



### १) नीचे लिखी बुरी आदतों को तुरंत त्यागें :

आपसे निवेदन है कि आप अपने परिवार के साथ-साथ अपने मित्रों एवं करीबी रिश्तेदारों को भी नीचे लिखी बुरी आदतों को छोड़ने के लिए तुरन्त प्रोत्साहित करें।

(१) तम्बाकू का धुएँ के रूप में सेवन जैसे सिगरेट, बीड़ी, सिगार, हुक्का, पाइप द्वारा। अगर आप अपनी इस खतरनाक लत को छोड़ने में असमर्थ हैं तो इन्हें छोड़ने की विधि जानने हेतु डॉक्टर से सलाह लें। (२) धुआँ रहित तम्बाकू जैसे खैनी, जर्दा, नसवार (नास) आदि का सेवन। (३) किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा धूम्रपान करते समय छोड़े गये धुएँ का सेवन (चूँकि विशेषकर परिवार के सदस्यों एवं मित्रों आदि की बुरी आदत के कारण ऐसा होता है, आप उन्हें धूम्रपान करने से रोककर, इससे बच सकते हैं।) (४) सुपारी या इस जैसे अन्य पदार्थ का सेवन। (५) शराब पीना। (६) ऐसे पेय पदार्थों का सेवन जिनमें चीनी ज्यादा मात्रा में हो जैसे ज्यादा चीनी मिश्रित शीतल पेय या इन जैसे फलों के स्वाद वाले पेय पदार्थ आदि। (७) अपोषक (अस्वास्थ्यकर) खाद्य पदार्थों का सेवन। (८) Red Meat का सेवन। (९) ज्यादा एवं व्यर्थ के मानसिक तनाव। (१०) डॉक्टर की सलाह लिये बगैर दवाईयाँ लेना या X-Ray या स्कैन आदि करवाना। (११) नमक में अधिक दिनों तक संरक्षित पदार्थों का सेवन।

### २) नीचे लिखी अच्छी आदतों को तुरंत अपनायें एवं दूसरों को भी इसके लिये प्रोत्साहित करें :-

(१) रोज सुबह जल्दी उठना एवं रोज रात जल्दी सोना। (२) रोजाना व्यायाम करना। शारीरिक वजन का सही संतुलन बनाये रखना अर्थात् सामान्य से अधिक या कम वजन को सामान्य करना। (३) स्वास्थ्यवर्धक भोजन करना जैसे साबुत अनाज, हरी सब्जियों एवं फलों की प्रचूरता वाला भोजन। (४) फल एवं सब्जियों को उपयोग में लाने से पहले अच्छी तरह धोना। (५) अधिक वसा (फैट) युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन न करना। (६) ज्यादा नमक का सेवन ना करना। (७) Refind Sugar का ज्यादा सेवन ना करना। (८) अगर आप ४० या उससे अधिक उम्र के हैं तो वर्ष में कम से कम एक बार रक्तचाप एवम् रक्त-शर्करा की जाँच अवश्य करायें। अगर आप रक्तचाप या रक्तशर्करा की बिमारी से ग्रसित हैं तो डॉक्टरी सलाह के अनुसार उचित अन्तराल पर इनकी जाँच कराते रहें। (९) अगर आपकी नींद में बाधा हो रही है तो तुरंत डॉक्टरी सलाह लें। पर्याप्त नींद आपके शरीर को रोगों से लड़ने में सहायक हो सकती है। (१०) पित्ताशय की पथरी (गाल स्टोन) या सूजन का डॉक्टर की सलाह के अनुसार उपचार करें अन्यथा यह पित्ताशय के कैंसर का भी कारण बन सकते हैं। (११) यदि आपका कार्यक्षेत्र या स्थान कैंसर कारक पदार्थों यथा asbestos आदि या अन्य इन जैसे रसायनों या विकिरणों से युक्त या प्रभावित है तो इनसे सुरक्षा के नियमों का अवश्य पालन करें। (१२) Hepatitis A एवम् Hepatitis B के विषाणुओं के बचाव के टीको को डाक्टरी सलाह अनुसार अवश्य लगवायें। चूँकि Hepatitis C विषाणुओं के बचाव के टीके वर्तमान में उपलब्ध नहीं हैं, नियमित अन्तराल पर स्वास्थ्य की जाँच एवम् डॉक्टरी सलाह का पालन इस रोग के शुरूआती लक्षणों को पकड़ने में सहायक हो सकते हैं। (१३) शारीरिक सम्बन्ध के विषय में ईमानदारी बरतें। इस संदर्भ में अपने जीवन साथी के प्रति ही निष्ठावान रहें। (१४) प्रत्येक स्त्री डॉक्टरी सलाह के अनुसार बतलायी गयी अवधि तक अपने शिशु को स्तन-पान अवश्य ही करायें। (१५) यथा-सम्भव प्रदूषण से बचाव के तरीके अपनाएँ। (१६) पुरुषों एवं स्त्रियों द्वारा गुप्तांगों की साफ-सफाई का पूरा-पूरा ध्यान रखना।

### ३) निम्नलिखित परिस्थितियों में डॉक्टरी सलाह अवश्य ही लें :-

(१) त्वचा या मुँह में किसी भी प्रकार का फोड़ा/घाव/छाला जो जल्द ठीक ना हो रहा हो। (२) मूत्र या मल में खून आना या किसी अंग से खून का स्राव होना। (३) स्तन में गाँठ का होना या उसमें से खून का स्राव होना। (४) शरीर के किसी भी हिस्से में गाँठ जो फिलहाल उभरी हो या फिर जो तीव्र गति से बढ़ रही हो। (५) खाने या पीने की वस्तु को निगलने में परेशानी होना। (६) स्त्रियों को अनियमित रक्त-स्राव होना या फिर रजो-निवृत्ति के बाद (मासिक धर्म बंद होने का बाद) भी रक्त स्राव होना। (७) मुँह, जीभ या होठों पर जल्द न ठीक होने वाला छाला या लाल अथवा सफेद दाग। (८) मस्से या तिल में स्पष्ट परिवर्तन होना। (९) मल या मूत्र त्याग की क्रिया में किसी भी तरह का बदलाव होना। (१०) लंबे अंतराल वाला या परेशान करने वाले कफ का होना या आवाज का बैठना/ बंद हो जाना।

### ४) निम्नलिखित सावधानियाँ अवश्य रक्खें :-

(१) प्रत्येक स्त्री को ३० वर्ष की आयु के बाद प्रत्येक ५ वर्ष के अन्तराल पर गर्भाशय- ग्रीवा कैंसर संबंधित जाँच अवश्य ही करवानी चाहिये। भले ही इस संदर्भ में आपको किसी भी प्रकार का लक्षण मौजूद ना हो, उपरोक्त रोग से संबंधित डॉक्टरी सलाहनुसार यह जाँच अवश्य करवायें। (२) प्रत्येक स्त्री ४० वर्ष की आयु के बाद प्रत्येक ३ वर्ष के अन्तराल पर किसी योग्य चिकित्सक द्वारा स्तन परिक्षण अवश्य करवायें। (३) अगर आप तंबाकू का उपयोग किसी भी रूप में करते हैं जैसे सिगरेट, गुटखा इत्यादि या फिर शराब का नियमित सेवन करते हैं तो प्रत्येक वर्ष अपनी साधारण/ मुँह की जाँच, दन्त या किसी अन्य सुयोग्य चिकित्सक द्वारा करवायें। (४) विवाह या पहले बच्चे के जन्म की सामान्य उम्र से अधिक देरी करने पर स्त्रीवर्ग में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी होने की संभावना बढ़ सकती है। (५) प्रत्येक पुरुष जो ५० या उससे अधिक उम्र के हैं, डॉक्टरी सलाह अनुसार प्रतिवर्ष Prostate Cancer संबंधित जाँच (साधारणतः PSA Test) अवश्य कराये।