HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

2025 - मार्च

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 163

स्वस्थ जीवनशैली

क्यान्सर रोकथामका मार्गदर्शन

आनुवंशिक कारकहरूको कारण क्यान्सर हुने जोखिम भएतापनि धेरै केसहरू परिमार्जित बाह्य कारकहरूसँग जोडिएका छन् । क्यान्सर नलाग्नबाट रोक्न सकिन्दैन - लगभग 40% केसहरू रोकथाम गर्न सकिन्छ । रोकथामको प्रमुख उपाय भनेको जोखिम कारकहरूसँग कम सम्पर्क राख्नु हो। यस बुलेटिनमा आहार, व्यायाम र जीवनशैली मार्फत् क्यान्सर रोकथामको अन्वेषण गर्नेछौं ।

आहार

अनुसन्धानले देखाए अनुसार आहारको ढाँचा - खाना छनौट, प्याकेजिङ, खाना पकाउने विधि र भण्डारण अभ्यासहरू सहितले - क्यान्सरको जोखिमलाई निकै प्रभाव पार्दछ ।

- उच्च तापक्रममा पकाउँने विधि (जस्तै मासु तार्नु, ग्रिल गर्नु वा पोल्नु) भन्दा सानो आगोमा बिस्तारै उमालेर पकाउँने वा उमाल्ने विकल्प रोज्नुहोस् ।

- निम्न कुराको कम सेवन गर्नुहोस् :
  - रातो र प्रशोधित मासु
  - धेरै बोसो वा बढी चिनीयुक्त खानाहरू
  - ढुसी लागेका खानेकुराहरू
  - धेरै तातो पेय पदार्थहरू
  - लामो समयसम्म बयममा राखेको खाद्यवस्तु वा आगोले रापेको खानेकुरा (जस्तै, चाइनिज सल्टेड फिस)
- अनाज र ताजा फलफूल/तरकारीको सेवन धेरै गर्नुहोस् (दैनिक रुपमा विभिन्न रंग र प्रकार का सेवन गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्)
- रक्सी सेवन नगर्नुहोस्

शारीरिक क्रियाकलाप

WHO को सिफारिस अनुसार,

- बालबालिका/किशोरकिशोरीहरू (5-17 वर्ष):
  - दैनिक कम्तिमा 60 मिनेट मध्यम देखि तीब्र गतिविधि गर्नहोस् ।

- वयस्क/वृद्ध:
  - हप्तामा कम्तिमा 150 मिनेट मध्यम एरोबिक क्रियाकलाप गर्ने वा 75 मिनेटको तीब्र क्रियाकलाप गर्ने वा सोही बराबरको क्रियाकलाप गर्ने

- दैनिक दिनचर्या (घर/कार्यालय/फुर्सद) मा हल्का प्रकारको क्रियाकलाब गर्नुहोस् र बिस्तारै समय र गति बढाउनुहोस् ।

जीवनशैली र स्वच्छता अभ्यासहरू

पर्याप्त आराम

- वयस्कहरूको लागि राती आराम गर्ने समय 7-8 घण्टा राख्नुहोस् ।
- अनुसन्धान अनुसार
  - 7 घण्टा भन्दा कम सुत्ने शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने महिलाहरूमा पर्याप्त सुत्ने भन्दा 47% बढी क्यान्सरको जोखिम हुन्छ ।
  - अत्यधिक रुपमा (9 घण्टा भन्दा धेरै) सुत्नाले कुनै प्रकारको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।

- आशावादी र सकारात्मक सोच बनाइ राख्नुहोस् ।
- खोप लगाउनुहोस् ।
  - हेपाटाइटिस B खोप, HPV खोप (जसलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर खोप पनि भनिन्छ) जस्ता निवारक खोपहरू लिनुहोस् ।
- अत्यधिक घामको तापमा नबस्नुहोस् ।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् ।
- क्यान्सर जाँच गराउनुहोस् ।
  - पाठेघरको मुखको जाँच, कोलोरेक्टल क्यान्सरको जाँच, स्तन क्यान्सर जोखिम मूल्याङ्कन ।

स्क्रिनिङ (जाँच) विवरणहरूको लागि, कृपया तलको QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

पाठेघरको मुखको जाँच कार्यक्रम	कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम	स्तन क्यान्सर जोखिम मूल्याङ्कन उपकरण

सन्दर्भहरु:
THKBU जक्की क्लब चिनियाँ औषधि रोग रोकथाम तथा स्वास्थ्य व्यवस्थापन केन्द्र
स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र
द एल्डर्ली हेल्थ सर्भिस
क्यान्सर अनलाइन रिसोर्स हब
हङकङ एन्टी-क्यान्सर सोसाइटी

सम्पादक:
M Y Man (एम वाइ मान)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।

27-3-2025 मा अद्यावधिक गरिएको ।

香港公益金 The Community Chest
會員機構 Member Agency