

पेट के कैंसर की समझ

जागरूकता और बचाव के उपाय

पेट का कैंसर (Stomach Cancer) – जागरूकता एवं बचाव

रंग योजना: हल्का नारंगी और सफेद

सेक्शन 1 – परिचय

पेट का कैंसर तब होता है जब पेट की भीतरी परत की कोशिकाएँ असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। यह अक्सर खराब खान-पान, धूम्रपान, या संक्रमण (H. pylori bacteria) के कारण होता है।

सेक्शन 2 – लक्षण (Symptoms)

- पेट में दर्द या भारीपन
- उल्टी या मतली
- भूख में कमी
- मल में रक्त

सेक्शन 3 – जोखिम कारक

- धूम्रपान और शराब
- तैलीय और प्रोसेस्ड खाना
- पारिवारिक इतिहास

सेक्शन 4 – बचाव के उपाय

- ताज़ा फल-सब्जियाँ खाएँ
- तले और प्रोसेस्ड भोजन से बचें
- नियमित स्वास्थ्य जांच कराएँ

सेक्शन 5 – क्या खाएँ

हरी सब्जियाँ, नींबू, टमाटर, लहसुन, विटामिन C से भरपूर चीजें।

सेक्शन 6 – क्या न खाएँ

ज्यादा नमक, पैक्ड फूड, धूम्रपान, शराब।

सेक्शन 7 – क्या करें और क्या न करें

करें:

- नियमित व्यायाम
- साफ-सफाई
- स्वस्थ खानपान

न करें:

- धूम्रपान
- अधिक मसालेदार खाना
- देर रात खाना

यह दस्तावेज़ पेट के कैंसर के बारे में जागरूकता फैलाने और बचाव के उपाय सुझाने के लिए तैयार किया गया है। इसे पढ़कर आप समझ सकते हैं कि किन चीजों से बचना चाहिए और किस प्रकार के आहार और जीवनशैली को अपनाना चाहिए, ताकि पेट के कैंसर के जोखिम को कम किया जा सके। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम इस बीमारी से बच सकते हैं।