

# আপনার ক্যানসারের ঝুঁকি কম করার জন্য 10 টি উপায়

নিউ ইয়র্ক সিটিতে মৃত্যুর দ্বিতীয়-প্রধান কারণ হল ক্যানসার। এটি সকল জাতি এবং বর্ণগোষ্ঠীর মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে। ক্যানসারের ঝুঁকির কিছু উপাদান আছে যেগুলি আপনি পরিবর্তন করতে পারেন না, যেমন আপনার বয়স এবং পরিবারের স্বাস্থ্যসংক্রান্ত ইতিহাস। তবে, আপনি আপনার ক্যানসারের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য 10 টি জিনিস করতে পারেন।

## 1 যদি আপনি ধূমপান করেন, তাহলে ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন।



- আপনি যত বেশি ধূমপান করবেন, ততই বেশি হবে আপনার ক্যানসারের ঝুঁকি। যদি আপনি ছেড়ে দেন, তাহলে আপনার ঝুঁকি সময়ের সাপেক্ষে কম হতে থাকবে। ধূমপান ত্যাগ করা ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তির সহ সবার জীবিত থাকার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।
- ওষুধ এবং পরামর্শভিত্তিক বিকল্পগুলির সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। এগুলি আপনার আকাঙ্ক্ষা কম করবে এবং ছেড়ে দেওয়ার সম্ভাবনাকে দ্বিগুণ করবে।
- একজন ছেড়ে দেওয়ার প্রশিক্ষকের সাথে কথা বলা ও নিকোটিনের ওষুধের একটি বিনামূল্যের প্যাকেজের জন্য আবেদন করতে [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) দেখুন অথবা 866-697-8487 এ কল করুন।

- গমের পূর্ণ শস্যদানার রেড এবং পাস্তা, ওটমিল, এবং টেকি-ছাঁটা চালের মত পূর্ণ শস্যদানাগুলি খাওয়াও কিছু ক্যানসারের ক্ষেত্রে আপনার ঝুঁকি কম করতে পারে।

## 4 অ্যালকোহল কম পান করুন।



- অ্যালকোহল পান করা বৃদ্ধি করতে পারে আপনার জন্য বহু ধরনের ক্যানসারের ঝুঁকি যেমন যকৃত এবং স্তনের ক্যানসার।
- যত বেশি এবং যত অধিকবার আপনি পান করবেন, আপনার ক্যানসারের ঝুঁকি ততই বেশি হবে। সকল প্রকার অ্যালকোহলভিত্তিক পানীয়ই আপনার ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।
- যদি আপনি আপনার অ্যালকোহল ব্যবহারের বিষয়ে চিন্তিত হন, তাহলে কীভাবে আপনার পান করা কম অথবা বন্ধ করতে পারেন সেই বিষয়ে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

## 2 প্রক্রিয়াজাত মাংস কম পরিমাণে খান।



- প্রক্রিয়াজাত মাংসগুলি হল সেই মাংসগুলি যেগুলি লবণ যোগ করা হয়েছে, শুষ্ক করা হয়েছে এবং পচানো হয়েছে অথবা যেগুলিকে ভাপানো হয়েছে, অথবা সংরক্ষক উপাদান যুক্ত করা হয়েছে। সাধারণ প্রকারগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয় বেকন, হ্যাম, সসেজ, ডেলি মিটস অথবা কোল্ড কাটস, এবং জার্কি।
- প্রক্রিয়াজাত মাংস ক্যানসারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।
- প্রক্রিয়াজাত মাংস খাওয়ার পরিবর্তে প্রোটিন পাওয়ার জন্য বিন, ডাল, টোফু, বাদাম এবং বীজের মত উদ্ভিদভিত্তিক খাবারগুলি খেতে পারেন।

## 5 আপনার শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি করুন।



- নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করা ক্যানসারের বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান করে। এটি আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষেও ভালো, আপনার ওজন যাই হোক না কেন।
- সাধারণত, প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের প্রতি সপ্তাহে 150 মিনিটের মাঝারি ব্যায়াম (যেমন হাঁটা অথবা সাইকেল চালানো) অথবা 75 মিনিটের পরিশ্রমসাধ্য ব্যায়াম (সাঁতার কাটা অথবা দড়ি নিয়ে লাফানো) করা উচিত। আপনি যত অধিক ব্যায়াম করবেন, কিছু ধরনের ক্যানসার থেকে আপনার ঝুঁকি ততই কম হবে।
- আপনি আপনার সারা দিনের মধ্য বহু প্রকারের ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন, কাজের জায়গায় সিঁড়ি ব্যবহার করে, বন্ধুদের সঙ্গে হেঁটে, সাইকেল চালিয়ে বাজারে গিয়ে অথবা শুধুমাত্র এক স্টপ আগে সাবওয়ে থেকে নেমে গিয়ে।

## 3 অধিক পরিমাণে ফল, সবজি এবং পূর্ণ দানা শস্যগুলি খান।



- প্রচুর পরিমাণে ফল এবং সবজি খাওয়া কিছু ক্যানসারের ক্ষেত্রে আপনার ঝুঁকি কম করতে পারে। আপনার খাদ্য তালিকায় তাজা, হিমায়িত অথবা ক্যানসার প্রকারগুলিসহ বিভিন্ন রঙের ফল এবং সবজিগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন। নিশ্চিত করুন সোডিয়াম-বিহীন অথবা কম-সোডিয়ামযুক্ত উপাদানগুলি গ্রহণ করা।

## 6 আপনার ওজন বজায় রাখতে চেষ্টা করুন।

- ওজন বৃদ্ধি পাওয়া অতিরিক্ত ওজনযুক্ত অথবা স্থূলকায় হওয়ার প্রতি নির্দেশ করতে পারে এবং আপনার বহু প্রকারের ক্যানসারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।
- ওজন কম করা কঠিন হতে পারে, তবে ওজন বজায় রাখা এবং ওজন বেড়ে যাওয়া এড়ানো আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার ওজন সংক্রান্ত লক্ষ্যের জন্য ও কিভাবে আপনি সেটি অর্জন করতে পারেন সেই সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।



## 7 আপনার ত্বকে রক্ষা করুন অতিবেগুনী (ultraviolet, UV) রশ্মির থেকে।

- ত্বকের ক্যানসারের সর্ববৃহৎ ঝুঁকি হল UV রশ্মির প্রতি উন্মুক্ততা। UV রশ্মির সূত্রের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয় সূর্যালোক এবং ইন্ডোর ট্যানিং।
- এমন পোশাক এবং সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন যেটিতে রয়েছে কমপক্ষে 15 পর্যন্ত একটি সূর্যালোক থেকে রক্ষাকারী ফ্যাক্টর।
- আপনার শরীরের একটি নতুন অথবা পরিবর্তনশীল তিল বা আঁচিল ত্বকের একটি ক্যানসারের লক্ষণ হতে পারে। আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন যদি আপনি আপনার ত্বকের ক্ষেত্রে কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করেন।



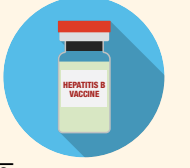
## 8 হিউম্যান প্যাপিলোম্যাবাইরাস (Human papillomavirus, HPV) এর বিরুদ্ধে টিকা গ্রহণ করুন।

- HPV হল U.S. (মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে) সর্বাধিক সাধারণ যৌনগতভাবে U.S. (মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে) তে সংশ্লিষ্ট সংক্রমণ।
- HPV টিকাকরণ রক্ষা করে HPV সংক্রমণগুলির বিরুদ্ধে যা ক্যানসারের কারণ ঘটতে পারে। এটি 9 বছর বয়স থেকে শুরু করে অধিকাংশ শিশুর এবং 45 বছর বয়স পর্যন্ত কিছু প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সুপারিশ করা হয়। আপনি HPV টিকা নিতে পারেন কিনা এবং কখন সেই সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।



## 9 হেপাটাইটিস B এর বিরুদ্ধে টিকা নিন।

- হেপাটাইটিস B আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে। এটি যকৃতের ক্যানসারের প্রতি নির্দেশ করতে পারে।
- আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি হেপাটাইটিস B এর বিরুদ্ধে টিকা নিতে পারেন কিনা, যা আপনার যকৃতের ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।



## 10 ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করান।

- পরীক্ষা করানো সাহায্য করতে পারে প্রাথমিক পর্যায়ে ক্যানসারের অনুসন্ধান করে কিছু ধরনের ক্যানসারের চিকিৎসা এবং প্রতিরোধের উদ্দেশ্যে।
- কিছু প্রকারের ক্যানসারের থেকে আপনার ঝুঁকি এবং কখন পরীক্ষা করতে হবে সেই সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার প্রদানকারী, আপনার ঝুঁকির উপর নির্ভরশীলভাবে প্রাথমিক পর্যায়ে অথবা আরও পৌনঃপুনিকভাবে পরীক্ষা করানোর জন্য সুপারিশ করতে পারেন। এখানে কয়েকটি সাধারণ সুপারিশের উল্লেখ করা হল:
  - ধূমপানের ইতিহাসসহ, 50 থেকে 80 বছর বয়সী ব্যক্তির লো-ডোজ কমপিউটেড টমোগ্রাফি নামে পরিচিত একটি বাৎসরিক প্রাথমিক ফুসফুসের ক্যানসারের পরীক্ষা করানোর জন্য যোগ্য হতে পারেন।
  - 45 অথবা তার অধিক বয়সী ব্যক্তির একটি কোলোনোস্কোপির দ্বারা অন্ত্রের ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করতে পারেন 10 বছর অন্তর, অথবা প্রত্যেক বছর অথবা তিন বছর অন্তর একটি মল-ভিত্তিক পরীক্ষা।
  - 40 থেকে 49 বছর বয়সী মহিলা স্তনের ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করানো শুরু করতে পারেন। 50 থেকে 74 বছর বয়সী মহিলাদের প্রত্যেক দুই বছর অন্তর একটি ম্যামোগ্রাম করানো উচিত।
  - 21 থেকে 29 বছর বয়সী ব্যক্তিদের উচিত প্রত্যেক তিন বছর অন্তর একটি প্যাপ টেস্টের সাহায্যে সার্ভিক্যাল ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করানো। 30 থেকে 65 বছর বয়সী ব্যক্তির প্রত্যেক তিন বছর অন্তর শুধুমাত্র একটি প্যাপ টেস্ট, প্রত্যেক পাঁচ বছর অন্তর শুধুমাত্র একটি HPV পরীক্ষা, অথবা প্রত্যেক পাঁচ বছর অন্তর একটি প্যাপ টেস্ট এবং HPV পরীক্ষার সমন্বয়ভিত্তিক একটি পরীক্ষা করতে পারেন।



আরও তথ্যের জন্য দেখুন [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এবং অনুসন্ধান করুন “cancer prevention and screening” (ক্যানসার প্রতিরোধ ও পরীক্ষা)।