



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಲು ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕೈಪಿಡಿ







# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಲು



ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ  
ಕೈಪಿಡಿ



ಪ್ರಕಟಣೆ : ಡಿ.ಇ.ಬಿ. ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಭಾಗ  
ಕಿದ್ದಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕ ಗಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಸಂಪರ್ಕ: 080-26094012





# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು?



ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಸಕಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶವಾದರೂ,  
ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ, ಉದ್ದಿಶ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ  
ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹವೇ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

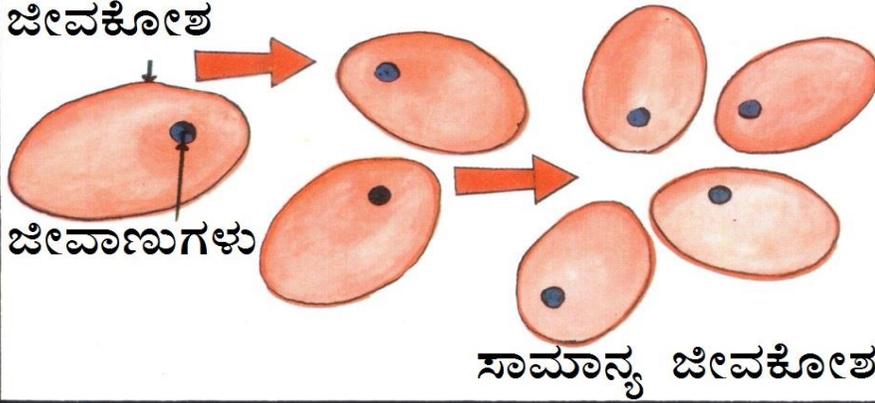
ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ  
ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹರಡಿ, ಇನ್ನಿತರ  
ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ, ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ  
ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಶ್ಯಕ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ,  
ಸಾವಿಗೀಡು ಮಾಡಬಹುದು.



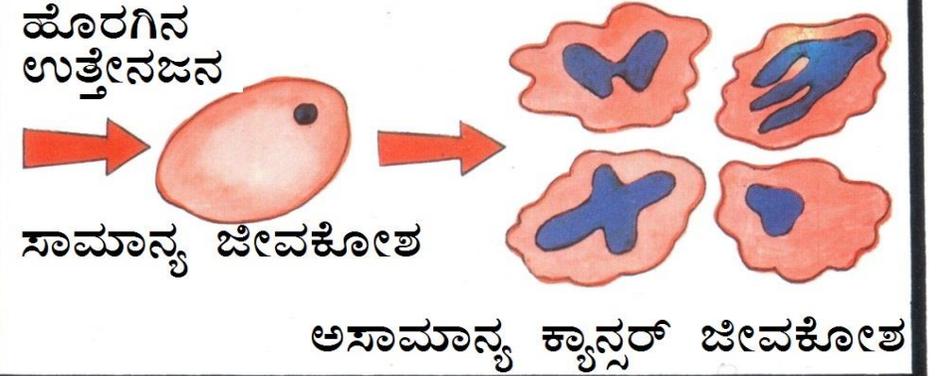
# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು?



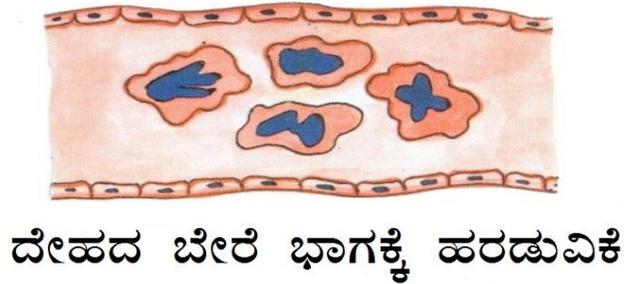
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು 1



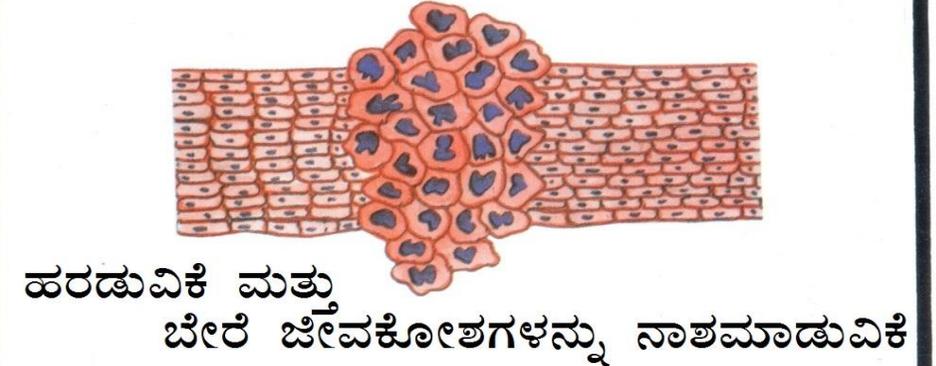
2



3



4





# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಪದೇಪದೇ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ

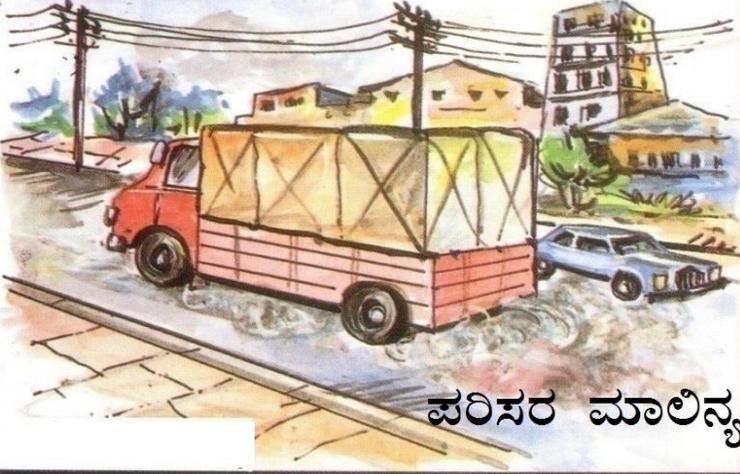
ಮಾನವನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಪ್ರಚೋದಕಾರಕಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು

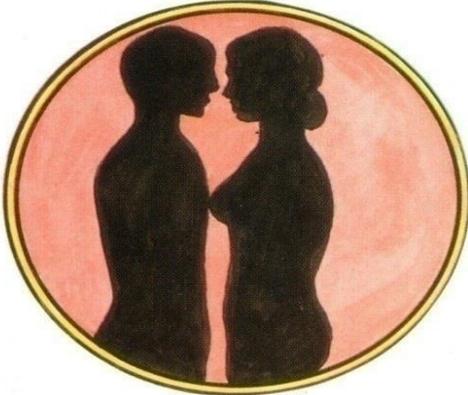
- ಯಾವುದೇ ತರಹದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಮೈತೂಕ/ ಬೊಜ್ಜು,
- ಅತಿಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಮಾಂಸಾಹಾರ/ ಅತಿಖಾರ/ ಮಸಾಲೆ/ ಕರಿದ ಆಹಾರ,
- ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ,
- ಅತಿಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ,
- ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ದೇಹದ ಅಶುಚಿತ್ವ, ಅತಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ.
- ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳು/ ವೈರಸ್‌ಗಳು
- ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ.



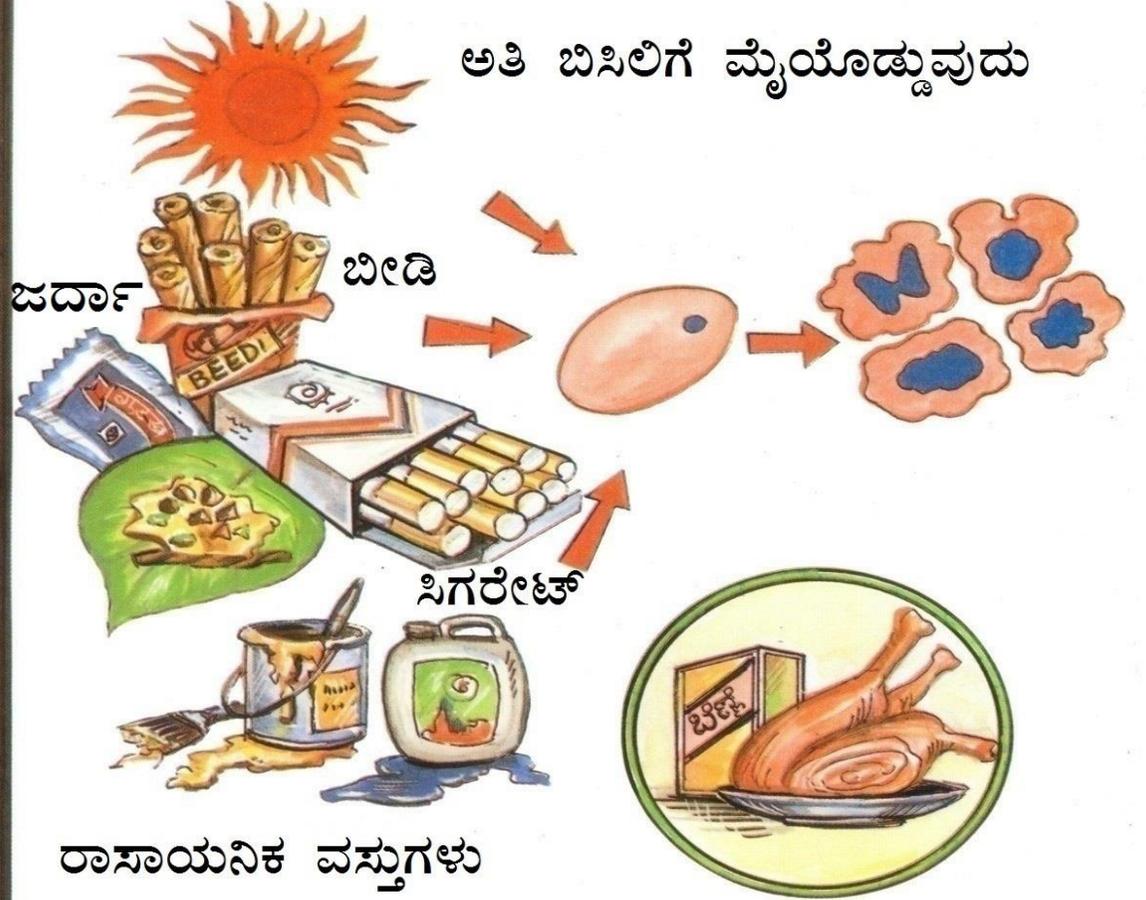
# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ



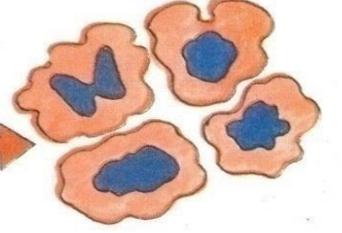
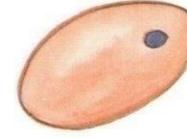
ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ



ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು

ಜರ್ವಾ

ಬೀಡಿ



ಸಿಗರೆಟ್

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



## ಬದಲಾದ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿ



## ಬದಲಾದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ



## ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ





# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ





# ತಂಬಾಕು



ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು  
ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ

1. ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಇತರೆ; 2. ಜರ್ಡಾ, ಗುಟ್ಟಾ, ಪಾನ್‌ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಇತರೆ  
3. ನಶ್ಯ, ಮಾವಾ ಮತ್ತು ಇತರೆ.

ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಬಾಯಿಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
2. ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳು : ಎದೆನೋವು, ಕಾಲಿನ ನೋವು, ಹೃದಯ ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು/ ಹೃದಯಾಘಾತ.
3. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು : ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ.
4. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ/ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು.
5. ನರಮಂಡಲದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು : ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು.
6. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ : ಗರ್ಭಪಾತ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು ಜನಿಸುವುದು.



# ತಂಬಾಕು





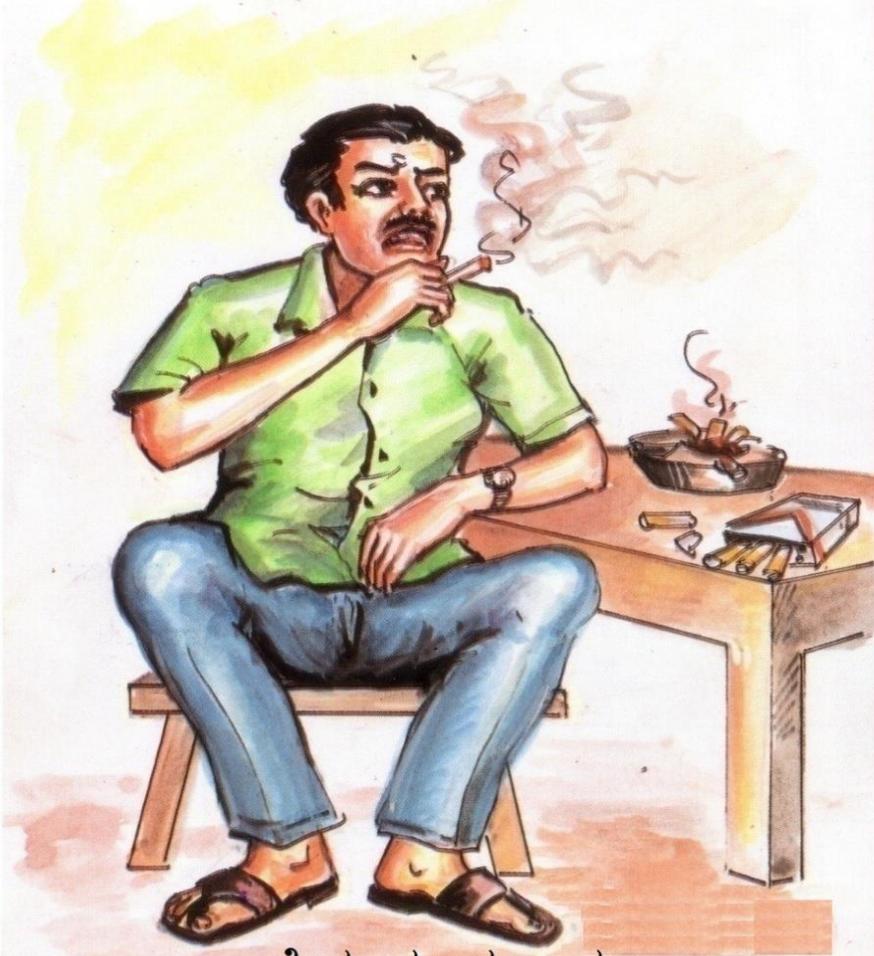
# ತಂಬಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುನಂಬಿಕೆಗಳು



- ಸಿಗರೇಟಿಗಿಂತ ಬೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ  
ತಪ್ಪು, ಒಂದು ಬೀಡಿ ಎರಡು ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗೆ ಸಮ.
- ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಕರ ಉಳಿದ ಜರ್ವಾ, ಗುಟ್ಟಾ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.  
ತಪ್ಪು, ಇವುಗಳೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಬ್ರಾಂಡ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಮಿಕ್ಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ.  
ತಪ್ಪು, ಯಾವುದೇ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಸಿಗರೇಟ್ / ಬೀಡಿ / ಗುಟ್ಟಾ / ಜರ್ವಾ / ಹನ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾನಿಕರವೇ.
- ಅತಿಯಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ  
ತಪ್ಪು, ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ತಂಬಾಕಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರಬಹುದು.
- ಬೀಡಿ / ಸಿಗರೇಟಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.  
ತಪ್ಪು, ನೀವು ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಮನೆ ಮಂದಿಗೂ ಹಾನಿಕರ ಹಾಗೂ ರೋಗಕಾರಕ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಹಾನಿಕರ.



# ತಂಬಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು



ನೆರ ಧೂಮಪಾನ



ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದೇ?



ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು  
ಯಾವುದೆಂದರೆ :

1. ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

2. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

3. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಮೂರೂ  
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾರದಿರುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಥವಾ

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು

ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರೆ  
ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದೇ?



ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



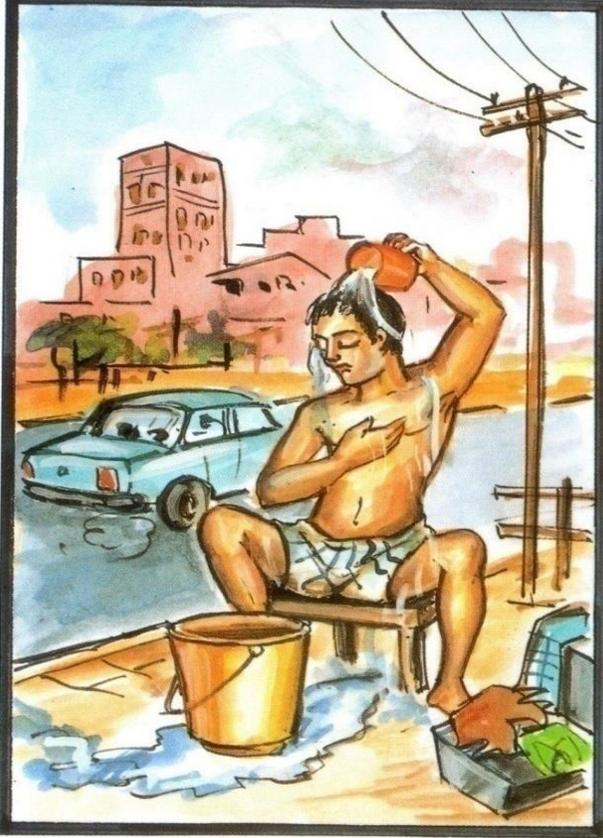
## ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?



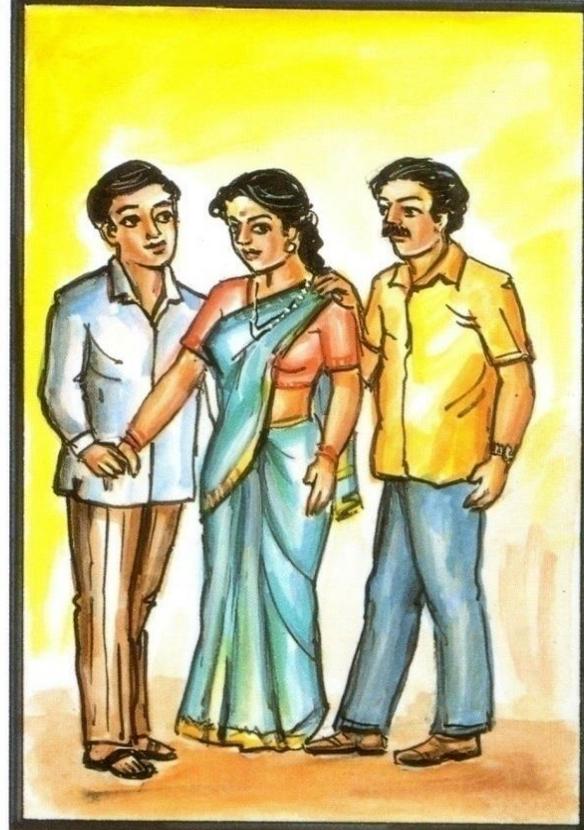
- ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿರುವುದು.
- ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು.
- ಬಹುಜನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೀಡಾಗುವುದು.(ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ವೈರಸ್-ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ.. ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು)
- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು (ತಂಬಾಕು) ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.



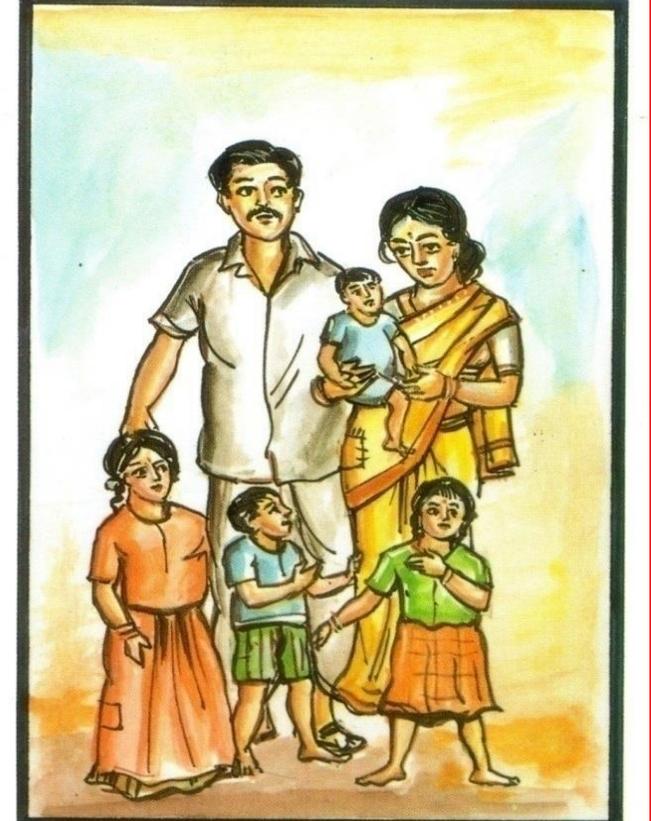
# ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ  
ಜನನಾಂಗದ ಅಶುಚಿತ್ವ



ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಅಸುರಕ್ಷಿತ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ



ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮತ್ತು  
ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು



# ಗರ್ಭಗೂರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥವರು  
ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು



## ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

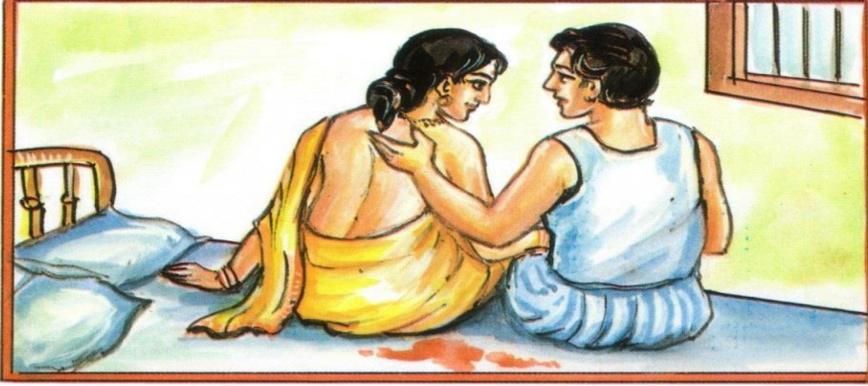
- ಅ) ಎರಡು ಋತುಸ್ರಾವಗಳ ನಡುವೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ಆ) ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಪುನಃ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ಇ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ (ಸಂಭೋಗ) ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

## ಬಿಳಿಸೆರಗು

1. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುವುದು
2. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದು
3. ಬದಲಾದ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು.



# ಗರ್ಭಗೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು



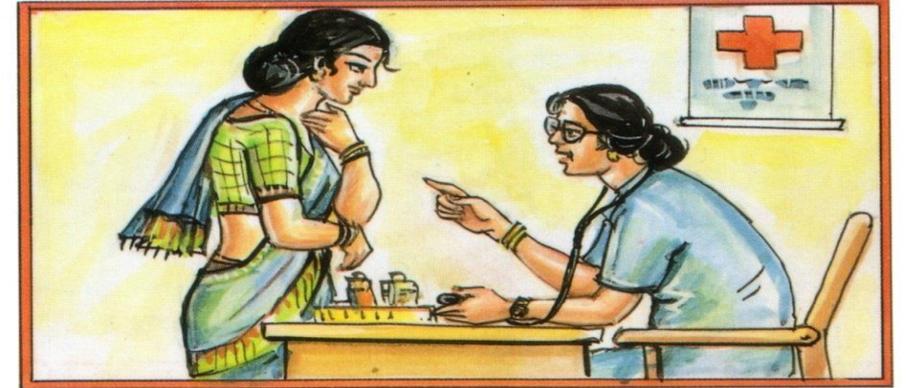
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ  
ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ



ಎರಡು ಋತುಸ್ರಾವಗಳ ನಡುವೆ  
ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ



ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷದ  
ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ



ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುವುದು;  
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ



# ಗರ್ಭಗೂರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



ಈ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

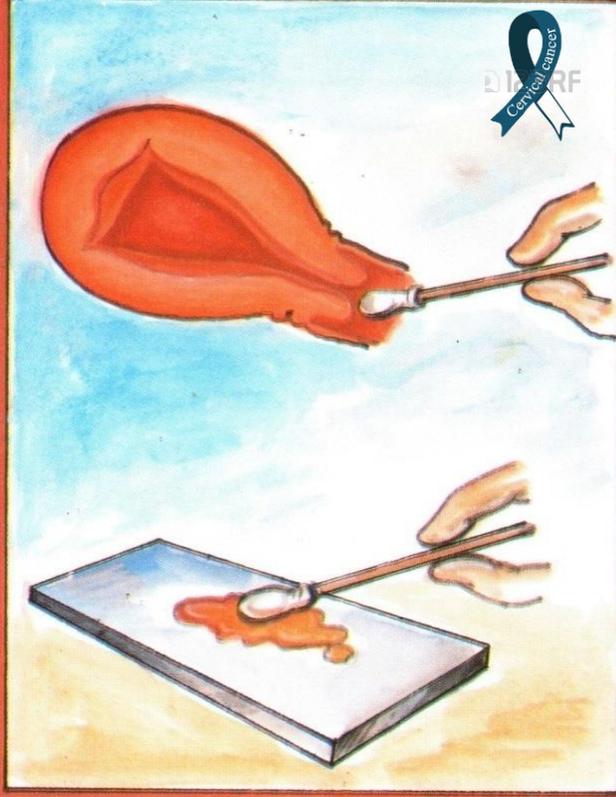
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು



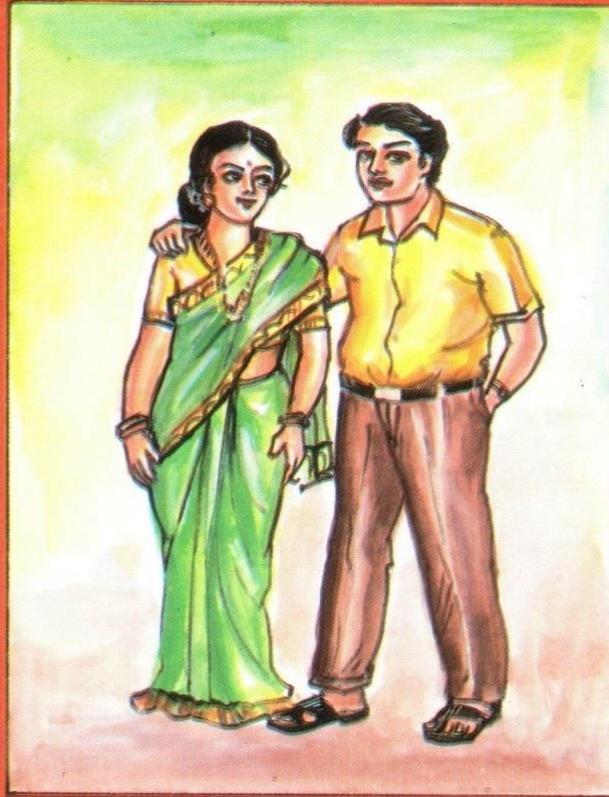
1. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರತಿ 30-65 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಕಾಂಡೋಂನಂಥ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
4. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಜನನಾಂಗದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು.
6. ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು ರೋಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
7. ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ತಂಬಾಕನ್ನು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.
8. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾದ ನಂತರ (18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ) ವಿವಾಹವಾಗುವುದು.
9. 20 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರವೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು.
10. ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



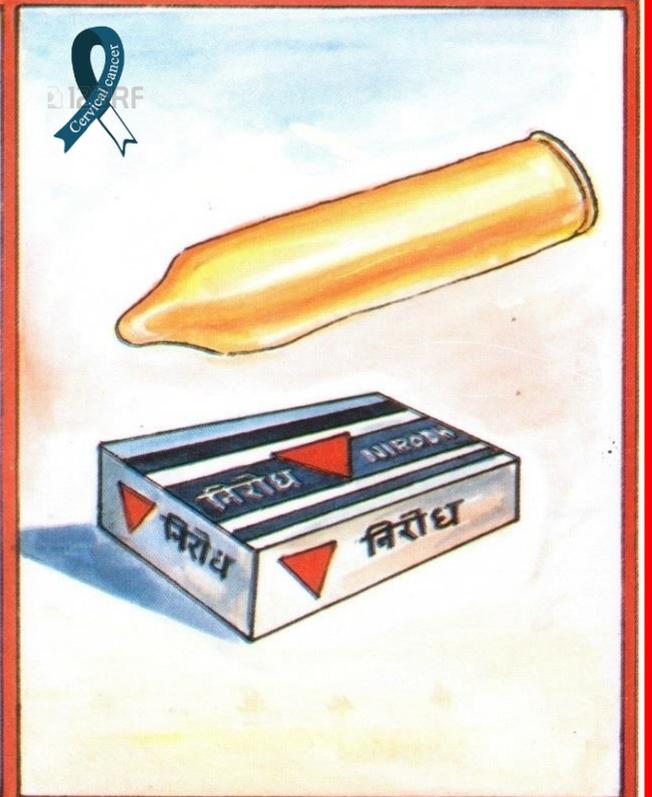
# ಗರ್ಭಗೂರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



ಪ್ಯಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್



ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸು  
ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 - ಗಂಡಿಗೆ 21



ನಿರೋಧ ಬಳಕೆ



# ಪ್ಯಾಪ್ / ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಉಪಯೋಗಗಳು

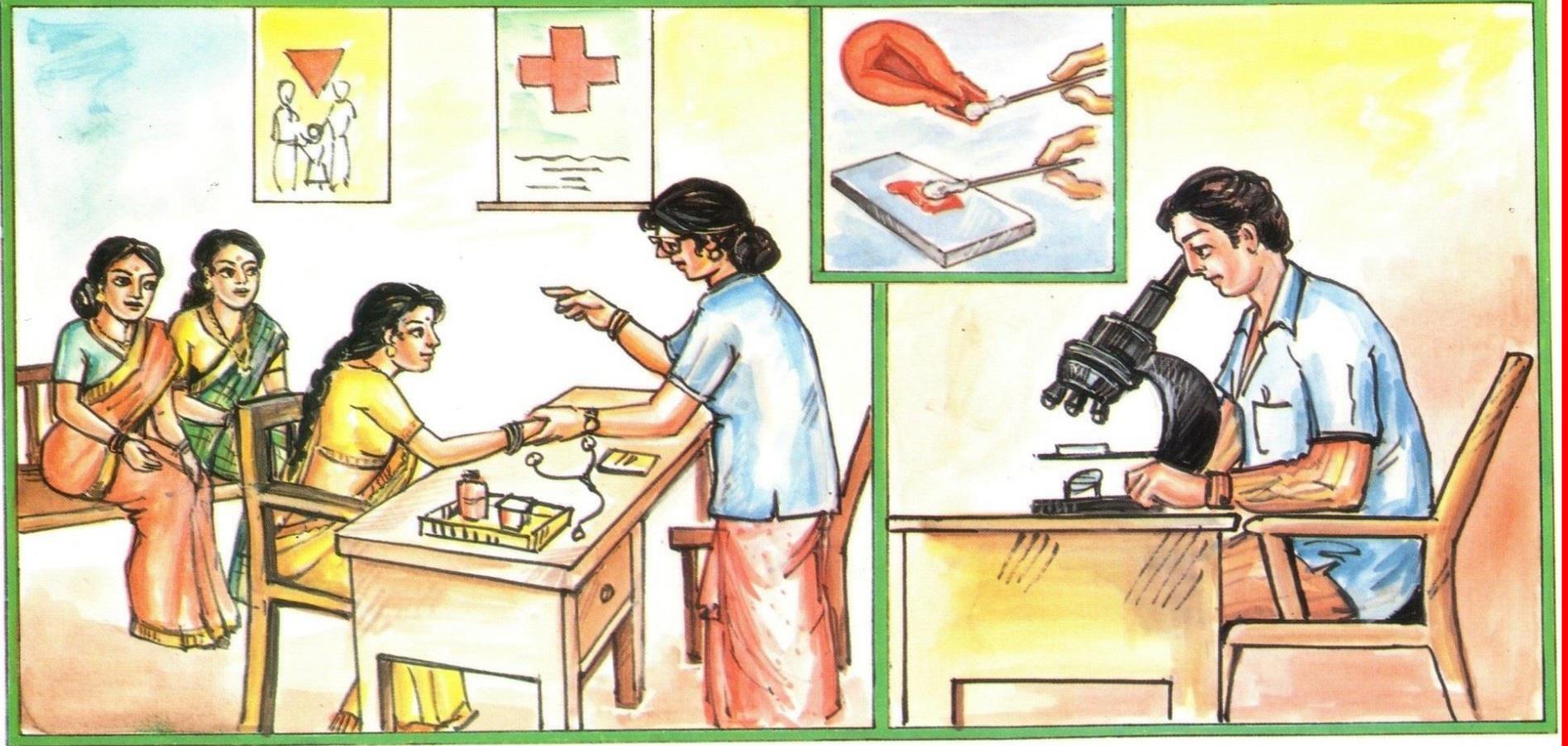


1. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.
2. ಇದು ನೋವಿಲ್ಲದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
3. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳು) ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
5. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

35 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ  
ಪ್ಯಾಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



# ಪ್ಯಾಪ್ / ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಉಪಯೋಗಗಳು



35 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



# ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



## ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳೇನು?



1. ಸ್ತನದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕು ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು
2. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸಾವ್ರವಾಗುವುದು.
4. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- 2.ತೊಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- 3.ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು



ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕನ್ನಡಿಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ : ಚಿತ್ರ 1, 2, 3

1. ಸ್ತನ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾಗಿದ್ದರೆ.
2. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ
3. ತೊಟ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ.
4. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿದ್ದರೆ

ನೇರ ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ : ಚಿತ್ರ 4, 5, 6.

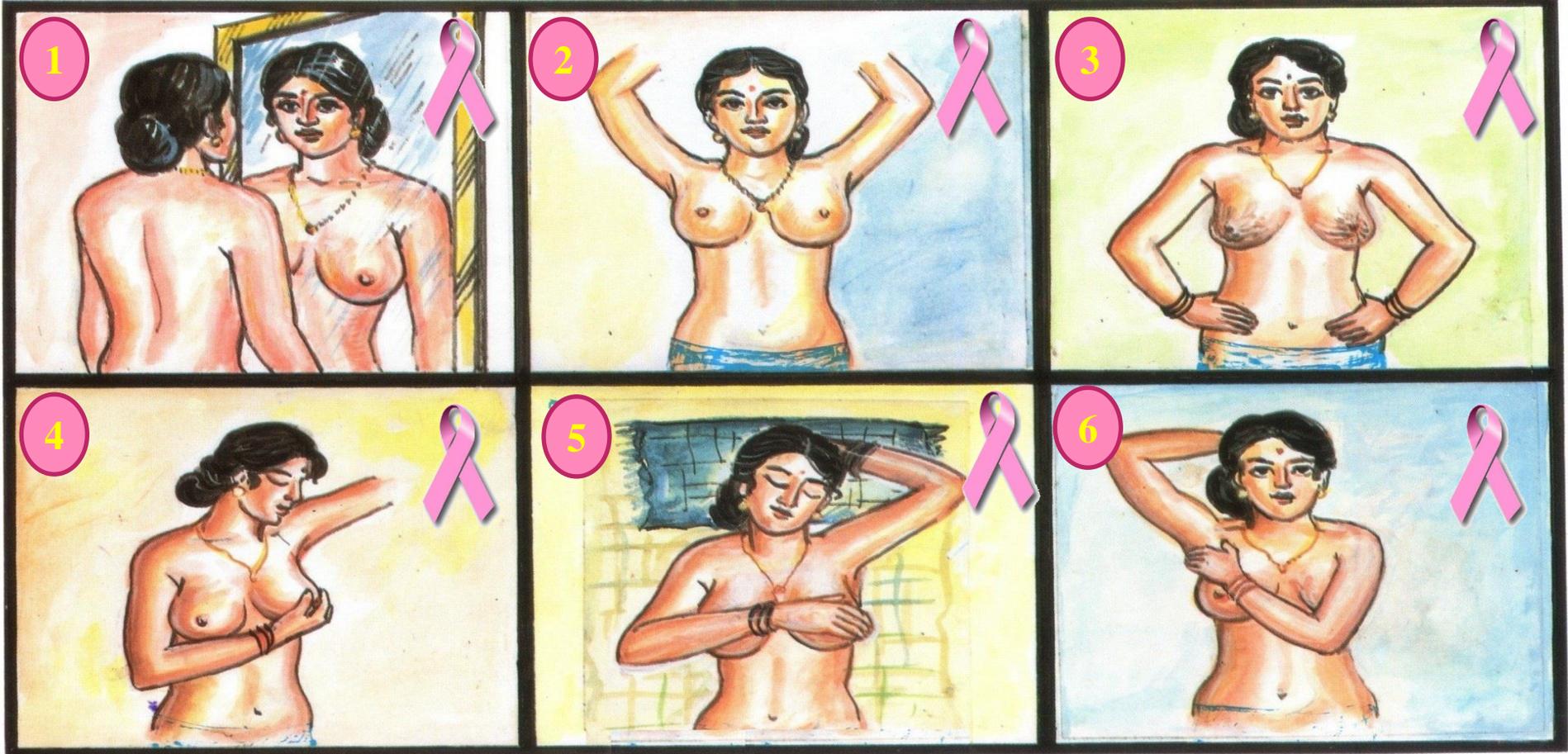
ಏನಾದರೂ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ (ಕಂಕುಳ ಸಂದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ) ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ :** ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನದ ಎಲ್ಲ ಗಡ್ಡೆಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ. ಅದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಡ್ಡೆಯಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.



# ಪ್ರದ ಕೃಷ್ಣ



ಸ್ವತಃ ಪ್ರದ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



# ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು



ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ಜರ್ವಾ, ಗುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೇ ಯಾವುದೇ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ, ಕೆಂಪುಮಚ್ಚೆ, ಒರಟು ಭಾಗ ಅಥವಾ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು



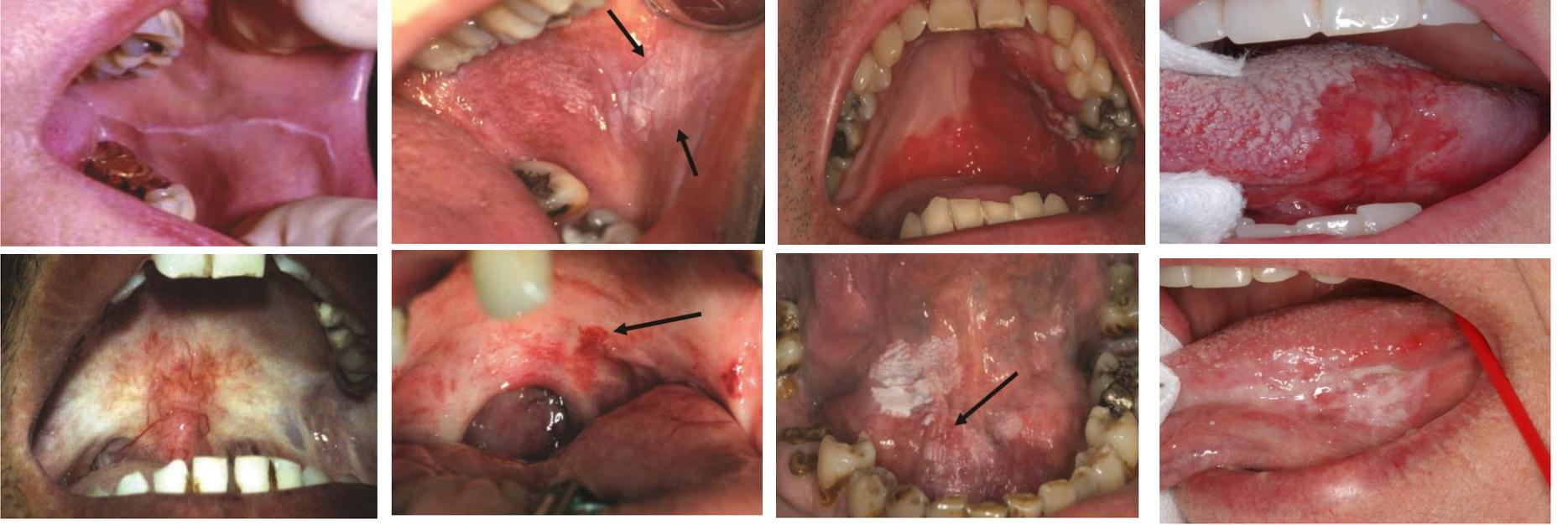
## ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ವಿಧಾನ



1. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ತುಟಿಯ ಒಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೆರಳಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ.
2. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿ ಮೇಲ್ಮೈ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಗಮನಿಸುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬು, ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿವೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ.
3. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳು.



# ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರಿಶೋಧನೆ ವಿಧಾನ



ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ  
ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ  
ಮತ್ತು

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.



# ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ



1. ಸಿಗರೇಟ್ / ಬೀಡಿ / ಮದ್ಯಪಾನ / ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ / ಜರ್ವಾ / ಗುಟ್ಟಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆ ಯಾವುದೇ ತಂಬಾಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲೇಬೇಕು.  
2. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಹ)
3. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆ)
4. ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.



# ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಒಂದುವೇಳೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

**ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ**





# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು



ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

1. ಪದೇ ಪದೇ ಅಜೀರ್ಣ/ ಊಟ ಸೇರದಿರುವುದು/ ಮೈತೂಕ ಇಳಿಯುವಿಕೆ.
2. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನರಹುಲಿ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು.
3. ಗುಣವಾಗದ ಕೆಮ್ಮು.
4. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ.
5. ನುಂಗಿದ ತುತ್ತಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಆಗುವುದು.
6. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಿಳಿಮಚ್ಚಿಗಳು.

## ಗಮನಿಸಿ

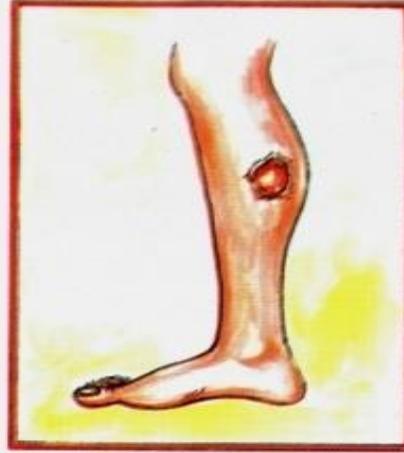
ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು



ಪದೇಪದೇ ಅಜೀರ್ಣ  
ಮೈತೂಕ ಇಳಿಯುವಿಕೆ



ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ  
ನರಹುಲಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ



ಗುಣವಾಗದ ಕೆಮ್ಮು/ ಧ್ವನಿ  
ಬದಲಾವಣೆ



ನುಂಗಿದ ತುತ್ತಿಗೆ  
ಅಡಚಣೆ ಆಗುವುದು

ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ  
ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು





# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು



ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರಿೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

1. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
2. ಗುಣವಾಗದ ಯಾವುದೇ ಹುಣ್ಣುಗಳು. ಉದಾ: ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು
3. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವಿಕೆ.
4. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು.

## ಗಮನಿಸಿ

ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು



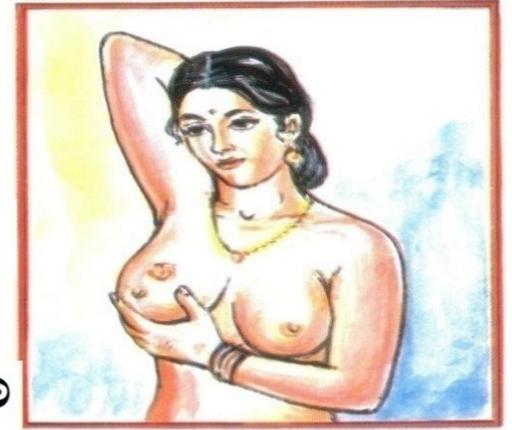
ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ  
ಆಗಬಹುದಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಗುಣವಾಗದ ಯಾವುದೇ ಹುಣ್ಣುಗಳು  
ಉದಾ: ಬಾಯಲ್ಲಿ,  
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹುಣ್ಣು



ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ/ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವಿಕೆ

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ  
ಇನ್ನಿತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ



ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ



1. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ/ ರೋಬೊಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
2. ವಿಕಿರಣಚಿಕಿತ್ಸೆ (ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ)
3. ರಾಸಾಯನಿಕ(ಕಿಮೋಥೆರಪಿ)/ಹಾರ್ಮೋನ್ /  
ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
4. ರೋಗ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.  
(ಪ್ಯಾಲಿಯೇಟಿವ್ ಕೇರ್ / ಪೇನ್ ರಿಲೀಫ್ ಸೆಂಟರ್)  
(ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ  
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ)



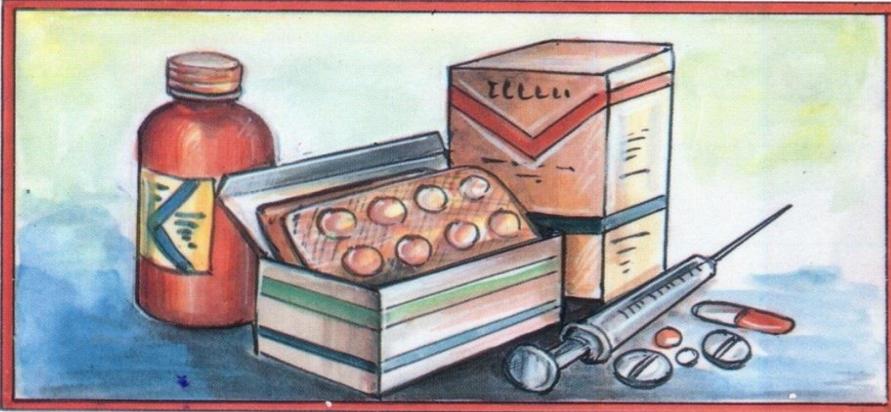
# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ (ವಿಕಿರಣಚಿಕಿತ್ಸೆ)



ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು (ನೋವುನಿವಾರಕ ಘಟಕ)



# ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?



ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು -1

## ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕ/ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ ಉಳ್ಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ :  
ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಅರ್ಕ, ಊದಲು, ಬರಗು, ಕೊರಲೆ



ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ



ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ



ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ



ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

**Foods High in Vitamin A (With Benefits)**

**Vitamin C**  
Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)

**VITAMIN E**  
1. A potent antioxidant, helps prevent cell-damage leading to cancer.  
2. Severe vitamin E deficiencies can cause nerve damage.

**WOMEN**  
15 milligrams a day

**MEN**  
15 milligrams a day

ದೇಶೀ ಹಸುವಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ





# ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು -2



## ಜೀವನ ವಿಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ

ಉಲ್ಲಾಸಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡಿಗೆ



ಧ್ಯಾನ



ಯೋಗ



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಆಟೋಟಗಳು



# ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು -3



## ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ, ಶುದ್ಧ ವಾಯು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ. ಹಿತಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನೆ





# ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತಾಗಬೇಕೆ?

ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು - 4



## ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ - ವಿಚಾರ

1. ಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದುಗುಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ.
3. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವತಃ ಸ್ತನಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಬಾಯಿಪರೀಕ್ಷೆ.
4. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗೆಗಿನ ಮಿಥ್ಯಾಪವಾದ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈಚಾರಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



