

آپ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے 10 طریقے

نیویارک سٹی میں کینسر موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ یہ تمام رنگ و نسل کے لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ کینسر کے خطرے کے کچھ ایسے عوامل ہیں جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے، جیسے آپ کی عمر اور خاندان کی صحت کی سرگزشت۔ تاہم، یہاں 10 ایسی چیزیں بیان کی جا رہی ہیں جو آپ اپنے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کیلئے کر سکتے ہیں۔

- سبوت اناج کھانے سے بھی، جیسے کہ گندم کی روٹی اور پاستا، دلیا اور بھورے چاول، کچھ کینسر کے خطرے کم ہو سکتے ہیں۔



4 شراب کم پئیں۔

- شراب پینے سے آپ کو کئی قسم کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جیسے جگر اور چھاتی کا کینسر۔
- آپ جتنی زیادہ اور کثرت سے شراب پیتے ہیں، آپ کے کینسر کا خطرہ اتنا ہی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ شراب کی تمام اقسام کے مشروبات آپ کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔
- اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ اگر آپ اپنے شراب کے استعمال کے بارے میں فکر مند ہیں تو شراب نوشی کو کیسے کم کریں یا ترک کریں۔

5 اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کریں۔



- باقاعدگی سے ورزش کرنے سے کینسر سے بچا جا سکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت کے لیے بھی اچھا ہے چاہے آپ کا وزن جتنا ہو۔
- عام طور پر، بالغوں کو ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ تک متعادل ورزش (جیسے پیدل چلنا یا بائیک چلانا) یا 75 منٹ کی بھرپور ورزش (جیسے سوئمنگ لیپس یا رسی سے کودنا) کرنا چاہیے۔ آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے، آپ کے بہت سے کینسر کا خطرہ اتنا ہی کم ہو جائے گا۔
- آپ کام کی جگہ پر سیڑھیوں کا استعمال کرتے ہوئے، دوستوں کے ساتھ چلنے، اسٹور تک بائیک چلا کر یا سب وے سے ایک اسٹاپ پہلے اتر کر اپنے دن کے معمول میں مزید ورزش شامل کر سکتے ہیں۔



1 اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو چھوڑنے کی کوشش کریں۔

- آپ جتنا زیادہ سگریٹ نوشی کریں گے، آپ کے کینسر کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ اگر آپ چھوڑ دیں گے تو، رفتہ رفتہ آپ کا خطرہ کم ہو جائے گا۔ سگریٹ چھوڑنے سے زندہ رہنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، بشمول کینسر والے لوگوں میں۔
- ادویات اور مشاورت کے اختیارات کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ ان سے آپ کی سگریٹ نوشی کی خواہشات کو کم کرنے اور اس لت کو چھوڑنے کے امکانات بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- لت چھڑانے والے کوچ سے بات کرنے اور نیکوٹین منشیات کی مفت اسٹارٹر کٹ کیلئے درخواست دینے کے لیے nysmokefree.com ملاحظہ کریں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔



2 ڈبہ بند گوشت کم کھائیں۔

- ڈبہ بند گوشت وہ گوشت ہوتا ہے جس میں نمک ملایا جاتا ہے، دوائی ڈالی جاتی ہے، خمیر کیا جاتا ہے یا جسے دھونی دی جاتی ہے، یا اس میں کیمیاوی ادویہ موجود ہوتی ہیں۔ عام اقسام میں بیکن، ہیم، ساسیج، ڈیلی گوشت یا کولڈ کٹس، اور جرکی شامل ہیں۔
- ڈبہ بند گوشت کا تعلق کینسر سے جوڑا گیا ہے۔
- اس کی بجائے آپ پودوں پر اگنے والی اشیاء جیسے پھلیاں، دال، توفو، گری دار میوے اور بیجوں سے پروٹین حاصل کر کے ڈبہ بند گوشت کھانا کم کر سکتے ہیں۔



3 زیادہ سے زیادہ پھل، سبزیاں اور سبوت اناج کھائیں۔

- کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانے سے بعض کینسر کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اپنی پلیٹ میں مختلف رنگ کے پھل اور سبزیاں شامل کریں، بشمول تازہ، منجمد یا ڈبہ بند اقسام۔ بغیر سوڈیم والی یا کم سوڈیم والی مصنوعات کا انتخاب کرنے کو یقینی بنائیں۔

6

اپنا وزن معتدل رکھنے کی کوشش کریں۔



- وزن بڑھانے سے آپ کا وزن حد سے زیادہ ہو سکتا ہے یا آپ موٹے ہو سکتے ہیں اور بہت سے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔
- وزن کم کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن اپنا وزن معتدل رکھنا اور وزن بڑھنے سے بچنا آپ کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔
- اپنے فراہم کنندہ سے اپنے وزن کے ہدف کے بارے میں بات کریں اور یہ کہ آپ اسے حاصل کرنے کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔

7

اپنی جلد کو الٹرا وائیٹ (UV) کی شعاعوں سے بچائیں۔



- جلد کے کینسر کا سب سے بڑا خطرہ UV کی شعاعیں لگنا ہے۔ UV کی شعاعوں کے ذرائع میں سورج کی روشنی اور اندرون خانہ دباغی شامل ہیں۔
- دھوپ میں جانے پر حفاظتی لباس اور دھوپ کا چشمہ پہنیں جس میں سورج سے بچاؤ کا عنصر کم از کم 15 کا ہو۔
- آپ کے جسم پر کوئی نیا یا بدلتا ہوا دھبہ جلد کے کینسر کی علامت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی جلد میں کوئی تبدیلی محسوس کرتے ہیں تو اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

8

ہیومن پیپیلوما وائرس (human papillomavirus, HPV) کی ویکسین لگوائیں۔



- HPV امریکہ میں جنسی طور پر منتقل ہونے والا سب سے عام انفیکشن ہے۔
- HPV ویکسین HPV انفیکشن سے حفاظت کرتی ہے جو کہ کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔ 9 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بیشتر بچوں کیلئے اس کی تجویز کی جاتی ہے اور 45 سال کی عمر تک کے کچھ بالغوں کے لیے یہ منظور شدہ ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا اور کب آپ کو HPV کی ویکسین لگوانی چاہیے۔

9

ہیپاٹائٹس B کی ویکسین لگوائیں۔



- ہیپاٹائٹس B آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ جگر کے کینسر کا باعث بن سکتا ہے۔
- اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا آپ کو ہیپاٹائٹس B کی ویکسین لگوانی چاہیے، جو آپ کے جگر کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

10

کینسر کیلئے اسکریننگ کروائیں۔



- اسکریننگ کے ذریعے کینسر کا جلد پتا لگانے میں مدد مل سکتی ہے جب کچھ کینسروں کا علاج کرنا اور اسے روکنا آسان ہوتا ہے۔
- اپنے فراہم کنندہ سے کچھ کینسر کے خطرے کے بارے میں پوچھیں اور یہ کہ اس کی اسکریننگ کب کرانی ہے۔ آپ کا فراہم کنندہ آپ کے خطرے کی بنیاد پر جلدی یا زیادہ کثرت سے اسکریننگ کی سفارش کر سکتا ہے۔ یہاں کچھ عمومی سفارشات ہیں:
 - 50 سے 80 سال کی عمر کے لوگ جن کی تمباکو نوشی کی سرگزشت ہے وہ سالانہ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کیلئے اہل ہو سکتے ہیں جسے کم خوراک والی کمپیوٹیڈ ٹوموگرافی کہا جاتا ہے۔
 - 45 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو بڑی آنت کے کینسر کیلئے ہر 10 سال بعد کولونوسکوپی، یا ہر سال یا تین سال بعد پاخانہ کی جانچ کرانی چاہیے۔
 - 40 سے 49 سال کی خواتین چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کرانے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ 50 سے 74 سال کی خواتین کو ہر دو سال بعد میموگرام کروانا چاہیے۔
 - 21 سے 29 سال کی عمر کے لوگوں کو ہر تین سال بعد پیپ جانچ کے ساتھ گردن کے کینسر کی اسکریننگ کروانی چاہیے۔ 30 سے 65 سال کی عمر کے لوگوں کو ہر تین سال بعد صرف پیپ جانچ، ہر پانچ سال بعد صرف HPV جانچ، یا ہر پانچ سال بعد پیپ جانچ اور HPV جانچ دونوں کروانی چاہییں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور “cancer prevention and screening” (کینسر سے بچاؤ اور اسکریننگ) تلاش کریں۔