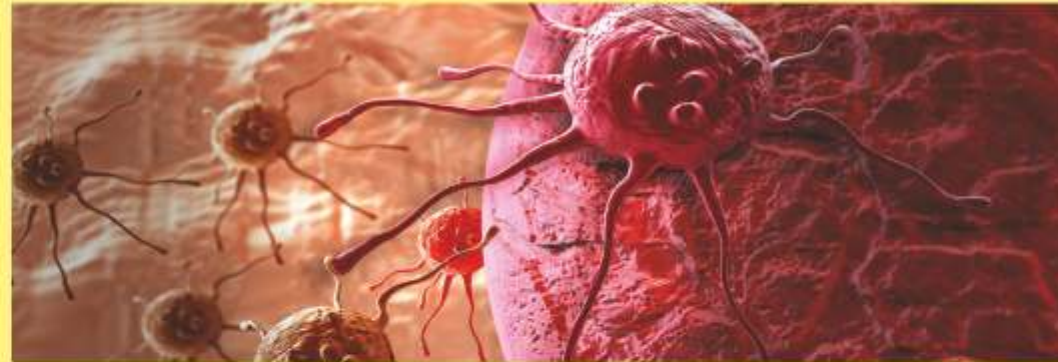




ଭାରତୀୟ କ୍ୟାଥଲିକ୍ ସାମ୍ମୁ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ

MISEREOR
IHR HILFSWERK



NON-COMMUNICABLE DISEASES

ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ

ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ନିବାରଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ?

ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ କହିଲେ ପୁରାତନ ରୋଗ ଯାହା ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଧିରେ ଧିରେ ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରି ପ୍ରକାର ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ହୃଦୟ ଏବଂ ରକ୍ତବାହିକାମଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ (ଯେପରି ହୃଦଘାତ ଏବଂ ସଂଘାତ), କର୍କଟ, ଶ୍ୱାସଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ।

ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଶତକଡ଼ା ୬୩ଭାଗ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୃଦଘାତ, ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ ମଧୁମେହ ଏବଂ କର୍କଟ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ହୃଦଘାତ, ସଂଘାତ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଜନିତ ରୋଗ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଅନେକ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

ଆକଳନ ରୁ ଜଣାପଡେ ଖରାପ ଖାଦ୍ୟ / ଅସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା, ଧୂମପାନ ଏବଂ ଅଦ୍ୟାଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଦୈନନ୍ଦିନ ୧୦୦୦୦୦ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

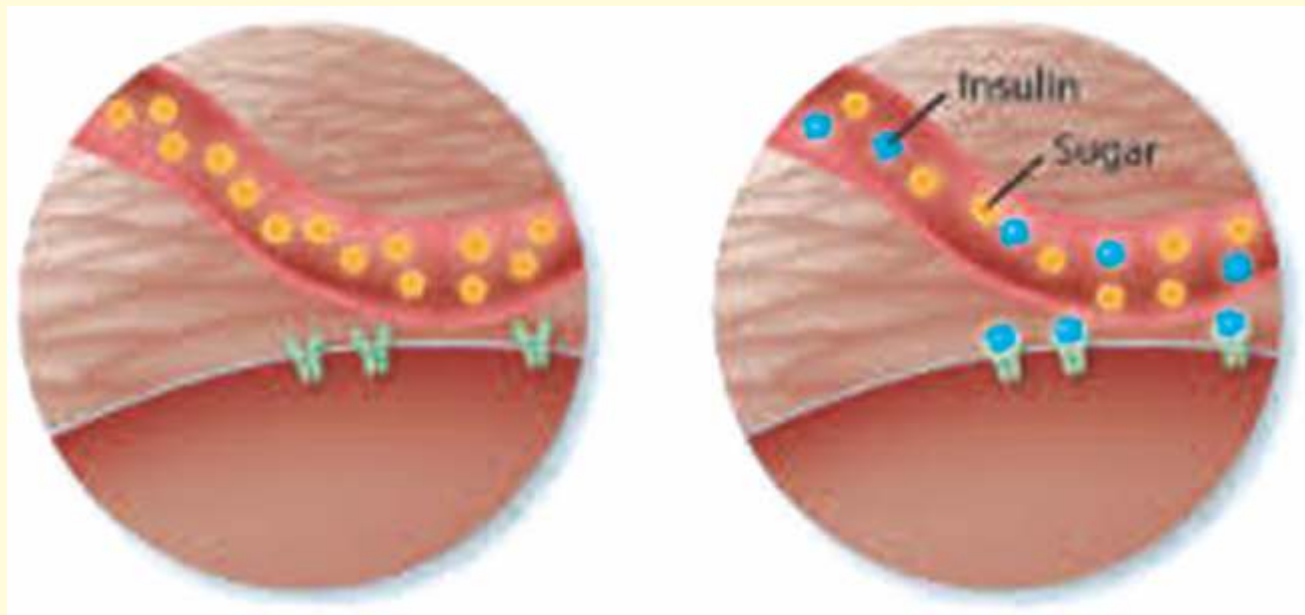
ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଜଣ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରେ ପିଡ଼ିତ (କର୍କଟ ମଧୁମେହ ହୃଦୟ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ) ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଚାରିଜଣ ଗରିବ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବସବାସ କରନ୍ତି ।

ଆଜିର ସମୟରେ ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟପ୍ରତି ପରିବାର ରେ ଜଣଙ୍କ ବା ଅନ୍ୟକୁ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଗରିବ ଲୋକମାନେ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି କରଣ ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟସେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ସାମାଜିକ ତଥା ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମହିଳା ମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗଦ୍ୱାରା ପିଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ମହିଳା ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରଣ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଶୈଳି ଦ୍ୱାରା ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ସମ୍ଭବ ।

ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଦାରିଦ୍ର୍ୟନିବାରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାମ୍ୟତା, ଆର୍ଥନୈତିକ ଭାରସାମ୍ୟତା ଏବଂ ମଣିଷ ସୁରକ୍ଷାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ଅସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିବାରଣ ର ବିଷୟରେ ସୂଚିତ କରାଏ ।

ମଧୁମେହ / ଭାଇବେଟିସ୍



ମଧୁମେହ କଣ ?

ଡାଇବେଟିସ୍ ମେଲିଟସ୍ (ଡାଇବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ) ଏକ ପୁରାତନ, ଜୀବନ ବ୍ୟାପି ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ମଧୁମେହ ସାଧାରଣତାବେ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ :

- **ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ମଧୁମେହ:** ପାନକ୍ରିୟାସ୍ ବା ଅଗ୍ନାଶୟ ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଇନସୁଲିନ୍ ତିଆରି ନ ହେବା । ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ମଧୁମେହ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଏହା ଶିଶୁ ବୟସରୁ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । (ଇନସୁଲିନ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳ ମଧୁମେହ)
- **ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ମଧୁମେହ :** ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଗ୍ନାଶୟ ଦ୍ୱାରା ଇନସୁଲିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଆଶାନୁରୂପେ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଶତକଡ଼ା ୯୦ ଭାଗ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ (ଇନସୁଲିନ୍ ଅନିର୍ଭରଶୀଳ ମଧୁମେହ)
- **ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳ ମଧୁମେହ:** ଏହା ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଏ ।

ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣ୍ଡକୋଜ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଇନସୁଲିନ୍ ତଥା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ଯୋଗୁଁ, ଇନସୁଲିନ୍ ର ଅଭାବ ଘଟିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗୁଣ୍ଡକୋଜ ବା ଶର୍କରା ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଆଖି, ବୃକ୍କ, ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ହୃଦୟ କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ମଧୁମେହ ର ଲକ୍ଷଣ



ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ।



ଓଜନ ହ୍ରାସ ବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ।



କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗିବା



ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
୨ ଯୁଗ ପ୍ରକାର ଡାଇବେଟିସ୍ ରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଅତିକମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅପାଣ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି କି ?



ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ



ଅନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ



ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ



ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ



ଧୂମପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ସାତ ମିଲିଅନ ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ମଧୁମେହ ରେ ପିଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ନିଜର ପରୀକ୍ଷା କରାଇନ୍ତୁ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

- ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା (ପଲିୟୁରିଆ)
- ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା (ପଲିଡିପସିଆ)
- ଅଧିକ ଭୋକ ଲାଗିବା (ପଲିଫେଜିଆ)
- ଓଜନ ହ୍ରାସ
- ପାଚି ଶୁଖିଯିବା
- କ୍ଳାନ୍ତଲାଗିବା

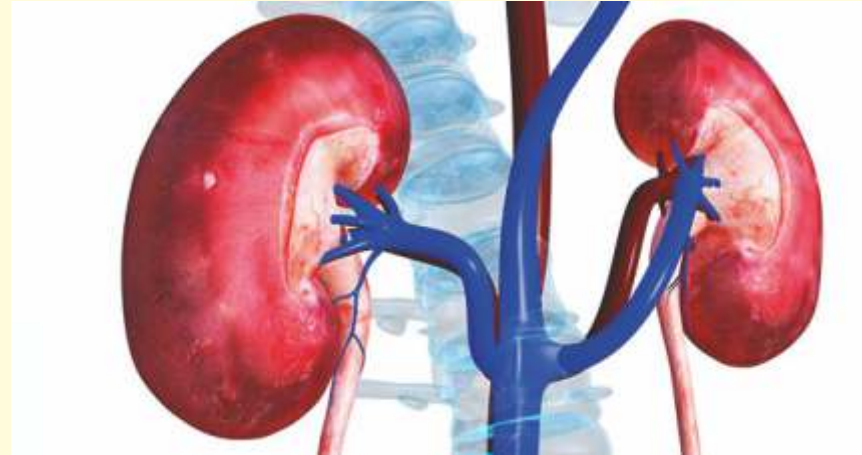
ମଧୁମେହ ରୋଗର ବିପଦ : -

- ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପରିବାରରେ ଆଗରୁ କାହାକୁ ମଧୁମେହ ହୋଇଥିବ ।
- ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରୁଥିବେ ।
- ଯେଉଁମାନେ ଅସମୟରେ ତଥା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବେ ।
- ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ଓଜନ ଅଧିକ ହୋଇଥିବ ।
- ଯେଉଁମାନେ ମଦ୍ୟପାନ ତଥା ଧୂମପାନ କରୁଥିବେ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗର ପରିଣାମ



ଠିକ୍‌ଭାବେ ଦେଖା ନାହିଁବା



ବୃକ୍କ ସମସ୍ୟା



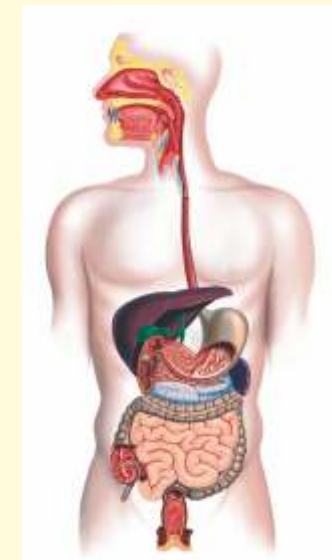
ହୃଦ୍‌ ଜନିତ ରୋଗ



ଶ୍ରବଣ ସମସ୍ୟା



ପାଦ ସମସ୍ୟା



ପାଚନ ସମସ୍ୟା

ମଧୁମେହ ରୋଗର ପରିଣାମ

ମଧୁମେହ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୁ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

- ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖା ନଯିବା
- ବୃକ୍କ ସମସ୍ୟା
- ହୃଦୟ ଜନିତ ରୋଗ
- ଶ୍ରବଣ ସମସ୍ୟା
- ପାଚନ ସମସ୍ୟା
- ପାଦ ସମସ୍ୟା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳ ମଧୁମେହ



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳ ମଧୁମେହ ପ୍ରତିରୋଧ ର ଉପାୟ ତଥା ସତର୍କତା



ରକ୍ତ ଶର୍କରା ର ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ



ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ



ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ
ତଥା ମଧୁମେହ ର ପରୀକ୍ଷଣ ଉପଯୁକ୍ତ
ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ସେବା ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାକାଳ ମଧୁମେହ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାକାଳ ମଧୁମେହ ପ୍ରସବ ଧାରଣ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭଧାରଣ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୧୨-୧୬ ସପ୍ତାହରେ ମଧୁମେହ ରୋଗର ପରୀକ୍ଷଣ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧା, ଶିଶୁଟିର ଅଧିକ ବଡ଼ ମୁଣ୍ଡ ବା ହାଇଡ୍ରୋକେଡାଲସ, ମା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ କାମଳ ରୋଗ, ଅବିକଶିତ ଶିଶୁ ତଥା କମ୍ ବିକଶିତ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ, ସମୟରେ ତଥା ପରେ ମଧୁମେହର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁପାଇଁ, ସୁସ୍ଥ ମା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମଧୁମେହରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ।

- ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ।
- ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ତଥା ମଧୁମେହର ପରୀକ୍ଷଣ / ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବସେବା ।
- ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ, ସମୟରେ ତଥା ପରେ, ମଧୁମେହ ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ତଥା ପରୀକ୍ଷଣ ।

ମଧୁମେହ ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ତଥା ପ୍ରତିରୋଧ



ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ

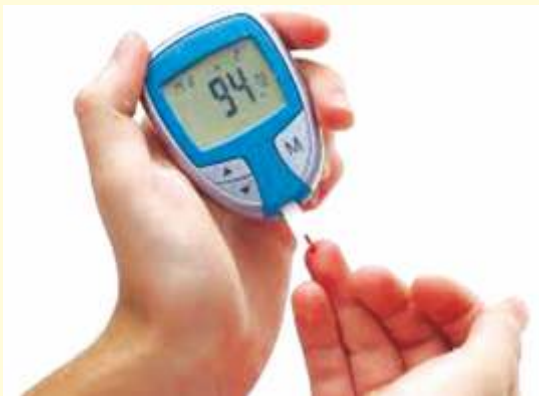


ମଦ ତଥା ଧୂମପାନର ନିରୋଧ



ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ



ନିଜ ରକ୍ତଶର୍କରାର ପରୀକ୍ଷଣ



ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ



ନିଜ ପାଦର ଯତ୍ନ



ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗରୁ ନିରାକରଣ ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ସୁବଳ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତଶର୍କରାର ମାପ

- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ (ଆଠ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ) ୭୦-୧୧୦ ମି.ଗ୍ରା. / ଡେ.ଲି.
- ଖାଇବାପରେ (ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଖାଇବା ପରେ) ୯୦-୧୪୦ ମି.ଗ୍ରା. / ଡେ.ଲି.
- ଯଦୃଚ୍ଛା ରକ୍ତଶର୍କରାର ପରିମାଣ ୧୪୦ ମି.ଗ୍ରା. / ଡେ.ଲି. ରୁ ତଳେ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ୧୩୦-୧୪୦ ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ବିପଦ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶର୍କରା ପରିମାଣ ୧୪୦ ରୁ ଅଧିକ ବା ଖାଇବା ପୂର୍ବ ୧୦୦ ତଥା ଖାଇବା ପରେ ୧୪୦ ଥାଏ । ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଶୈଳି ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଉପାୟ ।

- ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକତମ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା
 - ଚାଲିବା
 - ପହଁରିବା
 - ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା କୁ ସୁଚିତ କରାଏ ।
- ନିଜର ଓଜନ ସଠିକ୍ ରଖିବା ।
- ଧୂମ୍ରପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ ନିଷେଧ
- ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଫଳ, ପରିବା ର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର
- ରକ୍ତଶର୍କରାର ପ୍ରତି ୩ମାସରେ ପରୀକ୍ଷଣ ।

ଯଦି ଆପଣ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ

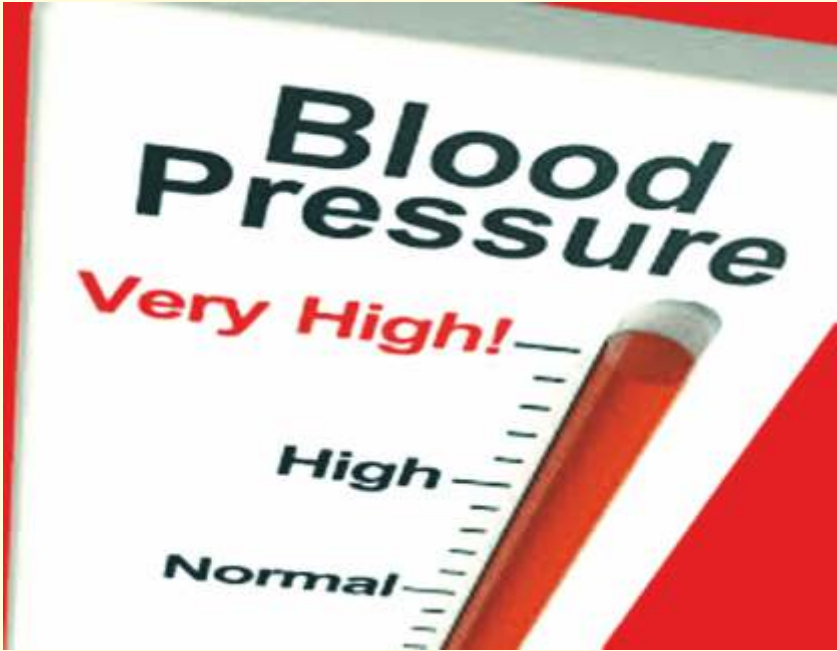
- ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ
- ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବା
- ନିଜ ପାଦର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତାର ବ୍ୟବହାର

ମଧୁମେହ ରୋଗ କାହାକୁ ବି ହୋଇ ପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଚାପ



ପରୀକ୍ଷଣ	
	ସିଷ୍ଟୋଲିକ ବା ସଂକୋଚନ ଡାଇଷ୍ଟୋଲିକ ବା ସମ୍ପ୍ରସାରଣ
	୧୨୦ ୮୦
	୧୪୦ ୯୦
	୧୬୦ ୧୦୦



ଅତ୍ୟାଧିକ ରକ୍ତଚାପ କଣ ?

ହାଇପରଟେନ୍ସନ୍ ବା ଅତ୍ୟାଧିକ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହିନୀ ନଳୀ ବା ଧମନୀ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା ଚାପ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ପ୍ରତିଥର ହୃତପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନେ ତଥା ପ୍ରସାରଣ ବେଳେ ରକ୍ତ ଧମନୀ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଧମନୀ ପାଇଁ ତଥା ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତି କାରକ ଏହା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଜନିତ ରୋଗ ତଥା ସଂଘାତ ଘଟିଥାଏ ।

ଅତ୍ୟାଧିକ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ରୋଗ କି ?

ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଜନିତ ରୋଗ, ହୃଦଘାତ, ସଂଘାତ, ବୃକକ ରୋଗ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଏକ ଚାପ, ଯାହା ଧମନୀର ବାହ୍ୟଆବରଣରେ ସୃଷ୍ଟି ଚାପକୁ ସୂଚିତ କରାଏ ।

ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପ କଣ ?

ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରକ୍ତଚାପ ହିଁ ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପ ଯାହା ୧୨୦-୮୦ ମି.ମି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ରକ୍ତଚାପ; ୧୨୦ ମି.ମି ପାରଦ ସଂକୋଚନ ଚାପ ଏବଂ ୮୦ ମି.ମି ପାରଦ ସଂପ୍ରାସାରଣ ଚାପ ଯାହା ୯୦-୬୦ମି.ମି ପାରଦ ରୁ ୧୨୦-୮୦ ମି.ମି. ପାରଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ରକ୍ତଚାପ ଯାହା ୧୪୦ / ୯୦ମି.ମି.ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତାହାକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହେବାର କାରଣ କଣ ?

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ତଥା କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଆମର ଜିନ୍ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯେପରି ବୃକକ ରୋଗ, ଟ୍ୟୁମର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପର କାରଣ । ବିପଦସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଯେପରି ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ।

ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଶଙ୍କାକାରକ



ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା



ଧୂମିଳ ଦୃଷ୍ଟି



ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା

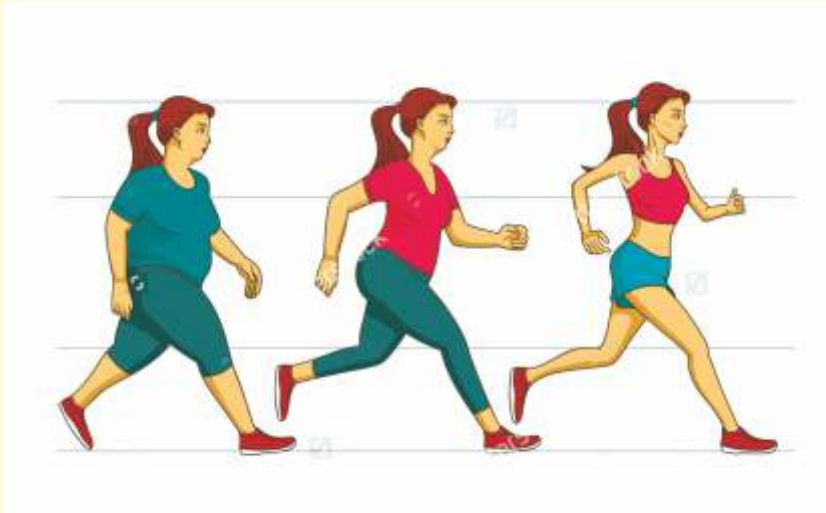


ଦ୍ରୁତ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ

ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା କାରକ

- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ
- ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଧୂମିଳ ଦୃଷ୍ଟି, ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇବା, ଦୃତ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ, ତଥା ଅତ୍ୟାଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା ।
- ସାଧାରଣଭାବେ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ବିଳମ୍ବରେ ଦେଖାଯାଏ ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବିନାମୂଲ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ର ଶିକ୍ଷା କାରକ
- ବୟସବୃଦ୍ଧି, ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ, ଚିନ୍ତା, ଧୂମପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାକାରକ କୁ ବଦଳାଇଯାଇ ପାରିବ
- ଅତ୍ୟାଧିକ ଓଜନ, ଜୀବନଶୈଳି, ଚିନ୍ତା, ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଅଧିକ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଅଧିକ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ବିନା ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ, ଏବଂ ଧୂମପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ ।
- ଗର୍ଭାସ୍ଥା ମହିଳା ମାନେ ନିୟମିତ ସମୟରେ ନିଜର ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପଚାର ଏବଂ ନିବାରଣ



ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ



ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



ସଠିକ୍ ଓଜନ



ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର

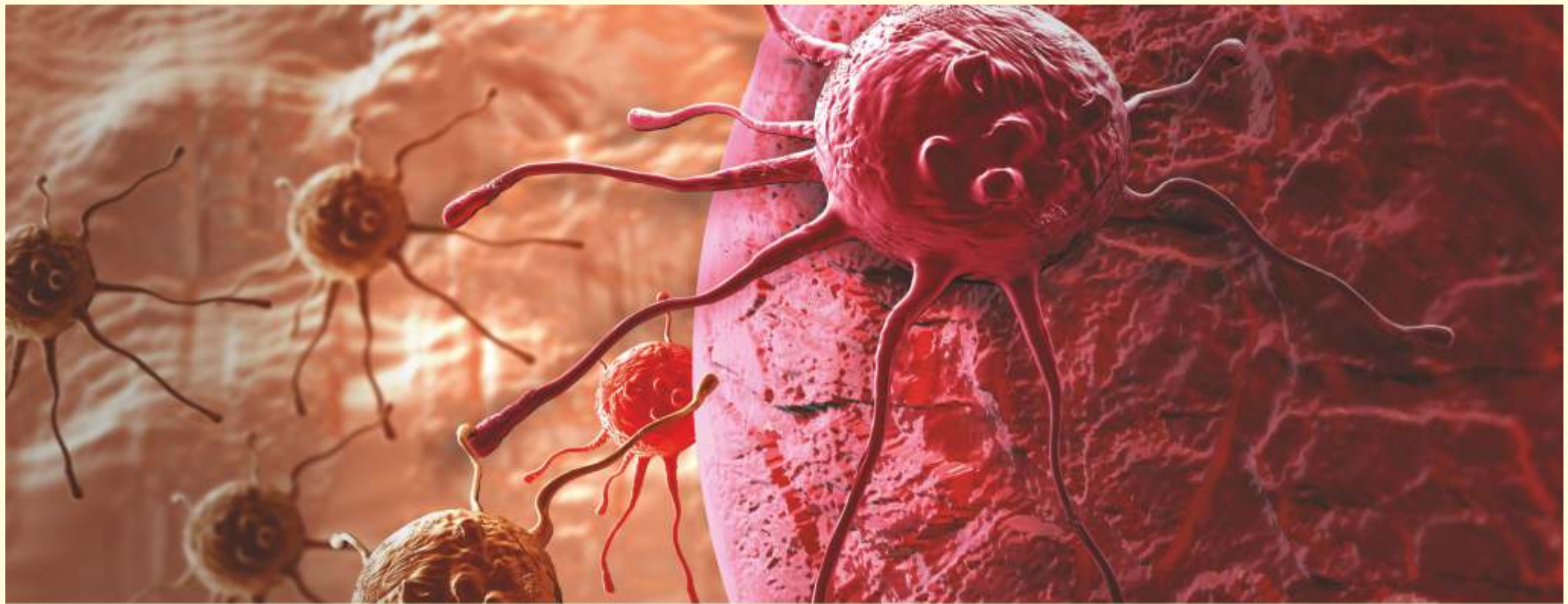


ଧୂମପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ ନିଷେଧ ।

ଉପଚାର ଏବଂ ନିବାରଣ

- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଉପାୟ
 - ❖ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ଅଧିକାଂଶ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ।
 - ❖ ସଠିକ୍ ଓଜନ
 - ❖ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି, ଶର୍କରା ତଥା ଲବଣ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ ।
 - ❖ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ।
 - ❖ ଧୂମ୍ରପାନ ତଥା ମଦ୍ୟପାନର ନିଷେଧ ।
- ଯେଉଁ ମାନେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରେ ପିଡିତ ସେମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତିମାସରେ ଥରେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅସୁବିଧା ଯାହା ହୃତପିଣ୍ଡ, ବୃକକ୍, ଆଖିତଥା ସ୍ନାୟୁକୁ ଉପରେ କୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ତାହାକୁ ନିରୂପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ
 - ❖ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ ।
 - ❖ ନିୟମିତ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷଣ ।
 - ❖ ଲୁଣର କମ୍ ବ୍ୟବହାର । ସଧାରଣ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ନକରି ପଟାସିୟମ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ।
 - ❖ ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତଥା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ।

କ୍ୟାନ୍ସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ



କ୍ୟାନସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ କଣ ?

କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆମ ଶରୀର ର କୋଷରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ସେମାନେ ଆସାଧାରଣଭାବରେ ବଢ଼ି ଅନ୍ୟ କୋଷକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହ ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କର୍କଟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ, ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ତଥା । ଏହା କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଚିକିତ୍ସା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଯଦି କର୍କଟ ରୋଗ ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ (ମେଟାଷ୍ଟାଟାଇଜ)ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହେଖାଯାଏ ।

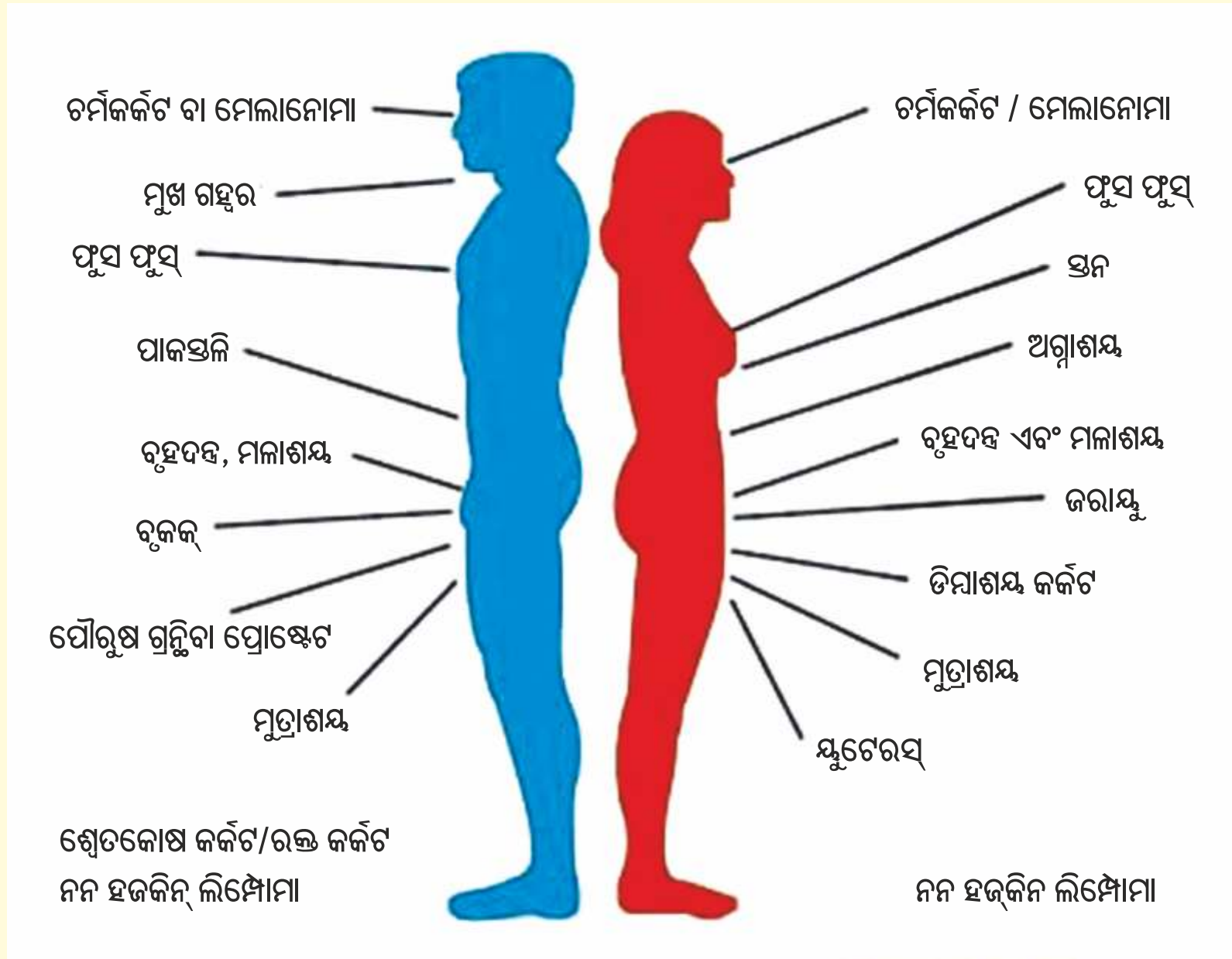
ସମୟ ସମୟରେ କ୍ୟାନସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ି ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରେ ନାହିଁ । ଅଗ୍ରାଣ୍ଡରେ କର୍କଟ ହେଲେ ଯେତେପଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ପୁରା ବିକାଶିତ ନହୁଏ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କର୍କଟ ରୋଗରେ ବେଳେ ବେଳେ ଜ୍ୱର, କ୍ଲୋନାଗିବା ଓ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କୋଷ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି କୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ କର୍କଟ ରୋଗର ଶୀଘ୍ର ନିରୂପଣ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ:-

- ପରିବାରିକ ଇଚ୍ଛିତ୍ରାସ
- ଧୂମ୍ରପାନ
- ମଦ୍ୟପାନ
- ଶାବ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ର ଅଭାବ
- ମାନସିକ ଚିନ୍ତା
- ଆଣବିକ ବିକିରଣ
- କ୍ୟାନସର ଉପାଦାନ କୁ ଅନାବରଣ

କର୍କଟର ପ୍ରକାର



କର୍କଟ ର ପ୍ରକାର

କର୍କଟ ରୋଗର ୧୦୦ ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାର ଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କର୍କଟ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଦେଖାଯାଏ ।

କର୍କଟ ପ୍ରକାର

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ❖ ମଳାଶୟ କର୍କଟ | ❖ ଯୁବେରସ କର୍କଟ |
| ❖ ମୁତ୍ରାଶୟ କର୍କଟ | ❖ ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ କର୍କଟ |
| ❖ ସ୍ତନ କର୍କଟ | ❖ ଶ୍ୱେତକୋଷ କର୍କଟ |
| ❖ ବୃକକ୍ କର୍କଟ | ❖ ଜରାୟୁ କର୍କଟ |
| ❖ ବୃହଦ କର୍କଟ | ❖ ଯକୃତ କର୍କଟ |
| ❖ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା କର୍କଟ | ❖ ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ କର୍କଟ |
| ❖ ଲିମ୍ଫ ଗ୍ରନ୍ଥୀ କର୍କଟ | ❖ ତିମ୍ବାଶୟ କର୍କଟ |
| ❖ ଆଗ୍ନାଶୟ କର୍କଟ | ❖ ପୁରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗ କର୍କଟ |
| ❖ ପୌରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗ କର୍କଟ | ❖ ଚର୍ମ କର୍କଟ |
| ❖ ପାକସ୍ତଳି କର୍କଟ | ❖ ଅଧି ବୃକକ କର୍କଟ |

ସାଧାରଣ କର୍କଟ

- ପରୁଷ - ମୁଖ ଗହ୍ୱର, ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ, ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥୀ, ବୃହଦ ଏବଂ ମଳାଶୟ, ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ ଓ ପାକସ୍ତଳି କର୍କଟ ।
- ମହିଳା -- ଜରାୟୁ, ସ୍ତନ ଓ ମୁଖ ଗହ୍ୱର କର୍କଟ ।

କର୍କଟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

ସ୍ତନ କର୍କଟ



ଫୁସଫୁସ କର୍କଟ



ମୁଖ୍ୟଗହ୍ୱର କର୍କଟ



ଲକ୍ଷଣ	କ୍ୟାଉସର / କର୍କଟ
ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ	ଅଗ୍ନାଶୟ, ପାକସ୍ତଳୀ, ଖାଦ୍ୟବାହୀ ନଳୀ, ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ
ଜ୍ୱର	ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ବା ଶ୍ୱେତକୋଷ କର୍କଟ
କ୍ଲୋଡ଼ାଗିବା	ଶ୍ୱେତକୋଷ କର୍କଟ, ବୃହଦତ୍ତ ବା ପାକସ୍ତଳୀ କର୍କଟ
ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା	ଅସ୍ଥି, ଅକ୍ଷକୋଷ କର୍କଟ, ମସ୍ତିଷ୍କ କର୍କଟ, ବୃହଦତ୍ତ, ମଳଦ୍ୱାରା ବା ତିମାଶୟ କର୍କଟ
ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିବା, ଆଖି ବା ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା, ଚର୍ମ ଲାଲ ଦେଖାଯିବା, କୁଣ୍ଡାଲହେବା ତଥା ଅତ୍ୟାଧିକ କେଶ ବୃଦ୍ଧି	ଚର୍ମ କର୍କଟ
କୋଷକାଠିନ୍ୟ, ତରଳ ଝାଡ଼ା, ମଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ବୃହଦତ୍ତ କର୍କଟ
ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ବ୍ୟଥା, ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ, ମୁତ୍ରାଶୟ ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (କମ୍ ବା ଅଧିକ ପରିସ୍ରା)	ମୁତ୍ରାଶୟ ବା ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ
ପାଟି ଭିତରେ ବା ଜିଭ ରେ ଧଳା ଦାଗ	ମୁଖ ଗହ୍ୱର କର୍କଟ
କାଶରେ ରକ୍ତ	ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ କର୍କଟ ର ଲକ୍ଷଣ
ମଳରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା	ବୃହଦ ବା ମଳାଶୟ କର୍କଟ
ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା	ମୁତ୍ରାଶୟ ବା ବୃକକ୍ କର୍କଟ
ସ୍ତନରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା	ସ୍ତନ କର୍କଟ
ଯୋନିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ	ଯୁବେରସ ବାଜରାୟୁ କର୍କଟ
ସ୍ତନ ବା ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ଟାଣ ଲାଗିବା	ସ୍ତନ କର୍କଟ, ଅକ୍ଷକୋଷ କର୍କଟ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ।
ହଜମ ନହେବା ତଥା ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବା ସମୟରେ ଅସୁବିଧା	ପାକସ୍ତଳୀ ତଥା ଗଳା କର୍କଟ
କୌଣସି ଭାତୁଡ଼ି ବା କଳାଦାଗ ର ରଙ୍ଗ, ଉଚ୍ଚତା ତଥା ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ମେଲାନୋମା
କାଶ ଲାଗିରହିବା ତଥା କଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (କର୍କଶଶ୍ୱର)	ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ କର୍କଟ, ଥାଇରାଏଡ କର୍କଟ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଭାବେ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ଯାହା ଏଠାରେ ଲେଖାଯାଇ ନାହିଁ । ଯଦି ଅପାଣ ନିଜ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ କରୁଥାଆନ୍ତି ଯାହା ଅନେକ ସମୟ ଧରି ରହୁଛି ଏବଂ ଖରାପ ହେଉଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ କିଛି କର୍କଟ ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବରେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାନ୍ତି । ତେରୁ ଶଙ୍କାକାରକ ର ନିରୂପଣ ଓ ଶିଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର୍କଟ ରୋଗପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କର୍ମଟ ବିନା ସୁସ୍ଥ ରହିବା କିପରି ?

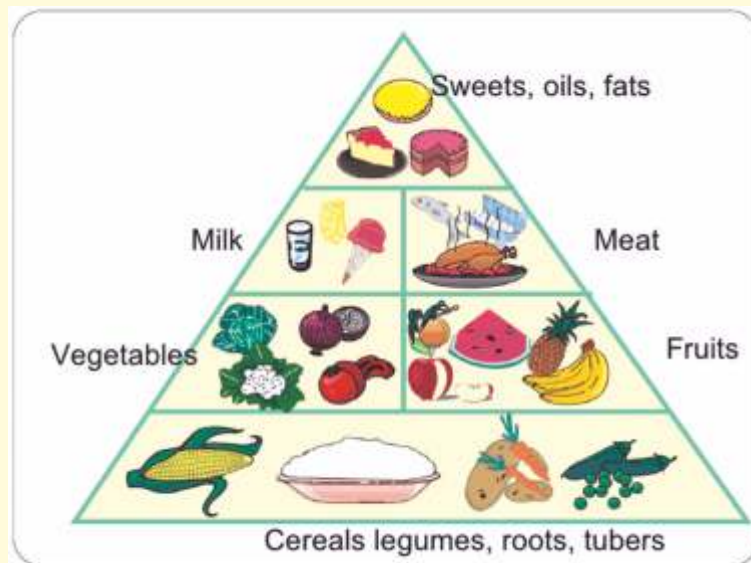
ଧୂମ୍ର ପାନ ନିଷେଧ



କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ରହିବା



ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ



ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସହ ପରାମର୍ଶ



ପ୍ରତିଷେଧ ଭାଗ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ କର୍କଟ ଜନୀତ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରତିଷେଧ ସମ୍ଭବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଦ୍ଵାରା ଯେପରି ଧୁମ୍ରପାନ ନ କରିବ. ସୁସ୍ଥଓଜନ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟାକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ରହିବା ତଥା ରୋଗର ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ଏହି ଭାଗରେ ଆପଣମାନେ ନିଜକୁ କିପରି କର୍କଟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବେ ଓ କଣ ପ୍ରକିୟା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଇ ଅଛି ।

- ❖ ତମାଖୁ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ❖ ସନ୍ତୁଳିତ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ସଠିକ ଟୀକାକରଣ ଯେପରି ଏଚ.ପି.ଭି. ଟୀକା ଜରାୟୁ କର୍କଟ ପାଇଁ
- ❖ ନିଜ ଶରୀରରେ କିମ୍ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ କୈଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ତମାଖୁ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ପ୍ରତିମାସରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

- ❖ ନିଜ ପାଟିକୁ ପାଣିଦ୍ଵାରା ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ । ଦର୍ପଣ ଆଗରେ ଉତ୍ତମ ଆଲୁଅରେ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଦର୍ପଣ ଦ୍ଵାରା ପାଟି ଭିତରେ କୈଣସି ଧଳା ଦାଗ, ନାଲିଦାଗ, ଖଣ୍ଡିଆ ଉଜ୍ଜା ସ୍ଥାନ ଅଛି ନା ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଯଦି ଅଛି, ତେବେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ କରିନିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଆମ ପାଟି ଭିତର ଅଂଶ ନରମ ଏବଂ ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଯଦି କୈଣସି ଅସୁବିଧା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାହାର ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତ ମହିଳା ମାନେ ପାପ୍ ଟେଷ୍ଟ ପ୍ରତି ୬ମାସରେ ଥରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଏବଂ ପରେ ୩ ବର୍ଷରେ ୩ଥର (ପ୍ରତିବର୍ଷ ଥରେ) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜ ସ୍ତନ ପରୀକ୍ଷା:-

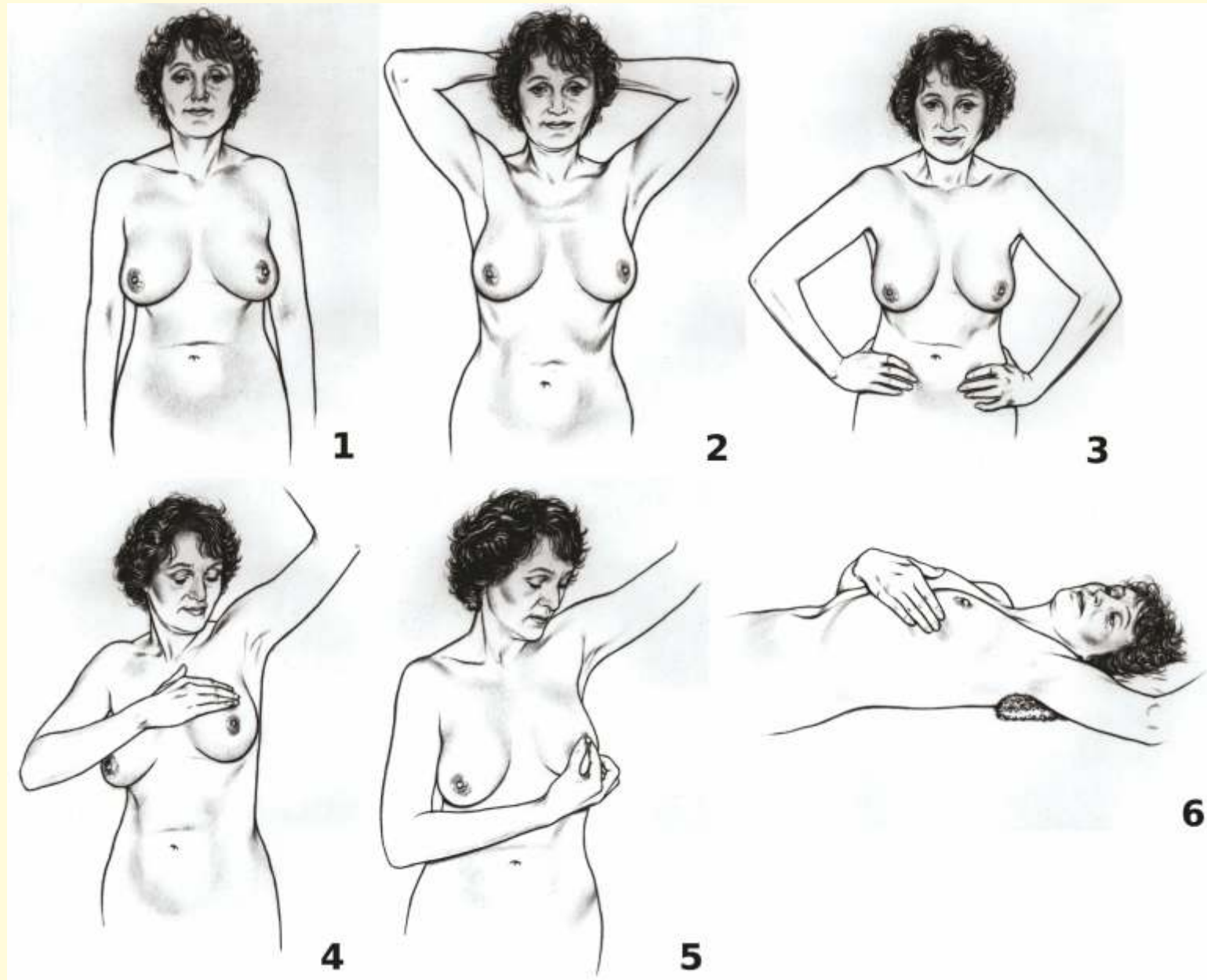
- ❖ ମାସରେ ଥରେ
- ❖ ମାସିକ ରତ୍ନୁଚକ୍ର ୧୦ ଦିନ ପରେ
- ❖ ଯଦି ମାସିକ ରତ୍ନୁଚକ୍ର ନ ହେଉଥାଏ ତେବେ କୈଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ଯେପରି ମାସର ପ୍ରଥମ ଦିନ ।

ଯଦି ହରମୋନ ସେବନ କରୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାର ୧-୨ ଦିନ ପରେ

ଆପଣଙ୍କର କ'ଣ ଦରକାର ?

- ❖ ଏକ ଦର୍ପଣ ଯେଉଁଥିରେ ଅପାଣଙ୍କ ଦୁଇଟି ସ୍ତନ ଦେଖା ଯାଉଥିବ । ଏକ ଡକିଆ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ତଥା କାନ୍ଧ ପାଇଁ ଏବଂ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ଡକିଆ ।

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ତନ ପରୀକ୍ଷା



ନିଜସ୍ୱ ସ୍ତନ ପରୀକ୍ଷା

- **ସ୍ତନ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ** ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯେପରି ମାସିକ ରୂତୁ ଚକ୍ର ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ହରମନ ରେ ଭାରସାମ୍ୟ ଥିବା ସହ ସ୍ତନରେ କମ୍ ବ୍ୟଥା ଥିବ । ଯଦି ଅପାଣ୍ଡୁ ରୂତୁକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତେବେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ପ୍ରତିମାସରେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- **ଆଖୁଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ ହାତକୁ କଟି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ :-** ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଦର୍ପଣ ସାମନାରେ ନିଜ କୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ଦୁଇ ସ୍ତନକୁ ଏକା ସମୟରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ନିଜ ହାତ କୁ ଅଧିକ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସ୍ତନର ଆକୃତି କୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଅକାର, ଆକୃତି କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଛି ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ । ନିଜର ସ୍ତନମୁଖ ତଥା ସ୍ତନ ବଳୟ କୁ ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ ।
- **ଆଖୁଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ- ନିଜହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ;** ଦର୍ପଣ ସାମନାରେ ଠିଆ ହୋଇ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନ ସେହି ଦିଗରେ ଯାଉଛି କି ନାହିଁ । ନିଜ ସ୍ତନର ଆକାର ଆକୃତି କୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ନିଜ ସ୍ତନ ମୁଖ ତଥା ସ୍ତନ ବଳୟ କୁ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି ଖାଲ, କିମ୍ବା ଆକୃତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ତାକୁ ପରିଲକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କାଖ ତଳକୁ ଲିଫ୍ଟ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ।
- **ହାତ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ ଠିଆ ହୋଇ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ:-** ଅପାଣ୍ଡୁ ବାମହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବାମସ୍ତନକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଉପରୁ ତଳକୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟଭାଗରୁ କାଖ ତଳକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚକ୍ରାକାର ପଦ୍ଧତି ରେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷଣ କରିପାରିବେ । ଆକୃତିରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଉଠାଇ ପରୀକ୍ଷାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ପରିକ୍ଷା କରାଇବା ଭଲ ।
- **ହାତ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ- ସ୍ତନ ଅଗ୍ର ର ପରୀକ୍ଷଣ -** ଦର୍ପଣ ସାମନାରେ ରହି ନିଜ ହୁଇହାତ କୁ ତଳକୁ କରିନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଦକ୍ଷିଣହାତ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଧ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବାମ ସ୍ତନ ଅଗ୍ରକୁ ଚିପି ଆଗକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ସ୍ତନ ଅଗ୍ରଟି ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରୁଛି ନା ନାହିଁ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ । ଏବଂ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଛି ନା ନାହିଁ । ହାତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦକ୍ଷିଣ ସ୍ତନ କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।
- **ହାତ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ- ଶୋଇ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ-** ନିଜ ଶୋଇବା ଘରେ ଖଟରେ ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ । ତଳିଆ ରଖି ତାଉପରେ ନିଜ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କାନ୍ଧ କୁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ନିଜ ବାମ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ଦକ୍ଷିଣ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜର ସ୍ତନ ଏବଂ କାଖ ତଳ କୁ ଧନମରେ ରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇନିଅନ୍ତୁ । ଆକାର ଆକୃତି ଏବଂ ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପରିଲକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ । ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳାଇ ପରୀକ୍ଷାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ନିଜସ୍ୱ ସ୍ତନ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଦେଶ:-

- ❖ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ରେ ଏକ ଦିନ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଇନିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶାନ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖନ୍ତୁ ।
- ❖ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତର ବା ନର୍ସଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷଣ ତଥା ମାମୋଗ୍ରାମ, କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।