

**പതിവ് ആരോഗ്യ പരിശോധന പതിവായി നടത്തുക**

ശരീരത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സ്വയം പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നതിനു പുറമെ, പ്രത്യേകിച്ച് 40 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ, സ്ത്രീകൾ സ്തനപരിശോധന നിർബന്ധമായും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അസ്വാഭാവികമായി സ്തനങ്ങളിൽ വേദനയോ, മുഴയോ, തടിപ്പുകളോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ചികിത്സിക്കുക.

**കഠിന സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുക.**

സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള ഹാനികരമായ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ ചർമ്മകാൻസറിന് കാരണമായേക്കാം.

**ഉപസംഹാരം**

കഴിഞ്ഞ ഏതാനും പതിറ്റാണ്ടുകളായി കാൻസർ ചികിത്സയിൽ കാര്യമായ വിജയത്തിനും വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ മുന്നേറ്റത്തിനും സാക്ഷ്യം വഹിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, കാൻസറിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ വേദനാജനകമായ ഗൗരവതരമായ ശസ്ത്രക്രിയകളിലൂടെയും അഗ്നിപരീക്ഷയിലൂടെയും കടന്നു പോകേണ്ട അവസ്ഥ ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നു.

ഇക്കാര്യത്തിൽ ചില അടിസ്ഥാന ദൈനംദിന, ജീവിത ശൈലി ശീലങ്ങൾ പതിവായി പാലിക്കുമ്പോൾ, ഒരു വ്യക്തിയിൽ കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതുവഴി വളരെ ദോഷകരമായ ഈ രോഗം തടയുന്നതിനും സഹായിക്കും.

തയ്യാറാക്കിയത്,

ഷെർളി വി. എസ്.

കമ്പ്യൂട്ടർ അഡ്മിൻ, റ്റി.എസ്.എസ്.എസ്

**ചൈൽഡ് ലൈൻ തിരുവനന്തപുരം**

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ വിഷമ ഘട്ടങ്ങളിൽ 1098 എന്ന സൗജന്യ നമ്പറിൽ വിളിച്ച് സേവനം ഉറപ്പാക്കുവാൻ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്ര വനിതാ ശിശുവികസന മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ദേശീയ വികസന പദ്ധതി.



**ഉണർവ് പഠനപത്രിക**



ട്രിവാൻഡ്രം സോഷ്യൽ സർവീസ് സൊസൈറ്റി

**കാൻസർ**

**ആമുഖം**

അസാധാരണ കോശങ്ങൾ അനിയന്ത്രിതമായി വളരുമ്പോൾ, ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും അവയവങ്ങളിലോ കോശങ്ങളിലോ ആരംഭിക്കാവുന്ന രോഗം അതിന്റെ സാധാരണ അതിരുകൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് കടന്ന്, ശരീരത്തിന്റെ സമീപ ഭാഗങ്ങൾ ആക്രമിച്ച്/ മറ്റ് അവയവങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന ഒരു വലിയ കൂട്ടം രോഗങ്ങളാണ് കാൻസർ.

ആഗോളതലത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മരണങ്ങളുടെ രണ്ടാമത്തെ പ്രധാന കാരണം കാൻസറാണ്. 2018 ൽ ഇത് 9.6 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആറ് മരണങ്ങളിൽ ഒന്ന് ആണ്. പുരുഷന്മാരിൽ ശ്വാസകോശം, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് (പ്രത്യുത്പാദന വ്യൂഹത്തിലെ പ്രധാന അവയവമാണ് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി), വൻകൂടൽ, ആമാശയം, കരൾ, എന്നീ അവയവങ്ങളിലും സ്ത്രീകളിൽ സ്തനം, വൻകൂടൽ, ശ്വാസകോശം, സെർവിക്സ് (ഗർഭാശയം), തൈറോയ്ഡ് എന്നീ അവയവങ്ങളിലും ആണ് ഏറ്റവും സാധാരണമായി കാൻസർ കാണപ്പെടുന്നത്.

**എന്താണ് കാൻസർ**

കാൻസർ ഒരു വിനാശകരമായ രോഗമാണ്. കോശങ്ങളുടെയും കോശജാലങ്ങളുടെയും സാധാരണ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്ന കോശങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വളർച്ചയാണ് കാൻസർ. പ്രവർത്തന മൂല്യമില്ലാത്ത പക്ഷതയില്ലാത്ത കോശങ്ങളാണ് കാൻസർ കോശങ്ങൾ. എന്നിരുന്നാലും അവ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പോഷകങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മത്സരിക്കുകയും മിക്ക പോഷകങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് മൂലം ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യകരവും പ്രവർത്തനപരവുമായ ഊർജ്ജ കോശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ഇടം നേടാൻ കഴിയും വിധം കാൻസർ കോശങ്ങൾ അടുത്തുള്ള അവയവങ്ങൾ, ഞരമ്പുകൾ, രക്തകുഴലുകൾ എന്നിവയിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു. അതുമൂലം ഈ വളർച്ച ശരീരത്തെ കൂടുതൽ സങ്കീർണതകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

**ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്.**

**അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം**

അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം മുത്രത്തിൽ നിന്ന് രക്തം പുറന്തള്ളുന്നത്, മലത്തിൽ രക്തം കാണപ്പെടുന്നത് രക്തം ചർദ്ദിക്കുന്നത്, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും ആർത്തവവിരാമത്തിനിടയിലും രക്തം പുറന്തള്ളുന്നത് എന്നീ അവസ്ഥകൾ ഗൗരവമായി നാം കാണണം. രക്തം പുറന്തള്ളുന്നത് യഥാക്രമം മുത്രസഞ്ചി അല്ലെങ്കിൽ വൻകുടൽ, ശ്വാസകോശം അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭാശയ അർബുദം എന്നിവയുടെ അടയാളമായിരിക്കാം.

**ഉണങ്ങാത്ത വ്രണം**

ചർമ്മത്തിലോ, വായിലോ, കുടലിലോ വളരെക്കാലമായിട്ടും സുഖപ്പെടാത്ത, വേദനാജനകമായ വ്രണമായി വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്രണം ക്യാൻസറിന്റെ അടയാളമായിരിക്കാം. മൂന്ന് ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പരുക്കനും വരണ്ടതുമായ ചുമ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ശ്വാസകോശം, ശ്വാസനാളം അല്ലെങ്കിൽ തൈറോയ്ഡ് കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. **ശരീരഭാരം ക്രമാതീതമായി കുറയുന്നത്.**

അജ്ഞാതമായ കാരണങ്ങളാൽ വിശപ്പ് കുറയുകയും ശരീരഭാരം അമിതമായി കുറയുകയും ചെയ്യുന്നത് പാൻക്രിയാസ്, ആമാശയം, അന്നനാളം, ശ്വാസകോശം, എന്നിവിടങ്ങളിലെ അർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

**മറുകിലോ അരിമ്പാറയിലോ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം**

ഒരു മറുകി പെട്ടെന്ന് പ്രത്യക്ഷമാകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അപ്രത്യക്ഷമാകുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മറുകിന്റെയോ അരിമ്പാറയുടെയോ വലിപ്പം 7 മില്ലീമീറ്ററിൽ കൂടുകയോ ചെയ്യുകയാണ് എങ്കിൽ അത് ചർമ്മ കാൻസറിന്റെയോ മെലനോമയുടെയോ (കരുവാളിപ്പിന്റെയോ) അടയാളമായിരിക്കാം.

കട്ടിയുള്ള മുഴ പെട്ടെന്ന് രൂപപ്പെടുകയോ ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് മുഴയുടെ വലുപ്പം പെട്ടെന്നു വർദ്ധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ലിംഫ് നോഡുകൾ, സ്തനം, വൃഷണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മൂദുവായ ടിഷ്യൂകൾ എന്നിവയുടെ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമായിരിക്കാം.

**ദഹനക്കേട്, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്**

ഭക്ഷണം ഇറക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും ദഹനക്കേടും അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക്, തൊണ്ടയിലും വയറ്റിലും സമ്മർദ്ദം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ തൊണ്ട, അന്നനാളം ആമാശയം എന്നിവിടങ്ങളിലെ അർബുദത്തിന്റെ സൂചനയായിരിക്കാം.

**കാൻസർ തടയുന്നതിനുള്ള 5 ഫലപ്രദമായ വഴികൾ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക**

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, നാർ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, അപൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ, പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, എന്നിങ്ങനെയുള്ള അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ പോഷണം മതിയായ അളവിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനൊപ്പം ഹൃദയം, തലച്ചോർ, ആമാശയം, കരൾ, വൃക്കകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങളുടെ സാധാരണ പ്രവർത്തനം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പല അർബുദങ്ങൾക്കും ഉയർന്ന അപകടസാധ്യത ഘടകമാണ് അമിത ഭാരം, സാധാരണ ശരീരഭാരം വീണ്ടെടുത്ത് അമിതവണ്ണം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

**മദ്യം/പുകയില ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കുക.**

മദ്യം, പുകവലി, പുകയില എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം, ശ്വാസകോശത്തിന് മാത്രമല്ല, പാൻക്രിയാസ്, സെർവിക്സ്, വൃക്ക, കരൾ, തൊണ്ട എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് നിർണ്ണായക അവയവ സംവിധാനങ്ങൾക്കും ഗുരുതരമായ നാശമുണ്ടാക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, പുകവലി എന്നത് പുകവലിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് മാത്രമല്ല, സമീപത്തുള്ള ആളുകൾക്കും ഒരു വിഷ ലഹരിയാണ്. കാരണം ഇതിന്റെ പുക ശ്വസിക്കുന്നത് പോലും കാൻസറിനു കാരണമാകുന്നു.

**എല്ലാ ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക.**

ദിവസേന 30 മിനിട്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുകയോ അതിരവിലെ വേഗതയേറിയ നടത്തമോ അല്ലെങ്കിൽ പുറത്ത് ജോഗിംഗ് നടത്തുകയോ ചെയ്യുന്നത് കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് കാര്യമായ നേട്ടങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. പതിവ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം, പേശികളുടെ ശക്തിയും ഊർജ്ജവും നിലനിർത്തൽ, സമീകൃത ഹോർമോൺ അളവ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുവാനും, അതുപോലെ തന്നെ സുഗമമായ ദഹന പ്രക്രിയകൾ, ആരോഗ്യകരമായ കരൾ, വൃക്കകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യുവാനും സഹായകരമാകുന്നു. ഇത് മലമുത്രവിസർജ്ജനം സുഗമമാക്കുന്നു.