

S T O M A C H

C A N C E R

## पेट का कैंसर (Stomach Cancer)

### 1. पेट का कैंसर क्या है?

पेट का कैंसर (Stomach Cancer) वह स्थिति है जिसमें पेट की अंदरूनी परत (Stomach Mucosa) की कोशिकाएँ अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं।

धीरे-धीरे ये कोशिकाएँ एक गांठ (Tumor) का रूप ले लेती हैं और समय के साथ पास के अंगों जैसे जिगर (Liver) और आंतों (Intestine) तक फैल सकती हैं।

अक्सर इसका पता देरी से (Late Stage) चलता है क्योंकि शुरुआती लक्षण बहुत हल्के होते हैं और सामान्य अपच जैसे लगते हैं।

### 2. लक्षण (Symptoms)

प्रारंभिक अवस्था (Early Stage):

- हल्की अपच (Indigestion) या खाना पचाने में कठिनाई
- भूख कम लगना
- बार-बार खट्टी डकार या हार्टबर्न (Heartburn)
- पेट में हल्का दर्द या भारीपन महसूस होना

अग्रिम अवस्था (Advanced Stage):

- उल्टी में खून आना
- मल में खून (काला या गाढ़ा मल – Black Stool)

- लगातार वजन कम होना
- पेट में गांठ या सूजन महसूस होना

### 3. कारण (Causes)

- संक्रमण (Infection): *Helicobacter pylori* नामक बैक्टीरिया से संक्रमण।
- आहार (Diet): बहुत अधिक नमकीन, मसालेदार या धुएँ में पका (Smoked) भोजन।
- जीवनशैली (Lifestyle): धूम्रपान, शराब का सेवन, और फल-सब्जियों की कमी।
- आनुवांशिक कारण (Genetics): परिवार में पेट के कैंसर का इतिहास।
- चिकित्सकीय कारण (Medical): पुराने पेट के अल्सर (Gastric Ulcers) या दीर्घकालिक गैस्ट्राइटिस (Chronic Gastritis)।

### 4. जोखिम कारक (Risk Factors)

- उम्र 50 वर्ष से अधिक।
- परिवार में कैंसर का इतिहास।
- खराब आहार: जंक फूड, प्रोसेस्ड मीट, कम फाइबर वाला भोजन।
- धूम्रपान और शराब का सेवन।
- मोटापा (Obesity)।



### 5. बचाव / रोकथाम (Prevention)

- स्वस्थ आहार अपनाएँ: ताजे फल, सब्जियाँ और फाइबर युक्त भोजन लें।
- *H. pylori* संक्रमण का समय पर इलाज करवाएँ।

- धूम्रपान और शराब से दूरी रखें।
- परिवार में इतिहास होने पर नियमित जांच (Regular Check-up) करवाते रहें।



## 6. आहार (Diet)

लाभदायक (Protective Foods):

- ब्रोकली, लहसुन, खट्टे फल (Citrus Fruits), पालक, ग्रीन टी।

परहेज करने योग्य (Avoid Foods):

- अचार (Pickles), स्मोक्ड मीट, तले-भुने भोजन, और शराब।

**FOODS TO BOOST STRENGTH  
DURING CANCER:  
CANCER PATIENT DIET PLAN**



**COCONUT WATER**



**AMLA**



**GREEN JUICE**



**RED JUICE**



**FRESH FRUITS**



**TURMERIC**