર્તનો કરી શકો છો.

તમાકુના દરેક પ્રકારના સ્વરૂપોથી દૂર રહો

તમાકુ બધી જ રીતે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક છે. તમાકુના સેવનથી અનેક કેન્સરોનું જોખમ વધી જાય છે, જેમાં ફેફસાનું કેન્સર અને મોઢાનું કેન્સર સામેલ છે, જે તમાકુ ખાવાથી થાય છે. ધુમ્રપાનથી ફક્ત ધુમ્રપાન કરનાર માટે જ નહિ, પરંતુ તેમની આસપાસ રહેલા દરેક વ્યક્તિઓ માટે કેન્સરનું જોખમ વધારી દે છે. ગર્ભાવસ્થામાં કરેલું ધુમ્રપાન તમારા બાળકના આરોગ્યને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

જો તમે તમાકુનું સેવન કરતા હોવ તો બંધ કરો! અને તમારી આસપાસના લોકોને પણ તમાકુનો ઉપયોગ છોડવા માટે ઉત્સાહિત કરો. સ્વંય સેવા, પરામર્શ (કાઉન્સલિંગ), તમાકુ બંધ કરવા માટેની દવાઓ અને 'નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ થેરેપીઓ', આ બધું તેમને મદદરૂપ સાબિત થાય છે જેઓ તમાકુનો ઉપયોગ છોડવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. આજે જ મદદ માટે શોધ કરો.

એક તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો

પ્રમાણ કરતા વધુ વજન કે મેદસ્વીપણું એ જુદા-જુદા પ્રકારના કેન્સરના જોખમને વધારી શકે છે. જો તમારું વજન વધારે છે તો વજન ઓછું કરીને એક તંદુરસ્ત વજન જાળવો. શરીરના વજનને

નિયંત્રિત કરવા માટે પોતાના ખોરાક પર ધ્યાન આપવું જોઈએ ખાસ કરીને ગભ્યા ભોજન પર. ઓછી ચરબી અને ચરબી રહિતવાળો ખોરાક હમેશા ઓછી કેલોરીવાળો નથી હોતો. આથી ભોજન પર લેબલ બરાબર વાંચો અને વધુ કેલોરીવાળા ખોરાકને બદલે ફળો, શાકભાજીઓ અને અનાજયુક્ત ખોરાક લો

એક પીરસણું એટલે:

ફળ	૧ મધ્યમ કદનું સફરજન, કેળા, નારંગી- એક ટેનીસ બોલના કદની અડધો કપ ટુકડા કરેલા, રાંધેલા કે બજારમાંથી તૈયાર કેનમાં લીધેલા ફળ - અડધા ક્રિકેટ બોલ જેટલા કદના અડધો કપ ૧૦૦% ફળનો રસ - નાનો ઝાસ ૫ કપ સુકો મેવો - એક બરફના ટુકડા જેટલો
શાકભાજીઓ	૧ કપ કાચી લીલી શાકભાજી - ૪ પાંદડા લેટીસ (કચુંબર માટે વપરાતી એક જાતની ભાજી) જેટલું અડધો કપ બીજું રાંધેલું કે કાચું શાક, ટુકડા - અડધો ક્રિકેટ બોલ જેટલા અડધો કપ ૧૦૦% શાકભાજીનો રસ - નાનો ઝાસ
અનાજ	૧ સ્લાઈસ બ્રેડ ૧ કપ અનાજના બનાવેલા ખાવા માટે તૈયાર ટુકડા - તમારી એક મુઠ્ઠી જેટલા અડધો કપ રાંધેલું અનાજ, ભાત/ચોખા કે પાસ્તા -અડધો ક્રિકેટ બોલ જેટલા
કઠોળ અને સુકો મેવો	અડધો કપ રાંધેલા સુકા કઠોળ - અડધો ક્રિકેટ બોલ જેટલા ૨ મોટા ચમચા મગફળીનું માખણ - એક ટેબલ ટેનીસ બોલ જેટલું ૧/૨ કપ સુકો મેવો - એક બરફના ટુકડા જેટલું
ડેરીની વસ્તુઓ અને ઈંડા	એક કપ ચરબી રહિત દૂધ કે દહીં દોઢ ઔંશ ચીઝ, પનીર - બે બ્રાક્ષ જેટલું એક ઈંડું
માંસ	૨ થી ૩ ઔંશ પકવેલું માંસ, ચિકન કે માછલી - પત્તાંની એક થપ્પી જેટલું

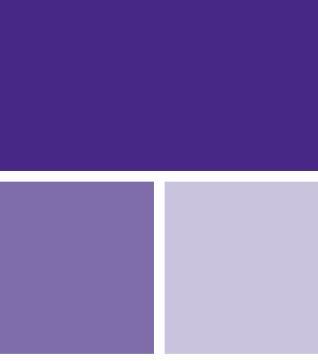


પ્રવૃત્તિ/કસરત કરતા રહો પુખ્ત વ્યક્તિઓ

અઠવાડિયામાં ૫ કે તેથી વધુ દિવસોમાં દરરોજ, ઓછામાં ઓછું ૩૦ મીનીટ સુધી મધ્યમ થી સઘન શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો, જે તમારી દરરોજની પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત છે. અઠવાડિયામાં ૫ કે તેથી વધુ દિવસોમાં દરરોજ, ૪૫ થી ૬૦ મીનીટ માટે સહેતુ કરેલ શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારે સારી હોય છે.

બાળકો અને કિશોરો

અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસો માટે દરરોજ, ઓછામાં ઓછું ૬૦ મીનીટ માટે હલકી કે સખત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો. આને તમે પોતાની રોજિંદા કામમાં ઉમેરો. એ જરૂરી નથી કે તમારી દરરોજની પ્રવૃત્તિ એક સાથે જ થઈ જવી જ જોઈએ, પરંતુ એ સૌથી વધુ મૂલ્યવાન છે કે આ પ્રવૃત્તિઓ ઓછામાં ઓછા ૨૦ મીનીટના ગાળાઓમાં કરવામાં આવે. ઝડપી ચાલીને, તરીને, સાયકલ ચલાવીને, ઘરનું કામ કરીને અને ડાન્સ/નૃત્ય કરીને પણ તમે પ્રવૃત્તિમય રહી શકો છો. તમે જેટલું વધુ કરશો, તેટલું વધુ સારું છે. જો તમને બાળકો હોય તો તેમની સાથે પ્રવૃત્તિમય રહો. પરંતુ કોઈપણ જાતની કસરત કે પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત રૂપે કરવાનું શરૂ કરતા પહેલા તમારા ડોક્ટર પાસે તપાસ કરવાનું ચોક્કસ કરી લો.



આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઓ

દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૫ પ્રકારના ફળ અને શાકભાજીઓ ખાઓ. તેમાં ઘણા બધા વિટામીનો અને ખનીજો, અને સાથે-સાથે રેષાઓ, એન્ટીઓક્સીડન્ટ અને બીજા તમારા માટે સારા હોય તેવા તત્વો રહેલા હોય છે. કારણ કે ફળો અને શાકભાજીઓ સામાન્ય રીતે ચરબી અને કેલોરી ઓછી ધરાવતા હોય છે, તેથી તેઓ તમને તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે, જેનાથી તમારું કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

પ્રોસેસ્ડ (બારીક દળેલું, ચારેલું, ચોખ્ખું કરેલું) અનાજ પસંદ કરવાને બદલે આખા દાણાવાળા ચોખા (પોલીશ કર્યા વિનાના ચોખા), બ્રાઉન બ્રેડ (ઘઉંની બ્રેડ), પાસ્તા, અને કઠોળ વગેરે પસંદ કરો. ખાવાની વસ્તુઓના લેબલ પર મુખ્ય ઘટક દ્રવ્ય તરીકે આખા ઘઉં, જવ, બાજરી, જુવાર, કે ઓટ વગેરેને શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા દ્વારા ખવાતા લાલ માંસ, જેવા કે ગાય કે બળદનું માંસ, ડુક્કરનું માંસ, અને ઘેંટાના બચ્ચાનું માંસ વગેરેના પ્રમાણને માર્યાદિત કરો. આ બધા માંસમાં એવા તત્વો હોય છે જે તમને કેન્સર થવાની સંભાવના વધારી શકે છે. આ તમારા ખોરાકમાં ઘણી માત્રામાં ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલનો ઉમેરો પણ કરે છે. આના કરતાં, ચામડી વિનાનું ચિકન, માછલી, અથવા વટાણા કે વાલ વગેરેની સીંગ (ફળી) અજમાવી જૂઓ, જે પ્રોટીનના વધુ આરોગ્ય પ્રદાન સ્ત્રોત છે. ઉપરાંત, પાતળું વધારાની ચરબી વિનાનું માંસ



(કમરમાંથી કાપેલો માંસવાળો ભાગ શોધવા પ્રયત્ન કરો) નાના હિસ્સાઓમાં અજમાવી જૂઓ.

પોતાને અને તમારાથી સંકળાયેલા જોખમોને જાણો

તમારા માતા-પિતા અને તમારે પૂર્વજોથી તમને અમુક હદ સુધી પોતાને જાણવા માટે મદદ કરી શકે છે. પણ આના કરતાં વધારે તમારા દ્વારા કરવામાં આવતો તમાકુનો ઉપયોગ, તમારી ખાવાપીવાની અને કસરત કરવાની આદતો, અને તમારી જીવનશૈલી પણ તમારા આરોગ્ય અને કેટલાક રોગો, જેમ કે કેન્સર, થવા અંગેના તમારા જોખમો નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે કેવી પસંદગીઓ કરો છો અને તમારું કુટુંબ કયું છે તેના આધારે કેન્સર થવાના તમારા જોખમો વધી પણ શકે છે. તમારી જાતને અને તમારા કુટુંબના ઇતિહાસને જાણવા પ્રયત્ન કરો, અને તમારા ભૂતકાળ વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.

શરીરની નિયમિત તપાસ કરાવો

ઘણા કેન્સર એવા છે જે કોઈપણ જાતના લક્ષણો ઊભા કર્યા વિના જ તમારા શરીરમાં વધવાનું અને ફેલાવાનું શરૂ કરી શકે છે. નિયમિત રૂપે આરોગ્ય તપાસ (સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ) કરાવતા રહેવાથી અમુક કેન્સરના રોગો તેના પ્રાથમિક તબક્કામાં જ શોધી શકાય છે, જે સમયે આવા કેન્સરની સારવાર સૌથી વધુ અસરકારક રીતે કરી

શકાય છે. તમને ક્યા આરોગ્ય તપાસ (સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ) કરાવવા જરૂરી છે તે અંગે તમારા ડોક્ટરને પૂછો. તમારા શરીરમાં થતા કોઈ પણ પ્રકારના ફેરફારો પ્રત્યે સભાન રહો, નિયમિત રૂપે સ્વ-પરીક્ષણો કરતાં રહો, અને કેન્સર શોધવા માટેના પરીક્ષણો કરાવવા માટે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત નિયમિત રૂપે લેતા રહો.

પ્રશ્નો, જે તમે પૂછી શકો છો

‘જીવનશૈલી રોગો’ (લાઈફસ્ટાઈલ ડીસીઝ) શું છે?

બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવો, કસરત ન કરવી, અને તમાકુ અને દારૂનો ઉપયોગ કરવો, આ બધા ભેગા મળીને આરોગ્યને લગતી જે તકલીફો ઉભી કરે છે, તે છે આ ‘જીવનશૈલી રોગો’

(લાઈફસ્ટાઈલ ડીસીઝ). મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ), હૃદયનો રોગ, અને અમુક પ્રકારના કેન્સર એ આ પ્રકારના ‘જીવનશૈલી રોગો’ (લાઈફસ્ટાઈલ ડીસીઝ) ના ઉદાહરણો છે. હકીકતમાં, આ બધા રોગો જ ભવિષ્યના વર્ષોમાં ભારતમાં મલેરિયા, ટીબી કે એઇડ્સ કરતાં પણ વધુ તકલીફ ઉભી કરનારા બનશે, સિવાય કે આપણે આ તકલીફોને અટકાવવા માટેના પગલાં હમણાંથી લઈએ.

હું શું કરી શકું છું? હું હૃદયના રોગ કે કેન્સરથી બચવા માગું છું.

તમારી દરરોજની કાર્યપ્રણાલી (નિત્યક્રમ)માં હમણાંથી જ પરિવર્તનો લાવો. ‘જીવનશૈલી’ (લાઈફસ્ટાઈલ) શબ્દ યાદ રાખો, આ પરિવર્તન તમારા જીવનના નિયમિત હિસ્સા બની રહેવા જોઈએ. એક સારો સમતોલ આહાર ખાઓ, જેમાં ઓછામાં ઓછા ૫ ફળો અને શાકભાજી સામેલ હોય. લાલ માંસ (ગાય કે બળદનું માંસ, ડુક્કરનું માંસ, અને ઘેંટાના બચ્ચાનું માંસ) ઓછું ખાઓ, અને તળેલી વસ્તુઓને બદલે રાંધેલી અને શેકેલી (ગ્રીલ્ડ) વસ્તુઓ ખાઓ. કસરત કરવા માટે થોડો સમય નીકાળો. દરરોજની ૩૦ મીનીટ મહેનત કરવી પડે તેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ, અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસો માટે કરવાથી તમારા લોહીના દબાણ

(બ્લડ પ્રેશર) ને નિયંત્રણમાં રાખવામાં, તમારા વજનને જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે અને તમને તંદુરસ્ત અને ઉત્સાહિત અનુભવવા માટે મદદ કરશે. તમારા કામને કામની જગ્યાએ (ઓફીસ કે દુકાન વિ.) સુધી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેને ઘર સુધી ન લાવો. અને નિયમિત તપાસ કરાવવા માટે તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લેતા રહો.

પણ મેં મારી આરોગ્ય તપાસ એકાદ બે વર્ષ પહેલાં જ કરાવેલી, અને તે બરાબર હતી.

આ તપાસો નિયમિત રૂપે કરાવવી જરૂરી છે. તમને ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર) અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) થઈ શકે છે અને એવું બને કે તમને ખબર પણ ન પડે. આ બને માંદગીઓ જો વહેલી શોધવામાં ન આવે અને સમયસર તેની સારવાર કરવામાં ન આવે, તો ગંભીર તકલીફ ઉભી થઈ શકે છે, જેમ કે હૃદય રોગનો હુમલો, હૃદય બંધ પડી જવું, અને મૂત્રપિંડ (કીડની) બંધ પડી જવું. બીજું મહત્વનું પગલું છે તમાકુનું સેવન છોડી દેવું.

હું ફક્ત પાર્ટી (મિજબાની) માં જ દારૂ સાથે ધુમ્રપાન કરું છું.

તમારા તમાકુનો ઉપયોગ કરવાના સમયગાળા દરમિયાન તમાકુની લત મોટે ભાગે બહુ વહેલી પડી જતી હોય છે. તમાકુના તમામ પ્રકારોમાં નિકોટીન સમાયેલું હોય છે, જે તમને તેની લત લગાડી દે છે. નિકોટીન એ એક ખૂબ જ બળવાન વ્યસન છે, અને તેની આદત છોડવી એ બહુ અઘરું પડી શકે છે. તમાકુના તમામ પ્રકારના સ્વરૂપોથી દૂર રહો, જેમ કે સિગરેટ, બીડી, ગુટખા, ચાવવાનું તમાકુ અને તમાકુ વાળા ટુથપેસ્ટ તથા પાન. આવું જ દારૂ માટે પણ છે.

પણ મેં સાંભળ્યું છે કે દારૂ (આલ્કોહોલ) એ હૃદય માટે સારો છે.

એકદમ ઓછી માત્રામાં લીધેલો દારૂ (આલ્કોહોલ) હૃદય માટે સારો હોઈ શકે છે. પણ તકલીફ એ છે કે મોટાભાગના લોકો ફક્ત થોડી માત્રામાં દારૂ પીતા નથી. અને દારૂ ઘણી વખત તમારી ભૂખ વધારી દે છે, અને જો તમે કોઈ પાર્ટીમાં (મિજબાનીમાં) હોવ તો તમે તળેલો નાસ્તો અને ચરબી વાળું અન્ન ખાવા તરફ વળી જાઓ છો, જે તમારા આરોગ્ય માટે સારું નથી. તેથી, ફક્ત બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં લીધેલો દારૂ જ બરાબર ગણી શકાય. જો તમે તેની માત્રાને ખૂબ ઓછી રાખવામાં અસમર્થ હો તો બિલકુલ પીવો નહિ

ચેતવણી ચિહ્નો

નીચે જણાવ્યા મુજબના ચિહ્નોમાંથી કોઈપણ જો તમારી અંદર હોય તેનો અર્થ એ નથી કે તમને કેન્સર છે, પરંતુ તમારે તમારા ડોક્ટરની વિના વિલંબે મુલાકાત અવશ્ય લેવી જોઈએ જેથી તેઓ નક્કી કરી શકે કે કઈ ચિંતાજનક છે કે કેમ.

- આંતરડા કે મૂત્રાશયને લગતી આદતોમાં ફેરફાર
- એક ઘા જે મટતો ન હોય
- અસામાન્ય રીતે લોહી કે અન્ય પ્રવાહી વહેવું
- સ્તનમાં કે બીજે ક્યાંય ચામડી જાડી થવી કે ગાંઠ જેવું લાગવું
- અપચો કે ગળવામાં થતી તકલીફ
- મસા કે તલમાં થતો અસામાન્ય બદલાવ
- વારંવાર થયા કરતી ઉધરસ કે અવાજ બેસી જવાની તકલીફ

પોતાની જાતને અને મારા કુટુંબને તંદુરસ્ત રાખવા માટે
હું આ પ્રમાણે પગલાં લઈશ:

- એક સારો – સમતોલ આહાર ખાઈશ, જેમાં ખૂબ બધા
ફળો અને શાકભાજીઓ સામેલ હોય.
- એક તંદુરસ્ત વજન પર પહોંચીશ અને તેને જાળવી
રાખીશ.
- તમાકુના તમામ પ્રકારના સ્વરૂપો અને તમાકુના અન્ય
ઉત્પાદનોથી મારી જાતને દૂર રાખીશ.
- શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય નીકાળીશ.
- દારૂ નહિ પીવું.
- નિયમિત રૂપે તપાસ કરાવતો રહીશ, અને મારે કયાં-
કયાં કેન્સરને લગતા પરીક્ષાઓ કરાવવા જોઈએ તે
બાબતે ડોક્ટર સાથે વાત કરીશ.



Global