



रक्त कैंसर (Leukemia)

1. रक्त कैंसर क्या है?

रक्त कैंसर (Leukemia) एक ऐसी बीमारी है जिसमें रक्त बनाने वाले ऊतक (Blood-forming tissues) — जैसे अस्थि मज्जा (Bone Marrow) और लसीका तंत्र (Lymphatic System) — प्रभावित होते हैं।

इसमें श्वेत रक्त कोशिकाएँ (WBCs) अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं और सामान्य रक्त कोशिकाओं को प्रतिस्थापित (replace) कर देती हैं, जिससे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है।

मुख्य प्रकार:

- एक्यूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया (Acute Lymphoblastic Leukemia – ALL)
- एक्यूट मायलॉयड ल्यूकेमिया (Acute Myeloid Leukemia – AML)
- क्रॉनिक ल्यूकेमिया (Chronic Leukemia) – यह धीरे-धीरे बढ़ने वाला प्रकार है।

2. लक्षण (Symptoms)

प्रारंभिक अवस्था (Early Stage):

- लगातार थकान या कमजोरी महसूस होना
- बार-बार बुखार या संक्रमण होना
- हल्की चोट लगने पर भी अधिक खून आना या देर से रुकना

अग्रिम अवस्था (Advanced Stage):

- शरीर पर नीले या बैंगनी धब्बे (Bruises) पड़ना
- बार-बार नाक से खून आना (Nose Bleeding)
- वजन का तेजी से कम होना
- हड्डियों या जोड़ों में दर्द

3. कारण (Causes)

- आनुवांशिक परिवर्तन (Genetic Mutations)
- अत्यधिक विकिरण (High Radiation Exposure)
- हानिकारक रसायन (Chemicals): जैसे बेंज़ीन (Benzene), कीटनाशक (Pesticides)**
- परिवार में कैंसर का इतिहास (Family History)
- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली (Weak Immune System)

4. जोखिम कारक (Risk Factors)

- बचपन में ल्यूकेमिया (Childhood Leukemia): कुछ आनुवांशिक स्थितियों में।
- वयस्कों में (Adults >50 वर्ष): उम्र के साथ जोखिम बढ़ता है।
- परिवार में ल्यूकेमिया का इतिहास।
- पहले कीमोथेरेपी या रेडिएशन उपचार (Past Chemotherapy/Radiation Therapy)।

5. बचाव / रोकथाम (Prevention)

- हानिकारक रसायनों से दूरी बनाए रखें।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ: पौष्टिक भोजन, व्यायाम, और पर्याप्त नींद।
- उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए नियमित रक्त परीक्षण करवाएँ।
- प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) को मजबूत रखें — तनाव कम करें और संतुलित आहार लें।

6. आहार (Diet)

लाभदायक (Protective Foods):

- उच्च प्रोटीन वाला आहार (High-Protein Diet): दालें, अंडा, दूध, दही।
- विटामिन C युक्त फल: संतरा, नींबू, अमरूद।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ: पालक, मेथी, सरसों का साग।

परहेज करने योग्य (Avoid Foods):

- प्रोसेस्ड फूड्स (Processed Foods)
- शराब (Alcohol)
- संरक्षित मांस (Preserved or Canned Meat)

क्या आप चाहेंगे कि मैं इस विषय पर भी **चित्रों (जैसे रक्त निर्माण प्रक्रिया, लक्षण चार्ट, और बचाव इन्फोग्राफिक)** के साथ एक **PDF या पोस्टर फॉर्मेट** तैयार कर दूँ?

