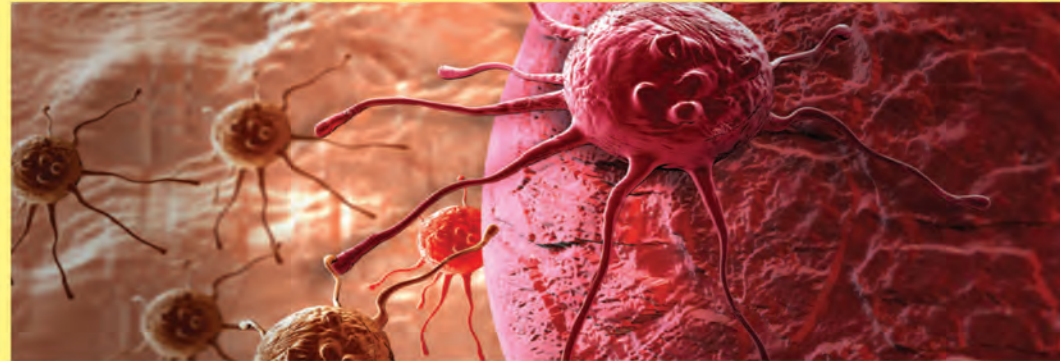




బి కాథలిక్ హెల్త్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా



జీవనశైలి జబ్బులు (NCDs)

జీవనశైలి జబ్బుల (NCDs) నివారణ మరియు నియంత్రణల అవసరం ఏమిటి ?

జీవనశైలి జబ్బులను దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు అని కూడా పిలుస్తారు, మరియు ఇవి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి సోకవు. ఇవి సాధారణంగా దీర్ఘకాలం నుండి ఉంటాయి మరియు నెమ్మదిగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటాయి. ప్రధానంగా ఇవి నాలుగు రకాలు, అవి : హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు (గుండెపోట్లు మరియు స్ట్రోక్ వంటివి), క్యాన్సర్, శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు మరియు మధుమేహం.

ఈ వ్యాధులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అతిపెద్ద మరణ కారకాలు, ప్రపంచ మరణాలలో 63% హృదయ సంబంధమైన దీర్ఘకాల ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, క్యాన్సర్, మధుమేహం మరియు ఇతర సంక్రమేతర (NCD) వ్యాధులే కారణం.

ఒక అంచనా ప్రకారం పోషకాహార లోపం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ధూమపానం మరియు అధికముగా మద్యం సేవించడం వంటివి ప్రతి రోజూ 1,00,000 మంది మరణం వెనుక ప్రధాన కారకాలు.

పేద దేశాలలో ప్రతి ఐదుగురిలో నలుగురు ఈ వ్యాధుల (క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండె లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు) వలన బాధ పడుతున్నారు.

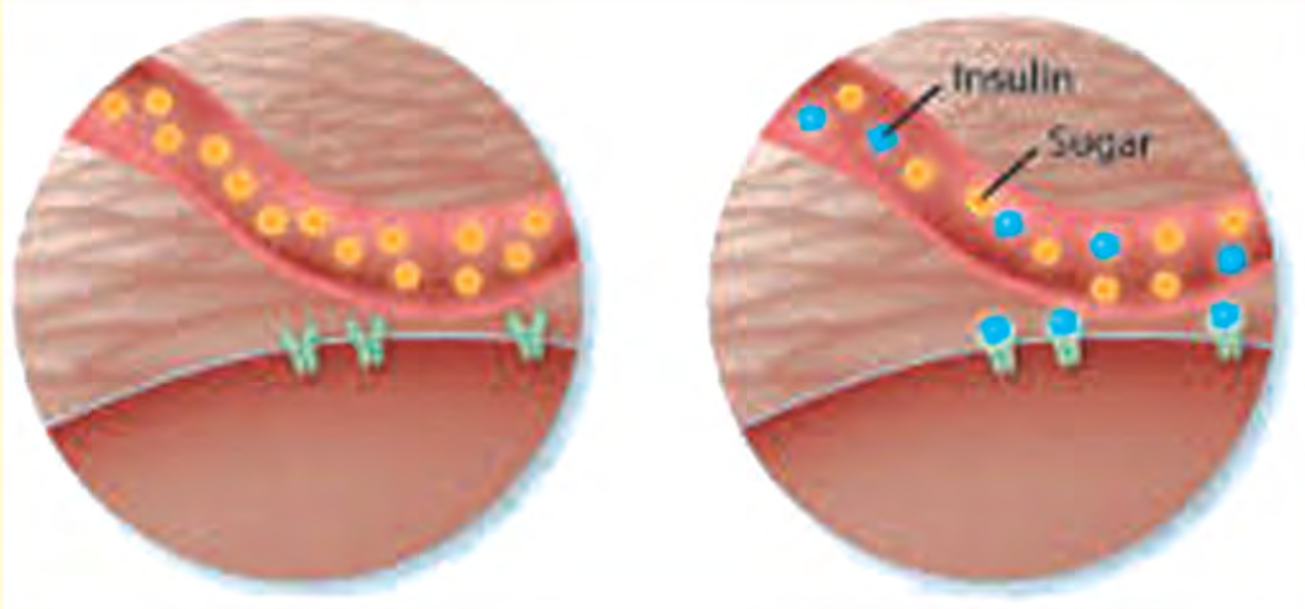
ఈ కాలంలో ఈ భూమి పై వున్న ప్రతి కటుంబం ఏదో ఒక రూపంలో ఈ వ్యాధుల బారిన పడకుండా లేదు.

ఎక్కువగా పేదలు ఈ వ్యాధులకి గురిఅవుతూ ఉంటారు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది ఖర్చుతో కూడిన విషయము, వైద్య ఖర్చు భారం రెట్టింపు అయ్యే వారి సామాజిక మరియు ఆర్థిక పరిస్థితులలో గణనీయమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. మహిళలు కూడా వివిధ రకాల NCD లకు గురిఅవుతున్నారు మరియు అసంఖ్యాకంగా సంరక్షణ శ్రద్ధ తీసుకోవడంలో మహిళల పాత్రను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. కుటుంబాలలో ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఆడవారికి ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యత మరియు అవకాశాలు ఇవ్వటమే మనకు ముందున్న మార్గం.

NCD లు పేదరిక నిర్మూలనకు, ఆరోగ్య సమానత్వం, ఆర్థిక స్థిరత్వం మరియు మానవ భద్రతకు అడ్డంకులు

ఈ మోడ్యూల్ మనకు NCDలను నివారించేందుకు అవసరమైన విధానాలు మరియు చర్యలు గురించి అర్థం చేసుకునేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

మధుమేహం (డయాబెటిస్ మెల్లిటస్)



డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (మధుమేహం) అనగా నేమి ?

డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (మధుమేహం) అనగా మన శరీరంలో ఆహార నుండి వచ్చే శక్తిని ఉపయోగించుకొనే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే దీర్ఘకాలిక, జీవితకాల పరిస్థితి.

మధుమేహంను మూడు (3) రకాలుగా విభజించవచ్చు :

- **టైపు 1 మధుమేహం :** క్లోమ గ్రంథి ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయటంలో విఫలం అవుతుంది. అన్నీ మధుమేహం కేసులలో సుమారుగా 10% టైపు 1 కేసులే. ఇది బాల్యం నుండి సంక్రమించవచ్చును. (ఇన్సులిన్ ఆధారిత డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ IDDM).
- **టైపు 2 మధుమేహం :** క్లోమ గ్రంథి ఇన్సులిన్‌ని సరిగా ఉపయోగించుకోలేదు లేదా శరీరం కణాలు ఇన్సులిన్ నిరోధకత కలిగి ఉంటాయి (కొవ్వు, కాలేయం, కండరాలు), ప్రపంచంలో మధుమేహం కేసులలో సుమారుగా 90% ఈ టైపు కేసులే (ఇన్సులిన్ ఆధారితం కాని డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ IDDM).
- **గర్భధారణ మధుమేహం (GDM) :** గర్భధారణ సమయంలో మహిళల్లో వస్తుంది.

మనము తీసుకొనే ఆహారము గ్లూకోజ్‌గా మారి ఇన్సులిన్ మరియు శారీరక శ్రమ సహాయంతో శక్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. మధుమేహంలో ఇన్సులిన్ లోపం వలన శరీరంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా చేరుతుంది మరియు శక్తిగా మారదు, దీని వలన కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, నరాలు మరియు గుండె మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

మధుమేహ లక్షణాలు



తరచుగా మూత్రవిసర్జన



బరువు తగ్గటం/పెరగటం



అలసట



మితిమీరిన దాహం

మీలో ఈ లక్షణాలు కనపడితే వైద్యులును ఆశ్రయించాలి టైపు 2 మధుమేహం ఉన్నవారికి ఈ లక్షణాలు తక్కువుగా లేదా అసలు కనపడకపోవచ్చును.

మీరు ప్రమాదంలో ఉన్నారా ?



కుటుంబంలో ఎవరికన్నా వున్నా



శారీరకమైన శ్రమ లేకపోవడం



అనారోగ్యకరమైన ఆహారం



అధిక బరువు



ధూమపానం/మద్యపానం

ప్రతి సంవత్సరం ఏడు మిలియన్ ప్రజలు ఈ టైపు 2 మధుమేహంతో నిర్ధారించబడుతున్నారు. మీరు దీని ప్రమాదంలో ఉన్నారు అని భావిస్తే పరీక్షలు చేయించుకోండి.

మధుమేహ లక్షణాలు

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు క్రింది లక్షణాలు కలిగి ఉండవచ్చు :

- తరచుగా మూత్రవిసర్జన (పాలీయూరియా)
- మితిమీరిన దాహంతో ఎక్కువగా నీరు త్రాగటం (పాలీడిప్సియా)
- అధిక ఆకలి (పోలిఫాజియా)
- బరువు తగ్గటం
- నోరు పొడిగా ఉండటం
- అలసట

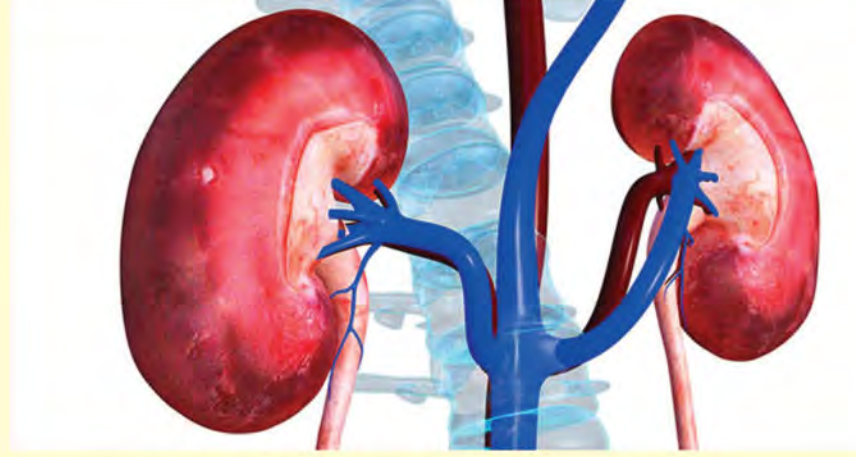
మధుమేహం ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులు :

- మధుమేహం యొక్క కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉన్నవారు
- శారీరక వ్యాయామం లేని వ్యక్తులు
- వేళ్ళకు ఆహారం తిననివారు / అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినేవారు
- ఊబకాయం / అధిక బరువు ఉన్నవారు
- ధూమపానం / మద్యం త్రాగేవారు

మధుమేహం వలన కలిగే పరిణామాలు



చూపు మందగించడం



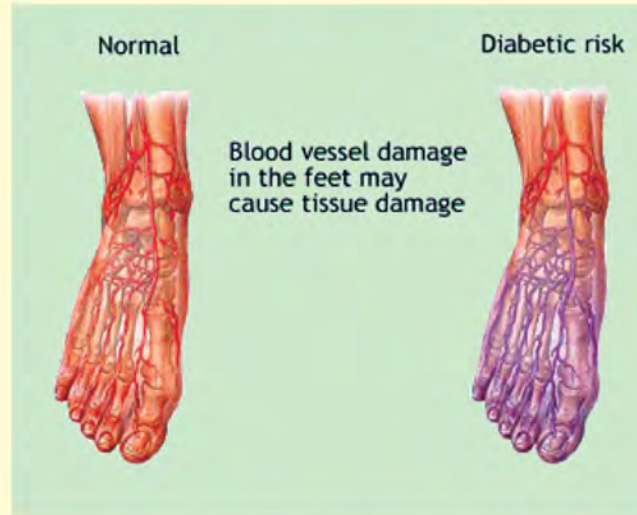
మూత్రపిండాల సమస్యలు



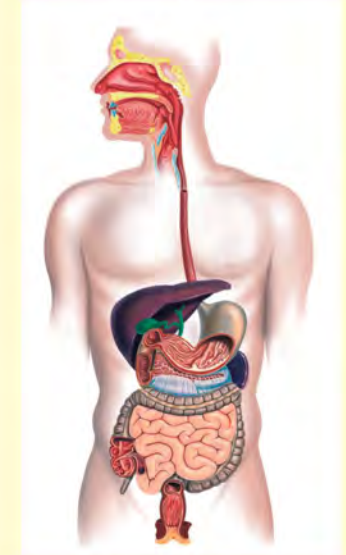
గుండె జబ్బులు



వినికొడి లోపం



పాదాల సమస్యలు



జీర్ణక్రియ సమస్యలు

మధుమేహం వలన కలిగే పరిణామాలు

మధుమేహం వలన మన శరీరం పై ఈ క్రింది దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి :

- చూపు మందగించడం
- మూత్రపిండాల సమస్యలు
- గుండె జబ్బులు
- వినికెడి లోపం
- జీర్ణక్రియ సమస్యలు
- పాదాల సమస్యలు

గర్భధారణ మధుమేహం



గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం నివారణకు జాగ్రతలు



మధుమేహం కోసం పరీక్షలు చేయించుకొని ఒకవేళ నిర్ధారణ అయితే నియంత్రణలో ఉంచుకోవటం



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం



సరైన విశ్రాంతి



క్రమంతప్పకుండా వైద్యులును సంప్రదించుట మరియు మధుమేహం కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవటం / క్రమంతప్పని గర్భ సంరక్షణ

గర్భధారణ మధుమేహం

గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (GDM) గర్భధారణ సమయంలో వస్తుంది.

ప్రతి గర్భవతి 12-16 వారాలలో తప్పనిసరిగా మధుమేహ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వలన కలుగు దుష్ప్రభావాలు : బిడ్డ పెద్ద తలతో పుట్టడం (హైడ్రోకెఫలస్), తల్లి మరియు శిశువుకు కామెర్లు సోకటం, అభివృద్ధి చెందని మెదడుతో బిడ్డ పుట్టటం, ప్రసవ సమయానికి ముందే బిడ్డ పుట్టటం.

గర్భధారణ సమయంలో, ముందు మరియు తరువాత మధుమేహంను తప్పనిసరిగా నియంత్రణలో ఉంచుతూ పర్యవేక్షించాలి.

ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకోసం తల్లి కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండటం ముఖ్యం.

గర్భధారణ సమయములో మధుమేహం నియంత్రణ కోసం తీసుకోవలసిన ముందు జాగ్రత్తలు :

- రక్తంలోని గ్లూకోజ్ కోసం పరీక్ష చేయించుకొని నియంత్రణలో ఉంచాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సరైన విశ్రాంతి.
- క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించుట మరియు మధుమేహం కోసం పరీక్షలు చేయించుకోవటం / క్రమం తప్పని గర్భ సంరక్షణ.
- గర్భధారణ సమయంలో, ముందు మరియు తరువాత మధుమేహంను తప్పనిసరిగా నియంత్రణలో ఉంచుతూ పర్యవేక్షించాలి.

మధుమేహ నివారణ మరియు నియంత్రణ



వేగంగా నడవటం



ధూమపానం/మద్యపానం మానివేయటం



సమతుల్య ఆహారం



మీ చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించడం



రోజూ మందులు వాడటం



పాదాలను కాపాడు కోవటం



క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌ని సంప్రదించటం

మధుమేహం నివారణ మరియు నియంత్రణ

పెద్దలలో సాధారణ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలు :

- ఉపవాసం (8గంటలు) 70 మరియు 100 mg / dl మధ్య
- భోజనం తర్వాత (2 గంటల భోజనం తర్వాత) 90 మరియు 140 mg / dl మధ్య
- రాండమ్ పద్ధతిలో రక్తంలోని చక్కెర 140 క్రింద ఉండాలి.
- ఇది 130 నుండి 140 కంటే ఎక్కువ ఉంటే, మీరు ప్రమాదంలో ఉన్నారు మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి.
- మీకు 140 కంటే ఎక్కువ లేదా FBS లో 100 కంటే ఎక్కువ /PBS లో 140 కలిగి ఉంటే, మీరు వెంటనే ఒక వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఈ క్రింది సాధారణ జీవనశైలి అనుసరించడం ద్వారా మధుమేహం ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది :

- ఈ క్రింది శారీరక వ్యాయామాలు ప్రతి రోజు ఒక అరగంట చేయాలి.
 - చురకైన నడక
 - ఈత
 - సైక్లింగ్
- సరైన శరీర బరువు కొనసాగించడం
- ధూమపానం లేదా మద్యపానం ఆపివేయటం
- తక్కువ గ్లూకోజ్ కలిగిన అధిక ఫైబర్ తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లతో సమతుల్య ఆహారం తినటం
- 3 నెలలకు ఒకసారి చక్కెర స్థాయిలను పర్యవేక్షించటం.

మీరు ఇప్పటికే మధుమేహులై ఉంటే :

- క్రమం తప్పకుండా ఒక వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- రోజూ మందులు వాడండి
- మీ పాదాలను గాయాలు మరియు పుళ్ళు నుండి రక్షించడానికి, మృదువైన చర్మం కలిగిన పాదరక్షలు ధరించండి లేదంటే డయాబెటిక్ ఫుట్ పెంపొందించుకుంటారు.

మధుమేహం ఎవరికైనా రావచ్చు. అది మిమ్మల్ని నియంత్రించే లోపు దాన్ని మీరు నియంత్రించాలి / నివారించాలి.

రక్తపోటు



Checkup		
	Systolic	Diastolic
Green	120	80
Yellow	140	90
Red	160	100



రక్తపోటు అంటే ఏమిటి ?

హైపర్టెన్షన్‌ను రక్తపోటు అని కూడా పిలుస్తారు, ధమనులు నిరంతరంగా రక్తపీడనం/ఒత్తిడిని పెంచుతూ ఉండే ఒక స్థితి. ప్రతి క్షణం మానవ గుండె కొట్టుకుంటుంది, అది ధమనుల ద్వారా మొత్తం శరీరానికి రక్త సరఫరా చేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు ఆరోగ్యవంతమైన ధమనులుకు ముప్పు కలిగించవచ్చు మరియు గుండె వ్యాధులు లేదా గుండె పోటు వంటి ప్రాణహాని పరిస్థితులకు దారితీయవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు అనేది ఒక జబ్బా ?

అధిక రక్తపోటు (హై బి.పి.) అనేది ఒక అపాయకరమైన పరిస్థితి ఇది రక్తనాళాలకు సంబంధించిన గుండె వ్యాధులకు, గుండె వైఫల్యం, గుండె పోటు (స్ట్రోక్), మూత్రపిండాల వైఫల్యం మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. “రక్త పీడనం” అనగా గుండె రక్త ప్రసరణను (పంపింగ్) చేయుట వలన ధమనుల గోడలపై రక్తం వ్యతిరేకంగా వెళ్ళడం వలన కలుగు ఒత్తిడి.

సాధారణ రక్తపోటు రీడింగ్ అంటే ఏమిటి ?

ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు రీడింగ్ సాధారణంగా బిపి 120/80 mmHg ఉండాలి. : సాధారణ రక్తపోటు 120 mmHg సిస్టోలిక్ మరియు 80 mmHg డయస్టోలిక్/హృద్ద్యాకోచము (రక్తపోటు చార్ట్ చూడండి) మరియు రక్తపోటు వేరువేరు వ్యక్తులకు వేర్వేరుగా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక ఆరోగ్యకరమైన యువతికి 90/60 mmHg నుండి 120/80 mmHg వరకు ఉండవచ్చు. ఒకరికి రక్తపోటు నిరంతరం లేదా 140/90 కంటే ఎక్కువ అధిక రక్తపోటు సూచిస్తుంది.

ఏది మీ రక్తపోటును ఎక్కువ అయ్యేట్లు చేస్తుంది ?

ఎక్కువ ఉప్పు కలిగిన ఆహారం అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు రావటానికి కారణాలు అని మనకు తెలిసినదే. జన్మ పరమైన కారణాలు కూడా ఒక ప్రాథమిక కారణం. రెండవది అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా ఇటువంటి మూత్రపిండ హైపర్టెన్షన్, కణితులు, ఇతర పరిస్థితులు మరియు మద్యపానం వంటి ప్రమాదకర అలవాట్లు మీ రక్తపోటును ఎక్కువ చేస్తాయి.

లక్షణాలు & ప్రమాద కారకాలు



తలనొప్పి



మసక బారిన దృష్టి



తల తిరగటం

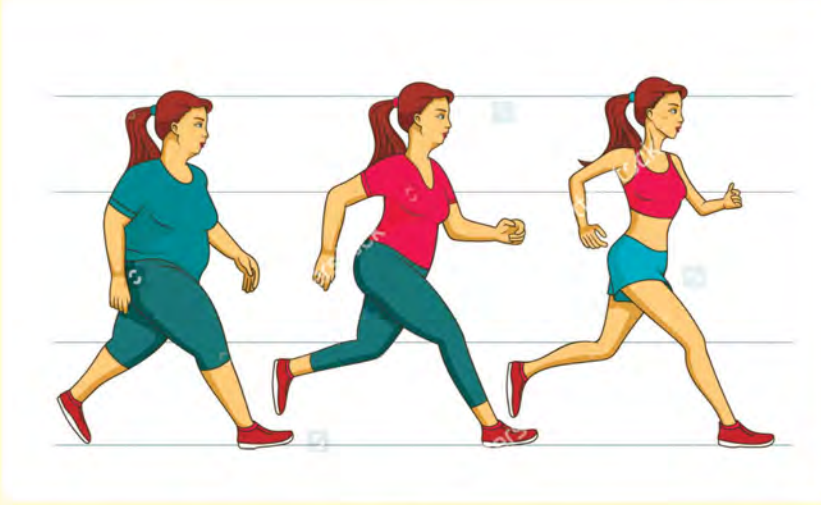


వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం

లక్షణాలు & ప్రమాద కారకాలు

- రక్తపోటు లక్షణాలు
 - తలనొప్పి , మసక బారిన దృష్టి, తల తిరగటం, వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం, చెమటలు పట్టటం మరియు శరీరం ఎర్రపడటం.
- ఎక్కువగా రక్తపోటు లక్షణాలు చివరి వరకూ కనిపించవు కనుక తరుచుగా ప్రభుత్వం వారు ఉచితంగా చేస్తున్న పరీక్షలు చేయించుకోవటం మంచిది.
- రక్తపోటు ప్రమాద కారకాలు
 - పెరుగుతున్న వయసు, కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఒత్తిడి, ధూమపానం, మద్యం.
- ఇవి ప్రమాద కారకాలుగా మారవచ్చు.
 - స్థూలకాయం, జీవనశైలి మార్పు, ఒత్తిడి అధిక కొవ్వు, అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, ఉప్పు ఆహారం, తక్కువ పీచు పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, పొగాకు మరియు మద్యం వినియోగం.
- గర్భిణీ స్త్రీలు క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటు చెకప్ చేయించుకోవాలి.

చికిత్స & నివారణ



శారీరక శ్రమ



బిపి కంట్రోల్



సరైన బరువు
ఉండటం



తృణధాన్యాలు మరియు పీచు (పైబర్)
పదార్థాలు

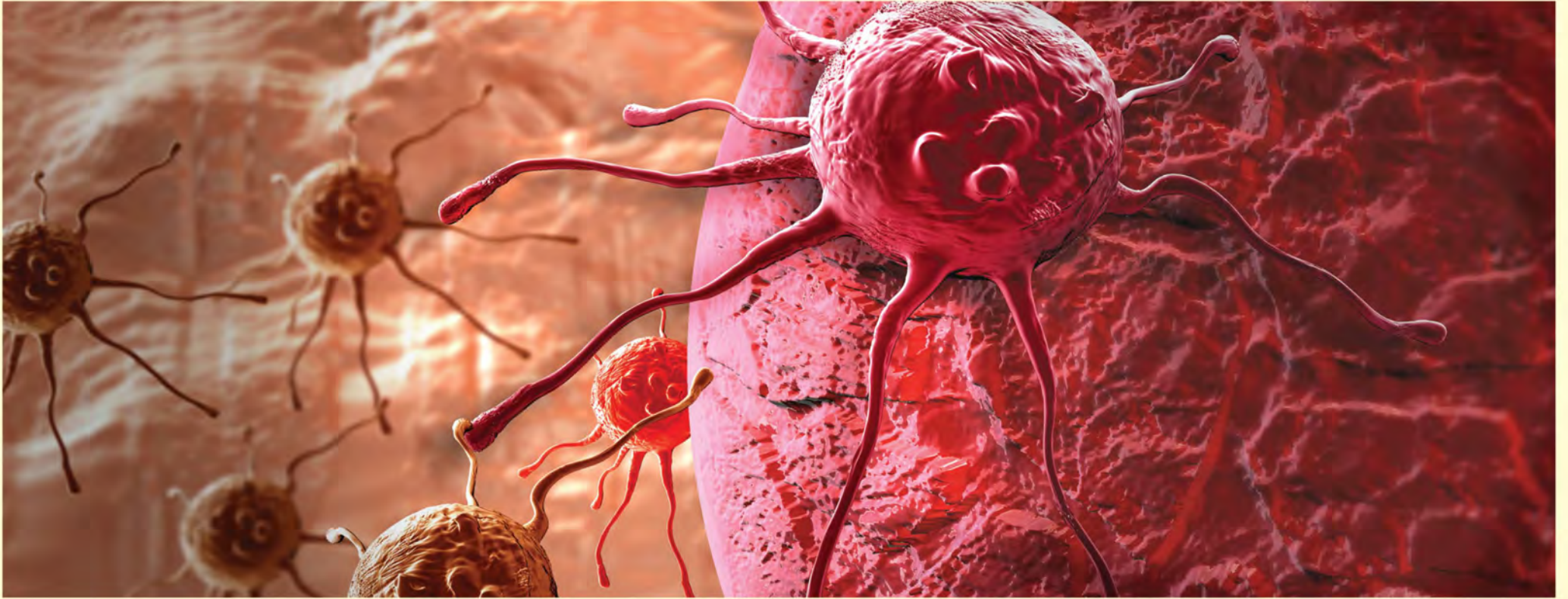


ధూమపానం మరియు మద్యపానం
మానుకోవటం

చికిత్స నివారణ

- రక్తపోటును ఈ క్రింది విధంగా నియంత్రించవచ్చు.
 - రోజు కనీసం ఒక అరగంట శారీరక శ్రమ.
 - సరియైన శారీరక బరువును కొనసాగించాలి.
 - అధిక కొవ్వు, అధిక ఉప్పు మరియు శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన చిరుతిళ్ళు (జంక్) మానివేయాలి.
 - తృణధాన్యాలు మరియు పీచు (ఫైబర్) పదార్థాలను తినాలి.
 - ధూమపానం మరియు మద్యపానాన్ని మానుకోవాలి.
- రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) వున్నవారు మూడు నెలలకు ఒకసారి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో బిపి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్ళు మరియు నరములకు హాని చేయు ఉపద్రవాలను గుర్తించాలి.
- రక్తపోటు ఉన్నవారు తీసుకోవలసిన సంరక్షణ :
 - క్రమం తప్పకుండా ముందులు వాడాలి. వారు ఏ కారణముతోనైనా మధ్యలో ఆపకూడదు.
 - క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును (బి.పి.) పర్యవేక్షించాలి.
 - ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. పటిక ఉప్పుకు బదులుగా పొటాషియం కలిపిన ఉప్పును ఉపయోగించవచ్చు.
 - శారీరక శ్రమ మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవరచుకోవాలి.

క్యాన్సర్



క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి ?

శరీరంలోని కణాలు వాటి పరిధి దాటి అసాధారణంగా పెరిగి మరొక అవయవాన్ని/ అవయవాలను ఆక్రమించటాన్ని క్యాన్సర్ అంటారు.

క్యాన్సర్ లక్షణాలు, అది ఎక్కడ వచ్చింది, ఎంత పెద్దది మరియు శరీర కణజాలం / అవయవాలపైన ఎంత ప్రభావం చూపుచున్నది అనే దానిపై ఆధారపడుతుంది. ఒక వేళ శరీరంలో క్యాన్సర్ వ్యాప్తి చెంది ఉంటే దాని ప్రభావం మరియు లక్షణాలు శరీరంలోని వేర్వేరు భాగాల్లో కనిపించవచ్చు.

కానీ కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ పెరిగి పెద్దది అయ్యేవరకు దాని ప్రభావం లేదా లక్షణాలు మనకి కనిపించవు.

ఉదాహరణకు, క్లోమము (ప్యాంక్రియాటిక్) క్యాన్సర్లో సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలు కనపడవు, కానీ అది పెరిగి పెద్దది అయి ప్రక్కనే ఉన్నా నరాలు లేదా అవయవాలపై వత్తిడి కలిగించే వరకు తెలియదు (దీని వలన వెన్ను లేదా కడుపు నొప్పి వస్తుంది.)

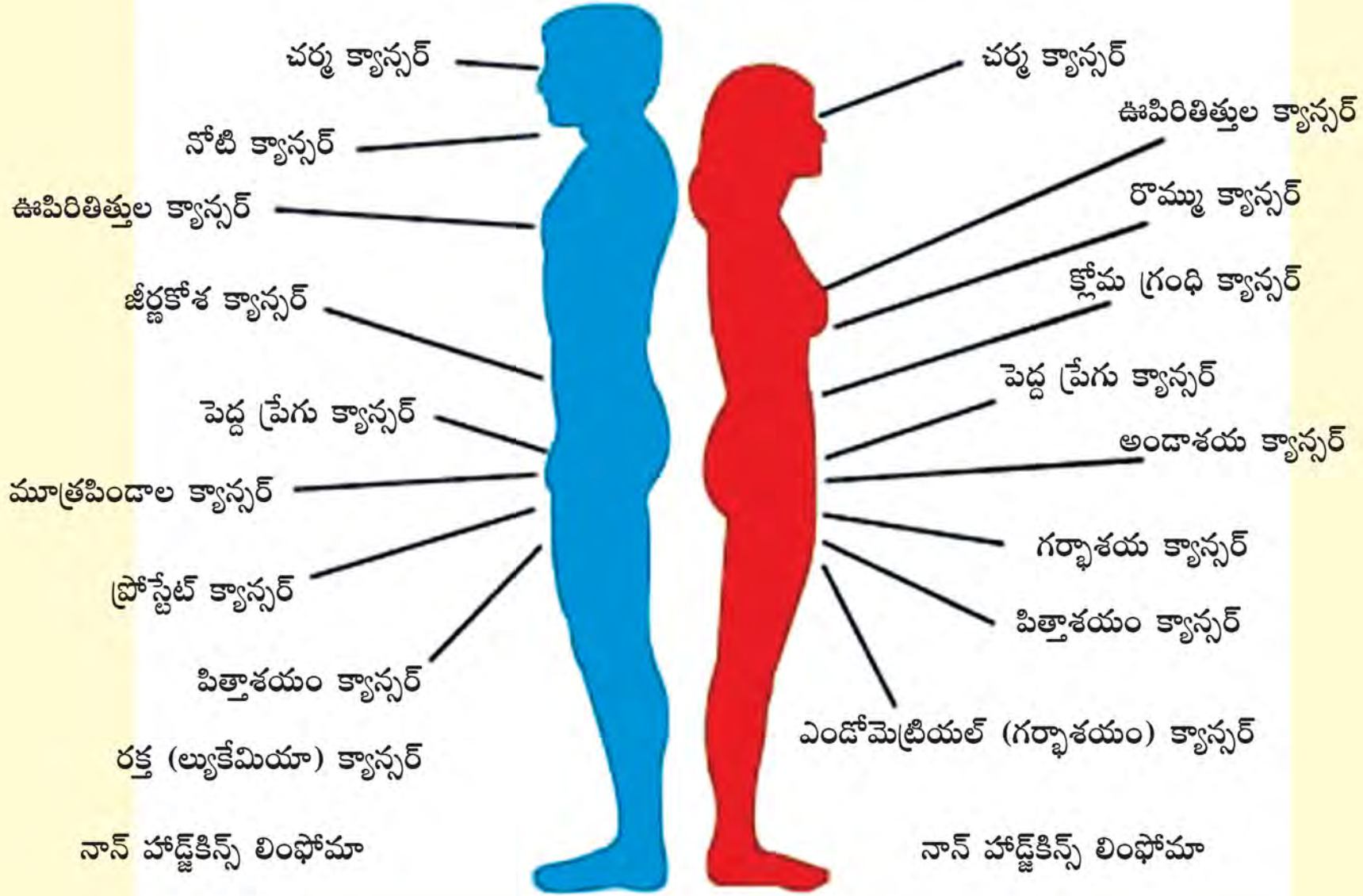
క్యాన్సర్ వలన జ్వరం, తీవ్రమైన అలసట లేదా బరువు నష్టం వంటి లక్షణాలు రావచ్చు. అందుకు కారణం క్యాన్సర్ కణాలు శరీరం నుండి విడుదలైన శక్తిని చాలా వరకు ఉపయోగించుకొంటాయి. లేదా శరీరం ఆహారం నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే ప్రక్రియని మార్చే ద్రవాలను విడుదల చేస్తాయి. కొన్నిసార్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థపై క్యాన్సర్ ప్రభావం చూపి పై లక్షణాలు కనబడేలా చేస్తుంది.

అందుకనే క్యాన్సర్ పరీక్షలు మరియు వ్యాధి రావడానికి గల అవకాశాలను అంచనా వెయ్యడానికి ముందుగా క్యాన్సర్ని గుర్తించడం చాలా ప్రాముఖ్యమైనది.

క్యాన్సర్ కారణాలు :

- కుటుంబ చరిత్ర
- ధూమపానం
- మద్యపానం
- ఆహారం & శారీరక క్రమ
- మానసిక ఒత్తిడి
- రేడియేషన్ బారినపడటం
- ఇతర క్యాన్సర్ కారకాలకు గురి కావడం మొ॥నవి.

క్యాన్సర్ రకాలు



క్యాన్సర్ రకాలు

క్యాన్సర్లో 100 కంటే ఎక్కువ రకాలు ఉన్నాయి. కానీ సాధారణంగా భారతదేశంలో ఈ క్రింది రకాలు కనపడుతున్నాయి.

క్యాన్సర్లు రకాలు :

- ఆసన (పురీషనాళ) క్యాన్సర్
- పిత్తాశయ క్యాన్సర్
- రొమ్ము క్యాన్సర్
- గర్భాశయ క్యాన్సర్
- పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్
- ఎండోమెట్రియం (గర్భాశయ) క్యాన్సర్
- అన్న వాహిక క్యాన్సర్
- కిడ్నీ క్యాన్సర్
- ల్యుకేమియా (రక్త) క్యాన్సర్
- లివర్ (కాలేయ) క్యాన్సర్
- ఎముకల మూలుగు (బోన్ మార్) క్యాన్సర్
- ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్
- లింఫోమా (గ్రంధుల) క్యాన్సర్
- అండాశయ క్యాన్సర్
- ప్యాంక్రియాటిక్ (క్లోమము) క్యాన్సర్
- పురుషాంగ క్యాన్సర్
- ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్
- చర్మ క్యాన్సర్
- జీర్ణకోశ క్యాన్సర్
- అడ్రినల్ గ్రంధి క్యాన్సర్

సాధారణ క్యాన్సర్లు :

మగ : నోటి (ఓరల్ కేవిటీ) ఊపిరితిత్తుల, ప్రోస్టేట్, పెద్దప్రేగు పురీషనాళం (కొలరెక్టల్), అన్న వాహిక మరియు జీర్ణకోశ క్యాన్సర్లు

ఆడ : గర్భాశయా, రొమ్ము మరియు నోటి (ఓరల్ కేవిటీ) క్యాన్సర్లు

క్యాన్సర్ లక్షణాలు

రోమ్ము క్యాన్సర్



ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్



ఓరల్ / నోటి క్యాన్సర్



లక్షణాలు	అనుమానించదగ్గ క్యాన్సర్
అకారణంగా బరువు తగ్గటం	క్లోమం, కడుపు, అన్నవాహిక (మింగడానికి ఉపయోగపడే నాళము), శ్వాసకోస
జ్వరం	ల్యూకేమియా లేదా లింఫోమా
అలసట	ల్యూకేమియా, కొన్ని పెద్ద ప్రేగు లేదా కడుపు క్యాన్సర్లు
నొప్పి, తల నొప్పి, వెన్ను నొప్పి	మెదడు కణితి, పెద్దప్రేగు, పురీషనాళం లేదా అండాశయం క్యాన్సర్
చర్మం ముదురుగా కనపడటం, చర్మం మరియు కళ్ళు (కామెర్లు) పసుపు రంగుగా మారటం, చర్మం ఎర్రబడటం, దురద, అధిక జుట్టు పెరుగుదల	చర్మ క్యాన్సర్
దీర్ఘకాల మలబద్దకం, విరోచనాలు లేదా మల పరిమాణంలో మార్పు	పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్
మూత్రం చేయునప్పుడు నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం, మూత్రాశయ పనితీరులో మార్పులు రావటం (ఉదాహరణకు సాధారణం కంటే తక్కువ లేదా ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జన చేయటం)	పిత్తాశయం లేదా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్
నయం చేయలేని పుళ్ళు	చర్మ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్
నోటి లోపల తెల్లని మచ్చలు లేదా నాలుక మీద తెల్లని మాచ్చలు	నోటి క్యాన్సర్
దగ్గినప్పుడు రక్తం పడటం	ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్కు ఒక సంకేతం
మలంలో రక్తం పడటం	పెద్దప్రేగు లేదా పురీషనాళం (రెక్టం) క్యాన్సర్
మూత్రంలో రక్తం పడటం	పిత్తాశయమును (బ్లడర్) లేదా మూత్రపిండాలు క్యాన్సర్
చనుమొనల నుండి (నిపుల్) రక్తం రావటం	రొమ్ము క్యాన్సర్కు ఒక సంకేతం
అసాధారణ యోని స్రావం	గర్భాశయ లేదా ఎండోమెట్రియంలో క్యాన్సర్ (గర్భాశయం యొక్క పొరలు)
రొమ్ము లేదా శరీర ఇతర ప్రాంతాల్లో గట్టిపడటం లేదా గడ్డలు కట్టడం	క్యాన్సర్, వృషణాలు క్యాన్సర్, లింప్ నోడ్లు (గ్రంథులు) మరియు మృదువైన శరీరం యొక్క కణజాలం
అజీర్ణం లేదా మింగడంలో సమస్యలు	పొట్ట, లేదా గొంతు క్యాన్సర్
ఏదైనా పులిపిరికాయ, పుట్టుమచ్చ లేదా దేహముపైనుండు మచ్చల రంగు, పరిమాణం, లేదా ఆకారం మారటం లేదా దాని ఆకారపు పరిధి దాటడం.	చర్మ క్యాన్సర్
బాధపూరితమైన దగ్గు లేదా బొంగురుపోవడం	ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, స్వర పేటిక (వాయిస్ బాక్స్) లేదా థైరాయిడ్ గ్రంథి క్యాన్సర్ కావచ్చు.

ఇతర లక్షణాలు :

పైన చూపబడిన జాబితాలోని క్యాన్సర్ లక్షణాలు సాధారణంగా కనపడేవి, కానీ జాబితా లేని అనేక ఇతర లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీరు మీ శరీరం పనిచేస్తున్న తీరులో ఎక్కువగా మార్పును గర్తించిన యెడల లేదా ఎక్కువకాలంగా అ సమస్య ఉన్నట్లు లేదా అధ్వాన్నంగా ఉన్నట్లు మీరు భావిస్తే డాక్టర్ గారికి తెలియజేయండి.

ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయాలు ఏమిటంటే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు ముదిరేవరకు ఎటువంటి లక్షణాలు బయటికి కనపడవు. అందుకనే క్యాన్సర్ కోసం పరీక్షలు మరియు వ్యాధి వచ్చే అవకాశాల అంచనా అనేవి క్యాన్సర్ నివారణ మరియు ప్రాథమిక దశ గుర్తింపు కోసం ముఖ్యమైనవి.

క్యాన్సర్కు గురి కాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే

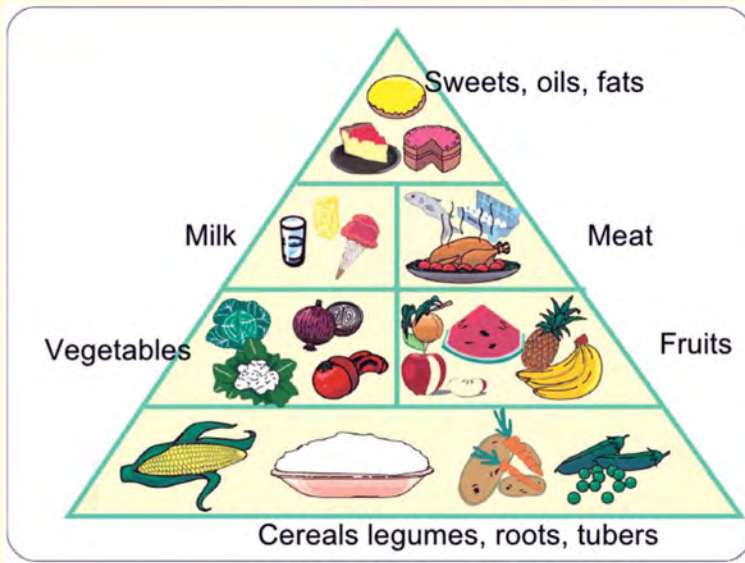
దూమపానం ఆపివేయాలి



చురుకుగా ఉండాలి



సమతుల్య ఆహారం



వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి



నివారణ చర్యలు

ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం అనగా పొగ త్రాగటం మానివేయటం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును అదుపులో ఉంచుకోవటం, వేళకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, చురుకుగా ఉండటం, సిఫార్సు చేసిన పరీక్షలు చేయించుకోవటం ద్వారా అనేక క్యాన్సర్ మరణాలను నివారించవచ్చు. ఈ విభాగంలో మీరు క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండే అవకాశాలను తక్కువ చేసుకోవటం, అలాగే క్యాన్సర్ నివారణ కోసం ఎటువంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలో నేర్చుకొంటారు.

- పొగాకు నుండి దూరంగా ఉండండి.
- మ్యదపానం ఆపివేయాలి.
- పౌష్టిక మరియు సమతుల్య ఆహారం తినండి.
- శారీరక శ్రమ మరియు చురుకుగా ఉండటం.
- సరియైన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలిగివుండుట, ఉదాహరణకు గర్భాశయ క్యాన్సర్ కోసం హెచ్.పీ.వీ. టీకా వేయించుకోవటం.
- మీ శరీరంలో ఏదైనా అసాధారణ స్థితి లేదా అనారోగ్యాన్ని గమనించినట్లయితే మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

పొగాకు వినియోగదారులు అందరు నెలకు ఒకసారి ఈ క్రిందివి చెయ్యాలి.

- నీటితో నోరు శుభ్రం చేసుకొని తగినంత వెలుతురులో ఒక అద్దం ముందు నించోవాలి.
- నోటిలో ఏదైనా తెలుపు లేదా ఎరుపు మచ్చలు, పుండ్లు గరుకైన ప్రాంతం, పొడి ప్రాంతం లేదా వాపులు వున్నాయోమో అద్దంలో గమనించండి.
- పైన చెప్పబడిన వంటి ప్రాంతం మీకు కనపడితే అటువంటి అనుమానాస్పద ప్రాంతాన్ని మీ వేలితో తాకి చూడాలి.
- సాధారణంగా నోటి పొరలు లేత ఎరుపు (పింక్) రంగులో ఉంటుంది.
- ఏదైనా అసాధారణ ప్రాంతం కనుక గుర్తిస్తే డాక్టర్‌గారిని కలవండి.

లైంగికంగా చురుకుగా ఉన్న స్త్రీలు, మొదటి సంవత్సరం ఆరు నెలలకు ఒకసారి, తరువాత మూడు సంవత్సరాలలో సంవత్సరానికి ఒకసారి పాప్ స్మియర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష (బిఎస్ఇ)

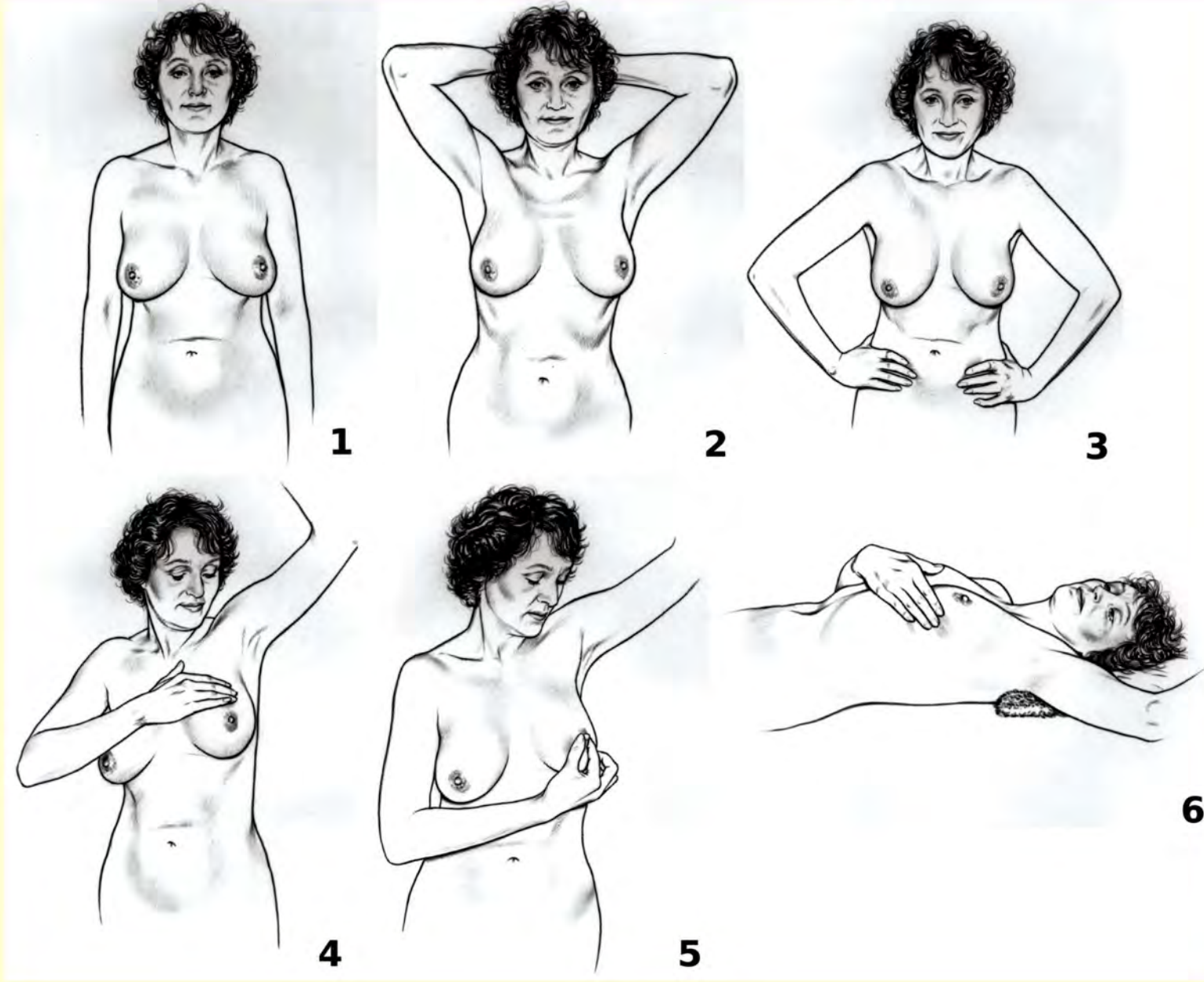
- నెలకొక్కసారి
- మీ ఋతుక్రమం (నెలసరి) పూర్తి అయిన 10 రోజులకు
- ఒక వేళ మీ ఋతుక్రమం ఆగిపోతే నెలలో ఒక నిర్దిష్ట రోజుని ఎంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు నెలలో మొదటి రోజు

మీరు కనుక హార్మోన్లు తీసుకొంటున్నట్లయితే రక్తస్రావం (నెలసరి) తరువాత 1-2 రోజులు

రొమ్ము పరీక్ష కొరకు మీకు కావలసిన వస్తువులు :

- మీ రెండు రొమ్ములు చూడటానికి సరిపడే ఒక అద్దం, మీ తల కోసం ఒక దిండు మరియు భుజాల కోసం ఒక దిండు

రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష



రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష (బిఎస్బి)

1. పరీక్ష కోసం క్రమం తప్పకుండా ఒక తేదినీ ఎంచుకోండి : మీ ఋతుక్రమం ముగిసిన తర్వాత హార్మోన్ స్థాయిలు బాగా స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు మరియు రొమ్ములు మెత్తగా ఉన్నప్పుడు, మీ రొమ్ము పరిశీలించడానికి ఒక క్రమమైన సమయం ఎంచుకోవాలి. మీరు ఇప్పటికే ఋతుక్రమం ఆగిపోతే ; ప్రతి నెల ఒక నిర్దిష్ట రోజు ఎంచుకోవాలి మరియు ఆ రోజు మీ రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష పునరావృతం చేయాలి.

2. దృశ్య (విజువల్) పరీక్ష - నడుము పై చేతులు : మీ స్నానాల గది (బాత్రూమ్) యొక్క గోప్యతలో, నడుము వరకు బట్టలూడదీయాలి మరియు ఒక అద్దం ముందు నిలబడాలి. మీరు ఒకేసారి రెండు రొమ్ములను చూడాలి. మీనడుము పై చేతులుపెట్టుకొని నిలబడి మరియు మీ రొమ్ముల ఆకారాన్ని పరిశీలించాలి. పరిమాణం, ఆకారం, మరియు ఆకృతి ఎలా ఉందో చూడండి. చర్మం రంగు లేదా నిర్మాణంలో, ఏదైనా తేడా / మార్పు ఉంటే గమనించండి. చనుమొన (నిప్పల్) మరియు చనుమొన చుట్టూ నల్లగా ఉండే వృత్తాకార చర్మం (ఆరియోలాస్)లు ఎంత ఆరోగ్యకరముగా ఉన్నాయో చూడండి.

3. దృశ్య (విజువల్) పరీక్ష మీ తలపై చేతులు : ఇంకా అద్దం ముందు నిలబడి, మీ తలపై మీ రెండు చేతులు పెట్టి మీ రొమ్ములు ఒకే విధంగా కదులుతున్నాయో లేదో చూడండి మరియు ఏమైనా తేడాలు ఉంటే గమనించండి. పరిమాణం ఆకారం మరియు సౌష్ఠ్యం చూడండి మరియు రెండు రొమ్ములు సమాన పరిణామములో ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించండి. మీ చనుమొన (నిప్పల్) మరియు చనుమొన చుట్టూ నల్లగా ఉండే వృత్తాకార చర్మంపైన (ఆరియోలాస్) సొట్టలు / గుంటలు, గడ్డలు, ముడతలు లాంటివి ఏమైనా ఉన్నాయోమో పరిశీలించండి. మీ చంకల వైపు చూసి, మీ శోషరస గ్రంథులు (లింఫ్ నోడ్స్) పైన ఏదైనా వాపు (చంక క్రింద ప్రాంతంలో) ఉందేమో గమనించండి.

4. చేతితో (మాన్యువల్) పరీక్ష - స్టాండ్ & స్ట్రోక్ : మీ ఎడమ చేతిని తలపై పెట్టి, మీ కుడి చేతి వేళ్ళతో ఎడమ రొమ్మును సున్నితంగా నొక్కుతూ ఒత్తిడి కలిగించండి. రొమ్ము పై నుంచి క్రిందకు మరియు రొమ్ము మొత్తం నొక్కండి అలాగే రొమ్ము నుండి సంక వరకు నొక్కండి. మీరు రొమ్ము మొత్తం వచ్చునట్లు వేళ్ళను గుండ్రంగా (సర్కులర్ మోషన్) తిప్పవచ్చును. రొమ్ము ఆకారం, రంగు, లేదా పరిమాణంలో ఏమైనా మార్పులు ఉన్నవేమో గమనించాలి. అలాగే వేరొక వైపుకు మార్చి తిరిగి చేయాలి. దీన్ని స్నానం (షవర్) చేసేటప్పుడు చేయుట మంచిది, ఎందుకంటే తడి చర్మం మీ వేళ్ళ యొక్క రాపిడిని నిరోధిస్తుంది.

5. చేతితో (మాన్యువల్) పరీక్ష - మీ చనుమొనలను గమనించండి : అద్దంలోకి చూస్తూనే మీ రెండు చేతులను క్రిందికి దించండి. మీ చూపుడు వేలు మరియు మధ్య వేలితో ఎడమ చనుమొనను మొత్తగా నొక్కి బయటకు లాగండి. చనుమొన తిరిగి దాని స్థానంలోకి వెళ్ళిందా ? అది తిరిగి రొమ్ములోకి వెళ్ళిందా ? లేదా ఏమైనా ద్రవాలు కారాయా అని గమనించండి. మీ చేతులు మార్చి తిరిగి అదే విధంగా కుడి చనుమొనను పరీక్షించండి.

6. చేతితో (మాన్యువల్) పరీక్ష - పండుకొని & స్ట్రోక్ : ఇది మీరు మీ పడక గదిలో పడుకొని చేయటం మంచిది. మీ తల మరియు భుజాలు రెండు పైకి వచ్చునట్లు మంచం మీద ఒక దిండు ఉంచండి. పడుకొని మీ తల వెనుకకు మీ ఎడమ చేతిని ఉంచండి. మీ కుడి చేతితో స్టేప్ 4లో చేసినట్లు రొమ్ము మరియు సంక వరకు నొక్కండి. రొమ్ము ఆకారం, రంగు లేదా పరిమాణం ఏమైనా మార్పులు ఉన్నవేమో గమనించాలి. అలాగే వేరొక వైపుకు మార్చి తిరిగి చేయాలి.

మీ రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష చేసుకోవటానికి కొన్ని చిట్కాలు :

- క్రమం తప్పకుండా మీ రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష చేయాలని గుర్తుకోసం మీ క్యాలెండర్లో తేదీపై చిహ్నం పెట్టండి. మీరు దీన్ని ఒక సాధారణ ప్రక్రియగా మార్చుకొంటే ఆందోళన నివారించడానికి మంచి మార్గం.
- మీరు మీ రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష చేయునప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండి మమూలుగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి. మీరు ఒత్తిడికి లోనైతే మీ రొమ్ములు/స్తనాలు బిగుతుగా ఉంటాయి దానితో మీరు అపార్థం చేసుకొని బయపడతారు.
- ఏమైనా మార్పులు లేదా అసాధారణ నొప్పి వచ్చినట్లు అయితే మీ వైద్యుడు లేదా నర్స్ ప్రాక్టీషనర్కు రిపోర్టు చేయండి. మీరు గమనించిన మార్పులను ఒక చిట్టా తయారుచేసి ఉంచండి దాని వలన మీకు తరువాత గుర్తుకు ఉంటుంది.
- ప్రతి సంవత్సరం వైద్య పరీక్ష మరియు మమోగ్రాం (స్తనముల ప్రత్యేక ఎక్స్ - రే చిత్రణము తీసి పరీక్షించటం) చేయించుకోవటం మర్చిపోకండి.