

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

કેન્સરનું જોખમ કેવી
રીતે ઘટાડવું



આપણને બધાને કેન્સર થવાનું ચોક્કસ જોખમ હોય છે. જીન્સ, જીવનશૈલી અને પર્યાવરણનું સંયોજન આ જોખમને અસર કરી શકે છે. અમે કેન્સરના ચોક્કસ કારણો જાણતા નથી પરંતુ એવા જોખમી પરિબલો છે જે તેને વિકસાવવાની તમારી તક વધારી શકે છે.

ઉંમર અને ક્રોનિક ઈતિહાસ જેવા પરિબલો છે જેને આપણે બદલી શકતા નથી પરંતુ બીજા ઘણા એવા છે જે આપણે બદલી શકીએ છીએ. સૌથી સામાન્ય કેન્સરના ૩ માંથી ૧ કેસ (આશરે ૩૩ %) તંદુરસ્ત આહાર ખાવાથી, સ્વસ્થ વજન જાળવીને અને વધુ સક્રિય રહેવાથી રોકી શકાય છે. કેન્સર થવાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમે કેટલીક બાબતો કરી શકો છો.

સંતુલિત આહાર લેવો

કેન્સરનું કારણ બને અથવા અટકાવે એવો કોઈ એક પણ ખોરાક નથી. સંતુલિત આહાર લેવો એ તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે અને કેટલાક કેન્સરના તમારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

તે તમને સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉચ્ચ ફાઇબરયુક્ત ખોરાક ખાવાથી આંતરડાના કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. લાલ અને પ્રોસેસ્ડ માંસ આંતરડા અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સરના ઊંચા જોખમ સાથે જોડાયેલા છે. તમે કેટલું ખાવ છો તે મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું

ઘણા અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે કે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. તમારે દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટની પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જો તમે દિવસમાં ૩૦ મિનિટથી વધુ સક્રિય રહો છો અને જો તમે સખત કસરત કરો છો (જોરદાર પ્રવૃત્તિ) તો તમારા કેન્સરનું જોખમ વધુ ઘટે છે.

તમે કેટલું આલ્કોહોલ પીતા હો તેને મર્યાદિત કરો

આલ્કોહોલ પીવાથી તમારા મોં અને ગળાના કેન્સરનું જોખમ વધે છે. પરંતુ તે અન્ય કેન્સર સાથે પણ જોડાયેલું છે. સામાન્ય રીતે, તમે જેટલું વધુ પીશો, તેટલું તમારું જોખમ વધારે છે. જો તમે પણ ધૂમ્રપાન કરો છો તો તમારું જોખમ વધારે છે.

સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવું

વધારે વજન હોવાને કારણે આંતરડા, કિડની, ગર્ભાશય અને અન્નનળી (અન્નનળી) ના કેન્સર સહિત ઘણા પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ વધે છે. જે મહિલાઓનું વજન વધારે છે અને મેનોપોઝમાંથી પસાર થઈ છે તેમને પણ સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધારે છે.

તંદુરસ્ત શરીરનું વજન રાખવાથી કેન્સર અને અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, જેમ કે હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસનું જોખમ ઓછું થાય છે. જો તમે તમારા વજન વિશે ચિંતિત હોવ અથવા વધુ માહિતીની જરૂર હોય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા આહાર નિષ્ણાત સાથે વાત કરો.

ધૂમ્રપાન છોડી દેવું

યુકેમાં, ૪ માંથી ૧ થી વધુ કેન્સર મૃત્યુ (૨૫ % થી વધુ) ધૂમ્રપાનને કારણે થાય છે. અન્ય લોકોના ધુમાડા (નિષ્ક્રિય ધૂમ્રપાન) માં શ્વાસ લેવાથી પણ કેન્સર થવાનું જોખમ વધે છે.

તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારા ઘરને ધૂમ્રપાન-મુક્ત રાખો. જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો છોડવું એ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે તમે કરી શકો તે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબત છે. જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો, તો તેને રોકવામાં ક્યારેય મોડું થતું નથી. સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો, અથવા તમારા વિસ્તારમાં ધૂમ્રપાન બંધ કરો સેવાનો સંપર્ક કરો.

તડકામાં કાળજી લેવી

બહાર તડકામાં થોડો સમય વિતાવવાથી તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ મળે છે. વિટામિન ડી બનાવવા માટે આપણા શરીરને સૂર્યપ્રકાશની જરૂર હોય છે. પરંતુ તમારી ત્વચાને બર્ન થવાથી બચાવવી મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે આ તમારા ત્વચાના કેન્સરનું જોખમ વધારી શકે છે.

જો તમે થોડી મિનિટો કરતાં વધુ સમય માટે તડકામાં રહેવાના છો, તો તમારે તમારી ત્વચાને સુરક્ષિત રાખવી જોઈએ:

- લાંબી બાંયના ટોપ અને ટ્રાઉઝર પહેરીને તમારા હાથ અને પગને ઢાંકીને રાખો. તમારા ચહેરા અને ગરદનને સુરક્ષિત રાખવા માટે પહોળી બ્રિમ્ડ ટોપી પહેરો.
- ઓછામાં ઓછા ૩૦ના ઉચ્ચ સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF) સાથે સન ક્રીમનો ઉપયોગ કરો. ચાર કે પાંચ તારાઓ સાથે UVA અને UVB સામે રક્ષણ આપે તેવી એક પસંદ કરો.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને
મદદ કરી સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. દેવન થાનકી દ્વારા લખાયેલ

