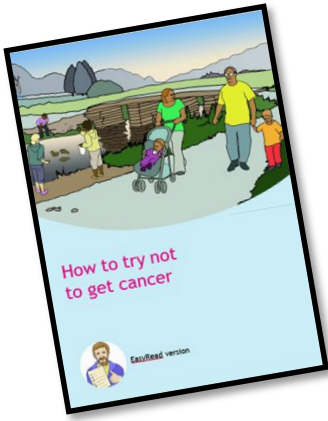




കാൻസർ  
വരാതിരിക്കാൻ  
എന്ന് ചെയ്യാം



EasyRead പതിപ്പ്



കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചില കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഈ ലഘുലേഖ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു.



പ്രായം കൂടുമ്പോൾ കാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.



പക്ഷേ, കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചില ലളിതമായ മാറ്റങ്ങൾ ചെയ്യാം.



ഈ ലഘുലേഖ വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ഒരാൾ കൂടെ ഉണ്ടായാൽ നല്ലതാണ്.

# കാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനുള്ള 6 മാർഗങ്ങൾ



കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന 6 കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്.

## 1. പുകവലി നിർത്തുക

പുകവലി ഭൂരിഭാഗം ശ്വാസകോശ കാൻസറുകൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

ഇത് നിങ്ങളുടെ പല തരത്തിലുള്ള മറ്റ് കാൻസറുകൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയും കുടുതലാക്കുന്നു.



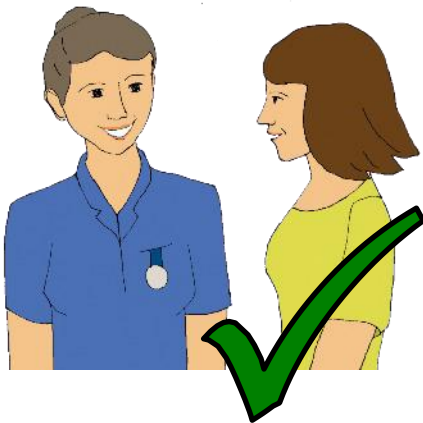
പുകവലി പൂർണ്ണമായും നിർത്തുന്നത് കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ്. പുകവലി നിർത്താൻ ഒരിക്കലും വൈകിയിട്ടില്ല





അത് എളുപ്പമല്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് സൗജന്യ സഹായം കിട്ടും.

ഡോക്ടറോടോ, നഴ്സിനോടോ, ഫാർമസിസ്റ്റിനോടോ സംസാരിക്കുക.



സൗജന്യ പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കൽ സേവനങ്ങളുടെ പിന്തുണ ലഭിച്ചാൽ, പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഉള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കും.



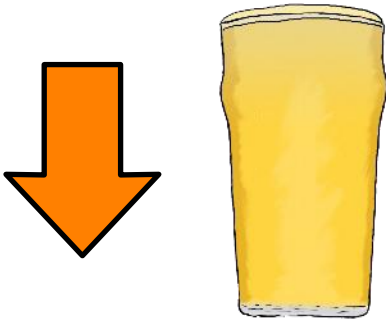
[വിവരണം] വെബ് സൈറ്റ്

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ സന്ദർശിക്കുക: **[www.nhs.uk/better-health/quit-smoking](http://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking)**



## 2. മദ്യപാനം കുറയ്ക്കുക

ബിയർ, വൈൻ, അല്ലെങ്കിൽ മദ്യം കുടിക്കുന്നത് കാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാക്കും.



ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ മദ്യപാനം കുറയ്ക്കുക.



[വിവരണം:] 1 ബിയർ

നിങ്ങൾ എത്ര മദ്യം കുടിക്കുന്നുവെന്ന് കുറിച്ച് വയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.



[വിവരണം:] വെബ് സൈറ്റ്

മദ്യപാനം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ സന്ദർശിക്കുക [www.cruk.org/alcohol](http://www.cruk.org/alcohol)

### 3. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക

അധികഭാരം സ്ത്രീകൾക്കും, കുട്ടികൾക്കും എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി കാൻസറുകളുടെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.



ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഭാരം കുറയ്ക്കാനും നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്:

- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



- ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക



- ശരീര ചലനം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ഒരു ഡോക്ടർ അല്ലെങ്കിൽ നഴ്സ് സഹായിക്കും, അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും.



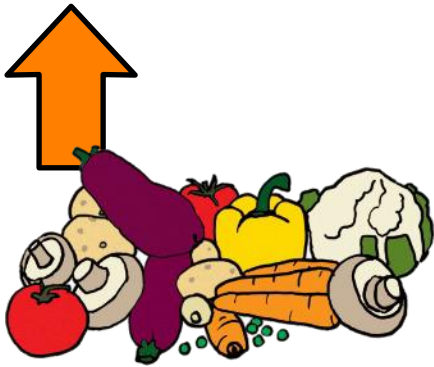
[വിവരണം] വെബ് സൈറ്റ്

കൂടുതൽ അറിയാൻ സന്ദർശിക്കുക:  
**[www.nhs.uk/better-health/lose-weight](http://www.nhs.uk/better-health/lose-weight)**



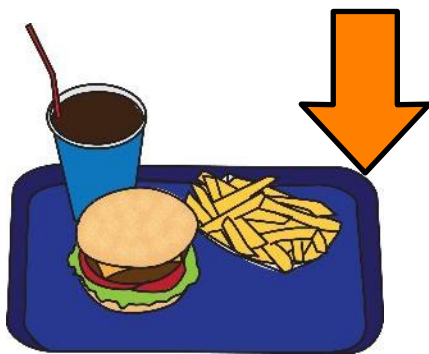
#### 4. ആരോഗ്യകരവും സമതുലിതവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുന്നത് കാൻസർ തടയാൻ സഹായകരമാണ്.

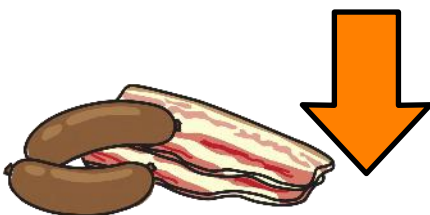


ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടത്:

- കൂടുതൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും, ബ്രൗൺ ബ്രെഡ്, ബ്രൗൺ പാസ്റ്റ്, ബ്രൗൺ അരി പോലുള്ള ഉയർന്ന ഫൈബർ ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കുക



- മധുരമുള്ള പാനീയങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നിവ പോലുള്ള ഉയർന്ന കലോറി ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറച്ച് കഴിക്കുക

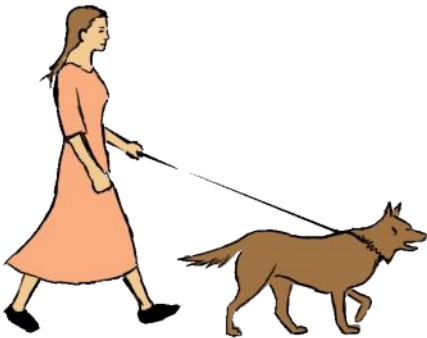


- ബേക്കൺ, ഹാം പോലുള്ള പ്രോസസ്സ് ചെയ്തതും ചുവന്നതുമായ ഇറച്ചി കുറയ്ക്കുക.



## 5. ശരീര ചലനം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.



ശരീരം ചൂടാകുകയും അല്പം ശ്വാസം മുട്ടുന്നതുപോലെ തോന്നുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക

- വേഗത്തിൽ നടക്കുക



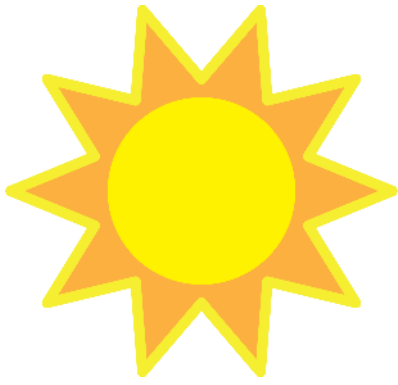
- സൈക്ലിംഗ്



- വീട്ടുജോലികളും തോട്ടപ്പണികളും.



കൂടുതൽ ശാരീരികമായി സജീവമാകാൻ കഴിയുന്ന മാർഗങ്ങളെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക.

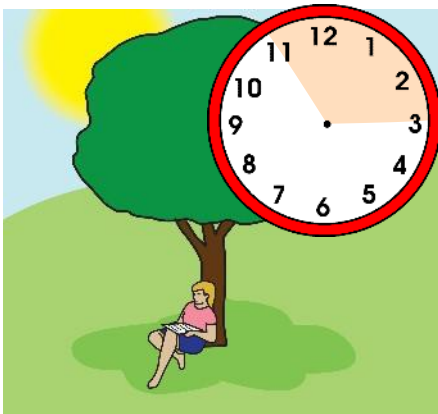


## 6. സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുക

ചർമ്മ കാൻസറിന് പ്രധാന കാരണം സൂര്യപ്രകാശമാണ്.



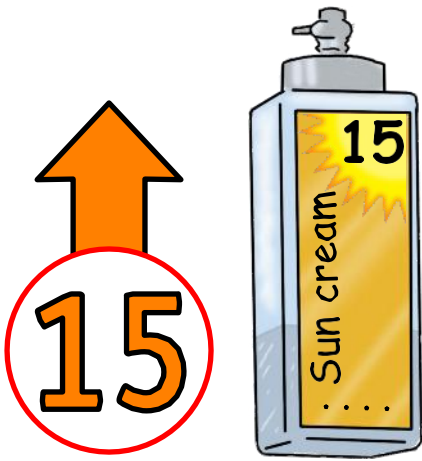
സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. സൂര്യഘാതം എൽക്കാതിരിയ്ക്കാൻ:



- തണലിൽ ഇരിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് ഉച്ച സമയത്ത്

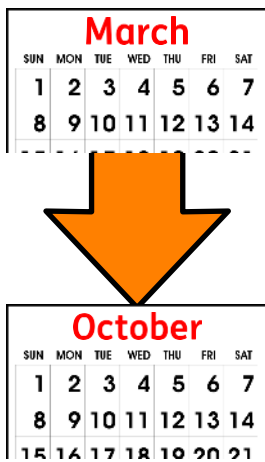


- തൊപ്പിയും ടി-ഷർട്ടും സൺഗ്ലാസും ധരിക്കുക



[വിവരണം:] സൺക്രീം

- ശരീരത്തിലെ തുറന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ സൺക്രീം ഉപയോഗിക്കുക. സൺക്രീം കുറഞ്ഞത് ഫാക്ടർ 15 ആയിരിക്കണം, കൂടാതെ 4 അല്ലെങ്കിൽ 5 സ്റ്റാർ റേറ്റിംഗ് ഉണ്ടായിരിക്കണം.



[വിവരണം:] മാർച്ച് / ഒക്ടോബർ

മാർച്ച് പകുതി മുതൽ ഒക്ടോബർ പകുതി വരെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണം.



സൺബെഡുകളും അപകടകരമാണ്, അതിനാൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

# കൂടുതൽ അറിയാൻ ലഘുലേഖകൾ വായിക്കാം



[വിവരണം:] നിങ്ങൾക്ക് കാൻസർ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാം



[വിവരണം:] വെബ് സൈറ്റ്

കാൻസർ റിസർച്ച് UK ആളുകൾക്ക് കാൻസർ വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അവരുടെ ലഘുലേഖകൾ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനായി നിങ്ങൾക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് അവ കാൻസർ റിസർച്ച് UK വെബ്സൈറ്റിൽ നിന്ന് സൗജന്യമായി ഓർഡർ ചെയ്യാം:  
**[www.cruk.org/leaflets](http://www.cruk.org/leaflets)**

# കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ അറിയാം



[വിവരണം:] വെബ് സൈറ്റ്

കാൻസർ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യകരമായി ജീവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ അറിയാൻ:

**[www.cruk.org/health](http://www.cruk.org/health)**



അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് കാൻസർ റിസർച്ച് UK യിലെ കാൻസർ നഷ്ടമാരോടു സൗജന്യമായി സംസാരിക്കാം: **0808 800 4040** തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ.



നിങ്ങൾക്ക് കാൻസർ റിസർച്ച് UK യെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് വിളിക്കാം: **0300 123 1022**



# ക്രെഡിറ്റുകൾ

ഈ പത്രിക BDS കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻസും Inspired Services Publishing Ltd യിലെ EasyRead സേവനവും ചേർന്ന് രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത് തയ്യാറാക്കിയതാണ്. റഫറൻസ് ISL349 22. മാർച്ച് 2023.

[www.inspiredservices.org.uk](http://www.inspiredservices.org.uk)



കലാസൃഷ്ടിയിൽ Inspired EasyRead ശേഖരത്തിലെ സാമഗ്രികൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് Inspired Servicesൽ നിന്നുള്ള രേഖാമൂലമുള്ള അനുമതിയില്ലാതെ മറ്റെവിടെയും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ല.

[www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics](http://www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics)



Patient Information Forum

[വിവരണം] വിശ്വസനീയമായ വിവരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവർ / രോഗി വിവര ഫോറം

ഈ ലഘുലേഖ കാൻസർ റിസർച്ച് UK യിലെ വിവരങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി തയ്യാറാക്കിയതാണ്.