

S K I N

C A N C E R

1. त्वचा का कैंसर क्या है?

त्वचा की कोशिकाओं (जैसे मेलानोसाइट्स, बेसल सेल्स, स्क्वैमस सेल्स) की अनियंत्रित वृद्धि को **त्वचा का कैंसर (Skin Cancer)** कहा जाता है। जब ये कोशिकाएँ अत्यधिक विभाजित होकर असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं, तो त्वचा पर गांठ, तिल या घाव के रूप में कैंसर विकसित होता है।

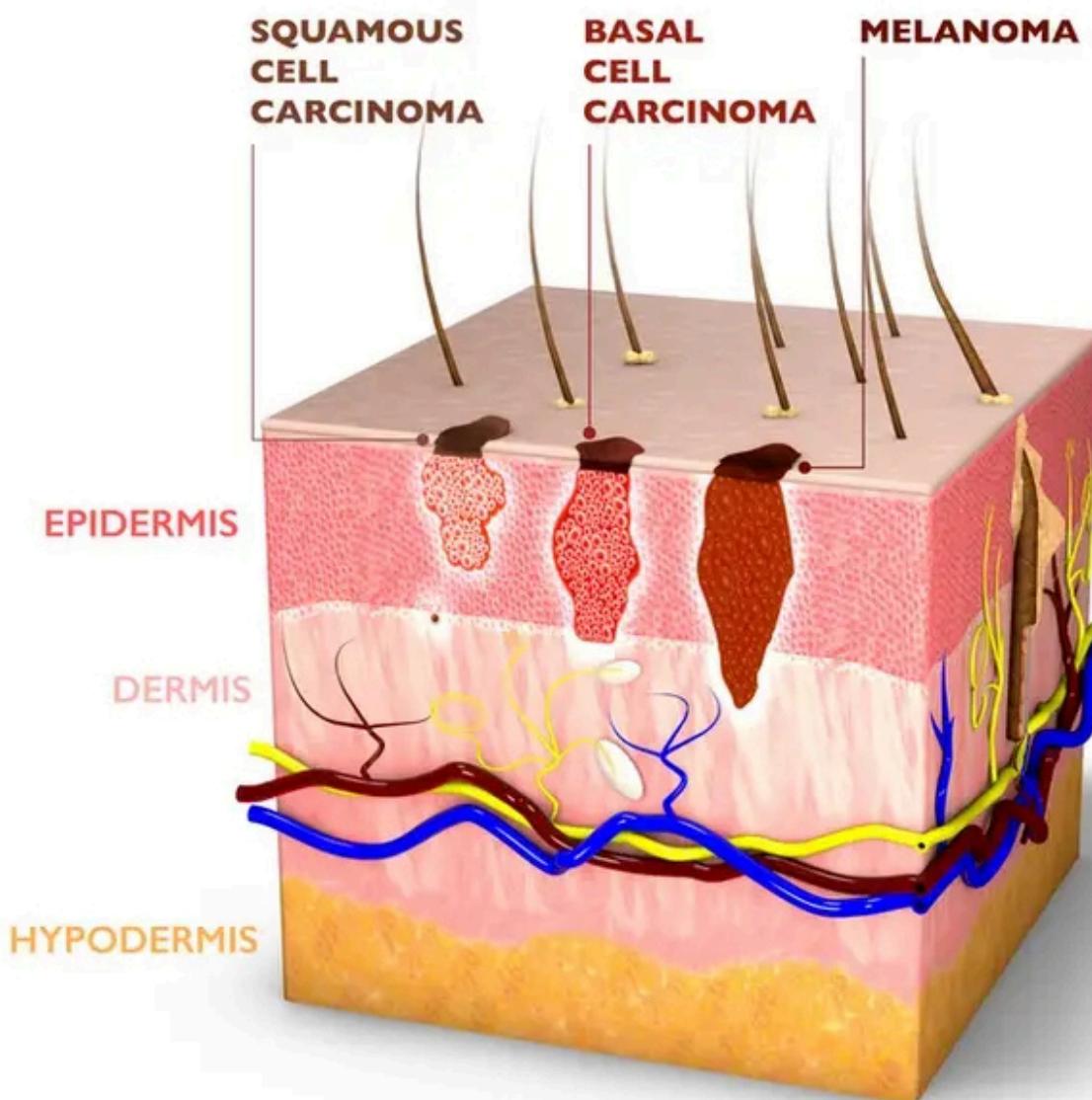
मुख्य प्रकार:

- बेसल सेल कार्सिनोमा (Basal Cell Carcinoma):** सबसे आम, धीरे-धीरे बढ़ने वाला प्रकार।
- स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा (Squamous Cell Carcinoma):** थोड़ा अधिक आक्रामक, आसपास के ऊतकों में फैल सकता है।

- **मेलानोमा (Melanoma):** सबसे खतरनाक प्रकार, शरीर के अन्य भागों में जल्दी फैलता है।

TYPE OF SKIN CANCER

THERE ARE THREE MAJOR TYPES



2. लक्षण (Symptoms)

प्रारंभिक अवस्था में (Early Stage):

- नया तिल (mole) बनना।
- पुराने तिल का आकार, रंग या सीमा (border) बदलना।
- ऐसा घाव जो ठीक न हो (non-healing wound)।

अग्रिम अवस्था (Advanced Stage):

- तेजी से बढ़ती हुई गांठ (lump)।
- त्वचा पर अल्सर (skin ulceration) बन जाना।
- कैंसर का लिम्फ नोड्स (lymph nodes) तक फैल जाना।

3. कारण (Causes)

- अत्यधिक पराबैंगनी किरणों (UV Rays) के संपर्क में आना (धूप या टैनिंग बेड से)।
- गोरा रंग (Fair Skin): क्योंकि इसमें मेलानिन कम होता है, जो सुरक्षा देता है।
- आनुवांशिक कारण (Genetic Factors)।
- कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र (Weak Immune System)।

4. जोखिम कारक (Risk Factors)

- उम्र 40 वर्ष से अधिक।
- ज्यादा धूप में काम करने वाले लोग (जैसे किसान, निर्माण कार्यकर्ता)।
- परिवार में त्वचा कैंसर का इतिहास।
- बचपन में बार-बार सनबर्न होना।

5. बचाव / रोकथाम (Prevention)

- सनस्क्रीन (SPF 30+) का रोजाना प्रयोग करें।
- सूर्य से बचाने वाले कपड़े पहनें – फुल स्लीव शर्ट, हैट, चश्मा आदि।
- सीधी धूप (10 बजे सुबह से 4 बजे शाम तक) से बचें।
- त्वचा की नियमित जांच (Regular Skin Check-up) करवाएँ – खासकर असामान्य तिल या घाव पर ध्यान दें।



6. आहार (Diet)

लाभदायक (Protective Foods):

- विटामिन C से भरपूर फल – संतरा, नींबू।
- विटामिन E वाले खाद्य पदार्थ – बादाम, बीज।
- ग्रीन टी (Green Tea) – एंटीऑक्सीडेंट गुणों से त्वचा की रक्षा करती है।

परहेज करने योग्य (Avoid Foods):

- तले-भुने और जंक फूड्स।
- शराब (Alcohol)।

Foods that Kill Cancer

