

L₁ U₁ N₁ G₂

C₃ A₁ N₁ C₃ E₁ R₁

फेफड़े का कैंसर (Lung Cancer)

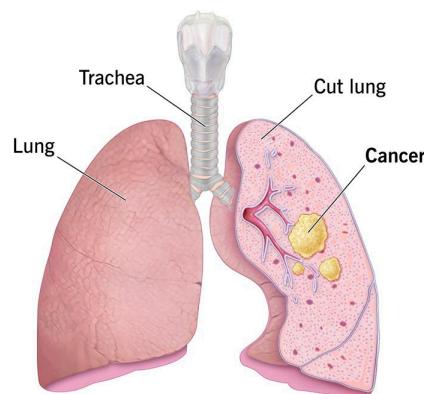
1. फेफड़े का कैंसर क्या है?

फेफड़ों की कोशिकाओं की असामान्य और अनियंत्रित वृद्धि को फेफड़े का कैंसर कहा जाता है। इस स्थिति में ट्यूमर (गांठ) फेफड़ों के ऊतकों में बन जाता है और समय के साथ शरीर के अन्य भागों – जैसे मस्तिष्क, जिगर (liver) और हड्डियों (bones) – तक फैल सकता है, जिसे **मेटास्टेसिस (Metastasis)** कहा जाता है।

फेफड़े के कैंसर के दो मुख्य प्रकार होते हैं –

- **स्मॉल सेल लंग कैंसर (Small Cell Lung Cancer – SCLC):** यह तेजी से बढ़ता और फैलता है, इसे “आक्रामक (Aggressive)” कहा जाता है।
- **नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर (Non-Small Cell Lung Cancer – NSCLC):** यह सबसे आम प्रकार है और धीरे-धीरे बढ़ता है।

Small Cell Lung Cancer



2. लक्षण (Symptoms)

आरंभिक अवस्था में:

- लगातार खांसी रहना
- सांस लेने में हल्की तकलीफ
- थकान या कमजोरी महसूस होना
- वजन का धीरे-धीरे कम होना

अग्रिम अवस्था (Advanced Stage) में:

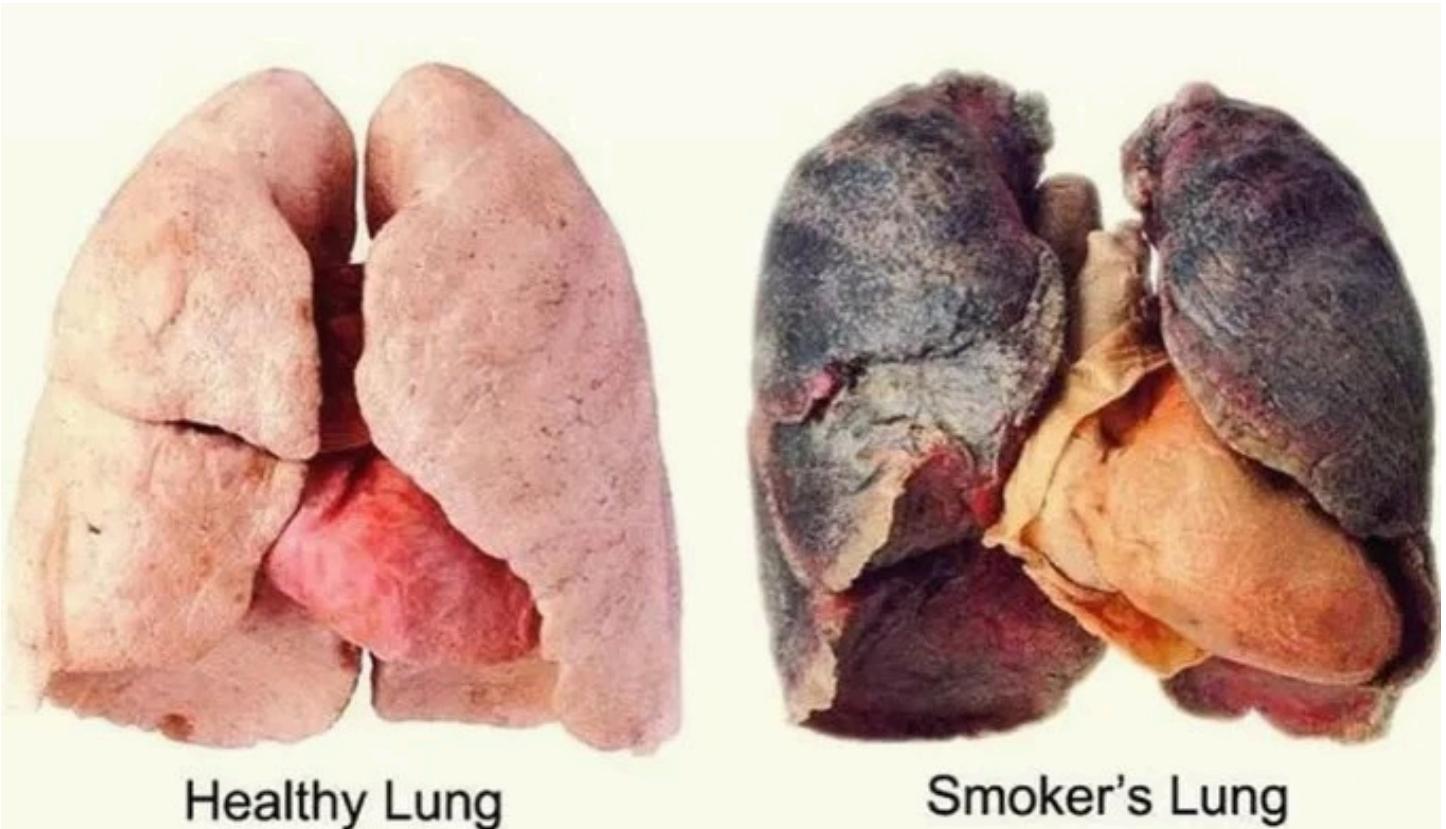
- खून के साथ कफ (खूनी बलगम) आना
- सीने में दर्द
- सांस की गंभीर तकलीफ
- बार-बार फेफड़ों में संक्रमण (इंफेक्शन) होना
- अगर कैंसर हड्डियों तक फैल गया हो तो हड्डियों में दर्द

3. कारण (Causes)

- धूम्रपान (Smoking): यह सबसे प्रमुख कारण है।
- वायु प्रदूषण (Air Pollution)
- रेडॉन गैस (Radon Gas) और एस्बेस्टस (Asbestos) के संपर्क में आना
- अनुवांशिक कारण (Genetics): परिवार में कैंसर का इतिहास होना
- दीर्घकालिक फेफड़ों की बीमारियाँ (जैसे COPD, क्षय रोग / Tuberculosis)

4. जोखिम कारक (Risk Factors)

- उम्र: 50 वर्ष से अधिक
- धूम्रपान का इतिहास: चाहे स्वयं करते हों या दूसरों के धुएँ (Passive Smoking) में रहते हों
- पर्यावरणीय संपर्क: रासायनिक धुएँ, एस्बेस्टस जैसी चीजों के संपर्क में रहना
- खराब आहार और मोटापा



Healthy Lung

Smoker's Lung

5. बचाव / रोकथाम (Prevention)

- धूम्रपान छोड़ें और सेकेंड-हैंड स्मोक (दूसरों के धुएँ) से बचें।
- नियमित जांच (Regular Check-ups) – विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए एक्स-रे या सीटी स्कैन करवाएं।
- संतुलित आहार (Balanced Diet) – फल, सब्जियाँ और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएँ।
- व्यायाम करें – फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए।
- प्रदूषक पदार्थों और रसायनों से दूरी बनाए रखें।

6. आहार (Diet)

लाभदायक खाद्य पदार्थ (Protective Foods):

- ब्रोकली, पालक, बेरीज़ (berries), लहसुन, ग्रीन टी

परहेज करने योग्य खाद्य पदार्थ (Avoid):

- प्रोसेस्ड मीट, तली हुई चीज़ें, शराब, और मीठे पेय (sugary drinks)

