

# शाह टाइम्स मेरठ

... क्योंकि छिपता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका

स्तन कैंसर दुनियाभर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व: परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना



आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व: देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

#### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्यूमिन, रेस्वेराट्रोल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

#### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

#### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रोल और करक्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

# शाह टाइम्स नोएडा

... क्योंकि छिपता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका

स्तन कैंसर दुनियाभर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व: परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना



आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व: देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

#### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्यूमिन, रेस्वेराट्रोल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

#### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

#### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रोल और करक्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

# शाह टाइम्स मेरठ

... क्योंकि छिपता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका

स्तन कैंसर दुनियाभर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व: परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना



आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व: देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

#### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्यूमिन, रेस्वेराट्रोल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

#### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

#### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रोल और करक्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर को प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रॉल और करक्क्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

स्तन कैंसर दुनिया भर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व-परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना

आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतनता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व-देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं

### न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्क्यूमिन, रेस्वेराट्रॉल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा

# शाह टाइम्स लखनऊ

... क्योंकि छिपाता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका

स्तन कैंसर दुनिया भर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व: परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना



आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व: देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

#### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्यूमिन, रेस्वेराट्रोल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

#### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

#### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रोल और करक्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

# शाह टाइम्स सहारनपुर

... क्योंकि छिपता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर को प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रॉल और करक्व्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

स्तन कैंसर दुनियाभर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व-परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना

आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व-देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं

### न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्व्यूमिन, रेस्वेराट्रॉल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा

# शाह टाइम्स संपूर्ण दिल्ली प्रदेश

... क्योंकि छिपता नहीं सच

## स्तन कैंसर की रोकथाम में खुद देखभाल करने की महत्वपूर्ण भूमिका

स्तन कैंसर दुनियाभर में महिलाओं को प्रभावित करने वाली सबसे प्रचलित और चिंताजनक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बनी हुई है, जबकि आनुवांशिकी और अन्य कारक इसके विकास में योगदान करते हैं, आत्म-देखभाल के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाने से स्तन कैंसर के खतरे को काफी कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली को आदतों और आत्म-जागरूकता को शामिल करके, महिलाएं अपनी भलाई पर नियंत्रण रख सकती हैं और संभावित रूप से इस विनाशकारी बीमारी को रोक सकती हैं। यह लेख स्तन कैंसर की रोकथाम के लिए एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्व-देखभाल के महत्व पर जोर देता है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखना

स्तन कैंसर की रोकथाम में महत्वपूर्ण कारकों में से एक स्वस्थ वजन बनाए रखना है। अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे और विशेषकर रजोनिवृत्त महिलाओं में स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम के बीच एक स्पष्ट संबंध है। व्यक्ति संतुलित आहार अपनाकर और नियमित शारीरिक गतिविधि करके अपना वजन प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन को सीमित करते हुए विभिन्न फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन के सेवन पर ध्यान दें। नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिल चलाना या तैराकी, वजन प्रबंधन में मदद करता है और समग्र कैंसर के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

वजन प्रबंधन के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और यह सीधे तौर पर स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में योगदान देती है। प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम से तीव्र व्यायाम करने से स्तन कैंसर के विकास का खतरा लगभग 10-20 प्रतिशत कम हो गया है। व्यायाम हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। ऐसी गतिविधियां खोजें जिनका आप आनंद लेते हैं, चाहे नृत्य, योग, लंबी पैदल यात्रा या कोई खेल खेलना, और उन्हें अपनी दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनाएं।

### स्वस्थ आहार विकल्प

स्तन कैंसर की रोकथाम सहित समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि संतृप्त वसा और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में कम, स्तन कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। अपने भोजन में कैंसर रोधी गुणों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करें, जैसे क्रूसिफेरस सब्जियां (ब्रोकली, फूलगोभी), जामुन, हरी चाय और हल्दी। इसके अतिरिक्त, शराब का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक शराब का सेवन स्तन कैंसर के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। यह सलाह दी जाती है कि शराब का सेवन कम मात्रा में करें या इससे पूरी तरह परहेज करें।

### नियमित जांच

स्तन कैंसर से निपटने के लिए आत्म-जागरूकता और शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। अपने स्तनों के रोजमर्रा के स्वरूप और अनुभव से खुद को परिचित करने के लिए नियमित स्तन स्व: परीक्षण करें। इसे मासिक रूप से करने से आप किसी भी बदलाव या असामान्यता को तुरंत पहचान सकते हैं और तुरंत चिकित्सा सहायता ले सकते हैं। जैसा कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सलाह देते हैं, नियमित जांच और मैमोग्राम का समय निर्धारित करना



आवश्यक है। यह स्क्रीनिंग प्रारंभिक चरण में स्तन कैंसर के किसी भी संभावित लक्षण का पता लगा सकती है जब उपचार सबसे प्रभावी होता है।

### तनाव प्रबंधन व मानसिक कल्याण

स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लगातार तनाव और भावनात्मक संकट प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं, जिससे शरीर कैंसर सहित विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

अपनी दैनिक दिनचर्या में तनाव-प्रबंधन तकनीकों को शामिल करें, जैसे कि सचेतनता का अभ्यास करना, शौक में शामिल होना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और जरूरत पड़ने पर समर्थन मांगना। विश्राम व कल्याण को बढ़ावा देने वाली स्व: देखभाल गतिविधियों को प्राथमिकता देना आपके समग्र स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

### न्यूट्रास्यूटिकल स्तन कैंसर से लड़ने में कैसे मदद करता है

न्यूट्रास्यूटिकल्स, जो खाद्य पदार्थों या संभावित स्वास्थ्य लाभों वाले पूरकों में पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिकों को संदर्भित करते हैं ने समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने और संभावित रूप से स्तन कैंसर से निपटने में अपनी भूमिका के लिए ध्यान आकर्षित किया है। हालांकि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स को पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, उन्हें कल्याण को बढ़ावा देने और संभावित रूप से स्तन कैंसर के खतरे को कम करने के लिए पूरक दृष्टिकोण माना जा सकता है।

### ये तरीके दे सकते हैं न्यूट्रास्यूटिकल्स स्तन कैंसर से निपटने में योगदान

#### एंटीऑक्सीडेंट संरक्षण

विटामिन ए, सी और ई, साथ ही सेलेनियम और फ्लेवोनोइड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर न्यूट्रास्यूटिकल्स शरीर में ऑक्सीडेंटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेंटिव तनाव डीएनए को नुकसान पहुंचाकर और कोशिका उत्परिवर्तन को बढ़ावा देकर कैंसर के विकास में योगदान देने के लिए जाना जाता है। हानिकारक मुक्त कणों को निष्क्रिय करके, एंटीऑक्सीडेंट स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### सूजनरोधी गुण

पुरानी सूजन को स्तन कैंसर सहित विभिन्न कैंसर के विकास और प्रगति से जोड़ा गया है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, करक्यूमिन, रेस्वेराट्रोल और ग्रीन टी कैटेचिन जैसे सूजनरोधी गुणों वाले न्यूट्रास्यूटिकल्स सूजन को दबाने में मदद कर सकते हैं और संभावित रूप से कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

#### हार्मोन विनियमन

हार्मोनल असंतुलन और असाधारण रूप से उच्च एस्ट्रोजन स्तर, हार्मोन रिसेप्टर-पॉजिटिव स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। सोया उत्पादों, अलसी और लाल तिपतिया घास में पाए जाने वाले फाइटोएस्ट्रोजेन जैसे विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स का शरीर में एस्ट्रोजन गतिविधि को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए अध्ययन किया गया है। फाइटोएस्ट्रोजेन कमजोर एस्ट्रोजन नकल या अवरोधक के रूप में कार्य करके हार्मोनल संतुलन को विनियमित करने और हार्मोन से संबंधित स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

#### प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन

एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं की पहचान करने और उन्हें खत्म करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। औषधीय मशरूम (जैसे, शीशी, शिटाके) और बीटा-ग्लूकेन्स जैसे न्यूट्रास्यूटिकल्स का उनके प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए अध्ययन किया गया है। वे प्रतिरक्षा कार्य को मजबूत करने, प्रतिरक्षा



डा. संजय अग्रवाल

कोशिकाओं को सक्रिय करने और कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ शरीर की प्राकृतिक रक्षा तंत्र का समर्थन करने में मदद कर सकते हैं।

#### एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव

ट्यूमर का विकास पोषक तत्वों और ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए नई रक्त वाहिकाओं (एंजियोजेनेसिस) के निर्माण पर निर्भर करता है। विशिष्ट न्यूट्रास्यूटिकल्स, जैसे कि ग्रीन टी कैटेचिन, रेस्वेराट्रोल और करक्यूमिन ने संभावित एंटी-एंजियोजेनिक प्रभाव दिखाया है। ये यौगिक ट्यूमर के भीतर रक्त वाहिकाओं के विकास को रोक सकते हैं, जिससे उनकी प्रगति बाधित हो सकती है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि न्यूट्रास्यूटिकल्स का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्रभावशीलता भिन्न हो सकती है और व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। न्यूट्रास्यूटिकल्स को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको कोई मौजूदा चिकित्सीय स्थिति है या आप कैंसर का इलाज करा रहे हैं। वे आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि किसी भी संभावित इंटरैक्शन या मतभेद पर विचार किया जाए।

अंततः स्तन कैंसर की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक सर्वांगीण दृष्टिकोण में एक स्वस्थ जीवन शैली, नियमित चिकित्सा जांच और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संपूर्ण खाद्य पदार्थों का संतुलित आहार शामिल है। इस व्यापक रणनीति में न्यूट्रास्यूटिकल्स एक अतिरिक्त उपकरण हो सकता है, लेकिन इसे मानक चिकित्सा देखभाल का स्थान नहीं लेना चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर, स्तन कैंसर की रोकथाम एक बहुआयामी दृष्टिकोण है, जिसमें स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और आत्म-जागरूकता का संयोजन शामिल है। स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता देकर, महिलाएं स्तन कैंसर के विकास के जोखिम को कम कर सकती हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना, स्वस्थ आहार विकल्प चुनना, स्तन स्व-परीक्षण का अभ्यास करना और तनाव का प्रबंधन करना इस निवारक रणनीति के सभी महत्वपूर्ण घटक हैं। अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखकर और सक्रिय दृष्टिकोण अपनाकर महिलाएं स्तन कैंसर के खिलाफ लड़ाई में खुद को सशक्त बना सकती हैं। याद रखें, आपकी भलाई आपके हाथों में है, इसलिए आज से ही स्वयं की देखभाल को प्राथमिकता दें।

(लेखक अग्रणी फार्मास्यूटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)