HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

ਮਾਰਚ - 2025

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 163

ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਨੁਵੰਸ਼ਕ (ਜੈਨੇਟਿਕ) ਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਅਮਿਟ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਲਗਭਗ 40% ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੇਗਾ।

ਖੁਰਾਕ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ, ਪੈਕੇਜਿੰਗ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਮੀਟ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਣਾ, ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੰਦ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

- ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:
  - ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ
  - ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
  - ਉੱਲੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
  - ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
  - ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਗਿਆ) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨੀ ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ)
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾਓ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ,

- ਬੱਚੇ/ਕਿਸ਼ੋਰ (5-17 ਸਾਲ):
  - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।

- ਬਾਲਗ/ਬਜ਼ੁਰਗ:
  - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸੁਮੇਲ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ (ਘਰ/ਦਫ਼ਤਰ/ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ) ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਧਾਓ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ

- ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ
  - 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 47% ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ (9 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ
  - ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ (Hepatitis B) ਟੀਕਾ, ਐਚਪੀਵੀ (HPV) ਟੀਕਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਟੀਕਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
  - ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲ

ਹਵਾਲੇ:
HKBU ਜੌਕੀ ਕਲੱਬ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੇਂਦਰ
ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ
DThe ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
ਕੈਂਸਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਸਸੰਪਾਦਕ:
ਐਮ ਵਾਈ ਮੈਨ (M Y Man)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।
27-3-2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

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