




अपने कैंसर के खतरे को कम करें



आज आप
कैंसर पर जीत
हासिल करने
के लिए क्या
करेंगे/करेंगी?

Cancer Council 13 11 20
cancersa.org.au

A close-up photograph of a woman with brown hair and bangs, smiling and holding a bright green apple in her hands. The background is a soft, out-of-focus green.

अपने कैंसर के खतरे को कम करें

क्या आपको पता है कि कैंसर के रोग-निदान के तीन प्रकरणों में से कम से कम एक प्रकरण को रोका जा सकता है?

एक स्वस्थ जीवन-शैली का चयन करने से कैंसर से होने वाली मृत्युओं की संख्या को काफी कम किया जा सकता है।

चाहे आपके लिए कैंसर का रोग-निदान किया गया हो या आप कभी भी कैंसर से ग्रस्त नहीं हुए/हुई हों, आप अपने कैंसर के खतरे को कम करने के लिए बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं।

स्वस्थ जीवन-शैली का चयन करना बहुत अच्छी बात है, क्योंकि यह:

- आपके कैंसर के खतरे को कम करती है।
- आपके कैंसर वापिस आने के खतरे को कम करती है।
- आपके जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाती है।
- आपकी जीवन-रक्षा में इजाफा कर सकती है।
- हृदय-रोग, मधुमेह और मोटापे के जैसी अन्य गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करती है।



एक स्वस्थ जीवन-शैली का चयन करें

अपने कैंसर के खतरे को कम करने के लिए कार्य-योजना:

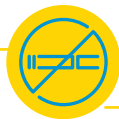
- 1 धूम्रपान न करें।
- 2 सनस्मार्ट बनें।
- 3 सक्रिय बनें।
- 4 अपना भार सीमित रखने का लक्ष्य रखें।
- 5 अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन का सेवन करें।
- 6 शराब से वर्जन करें या इसका सेवन सीमित करें।
- 7 कैंसर के परीक्षण के बारे में पूछें।





धूम्रपान छोड़ें
क्विटलाइन को कॉल करें 13 7848

कैंसर से होने वाली चार में
से लगभग एक मृत्यु धूम्रपान
के कारण होती है।




प्रत्येक वर्ष लगभग 15,000
आस्ट्रेलियावासियों की मृत्यु धूम्रपान
से संबंधित बीमारियों के कारण होती है।

धूम्रपान से फेफड़े, मुंह, गले, आँत, आमाशय, अग्न्याशय, गुर्दे, योनि, लिंग
और मूत्राशय के कैंसर सहित कई तरह के कैंसर हो सकते हैं।

अच्छा समाचार यह है कि धूम्रपान को किसी भी समय छोड़ा जा सकता है।
धूम्रपान छोड़ने से तत्काल और दीर्घकालिक लाभ होते हैं। धूम्रपान करने
वाले सभी लोगों को इसे छोड़ने से लाभ होता है; चाहे उनकी उम्र कुछ भी
हो या चाहे उन्हें पहले से ही धूम्रपान से संबंधित कोई बीमारी हो।

सहायता प्राप्त करने से सफलतापूर्वक धूम्रपान छोड़ने की संभावना बहुत
अधिक बढ़ सकती है। अपने परिवार और दोस्तों से समर्थन प्राप्त करें।
सूचना, व्यावहारिक सहायता और समर्थन के लिए **13 7848** पर
क्विटलाइन को कॉल करें। क्विटलाइन के योग्य सलाहकार आपको
धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया में मदद देने के लिए उपलब्ध हैं।



अपने स्वास्थ्य के लिए धूम्रपान छोड़ने
से बेहतर कुछ भी नहीं है

आप धूम्रपान छोड़ने के बारे में सलाह और जानकारी के लिए क्विट एसए की वेबसाइट www.quitsa.org.au पर पर लॉग ऑन कर सकते/सकती हैं।

निष्क्रिय धूम्रपान (पासिव स्मोकिंग) से अपने आप को बचाएँ। चाहे आप धूम्रपान नहीं भी करते/करती हैं, फिर भी अन्य लोगों के सिगरेट के धुएँ को साँस में अंदर लेने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। यह सुनिश्चित करें कि आप और आपका परिवार धूम्रपान से मुक्त है।

धूम्रपान छोड़ने के लिए कार्य-योजना:

- 1 **13 7848** पर क्विटलाइन को कॉल करें।
- 2 किसी जीपी, फार्मासिस्ट या सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ धूम्रपान छोड़ने के विषय पर चर्चा करें और धूम्रपान छोड़ने की अपनी कार्यनीति की योजना बनाएँ।
- 3 यदि आप परामर्श समर्थन और धूम्रपान रोकने की दवाई को साथ में लेते/लेती हैं, तो आपकी सफलतापूर्वक धूम्रपान छोड़ने की संभावना बढ़ जाती है।
- 4 यह याद रखें कि धूम्रपान छोड़ने के लिए कई कोशिशों की ज़रूरत हो सकती है। छोड़ने के प्रयास को कभी न छोड़ें!



सनस्मार्ट बनें। अपनी
त्वचा की सुरक्षा करें।

प्रत्येक वर्ष ऑस्ट्रेलिया में कैंसर के रोग-निदान के 80 प्रतिशत प्रकरण त्वचा के कैंसर होते हैं।

प्रत्येक वर्ष त्वचा के कैंसर के 750,000 प्रकरणों
के लिए ऑस्ट्रेलियावासियों का उपचार किया
जाता है, जबकि इसे लगभग पूरी तरह से रोका
जा सकता है।

पराबैंगनी विकिरण का स्तर तीन या इससे ऊपर पहुँचने पर सूर्य-सुरक्षा की
संस्तुति की जाती है। यदि सूर्य से त्वचा की सुरक्षा न की जाए, तो गर्मियों में
त्वचा 15 मिनटों में ही जल सकती है। जितनी देर तक आप अपनी त्वचा को
सूर्य का विकिरण प्राप्त करने देते/देती हैं, आपके लिए त्वचा का कैंसर होने का
खतरा उतना ही अधिक हो जाता है।

अपने घर से बाहर की गतिविधियों की योजना बनाते समय सनस्मार्ट यूवी
एलर्ट की जाँच करें। जब यूवी का स्तर 3 और इससे ऊपर हो, तो अपनी त्वचा
की सुरक्षा के लिए कपड़ों, टोपी, सनस्क्रीन, छाया और धूपी चशमों के एक
संयोजन का उपयोग करें।

यह सुनिश्चित करें कि आप एक व्यापक स्पेक्ट्रम की सुरक्षा प्रदान करने वाली,
एसपीएफ 30 या इससे अधिक की जल-प्रतिरोधी सनस्क्रीन का चयन
करते/करती हैं। इसके अलावा यह भी सुनिश्चित करें कि आप इसकी पर्याप्त
मात्रा का उपयोग करते/करती हैं - आपको सनस्क्रीन लगाने के बाद त्वचा के
ऊपर एक पतली परत दिखाई देनी चाहिए और हरेक दो घंटे की अवधि में इसे
फिर से लगाना चाहिए।



स्लिप, स्लॉप, स्लैप, सीक, स्लाइड

Photo courtesy of Queensland Health

यूवी का स्तर तीन और इससे ऊपर पहुँच जाने पर सनस्मार्ट बनने के लिए कार्य-योजना:

- 1 दैनिक सनस्मार्ट यूवी चेतावनी की जाँच करें और सूर्य से संरक्षण के समय अपनी त्वचा की सुरक्षा करें। अपने स्थान के लिए www.bom.gov.au/sa/uv पर चेतावनी की जाँच करें या www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app से निःशुल्क सनस्मार्ट एप्प डाउनलोड करें।
- 2 लंबी बाजुओं के ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- 3 सनस्क्रीन का प्रयोग करें। धूप में बाहर जाने से 20 मिनट पहले एसपीएफ 30 या इससे अधिक के एसपीएफ की सनस्क्रीन अपने शरीर के उजागर भागों पर लगाएँ। एक बड़े आकार के छोर वाली, लीजनैयर या बकेट शैली की टोपी पहनें।
- 4 एक बड़े आकार के छोर वाली, लीजनैयर या बकेट शैली की टोपी पहनें।
- 5 जब भी आप छाया की खोज कर सकते/सकती हैं, तो ऐसा करें, खासकर जब पराबैंगनी विकिरण सबसे ज्यादा हो - सुबह के 10 बजे से लेकर दोपहर के 3 बजे के बीच।
- 6 रैप एराउंड धूपी चश्मे पहनें।
- 7 नियमित रूप से अपनी त्वचा की जाँच करें। यदि आपको कोई ऐसा घाव दिखाई दे जो ठीक न हो रहा हो, कोई ऐसा तिल दिखाई दे जिससे अचानक खून बहना शुरू हो गया हो, या जिसका परिमाण, मोटाई, आकार या रंग बदल गया हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर के पास जाएँ।





सक्रिय बनें

शारीरिक गतिविधि से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

शारीरिक गतिविधि अनेकानेक स्वास्थ्य समस्याओं के खतरों को कम कर सकती है, जिसमें कुछ प्रकार के कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह और मोटापा शामिल हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हफ्ते के अधिकाँश दिनों में, या अधिमानतः सभी दिनों में, कम से कम 30 मिनट की मध्यम तीव्रता की शारीरिक गतिविधि करने की सँस्तुति की जाती है। मध्यम तीव्रता की शारीरिक गतिविधि से साँस की दर और हृदय-गति में मामूली सी बढ़ोत्तरी होती है जोकि स्पष्ट रूप से महसूस नहीं होती है, उदाहरण के लिए तेजी से चलना या लॉन में घास काटना।

कुछ तरह के कैंसरों का खतरा कम करने के लिए, जिनमें आँत, स्तन (रजोनिवृत्ति के बाद) और एंडोमेट्रियम के कैंसर शामिल हैं, आप शारीरिक रूप से जितने/जितनी अधिक सक्रिय होंगे/होंगी, उतना ही बेहतर होता है। अपनी फिटनेस में सुधार होने के साथ प्रतिदिन मध्यम तीव्रता की 60 मिनट या उच्च तीव्रता की 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य बनाएँ। उच्च तीव्रता की शारीरिक गतिविधि से आप का दम फूलता है, उदाहरण के लिए दौड़ना और एरोबिक्स।




सक्रिय बने रहने को एक अवसर के रूप में देखें,
असुविधा के रूप में नहीं।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हरेक दिन कुल व्यायाम को निरंतर रूप से किया जाना ज़रूरी नहीं है। शारीरिक गतिविधि को छोटी अवधि के व्यायाम के रूप में किया जा सकता है, और एक बार में न्यूनतम दस मिनट के लिए व्यायाम करने से भी लाभ होता है।

शारीरिक रूप से सक्रिय होने की कार्य-योजना:

- 1 सक्रिय बने रहने को एक उपयुक्तता के रूप में देखें, हमेशा असुविधा के रूप में नहीं।
- 2 हर रोज सक्रिय बने रहें, कई मायनों में, जैसेकि ड्राइविंग करने के बजाय चलना और अपने लंच ब्रेक में चलना।
- 3 काम पर पहुँचने के लिए चल कर जाएँ या साइकिल चला कर जाएँ, और लिफ्ट या एस्केलेटर लेने के बजाय सीढ़ियों से चढ़ कर जाएँ।
- 4 ऐसा कुछ करें जिसका आनंद आप किसी दोस्त के साथ उठा सकते/सकती हैं, जैसेकि टेनिस खेलना, तैराकी करना या नृत्य करना।
- 5 चाहे आप किसी भी व्यायाम का चयन करें, इसके स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- 6 अपने बैठे रहने के समय को कम करें। काम पर फोन कॉल करने के दौरान खड़े रहें, चलने वाली भेटों का आयोजन करें, ई-मेल भेजने के बजाय उठकर किसी सहयोगी के साथ बात करें।
- 7 यदि आपने काफी समय तक व्यायाम नहीं किया है, तो शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर के साथ बात करें।





एक स्वस्थ भार बनाए रखने का लक्ष्य रखें

स्वस्थ भार बनाए रखना समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

अधिक भार के होने से स्तन (रजोनिवृत्ति के बाद), आँत, एंडोमेट्रियम, आहार-नलिका, अग्न्याशय और गुर्दे के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

यदि आपका भार ज्यादा है, तो हो सकता है कि आप अपने गतिविधि के स्तर के लिए ज़रूरी भोजन की मात्रा से अधिक मात्रा का सेवन कर रहे/रही हैं। संतुलित आहार का सेवन करना और अधिक सक्रिय बने रहना - ये दो तरीके एक स्वस्थ भार सीमा के भीतर रहने और कैंसर के खतरे को कम करने के लिए सर्वोत्तम तरीकों में से होते हैं।

क्या अपना भार स्वस्थ है?

यह पता लगाने के लिए कि आपका भार स्वस्थ है या नहीं, सबसे आसान तरीका अपनी कमर को मापना है। सबसे संकरे स्थान पर अपनी कमर को मापने के लिए एक टेप का प्रयोग करें। यदि यह स्पष्ट न हो, तो अपनी नाभि के स्तर पर मापें। महिलाओं के लिए 80 सेमी या पुरुषों के लिए 94 सेमी से कम कमर के माप का लक्ष्य रखें। यदि आपकी कमर का माप इससे अधिक है, तो आपके लिए एक दीर्घकालीन रोग के विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है, जैसेकि कुछ तरह के कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह। महिलाओं के लिए 88 सेमी और पुरुषों के लिए 102 सेमी से अधिक के माप से आपके लिए काफी हद तक दीर्घकालीन रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।





बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) क्या होता है?

बीएमआई यह मापने का एक और तरीका है कि क्या आपका भार एक स्वस्थ भार की सीमाओं के भीतर है। इसकी गणना आपके भार (किलोग्राम में) को आपकी ऊँचाई (वर्ग मीटर) से भाग देकर की जाती है। फिर नीचे दी गई बीएमआई सारिणी से अपने परिणाम की तुलना करें। 25 या इससे अधिक के बीएमआई का मतलब है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए कार्रवाई करने का समय आ गया है जिससे कि आप अपने कैसर के खतरे को कम कर सकें।

बीएमआई	वर्गीकरण
18.5 से कम	कम भार
18.5 – 25	स्वस्थ भार
25 – 30	अति भार
30 से अधिक	स्थूल

स्वस्थ भार बनाए रखने के लिए कार्य-योजना:

- 1 संतुलित आहार का सेवन करें (स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन का सेवन करें, देखें, पृ.12)।
- 2 प्रत्येक दिन कम से कम 30 मिनट के लिए सक्रिय रहें। .
- 3 अपनी ज़रूरतों के हिसाब से खाएँ। भोजन के भाग की मात्रा और बिना भूख के खाने के बारे में ध्यान रखें, तथा उच्च किलोजूल, कम पोषक-तत्वों वाले खाद्य-पदार्थों के सेवन को न्यूनतम रखें।
- 4 स्वस्थ और संतुलित भोजन का चयन कर व सक्रिय बने रह कर बच्चों के लिए एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें।



अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन का सेवन करें

**खाने की स्वस्थ आदतें आपके कैंसर
के खतरे को कम करने की दिशा में
महत्वपूर्ण कदम हैं।**

कैंसर से रक्षा करने के लिए कोई एक भोज्य-
पदार्थ नहीं है, परंतु आप अपने समग्र खतरे को
कम करने के लिए कदम उठा सकते/सकती हैं।

बहुतायत में फलों, सब्जियों और फलियों (उदाहरण के लिए सेम, दालों और चने) का सेवन करना आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है और यह कुछ तरह के कैंसर से रक्षा करने में मदद कर सकता है, खासकर पाचन-तंत्र के कैंसर। एक दिन में सब्जियों की कम से कम पांच सर्विस् और फलों की दो सर्विस् खाने की कोशिश करें।

साबुत या होलमील खाद्य-पदार्थों का चयन करें। वे एक स्वस्थ आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं क्योंकि वे विटामिन, खनिज-पदार्थों, प्रोटीन, आहारীয় रेशों और सुरक्षात्मक फाइटोकेमिकल्स के बेहतरीन स्रोत होते हैं।

लीन लाल मांस ऑस्ट्रेलियाई आहार में पोषक तत्वों का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, लेकिन इसे प्रति सप्ताह 455 ग्रा. के लीन पके हुए लाल मांस तक सीमित किया जाना चाहिए। इसका सेवन पूरे सप्ताह-भर में कई अवसरों में किया जा सकता है, यानी कि दैनिक लेकिन किसी एक दिन में 65 ग्रा. से अधिक नहीं



बहुतायत में फलों और सब्जियों का चयन करें

(अधिकाँश वयस्कों के वर्तमान भाग की मात्रा इससे अधिक होती है), या कम आवृत्ति का एक अधिक बड़ा भाग, उदाहरण के लिए 110 ग्रा. हर दूसरे दिन। वसा और सोडियम में ऊँचे प्रसंस्कृत माँस, जैसेकि हैम, बेकन, सॉसेज और सलामी आदि की खपत सीमित की जानी चाहिए। बहुतायत में लाल और प्रसंस्कृत माँस के सेवन को आँत के कैंसर से जोड़ा गया है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने की कार्य-योजना:

- 1 हरेक दिन फलों के दो सर्व और सब्जियों के पाँच सर्व का सेवन करने का लक्ष्य बनाएँ।
- 2 अनेकों प्रकार के साबुत अनाज, डबलरोटी और पास्ता का सेवन करें।
- 3 भोजन के लिए कभी-कभी लाल माँस के बजाय मछली, मुर्गी या शाकाहारी विकल्पों का चयन करें।
- 4 कम नमक वाले खाद्य-पदार्थों का चयन करें।
- 5 कम वसा वाले आहार का चयन करें, खासकर सैंतृप्त वसा में कम।
- 6 उच्च किलोजूल, पोषक-तत्वों में हीन खाद्य-पदार्थों के सेवन को सीमित करें, जैसेकि फास्ट फूड और चीनी-युक्त पेय पदार्थ।
- 7 अपने बच्चों को संतुलित भोजन का सेवन करना सिखाएँ। खाना पकाने और स्वस्थ खाद्य-पदार्थों का सेवन करने में बच्चों की दिलचस्पी बढ़ाने से उन्हें एक स्वस्थ जीवन के लिए बेहतरीन शुरुआत मिल पाती है।





शराब से वर्जन करें या इसका
सेवन सीमित करें।

शराब के सेवन से कुछ तरह के कैंसर हो सकते हैं।

इस बात का प्रमाण उपलब्ध है कि शराब के सेवन से आपकी आँत, स्तन, मुँह, फैरिंक्स, लैरिंक्स, आहार-नलिका, और यकृत के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

शराब के सेवन से वर्जन या इसे सीमित करने की कोशिश करें। यदि आप शराब का सेवन करने का चयन करते/करती हैं, तो राष्ट्रीय स्वास्थ्य और चिकित्सा अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों की सीमाओं के अंदर इसका सेवन करें, जिनके अनुसार:

स्वस्थ पुरुषों और महिलाओं के लिए, एक दिन में दो या इससे कम मानक शराब ड्रिंक्स का सेवन करने से शराब संबंधित रोग या क्षति से जीवनपर्यंत नुकसान का जोखिम कम हो जाता है। जीवनपर्यंत नुकसान का जोखिम शराब के सेवन की बढ़ती मात्रा के अनुरूप बढ़ता जाता है।

एक मानक ड्रिंक निम्नलिखित के बराबर होता है:

- 100 मिली वाइन (वाइन की एक बोतल में लगभग सात मानक ड्रिंक्स होते हैं)।
- पूरी ताकत का 285 मिली बियर (1 स्कूनर)।
- कम शराब का 425 मिली बियर (1 पिट)।
- 30 मिली स्पिरिट्स (1 निप)।
- 60 मिली शेरी (2 निप)।
- 200-250 मिली एल्कोहॉलिक सोडा (2/3 बोतल)।

कॉकटेल्स में तीन से अधिक मानक ड्रिंक्स शामिल हो सकते हैं!



शराब-मुक्ता दिनों और गैर-शराब पेयों
का सेवन करने का प्रयास करें

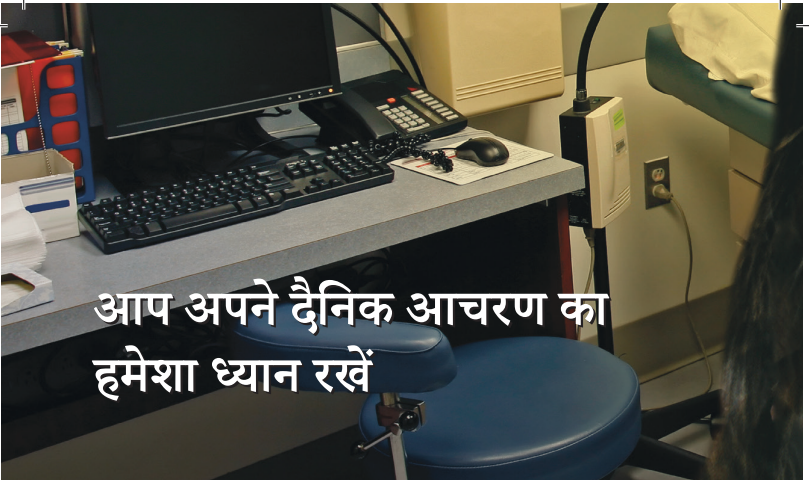
शराब के सेवन को सीमित करने की कार्य-योजना:

- 1 शराब की कम मात्रा वाले ड्रिंक्स का चयन करें।
- 2 शराब-युक्त ड्रिंक्स को विरल बनाएँ, उदाहरण के लिए वाइन स्पिट्टेजर (वाइन और सोडा पानी) या शैंडी (बियर और नीबू पानी) आजमाएँ।
- 3 अपनी प्यास बुझाने के लिए पानी का सेवन करें और शराब-युक्त ड्रिंक को धीरे-धीरे घूट कर पिएँ।
- 4 बिज ड्रिंकिंग से वर्जन करें (एक बार में 2 मानक ड्रिंक्स से अधिक)।
- 5 शराब का सेवन करते समय किसी खाद्य-पदार्थ का सेवन भी करें।

शराब और धूम्रपान

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है - यह तथ्य बहुत लंबे समय से ज्ञात है। धूम्रपान और शराब के संयुक्त प्रभाव से कैंसर का खतरा बहुत ज्यादा बढ़ सकता है, अकेले इन दोनों कारकों की वजह से भी अधिक। ऊपरी श्वसन-तंत्र और पाचन-तंत्र के कैंसर के अधिकतम 75 प्रतिशत प्रकरण शराब और धूम्रपान के संयुक्त सेवन से संबंधित हो सकते हैं।





आप अपने दैनिक आचरण का हमेशा ध्यान रखें

कैंसर का जल्द पता लगना कुछ तरह के कैंसर के प्रभावी रूप से इलाज करने का सबसे अच्छा मौका प्रदान करता है।

अपने शरीर के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

यदि कोई भी असामान्य बात आपके ध्यान में आए, तो त्वरित कार्रवाई करें और तुरंत अपने डॉक्टर के पास जाएँ।

अपने आप से, या किसी साथी या दोस्त की मदद से, निम्नलिखित के लिए देखें:

- अपने शरीर के किसी भी भाग में एक नई गाँठ या मोटाई का पैदा होना।
- कोई ऐसी चोट जो ठीक नहीं होती है।
- स्तनों में असामान्य परिवर्तन, उदाहरण के लिए गाँठ या गाँठ जैसा बनना, गिल्टी बनना, चूचुक से असामान्य द्रव निकलना, अंदर की ओर मुड़ता हुआ चूचुक (यदि यह हमेशा से ही ऐसा नहीं रहा है), इसके आकार या रंग में परिवर्तन, असामान्य दर्द या त्वचा की बनावट में बदलाव होना।
- कोई धब्बा या तिल, जो नया है या जिसकी आकृति, आकार या रंग बदल गया है या उससे रक्तस्राव होता है।
- असामान्य रक्तस्राव या द्रव निकलना।
- रजोनिवृत्ति के बाद योनि से रक्तस्राव होना।
- लगातार अपच या निगलने में कठिनाई होना।

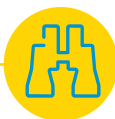



कुछ मिनटों की सावधानी से बहुत अधिक अंतर आ सकता है

- आपकी मल-त्याग की आदतों में कोई भी परिवर्तन, उदाहरण के लिए दस्त, कब्ज़ या रक्तस्राव होना।
- वजन में किसी भी प्रकार की अप्रत्याशित घटौती।
- खॉसी होना, गला बैठना या गले में खराश होना, जो ठीक न हो।

इन लक्षणों का मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है, लेकिन अपने स्थानीय डॉक्टर द्वारा इनकी जाँच करवाना महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि जितनी जल्दी कैंसर का पता चलता है परिणाम उतने ही बेहतर होते हैं।

कैंसर काउंसिल एसए कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए वेबसाइट **cancersa.org.au** पर सलाह और जानकारी प्रदान करता है, या फिर **Cancer Council** को **13 11 20** पर कॉल करें।





कैंसर के परीक्षण के बारे में पूछें

आँत, स्तन और गर्भाशय-ग्रीवा (सर्विक्स) के कैंसर के परीक्षण से जीवन की रक्षा हो सकती है।

ये नियमित जाँचें करवाना स्वास्थ्य की सबसे अच्छी आदतों में से एक है।

आँत का कैंसर

आँत के कैंसर की जाँच करने के लिए 50 वर्ष से अधिक आयु के हरेक व्यक्ति को प्रत्येक दो वर्षों में एक संपूर्ण मल ओकल्ट रक्त परीक्षण (एफओबीटी) करवाना चाहिए। ऑस्ट्रेलियाई सरकार के राष्ट्रीय आँत्र कैंसर परीक्षण कार्यक्रम के तहत कुछ आयु-समूहों को डाक में एक निःशुल्क एफओबीटी किट प्राप्त होगा। और अधिक जानकारी के लिए **1800 118 868** पर राष्ट्रीय आँत्र कैंसर परीक्षण कार्यक्रम से संपर्क करें या वेबसाइट **www.cancerscreening.gov.au** देखें।

यदि आप वर्तमान राष्ट्रीय आँत्र कैंसर परीक्षण कार्यक्रम आयु-समूहों के अंतर्गत नहीं आते/आती हैं, तो एक एफओबीटी करवाने के लिए अपने जीपी से बात करें या **13 11 20** पर **Cancer Council** को कॉल करें।

स्तन का कैंसर

सभी उम्र की महिलाओं को अपने स्तनों के बारे में जागस्क होना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के सामान्य रंग-रूप के साथ परिचित बनें और यदि आपको कोई भी परिवर्तन दिखाई दे, तो जल्द से जल्द अपने डॉक्टर के पास जाएँ।



बढ़ाने न बनाएँ, समय-नियुक्त करें

50-69 आयु-वर्ग की सभी महिलाओं को हर दो साल में ब्रेस्टस्क्रीन एसए में एक निःशुल्क मैमोग्राम परीक्षण करवाने के लिए आमंत्रित किया जाता है। 40-49 आयु-वर्ग या 70 और इससे अधिक के आयु-वर्ग की महिलाएँ भी अगर चाहें तो जाँच करवा सकती हैं। ब्रेस्टस्क्रीन एसए के साथ एक समय-नियुक्ति करने के लिए **13 20 50** पर कॉल करें या वेबसाइट **www.breastscreening.org.au** देखें।

गर्भाशय-ग्रीवा (सर्विक्स) का कैंसर

18 और 70 के बीच की आयु की महिलाओं को हरेक दो साल में एक पैप स्मियर करवाना चाहिए, भले ही आप यौन-सक्रिय न हों या आपने एक एचपीवी टीका लगावाया हो। पैप स्मीयर से एचपीवी की वजह से होने वाले किसी भी परिवर्तन का पता लगाया जा सकता है। फिर कैंसर को रोकने के लिए इसकी निगरानी या इसका उपचार किया जा सकता है। आपके गर्भाशय-ग्रीवा के कैंसर के खतरे को कम करने का यह सबसे अच्छा तरीका है। और अधिक जानकारी के लिए **13 15 56** पर राष्ट्रीय गर्भाशय-ग्रीवा परीक्षण कार्यक्रम से संपर्क करें या फिर वेबसाइट **www.cancerscreening.gov.au** देखें।

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में क्या

धीमी गति से बढ़ने वाले और गैर-क्षतिकारक प्रोस्टेट कैंसरों तथा आक्रामक और उपचार की आवश्यकता वाले प्रोस्टेट कैंसरों के बीच में अंतर करने के लिए वर्तमान में कोई परीक्षण नहीं है। प्रोस्टेट कैंसर के परीक्षण और उपचार के दृष्टिभाव अक्सर बहुत गंभीर होते हैं, इसलिए हम प्रोस्टेट कैंसर के बारे में चिंतित पुरुषों को इस बारे में एक सूचित निर्णय लेने के लिए अपने डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं कि परीक्षण उनके लिए सही है या नहीं। वेबसाइट **www.prostatehealth.org.au** देखें।



कैंसर के लिए समर्थन और कैंसर से संबंधित मुद्दों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए Cancer Council को कॉल करें। यह निःशुल्क और गोपनीय सेवा सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:30 बजे से लेकर शाम के 5:30 बजे तक उपलब्ध है।

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
PO Box 929, Unley BC SA 5061

टै 08 8291 4111

फै 08 8291 4122

cc@cancersa.org.au

cancersa.org.au

यदि आपकी संचार, सुनने या भाषा संबंधी विशेष आवश्यकताएँ हैं, तो आप निम्नलिखित के माध्यम से हमारे साथ कनेक्ट कर सकते/सकती हैं:

- टीटीवाई भाषण और श्रवण-शक्ति में ह्रास वाले उपयोगकर्ता 133 677 पर कॉल करें
- स्पीक और लिसन लिसन उपयोगकर्ता 1300 555 727 कॉल करें
- अंग्रेज़ी के अतिरिक्त अन्य भाषाओं के उपयोगकर्ता भाषाएँ, अनुवाद और दुभाषिया सेवा को 131 450 पर कॉल करें व **Cancer Council** से **13 11 20** पर कनेक्ट करने के लिए निवेदन करें।



**Cancer
Council**
13 11 20

cancersa.org.au