



ক্যান্সার ঘাতক ব্যাধি 'স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ি, ক্যান্সার প্রতিরোধ করি'

ক্যান্সারের সাধারণ লক্ষণঃ

- খুসখুসে কাশি বা গলার ভাঙ্গা স্বর
- অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ
- সহজে ভাল হচ্ছে না এমন ক্ষত
- কাশির সাথে রক্ত আসা
- স্তনে বা শরীরের অন্য কোথাও চাকা বা পিণ্ডের মতো অনুভব হওয়া



- খাবার গিলতে অসুবিধা
- খাবার হজম না হওয়া
- শরীরের ওজন কমে যাওয়া
- মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস পরিবর্তন
- শরীরে তিল বা আঁচিল উঠা বা এ জাতীয় লক্ষণীয় পরিবর্তন দেখা দেয়া

ক্যান্সার প্রতিরোধের উপায়ঃ

- চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করে অধিক পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল খান
- তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে বর্জন করুন
- ধূমপান বর্জন করুন
- সুপারী, গুল, জর্দা পরিহার করুন
- দৈনন্দিন ব্যবহারে প্লাস্টিক পণ্য বর্জন করুন
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন
- বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকুন
- পবিত্রতা ও প্রফুল্লতা বজায় রাখুন



সচেতন হোন, ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়