

કેન્સર નિવારણ: એક ઝાંખી

કેન્સર નિવારણ એ કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે લેવામાં આવતું પગલું છે. કેટલાક જોખમ પરિબળો, જેમ કે ધૂમ્રપાન, ટાળી શકાય છે, જ્યારે અન્ય, જેમ કે અમુક જનીનો વારસામાં મળવા, ટાળી શકાતા નથી. કેન્સર અટકાવવામાં મદદ કરવાની રીતોમાં જાણીતા કારણોને ટાળવા, સ્વસ્થ જીવનશૈલીમાં ફેરફારો, પ્રી-કેન્સર સ્થિતિઓ વહેલી શોધવી, અને કેટલાક લોકો માટે, દવાઓ અથવા સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે.

સરળ સમજૂતી

કેન્સર નિવારણ એ કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે લેવામાં આવતું પગલું છે. કેન્સર અટકાવવાથી નવા કેસોની સંખ્યા ઘટે છે. તે કેન્સરના ભારને ઘટાડી શકે છે અને તેનાથી થતા મૃત્યુની સંખ્યા ઘટાડી શકે છે.

કેન્સર એક જ રોગ નથી. તે સંબંધિત રોગોનું જૂથ છે. આપણા જનીનો, આપણી જીવનશૈલી, અને આપણી આસપાસના પર્યાવરણમાં ઘણી બાબતો કેન્સર થવાનું આપણું જોખમ વધારી અથવા ઘટાડી શકે છે.

વૈજ્ઞાનિકો કેન્સર અટકાવવામાં મદદ કરવાની ઘણી રીતોનો અભ્યાસ કરે છે. આમાં કેન્સરનું કારણ બનવા માટે જાણીતી બાબતોને ટાળવી અથવા નિયંત્રિત કરવી, આહાર અને જીવનશૈલી બદલવી, પ્રી-કેન્સર સ્થિતિઓ વહેલી શોધવી, દવાઓનો ઉપયોગ (કીમોપ્રિવેન્શન), અને જોખમ-ઘટાડતી સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે.

ટૂંકમાં: નિવારણ એટલે તમને કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટાડવી.

કેન્સર કેવી રીતે બને છે

કાર્સિનોજેનેસિસ એ પગલાંઓની શ્રેણી છે જે એક સામાન્ય કોષ કેન્સર કોષ બને ત્યારે થાય છે. કોષો શરીરના સૌથી નાના એકમો છે. દરેક કોષમાં જનીનો હોય છે જે શરીર કેવી રીતે વધે છે, વિકસે છે, અને પોતાને સમારે છે તેનું માર્ગદર્શન આપે છે.

જનીનોમાં ફેરફારો, જેને મ્યુટેશન કહેવાય છે, કોષોમાંના સામાન્ય નિયંત્રણોને તૂટવાનું કારણ બની શકે છે. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે કોષો જ્યારે મરવા જોઈએ ત્યારે મરતા નથી. અને જ્યારે શરીરને જરૂર ન હોય ત્યારે નવા કોષો બને છે. વધારાના કોષોનું સંચય ટ્યુમર બનાવી શકે છે. ટ્યુમર બિનાઇન (કેન્સર નહીં) અથવા મેલિગ્નન્ટ (કેન્સર) હોઈ શકે છે. મેલિગ્નન્ટ ટ્યુમર કોષો નજીકના પેશીઓ પર આક્રમણ કરે છે અને ફેલાય છે. બિનાઇન ટ્યુમર કોષો એવું કરતા નથી.

તમે બદલી શકો અને ન બદલી શકો તેવા જોખમ પરિબળો

જે કંઈ પણ તમારું કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે તે જોખમ પરિબળ છે. જે કંઈ પણ તેને ઘટાડે છે તે રક્ષણાત્મક પરિબળ છે. કેટલાક જોખમ પરિબળો ટાળી શકાય છે, પરંતુ ઘણા ટાળી શકાતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે, ધૂમ્રપાન અને અમુક જનીનો વારસામાં મળવા બંને કેટલાક કેન્સર માટે જોખમ પરિબળો છે. ફક્ત ધૂમ્રપાન ટાળી શકાય છે. વ્યક્તિ નિયંત્રિત કરી શકે તેવા જોખમ પરિબળોને મોડિફાઇએબલ (સુધારી શકાય તેવા) જોખમ પરિબળો કહેવાય છે.

કેન્સરનું જોખમ વધારવા માટે જાણીતા પરિબળોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- **સિગારેટ ધૂમ્રપાન અને તમાકુનો ઉપયોગ** — ઘણા કેન્સર સાથે મજબૂત રીતે જોડાયેલા. ધૂમ્રપાન ન કરવું, અથવા છોડવું, જોખમ ઘટાડે છે.

- **ચેપ** — અમુક વાયરસ અને બેક્ટેરિયા, જેમ કે HPV, હિપેટાઇટિસ B અને C, એપસ્ટીન-બાર વાયરસ, અને *Helicobacter pylori*.
- **રેડિયેશન** — સૂર્યપ્રકાશમાંથી અલ્ટ્રાવાયોલેટ રેડિયેશન, અને મેડિકલ એક્સ-રે અને રેડોન ગેસ જેવા આયોનાઇઝિંગ રેડિયેશન સહિત.
- **ઇમ્યુનોસપ્રેસિવ દવાઓ** — અંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી લેવામાં આવે છે, તે કેન્સર બનતું અટકાવવાની શરીરની ક્ષમતા ઘટાડે છે.

આહાર, દારૂ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સ્થૂળતા, અને ડાયાબિટીસ જેવા અન્ય પરિબલો પણ કેન્સરના જોખમને અસર કરી શકે છે. હિપેટાઇટિસ B અને HPV સામેની રસીઓ કેન્સરનું કારણ બનતા કેટલાક ચેપને અટકાવવા માટે વિકસાવવામાં આવી છે.

ટૂંકમાં: કેન્સરના કેટલાક કારણો ટાળી શકાય છે, અને કેટલાક ટાળી શકાતા નથી.

કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકે તેવી રીતો

- **કીમોપ્રિવેન્શન.** ઊંચા જોખમવાળા લોકો માટે, કેટલીક દવાઓ કેન્સરનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. ઊંચા જોખમવાળી મહિલાઓમાં અમુક દવાઓ સ્તન કેન્સરનું જોખમ ઘટાડતી બતાવવામાં આવી છે. ફિનાસ્ટેરાઇડ પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું જોખમ ઘટાડતું બતાવવામાં આવ્યું છે. આ દવાઓની આડઅસર થઈ શકે છે, તેથી તેનો ઉપયોગ કાળજીપૂર્વક કરવામાં આવે છે.
- **વજન ઘટાડવાની સર્જરી.** અભ્યાસોએ બતાવ્યું છે કે વજન ઘટાડવાની સર્જરી વધારે વજન સાથે જોડાયેલા કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.
- **જોખમ-ઘટાડતી સર્જરી.** કેટલાક લોકોમાં અમુક જનીન ફેરફારો, અથવા મજબૂત વ્યક્તિગત અથવા કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય છે. તેઓ પોતાનું જોખમ ઘટાડવા માટે સર્જરી ધ્યાનમાં લઈ શકે છે. આ નિર્ણય લેતા પહેલા કેન્સર જોખમ મૂલ્યાંકન અને કાઉન્સેલિંગ કરાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જોખમ ઘટાડતી બતાવવામાં ન આવેલી રીતો

- **એસ્પિરિન** મોટાભાગના કેન્સર અટકાવતું બતાવવામાં આવ્યું નથી. લાંબા ગાળાનો ઉપયોગ અમુક લોકોમાં કોલોરેક્ટલ કેન્સર અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે. એસ્પિરિન રક્તસ્રાવનું કારણ બની શકે છે, તેથી પહેલા તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.
- **વિટામિન્સ અને ડાયેટરી સપ્લિમેન્ટ્સ** કેન્સર અટકાવતા બતાવવામાં આવ્યા નથી. એક મોટા ટ્રાયલમાં, એકલા લેવામાં આવેલ વિટામિન E એ પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું જોખમ વધાર્યું.

કેન્સર અટકાવવાની નવી રીતોનો ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સમાં અભ્યાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે. તમારું પોતાનું કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવા અંગે સલાહ માટે તમારી હેલ્થકેર ટીમ શ્રેષ્ઠ સ્રોત છે.

વિશ્વસનીય સ્રોત પર આધારિત

આ National Cancer Institute પર આધારિત શૈક્ષણિક સામગ્રીનો સરળ ભાષામાં અનુવાદ છે. સંપૂર્ણ અને અદ્યતન માહિતી માટે કૃપા કરીને મૂળ સ્રોત વાંચો. ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી — તબીબી સલાહ નથી. હંમેશા તમારી પોતાની કેર ટીમ સાથે વાત કરો.

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

અપડેટ કર્યું: 2026-09-15

તમને મફત દુભાષિયો મેળવવાનો અધિકાર છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં જે હોસ્પિટલો અને ક્લિનિકો ફેડરલ ભંડોળ મેળવે છે, તેમણે તમને કોઈ ખર્ચ વિના લાયક દુભાષિયો આપવો જ પડે છે. તમે રિસેપ્શન પર અથવા તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં દુભાષિયો માંગી શકો છો. તમારા માટે ભાષાંતર કરવા તમારે પરિવારના સભ્ય કે બાળકને સાથે લાવવાની જરૂર નથી.

ઓનલાઇન: cancerexplained.org/languages/gu/cancer-prevention-overview

cancerexplained.org પરના અંગ્રેજી લેખમાંથી અનુવાદિત. સ્રોત સાથે ચકાસાયેલું સંસ્કરણ અંગ્રેજી સંસ્કરણ છે.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

કોઈ ફેરફાર વિના મફતમાં છાપી, નકલ કરી અને શેર કરી શકાય છે. પરવાનગીની જરૂર નથી. કૃપા કરીને તબીબી સામગ્રીમાં ફેરફાર કરશો નહીં. સંદર્ભ: cancerexplained.org. શૈક્ષણિક માહિતી, તબીબી સલાહ નથી.