

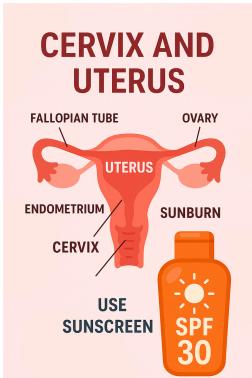
गर्भाशय ग्रीवा कैंसर: एक महत्वपूर्ण जानकारी

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम और जागरूकता

सर्वाइकल कैंसर (Cervical Cancer) – जागरूकता एवं बचाव

सेक्षन 1 – परिचय

सर्वाइकल कैंसर गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) में होने वाला कैंसर है। यह अधिकतर HPV (Human Papillomavirus) संक्रमण के कारण होता है। यदि समय पर जांच कराई जाए तो इसे शुरुआती अवस्था में ही रोका जा सकता है।



सेक्षन 2 – लक्षण (Symptoms)

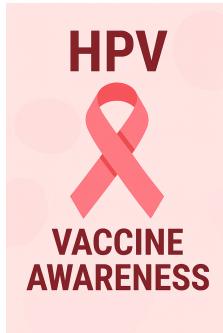
- असामान्य योनि स्राव या रक्तस्राव
- संभोग के बाद दर्द या रक्तस्राव
- कमर या पैल्विक क्षेत्र में दर्द
- बार-बार पेशाब या थकान

सेक्षन 3 – जोखिम कारक (Risk Factors)

- HPV संक्रमण
- बहुत जल्दी या बार-बार गर्भधारण
- धूम्रपान
- खराब स्वच्छता
- प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर होना

सेक्षन 4 – बचाव (Prevention)

- HPV वैक्सीन लगवाएँ
- नियमित Pap Smear टेस्ट कराएँ
- स्वच्छता बनाए रखें
- सुरक्षित यौन संबंध रखें
- संतुलित आहार और योग करें



सेक्शन 5 – क्या खाएं (Healthy Foods)

- हरी सब्जियाँ: पालक, ब्रोकोली
- Vitamin C युक्त फल: संतरा, नींबू
- लहसुन और अदरक
- ग्रीन टी

सेक्शन 6 – क्या न खाएं (Avoid Foods)

- तला हुआ भोजन
- अत्यधिक मीठा और जंक फूड
- शराब और धूम्रपान

सेक्शन 7 – क्या करें (Dos)

- Pap test और वैक्सीन करवाएँ
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
- नियमित डॉक्टर परामर्श लें



सेक्शन 8 – क्या न करें (Don'ts)

- जांच में देरी न करें
- लक्षणों को नजरअंदाज न करें
- धूम्रपान या शराब का सेवन न करें

सेक्शन 9 – निष्कर्ष (Conclusion)

रोकथाम और समय पर जांच ही सर्वाइकल कैंसर से सुरक्षा की कुंजी है। जागरूकता फैलाकर और सही कदम उठाकर हम इस बीमारी से खुद को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं।