

जिगर कैंसर: जागरूकता आणि प्रतिबंध

आरोग्य आणि निसर्गाच्या सान्निध्यात राहण्याचे महत्व

जिगर कैंसर (Liver Cancer) – जागरूकता एवं बचाव

डिज़ाइन: हल्के हरे और सफेद रंग में ताकि यह सेहत और प्रकृति का एहसास दे।

सेक्शन 1 – परिचय

जिगर कैंसर यकृत (Liver) की कोशिकाओं में असामान्य वृद्धि के कारण होता है। यह अधिकतर शराब का अत्यधिक सेवन, वायरल हेपेटाइटिस (Hepatitis B/C) या मोटापे के कारण होता है।

सेक्शन 2 – लक्षण (Symptoms)

- पेट में दर्द या सूजन
- भूख में कमी
- अचानक वजन घटना
- त्वचा या आंखों का पीला पड़ना (पीलिया)

सेक्शन 3 – जोखिम कारक (Risk Factors)

- शराब का अधिक सेवन
- हेपेटाइटिस वायरस संक्रमण
- फैटी लिवर या मोटापा

सेक्शन 4 – बचाव

- **शराब से परहेज़ करें:** शराब का सेवन जिगर को नुकसान पहुंचा सकता है।
- **हेपेटाइटिस का टीका लगवाएं:** यह संक्रमण से बचने का एक महत्वपूर्ण उपाय है।
- **हरी सब्ज़ियाँ और फल खाएं:** पोषण से भरपूर आहार आपके शरीर को स्वस्थ रखता है।

सेक्शन 5 – क्या खाएं

- पालक, लौकी, गाजर, पपीता, नींबू
- पर्याप्त पानी और हल्का भोजन

सेक्शन 6 – क्या न खाएं

- तला हुआ, मसालेदार खाना
- शराब और मीठे पेय पदार्थ

सेक्शन 7 – क्या करें

- **नियमित व्यायाम:** यह शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
- **डॉक्टर की सलाह पर जांच:** नियमित जांच से बीमारी का पता समय पर लग सकता है।

सेक्शन 8 – क्या न करें

- **शराब या नशे का सेवन न करें:** ये जिगर के लिए हानिकारक साबित हो सकते हैं।
- **जांच टालने की गलती न करें:** समय पर जांच करवाने से बीमारी पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

यह जानकारी आपको जिगर कैंसर के बारे में जागरूक करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में मदद करेगी। अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें और आवश्यकता होने पर डॉक्टर से परामर्श लें।