

स्तन कैंसर जागरूकता

महिलाओं में सबसे आम कैंसर के प्रति जागरूकता और रोकथाम

स्तन कैंसर जागरूकता (Breast Cancer Awareness)

सेक्शन 1 – परिचय

स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर है। यह तब होता है जब स्तन की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं और आसपास के ऊतकों में फैलने लगती हैं। समय पर पता लगने पर इसका इलाज संभव है।



सेक्शन 2 – लक्षण (Symptoms)

- स्तन में गांठ या सूजन
- स्तन की त्वचा में गड्ढे या सिकुड़न
- निप्पल से खून या तरल पदार्थ का निकलना
- निप्पल का अंदर की ओर मुड़ना
- स्तन के आकार या रंग में बदलाव



सेक्शन 3 – जोखिम कारक (Risk Factors)

- परिवार में किसी को स्तन कैंसर होना
- 40 वर्ष से अधिक आयु
- मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता
- अत्यधिक शराब सेवन
- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी का लंबा उपयोग



सेक्शन 4 – बचाव के उपाय (Prevention)

- नियमित स्तन स्वयं जांच
- 40 वर्ष के बाद मैमोग्राफी
- संतुलित आहार और व्यायाम
- शराब और धूम्रपान से दूरी
- तनाव कम करना और नींद पूरी लेना



सेक्शन 5 – क्या खाएं (Healthy Foods)

- हरी सब्जियाँ (पालक, ब्रोकोली, मेथी)
- फल (सेब, संतरा, अमरुद, पपीता)
- दालें और सूखे मेवे
- ग्रीन टी और नींबू पानी



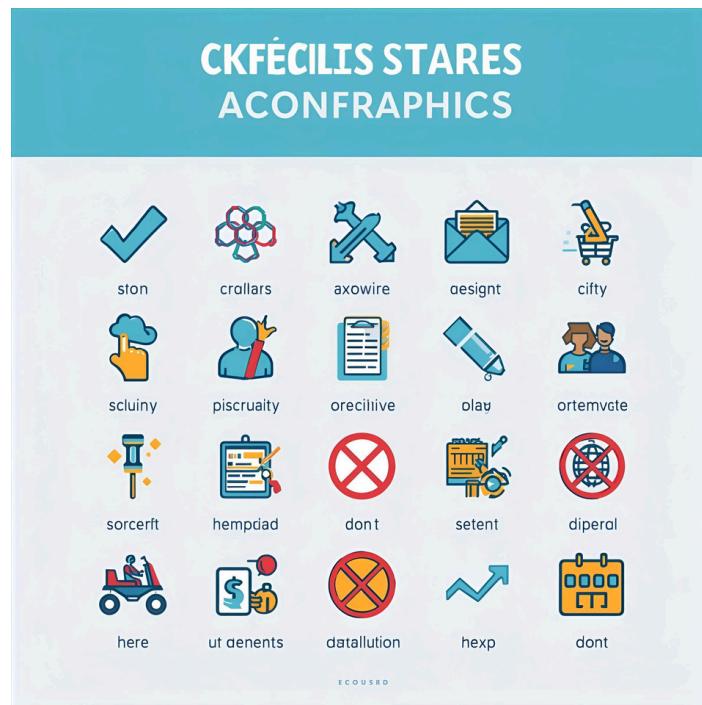
सेक्शन 6 – क्या न खाएं (Avoid Foods)

- तले हुए और प्रोसेस्ड फूड
- शक्कर और कोल्ड ड्रिंक
- अत्यधिक मांस और जंक फूड
- शराब और धूम्रपान



सेक्शन 7 – क्या करें (Dos)

- हर महीने स्वयं स्तन जांच करें
- डॉक्टर से नियमित परामर्श लें
- योग और ध्यान करें
- समय पर नींद लें और तनाव से बचें



सेक्शन 8 – क्या न करें (Don'ts)

- लक्षणों को अनदेखा न करें
- स्वयं-उपचार या अफवाहों पर भरोसा न करें
- धूम्रपान और शराब का सेवन न करें
- व्यायाम छोड़ने की आदत न डालें

सेक्शन 9 – निष्कर्ष (Conclusion)

जल्दी पहचान, सही उपचार — जीवन की सुरक्षा!

