香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

2025 مارچ -

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 163

صحت مند طرز زندگی

کینسر سے تحفظ کی ہدایات

اگرچہ جینیاتی عوامل کینسر کے خطرے کا حصہ بنتے ہیں، بہت سے معاملات قابل ترمیم بیرونی عوامل سے منسلک ہوتے ہیں۔ کینسر ناگزیر نہیں ہے- تقریباً 40 فیصد کیسز پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ خطرے کے عوامل سے سامنا ہونے کو کم کرنا روک تھام کی ایک اہم حکمت عملی ہے۔ یہ اطلاع نامہ غذا، ورزش اور طرز زندگی کی عادات کے ذریعے کینسر سے بچاؤ کا مطالعہ کرے گا۔

غذا

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ غذائی طرزعمل - بشمول کھانے کا انتخاب، پیکیجنگ، کھانا پکانے کے طریقے، اور ذخیرہ کرنے کے طریقے - کینسر کے خطرے کو نمایاں طور پر متاثر کرتے ہیں۔

· تیز آنچ پر کھانا پکانے جیسے گوشت کو فرائی کرنے، گرل کرنے یا باربی کیو کرنے کی بجائے ہلکی آنچ یا ابالنے کا انتخاب کریں۔

- انکے استعمال کو محدود کریں:
  - سرخ اور پہلے سے تیار شدہ گوشت
  - زیادہ چکنائی یا زیادہ چینی والی غذائیں
  - پھپھوندی لگے ہوئے کھانے
  - بہت گرم مشروبات
  - محفوظ شدہ اور وہ کھانے جن کی پکائی میں دھواں شامل ہو (مثال کے طور پر، چینی نمکین مچھلی(
- خالص اناج اور تازہ پھل/سبزیوں کی مقدار میں اضافہ کریں (روزانہ رنگ اور قسم میں مختلف اشیاء لیں(
- شراب نوشی سے پرہیز کریں

جسمانی سرگرمی

عالمی ادارۂ صحت کی تجاویز کے مطابق،

- بچے/نوعمر (5-17 سال):(
- کم از کم 60 منٹ روزانہ معتدل سے شدید سرگرمی
- بالغ / بوڑھے:
  - کم از کم 150 منٹ ہفتہ وار معتدل ایروبک سرگرمی یا 75 منٹ کی بھرپور سرگرمی یا اس کے مساوی مجموعہ

- روزمرہ کے معمولات (گھر/دفتر/فرصت) میں ہلکی سرگرمی کو شامل کریں اور بتدریج دورانیہ اور تعداد میں اضافہ کریں۔

طرز زندگی اور حفظان صحت کے طریقے

مناسب آرام

- بالغوں کے لیے رات میں 7-8گھنٹے کی نیند لیں
- تحقیق سے پتہ چلتا ہے۔

- جسمانی طور پر فعال خواتین جو 7 گھنٹے سے کم سوتی ہیں ان میں کینسر کا خطرہ کافی نیند لینے والی خواتین سے 47 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔
- ضرورت سے زیادہ نیند (9 گھنٹے سے زیادہ) کسی قسم کے کینسر کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

- ایک پر امید اور مثبت رویہ رکھیں
- ویکسین لگوائیں
  - حفاظتی ویکسین لگوائیں ، جیسے ہیپاٹائٹس B ویکسین، HPVویکسین (جسے سروائیکل کینسر ویکسین بھی کہا جاتا ہے(
- ضرورت سے زیادہ دھوپ میں رہنے سے گریز کریں
- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں
- کینسر کا معائنہ کروائیں
  - سروائیکل اسکریننگ، کولوریکٹل کینسر اسکریننگ، چھاتی کے کینسر کے خطرے کی تشخیص۔

کوڈ اسکین کریں۔ QR معائنے کی تفصیلات کے لیے، براہ کرم نیچے دیا گیا

چھاتی کے کینسر کے خطرے کی تشخیص کا ذریعہ	کولوریکٹل کینسر اسکریننگ پروگرام	سروائیکل اسکریننگ پروگرام

حوالہ جات:
HKBUجاکی کلب چائینیز میڈیسن ڈیزیز پریوینشن اینڈ ہیلتھ مینجمنٹ سینٹر
مرکز برائے حفاظت صحت
دی ایلڈرلی ہیلتھ سروس
کینسر آن لائن ریسورس ہب
ہانگ کانگ اینٹی کینسر سوسائٹی

مین MY:ایڈیٹر

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔

کو تجدید ہوا۔27-3-2025

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