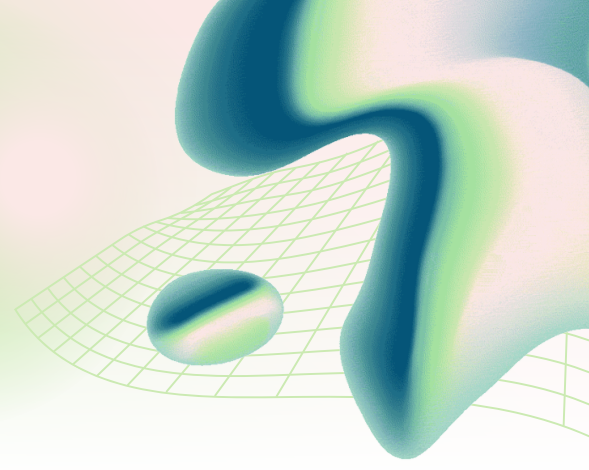


प्रोस्टेट कर्करोग

पुरुषांच्या आरोग्यासाठी जागरूकता आणि प्रतिबंध



प्रोस्टेट कैंसर (Prostate Cancer) – जागरूकता एवं बचाव

इस डॉक्यूमेंट का डिज़ाइन हल्के नीले और सफेद रंग में तैयार किया गया है, ताकि यह पेशेवर और सरल दिख सके।

सेक्शन 1 – परिचय

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में पाया जाने वाला एक आम कैंसर है, जो प्रोस्टेट ग्रंथि (Prostate Gland) में विकसित होता है। यह अधिकतर 50 वर्ष से ऊपर की उम्र में होता है और धीरे-धीरे बढ़ता है।



सेक्शन 2 – लक्षण (Symptoms)

- पेशाब करने में कठिनाई
- बार-बार पेशाब लगना
- मूत्र या वीर्य में खून आना
- पीठ या हड्डियों में दर्द
- कमजोरी और थकान

सेक्शन 3 – जोखिम कारक (Risk Factors)

- उम्र (50 वर्ष से अधिक)
- आनुवंशिक कारण
- उच्च वसा वाला आहार

- मोटापा
- शारीरिक निष्क्रियता

सेक्शन 4 – बचाव (Prevention)

- नियमित PSA टेस्ट कराएं
- संतुलित आहार लें
- व्यायाम करें
- तनाव कम रखें
- डॉक्टर से परामर्श लेते रहें

सेक्शन 5 – क्या खाएं (Healthy Foods)

- टमाटर, तरबूज (Lycopene युक्त)
- ग्रीन टी
- फाइबर युक्त अनाज और फल
- मछली और अखरोट

सेक्शन 6 – क्या न खाएं (Avoid Foods)

- रेड मीट और प्रोसेस्ड फूड
- शक्कर और तले हुए पदार्थ
- शराब और धूम्रपान

सेक्शन 7 – क्या करें (Dos)

- हर साल स्वास्थ्य जांच
- हेल्दी डाइट और योग
- पानी अधिक पिएँ

सेक्शन 8 – क्या न करें (Don'ts)

- लक्षणों को अनदेखा न करें
- अत्यधिक शराब या तंबाकू का सेवन न करें
- व्यायाम न छोड़ें

सेक्शन 9 – निष्कर्ष (Conclusion)

समय पर जांच और स्वस्थ जीवनशैली से प्रोस्टेट कैंसर से बचाव संभव है। इस दिशा में किए गए छोटे-छोटे प्रयास आपके स्वास्थ्य को दीर्घकालिक रूप से सुरक्षित रख सकते हैं।