

Bengali News Lifestyle Health And Fitness On National Cancer Awareness Day Expert Doctor Soumen Das Guides Us On 3 Effective Ways To Prevent Cancer

Cancer Prevention Tips: এই ৩ টিপসের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে ক্যানসার প্রতিরোধের 'অ্যানসার'! চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে বিপদ এড়ান!

Authored By [সায়ন নন্দর](#) | [EiSamay.Com](#) | Updated: 7 Nov 2023, 9:47 am

Follow Us

National Cancer Awareness Day: আজকের দিনটি সারা ভারতে ক্যানসার সচেতনতা দিবস হিসাবে পালিত হচ্ছে। তাই এই দিনে ক্যানসার প্রতিরোধের সঠিক রাস্তা সম্পর্কে আমাদের জানা...



Cancer Prevention Tips: এই ৩ টিপসের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে ক্যানসার প্রতিরোধের 'অ্যানসার'! চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে বিপদ এড়ান!

ক্যানসার একটি অত্যন্ত জটিল অসুখ। এই অসুখের খপ্পরে পড়লে রোগীর পাশাপাশি তাঁর নিকট আত্মীয়দেরও একাধিক জটিলতার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। তাই তো বিশেষজ্ঞরা সমবেতভাবে ক্যানসার প্রতিরোধের পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

এই প্রসঙ্গে **কলকাতার নেতাজি সুভাষ চন্দ্র বোস ক্যানসার হাসপাতালের সার্জিক্যাল অঙ্কোলজির প্রধান ডা: সৌমেন দাস** জানালেন, প্রতি বছর পশ্চিমবঙ্গে প্রায় ১ লক্ষ নতুন ক্যানসার রোগী চিহ্নিত হয়। আর এই বিশাল সংখ্যক রোগীর মধ্যে প্রায় ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ ক্ষেত্রেই কিন্তু রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। সেক্ষেত্রে মাত্র ৩টি নিয়ম মেনে চললেই অনায়াসে অধিকাংশ ক্যানসারের ফাঁদ এড়িয়ে চলা যাবে।

তাই আর সময় নষ্ট না করে জাতীয় ক্যানসার সচেতনতা দিবসে এই বিশিষ্ট চিকিৎসকের থেকেই এই রোগের করাল গ্রাস এড়িয়ে চলার সহজ রাস্তা সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক। আশা করছি, তাঁর পরামর্শ মতো চললে আপনারা অনায়াসে নীরোগ জীবন কাটাতে পারবেন।

RECOMMENDED DEALS [amazon.in](#)



Eating Well Through Cancer: Easy Recipes & Tips to Guide...

₹ 1900.8

₹ 2000 (5% OFF)

GET



Cancer Information for Teens: Health Tips About Cancer...

₹ 5349.0

₹ 6000 (21% OFF)

GET



My Journey To Wellness: How I Beat Cancer Naturally, Tips on...

₹ 392.94

₹ 392.94 (0% OFF)

GET

তামাক সেবন বন্ধ করুন



ডা: সৌমেন দাসের কথায়, ক্যানসারের প্রধান কারণ হল তামাকজাত দ্রব্য সেবন। তাই এই রোগের থেকে পিছু ছাড়ানোর ইচ্ছে থাকলে সিগারেট, বিড়ি, গুটখা, খৈনি, নিকোটিন ট্যাবলেট, ই সিগারেট সহ যে কোনও ধরনের তামাক বর্জন করতে হবে। এই কাজটি করতে পারলেই কিন্তু খেলা ঘুরে যাবে। এমনকী এই মারণ রোগের খপ্পরে পড়ার আশঙ্কা কমবে। তাই সবার প্রথমে এই বিষয়টা নিশ্চিত করুন।

ওজন কমালেই কেলাফতে



স্বাভাবিকের তুলনায় ওজন বেশি থাকলে ক্যানসারের ফাঁদে পড়ার আশঙ্কা বাড়ে। তাই যেন তেন প্রকারে ওজন কমাতে হবে। আর এই কাজটা করার জন্য খুব বেশি খাটতে হবে না। বরং দিনে মাত্র ১০ মিনিট, অর্থাৎ সপ্তাহে মাত্র ৭০ মিনিট একটু ঘাম ঝরিয়ে এক্সারসাইজ করুন, তাহলেই ওজনকে বশে রাখতে পারবেন বলে একটি গবেষণায় দাবি করা হয়েছে। তাই সুস্থ থাকতে রোজ শরীরচর্চা করা মাস্ট।

টিকা নিতে ভুলবেন না

সুপারিশযোগ্য খবর



বাথরুমে কেউটে সাপকে স্নান!
চর্চায় ভাইরাল এই ভিডিও



ADV: Great Indian Festival-এ
সমস্ত জিনিসে দারুণ সেল, ১০
নভেম্বরের আগে শীঘ্র নিন...



'আরে তোমার বাচ্চার জন্যই তো
সব শেষ!' বেবি বাম্প স্পট, তবু
কি নেটিজেনদের ভয়ে কাঁটা...



ডিসেম্বরে মিলছে সম্ভার টিকিট,
রাজস্থান সহ তিন স্থানে সঙ্গীকে
নিয়ে বেড়ানোর জন্য এই...



এই দীপাবলিতে প্রিয় মানুষকে
উপহার দিন 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা',
আপনার সঙ্গী রিলায়েন্স



বিজ্ঞাপনের জ্বালা কি আরও
বাড়বে? সব অ্যাড ব্লকার বন্ধ
করতে চলেছে ইউটিউব



আজ ধনতেরসে করে নিন এই
সহজ টোটকা, ধন-ধান্যে আপনার
ঘর ভরবেন লক্ষ্মী



রাজ্যবাসীদের জন্য সুখবর,
বোলরো নিওতে 99,500 টাকা
ছাড় দিচ্ছে মাহিন্দ্রা



নিম না তুলসী, কোন ভেষজটি
নিয়মিত সেবনে এড়াতে পারবেন
রোগের ফাঁদ? পুষ্টিবিদ দেখালে...



মাছ-মাংস নয়, রসগোল্লার
রেজালা খেলে চমকাবেন
আপনিও



ক্রো ডপতি থেকে ডিম পাড়া
মুরগি! রকমারি বাজিতে
বাজিমাং করছে চম্পাহাটি



'পরের বছর এই বিশেষ দিনে...',
নন্দীগ্রাম দিবসে বড় 'ভবিষ্যদ্বাণী'
গুভেন্দুর



বিষ্ণুপুর বিধায়কের চালকলে
তল্লাশির ৪৮ ঘণ্টা পার, ডাক
পড়ল হিসাবরক্ষকেরও



LIVE নিজেকে সর্বকালের সেরা
প্রমাণ করেছেন বিরাট: স্যর ভিভ
রিচার্ড

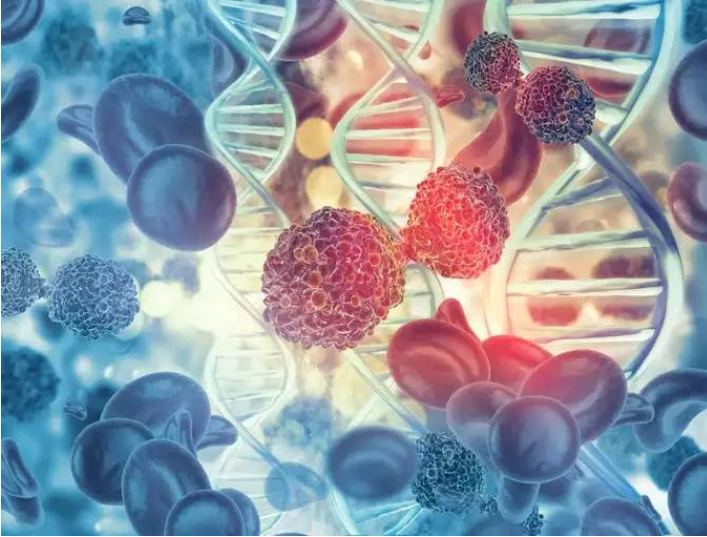


টাকার চুড়ায় তেলঙ্গনার
মুখ্যমন্ত্রী, কত সম্পত্তির মালিক
চন্দ্রশেখর রাও?



ক্যানসার প্রতিরোধ করার ইচ্ছে থাকলে সময় থাকতে থাকতে কয়েকটি টিকা নিয়ে নিতে হবে। এক্ষেত্রে প্রথমেই হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের টিকার নাম আসবে। এই টিকা নিয়ে রাখলেই লিভার ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা কমবে। এছাড়া জরায়ুর ক্যানসার প্রতিরোধে ৯ থেকে ২৬ বছর বয়সি মহিলারা এইচপিভি টিকা নিয়ে নিন। ব্যস, তাহলেই এই মারণ রোগ প্রতিরোধ করতে পারবেন।

প্রাথমিক স্টেজে রোগ চিহ্নিতকরণ জরুরি



অনেক ক্ষেত্রেই ক্যানসারের পিছনে থাকে জিনের কারসাজি। এক্ষেত্রে রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয় না। তবে এই পরিস্থিতিতে রোগী যদি সঠিক সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেন, তাহলে তাঁর সেরে ওঠার সম্ভাবনা উজ্জ্বল হয়। তাই হঠাৎ করে পায়খানার অভ্যাসে বদল এলে, দীর্ঘদিন ধরে ক্ষত না শুকালে, রক্তপাত হলে, ব্রেস্টে লাম্প বা ফুলে উঠলে, খাবার গিলতে সমস্যা হলে, স্বরের পরিবর্তন হলে কিংবা কিছুতেই কাশি না কমলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে দেরি করবেন না।

কলকাতাতেই বিশ্বমানের চিকিৎসা সম্ভব



ডা: সৌমেন দাসের কথায়, আজকাল প্রায় বেশিরভাগ বড় হাসপাতালে টিউমার বোর্ড রয়েছে। সেখানে সার্জিক্যাল অঙ্কোলজি, মেডিক্যাল অঙ্কোলজি ও অন্যান্য বিশেষজ্ঞরা এক ছাতার নীচে দাঁড়িয়ে একজন রোগীর চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেন। আর এই কারণেই রোগীর সুস্থ হয়ে ওঠার সম্ভাবনা বহুগুণে বাড়ে। তাই অহেতুক ভয় না পেয়ে সঠিক সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ফেলুন। তাতেই এই অসম লড়াই জেতার পথে কয়েক কদম এগিয়ে যেতে পারবেন।

Disclaimer: প্রতিবেদনটি সচেতনতার উদ্দেশ্যে লেখা হয়েছে। কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আরও পড়ুন: উপকারী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের খনি হল এই শাকের জুস, রোজ খেলে পিছু নেবে না ছোট-বড় অসুখ!

আরও পড়ুন: ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভাণ্ডার হল এই লেবু! রোজ খেলেই ওজন কমবে, হার্টের অসুখেও হতে হবে না কাবু!

সায়ন নস্কর এর বিষয়ে

সায়ন নস্কর ডিজিটাল কনটেন্ট প্রোডিউসার

"সায়ন নস্কর ৬ বছর কাজ করছেন মিডিয়া ইন্ডাস্ট্রিতে। পাঠকের মনোগ্রাহী প্রতিবেদন তিনি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পেশ করেন। সায়ন প্রিন্ট মিডিয়াতে নিজের কাজ শুরু করেন। সেই সময় থেকেই বিভিন্ন বিষয়ে প্রতিবেদন লেখার বিষয়ে তিনি পারদর্শী হয়ে উঠেছেন। এই কয়েক বছরে তিনি মূলত হেলথ ও রিলেশনশিপ বিভাগে কাজ করেছেন। এই ...

[Read More](#)

পরের খবর



Benefits Of Pomelo: ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ভাণ্ডার হল এই লেবু! রোজ খেলেই ওজন কমবে, হার্টের অসুখেও হতে হবে না কাবু!

Eisamay News App: আশপাশের তাজা ও গুরুত্বপূর্ণ খবর বাংলায় পড়তে ডাউনলোড করুন এই সময় অ্যাপ

টাকা খবরের আপডেট পেতে Eisamay ফেসবুকপেজ লাইক করুন
মন্তব্য করুন

খবর : পশ্চিমবঙ্গের খবরকলকাতার খবরহাওড়ার খবরহুগলীর খবরমেদিনীপুরের খবরহলদিয়ার খবর
খেলা : খেলার খবরক্রিকেটের খবরআইসিসি ক্রিকেট ওয়ার্ল্ড কাপফুটবলের খবর
বিনোদন : বিনোদনের খবরসিনেমার খবরফিল্ম রিভিউটিভির খবর
লাইফস্টাইল : লাইফস্টাইলের খবরহেলথ ও ফিটনেসফ্যাশন খবররেসিপি টিপসসম্পর্কের টিপস
স্বাস্থ্য : স্বাস্থ্যবিষয়িক স্বাস্থ্যবিষয় স্বাস্থ্যবিষয়

জ্যোতিষ : জ্যোতিষদানের মাধ্যমে আপনার আচরণের পরামর্শ

টেক : টেক খবরমোবাইল রিভিউগেমসহাও টু

পড়াশোনা : পড়াশোনা খবরশিক্ষামন্ত্রী ব্রাত্য বসুপলিটেকনিক কলেজের অর্থ দফতর

Trends : Diwali 2023 Date and TimeArijit SinghAmala Paul WeddingIND vs SA HighlightsKali Puja 2023Delhi AQI

TodayMahadev Betting App ScamGold Today Price

বিজনেস : ব্যবসার খবরশেয়ার বাজারআয়করবাজেট

ABOUT : This website follows the DNPA's code of conductColombia Ads and PublishingAbout UsTerms and ConditionsPrivacy Policy

AUTO : অটোমোবাইল খবরস্কুটার বনাম বাইকহোন্ডা এসপি 160ইলেকট্রিক সাইকেল চালু হয়েছে

Copyright - 2022 Bennett, Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights : Times Syndication Service

দুঃখিত. আপনি অফলাইন হয়েছেন।