Publication: Vadprad Today
Headline: Modifying lifestyle helps reducing the risk of developing Cancer
Date: 7.2.16
Page no.: 2
Edition: Baroda

# જીવનશૈલીમાં સુધારો લાવવાથી વિકસતા કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળી શકે છે

વડોદરા, તા. ૩

વિકસતા કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તેનો પ્રતિબંધ જરૂરી છે. વિકસતા કેન્સરનું અચૂક કારણ વિશિષ્ટ રીતે જ્ઞાત નથી, પરંતુ દેખીતી રીતે જ કેન્સર સાથે સંકળાયેલા જોખમના પરિબળો વિશે જાગૃત રહેવું જોઇએ. આપણી રોજબરોજની જીવનશૈલી સાથે ઘણા બધા જોખમના પરિબળો સંકળાયેલા છે, જે નિવારી શકાય છે, પરંતુ આમાંથી અમુક પરિબળો આપણા નિયંત્રણની બહાર હોય છે. કેન્સર માટે મુખ્ય કારણમાંથી એક ઉંમર છે અને ઉંમર વધે તેમ જોખમ પણ વધે છે. ૫૫-૬૫ વય વર્ષ વચ્ચેના લોકો સામાન્ય રીતે વિકસતા કેન્સરના જોખમ માટે નિર્બળ હોય છે. સ્તન અને ગ્રીવાનું કેન્સર સ્ત્રીઓમાં સૌથી વધુ હોય છે, જ્યારે માથું અને ગળું, મોઢું અને ફેફસાનું કેન્સર પુરૂષોમાં સૌથી વધુ હોય છે એવું માનવામાં આવે છે. ઇન્ડસ હેલ્થ પ્લસના ત્રિવેન્દીવ હેલ્થકેર સ્પેશિયાલિસ્ટ અને જોઇન્ટ મેનેજિંગ ડાયરેકટર અમોલ નાઇકવાડીએ જણાવ્યું હતું કે, ભારતમાં દર વર્ષે કેન્સરના લગભગ ૧૨-૧૪ લાખ નવા કેસો નોંધાય છે અને સ્ત્રીઓની તુલનામાં પુરૂષોને તે વધુ સામાન્ય છે. જો કે બધા કેન્સરના કિસ્સામાંથી એકતૃતીયાંશ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને વહેલા નિદાનથી નિવારી શકાય છે. સમુદાયો, ખાનગી ખેલાડીઓ અને લોકોએ પણ વ્યક્તિગત સ્તરે એકત્ર આવવું જોઇએ અને દરેકને ચિહ્નો, લક્ષણો અને વહેલા નિદાન વિશે સુશિક્ષિત કરવા જોઇએ, જે કેન્સરથી હયાતિ સુધારશે અને લોકોને આરોગ્યવર્ધક પસંદગીઓ અપનાવવા માટે સશક્ત બનાવશે.