

महिला स्वास्थ्य पासपोर्ट



गुजरात राज्य कैंसर नियंत्रण कार्यक्रम
गुजरात कैंसर एण्ड रिसर्च इंस्टीट्यूट

संयुक्त कार्यक्रम : गुजरात सरकार एवं गुजरात कैंसर सोसायटी



'इक्कीसवीं सदी के प्रथम दशक में गुजरात की स्वर्ण जयंती मनाई जा रही है, तब हमारा एक स्वर्ण संकल्प ऐसा है कि गुजरात का प्रत्येक नागरिक निरोगी रहे और गुजरात को स्वस्थ, समृद्ध, सुरक्षित बनाने में सहयोगी बने। स्वास्थ्य सुरक्षा के प्रति जागरूकता आए उस दिशा में भी गुजरात ने पहल की है और प्रत्येक अस्पताल मृत्युजय अस्पताल बना रहे ऐसा दृष्टिकोण अपनाया है।'

नरेन्द्र मोदी

(मुख्यमंत्री, गुजरात राज्य)

जय जय गरवी गुजरात

सूचनाएं

1. यह पासपोर्ट आपके आरोग्य को संतुलित रखने के लिए है । उसमें दी गई हुई माहिती का हर महिने एक बार अवश्य अभ्यास करके उसमें दी गई हुई सूचनाओं का पालन करना ।
2. यह पासपोर्ट आप अपने फेमिली डाक्टर, सरकारी अस्पताल के डाक्टर, कन्सल्टन्ट डाक्टर और महिलाएं के किस्से में स्त्री रोग विशेषज्ञ से भी भरवा सकते है । ईसमें दर्शाई गई तपास हर साल या दो साल में अवश्य करवायें ।
3. अगर आपके डाक्टर सलाह देते हैं तो आप ज्यादा तपास के लिए नजदीक की सरकारी अस्पताल, मेडीकल कालेज से जूडी हुई अस्पताल या केन्सर अस्पताल की जरूर के मुताबिक सेवाएं ले सकते हैं ।
4. यह पासपोर्ट की कीमत 10 रुपिया हैं, हालांकि बी.पी.एल. के दर्दीओं को यह पासपोर्ट बिना किसी मूल्य से अहमदाबाद की केन्सर अस्पताल के कम्युनिटी ओन्कोलोजी सेन्टर से और केन्सर अस्पताल नियोजित अनेक परिक्षण केम्प के दौरान उपलब्ध करवाया जाएगा ।
5. आप अपनी तबीबी जांच का रिपोर्ट ई-मेईल (gcriad1@bsnl.in) पर भेज सकते हैं ।

स्वर्णिम गुजरात उत्सव दौरान सब के सुंदर स्वास्थ्य की अपेक्षा के साथ जाहेर हित में गुजरात केन्सर सोसायटी द्वारा प्रकाशित



डाक्टर का नाम :

.....

पता :

.....

सील :

दिनांक :

मेडिकल एश्योरन्स की विगत :

.....

कैंसर एश्योरन्स की विगत :

.....

नाम :

उम्र :

वैवाहिक स्थिति : विवाहित अविवाहित विधवा त्यक्ता

व्यवसाय : नौकरी खुदरा मजदूरी दिहाडी मजदूर
 कृषि मजदूर बेरोजगार

धर्म :

पता :

फोन नं. :

आहार : शाकाहारी मांसाहारी

व्यसन : हां नहीं हमेशा कभी कभी

प्रकार	प्रमाण प्रतिदिन	कितने समय से
गुटका/पान मसाला
सुपारी
तम्बाकू चबाना
धूम्रपान
नस्वार
शराब

पूर्व में हुई बीमारी

बीमारी

डाइबिटीज
टी.बी. (क्षय रोग)
पीलिया
कैंसर
एड्स
ब्लडप्रेसर की बीमारी
कोलेस्टरोल की बीमारी
अन्य

उपचार

हां नहीं
 हां नहीं
 हां नहीं
 हां नहीं
 हां नहीं
 हां नहीं
 हां नहीं

मासिक स्त्राव सम्बंधी जानकारी

नियमित / अनियमित / मेनोपोज

हां (___ वर्ष) / नहीं

संतानें हैं ?

हां नहीं

प्रथम संतान किस उम्र में ?

अंतिम संतान किस उम्र में ?

गर्भनिरोधक गोलियां पहले लेती थीं ?

हां नहीं

पूर्व में गर्भाशय के मुख की जांच कराई है ?

हां नहीं

भौतिक परीक्षण (फिजिकल एक्जामिनेशन)

वजन : कि.ग्रा. ऊंचाई : से.मी.

धडकन : बीपी : एचबी :

रिपोर्ट :

.....

सलाह :

.....

पूर्व में कैंसर का इतिहास :

स्वयं को हां नहीं साइट :

उपचार :

परिवार हां नहीं साइट :

उपचार :

ऑप्शनल (वैकल्पिक) :

ब्लड ग्रुप : एचआईवी :

ब्लड सुगर : एचबीएस एजी :

ब्रेस्ट	सेर्विक्स	ओरल	अन्य
डाइग्नोस्टिक :			
<input type="checkbox"/> गांठ <input type="checkbox"/> डिस्चार्ज फ्रोम निप्पल <input type="checkbox"/> आकार-शेष/ रिक्तन में परिवर्तन <input type="checkbox"/> कांख में सूजन	<input type="checkbox"/> डिस्चार्ज <input type="checkbox"/> टी.बी.एम. <input type="checkbox"/> पीठ दर्द <input type="checkbox"/> पीएमबी <input type="checkbox"/> पीसीबी <input type="checkbox"/> अन्य विली टेस्ट : हां/नहीं	<input type="checkbox"/> दांत गिरना <input type="checkbox"/> मुंह की दुर्गंध <input type="checkbox"/> मुंह खोलने में अक्षमता <input type="checkbox"/> निगलने में परेशानी <input type="checkbox"/> कान में दर्द <input type="checkbox"/> मुंह से रक्त स्राव <input type="checkbox"/> आवाज में बदलाव <input type="checkbox"/> नॉन हीलिंग अल्सर	<input type="checkbox"/> लिम्फ मोड साईट : साईज : <input type="checkbox"/> वजन व भूख में कमी <input type="checkbox"/> कफ <input type="checkbox"/> बोन पेन
स्थिति :			
<input type="checkbox"/> नॉर्मल <input type="checkbox"/> शल <input type="checkbox"/> शुरुआत का <input type="checkbox"/> बढ़ा हुआ	<input type="checkbox"/> नॉर्मल <input type="checkbox"/> शल <input type="checkbox"/> शुरुआत का <input type="checkbox"/> बढ़ा हुआ	<input type="checkbox"/> नॉर्मल <input type="checkbox"/> शल <input type="checkbox"/> शुरुआत का <input type="checkbox"/> बढ़ा हुआ	<input type="checkbox"/> नॉर्मल <input type="checkbox"/> शल <input type="checkbox"/> शुरुआत का <input type="checkbox"/> बढ़ा हुआ

सलाह :

सीएचसी / जिल्ला होस्पिटल / मेडीकल कोलेज / जीसीआरआई

- निदान
 बायोप्सी
 कैंसर केन्द्र को रैफर
 रेगुलर फॉलो-अप
 जीसीआरआई को रैफर

स्वास्थ्य जांच

गुजरात राज्य

दिनांक :

जिला :

नाम :

पता :

रजि. नं. दिनांक

असामान्य रिपोर्ट

मुंह स्तन

गर्भाशय का मुख अन्य

कंडीशन

नॉर्मल सस्पियस

अर्ली एडवांस्ड

सलाह एवं सुझाव

सलाह -

इन्वेस्टिगेशन

बायोप्सी

कैंसर केन्द्र को रैफर

दंत केन्द्र को रैफर

रेगुलर फॉलो-अप

जीसीआरआई को रैफर

होस्पिटल

(To be entered electronically)

स्वास्थ्य जांच

गुजरात राज्य

दिनांक :

जिला :

नाम :

पता :

रजि. नं. दिनांक

असामान्य रिपोर्ट

मुंह स्तन

गर्भाशय का मुख अन्य

कंडीशन

नॉर्मल सस्पियस

अर्ली एडवांस्ड

सलाह एवं सुझाव

सलाह -

इन्वेस्टिगेशन

बायोप्सी

कैंसर केन्द्र को रैफर

दंत केन्द्र को रैफर

रेगुलर फॉलो-अप

जीसीआरआई को रैफर

होस्पिटल

भौतिक परीक्षण

वजन : kg

ऊंचाई : cm

धडकन :

बीपी :

एचबी :

रिपोर्ट :

.....
सलाह :

पूर्व में कैंसर का इतिहास :

स्वयं को हां नहीं

साइट :

उपचार :

परिवार हां नहीं

साइट :

उपचार :

ऑप्शनल (वैकल्पिक) :

ब्लड ग्रुप :

ब्लड सुगर :

एचआईवी :

एचबीएस एजी :

भौतिक परीक्षण

वजन : kg

ऊंचाई : cm

धडकन :

बीपी :

एचबी :

रिपोर्ट :

.....
सलाह :

पूर्व में कैंसर का इतिहास :

स्वयं को हां नहीं

साइट :

उपचार :

परिवार हां नहीं

साइट :

उपचार :

ऑप्शनल (वैकल्पिक) :

ब्लड ग्रुप :

ब्लड सुगर :

एचआईवी :

एचबीएस एजी :

स्वास्थ्य जांच

गुजरात राज्य

जिला :

नाम :

पता :

रजि. नं. दिनांक

असामान्य रिपोर्ट

मुंह स्तन

गर्भाशय का मुख अन्य

कंडीशन

नॉर्मल सस्पियस

अर्ली एडवांस्ड

सलाह एवं सुझाव

सलाह -

इन्वेस्टिगेशन

बायोप्सी

कैंसर केन्द्र को रैफर

दंत केन्द्र को रैफर

रेगुलर फॉलो-अप

जीसीआरआई को रैफर

होस्पिटल

(To be entered electronically)

स्वास्थ्य जांच

गुजरात राज्य

जिला :

नाम :

पता :

रजि. नं. दिनांक

असामान्य रिपोर्ट

मुंह स्तन

गर्भाशय का मुख अन्य

कंडीशन

नॉर्मल सस्पियस

अर्ली एडवांस्ड

सलाह एवं सुझाव

सलाह -

इन्वेस्टिगेशन

बायोप्सी

कैंसर केन्द्र को रैफर

दंत केन्द्र को रैफर

रेगुलर फॉलो-अप

जीसीआरआई को रैफर

होस्पिटल

भौतिक परीक्षण

वजन : kg

ऊंचाई : cm

धडकन :

बीपी :

एचबी :

रिपोर्ट :

.....
सलाह :

पूर्व में कैंसर का इतिहास :

स्वयं को हां नहीं

साइट :

उपचार :

परिवार हां नहीं

साइट :

उपचार :

ऑप्शनल (वैकल्पिक) :

ब्लड ग्रुप :

ब्लड सुगर :

एचआईवी :

एचबीएस एजी :

भौतिक परीक्षण

वजन : kg

ऊंचाई : cm

धडकन :

बीपी :

एचबी :

रिपोर्ट :

.....
सलाह :

पूर्व में कैंसर का इतिहास :

स्वयं को हां नहीं

साइट :

उपचार :

परिवार हां नहीं

साइट :

उपचार :

ऑप्शनल (वैकल्पिक) :

ब्लड ग्रुप :

ब्लड सुगर :

एचआईवी :

एचबीएस एजी :

वार्षिक पुनःजांच

डॉक्टर द्वारा मरीज को दी गई सलाह

जांच रिपोर्ट : स्तन मुंह गर्भाशय का मुख अन्य

दिनांक	सलाह	उपचार लिया	
		हां	नहीं
वर्ष 1			
वर्ष 2			

वार्षिक पुनःजांच

डॉक्टर द्वारा मरीज को दी गई सलाह

जांच रिपोर्ट : स्तन मुंह गर्भाशय का मुख अन्य

दिनांक	सलाह	उपचार लिया	
		हां	नहीं
वर्ष 3			
वर्ष 4			

वार्षिक पुनःजांच

डॉक्टर द्वारा मरीज को दी गई सलाह

जांच रिपोर्ट : स्तन मुंह गर्भाशय का मुख अन्य

दिनांक	सलाह	उपचार लिया	
		हां	नहीं
वर्ष 5			
वर्ष 6			

ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने के लिए इतना करें

- ◆ पौष्टिक आहार लें ।
- ◆ नमक का अतिरेक टालें ।
- ◆ वजन नियंत्रित रखें ।
- ◆ नियमित व्यायाम करें ।
- ◆ धूम्रपान, शराब से दूर रहें ।
- ◆ अत्यधिक मानसिक तनाव टालें ।
- ◆ पर्याप्त नींद लें ।

ब्लड सुगर नियंत्रित रखने के लिए इतना करें

- ◆ वजन नियंत्रित रखें ।
- ◆ नियमित व्यायाम करें ।
- ◆ रेशे वाला भोजन लें ।
- ◆ आपके भोजन में हरी सब्जी, फल तथा अनाज का उपयोग बढ़ाएं ।
- ◆ डॉक्टर की सलाह का अमल करें ।
- ◆ भोजन में चीनी की मात्रा नियंत्रित रखें ।

रक्त का दबाव

दिनांक	सिस्टोलिक	डायस्टोलिक	पॉजिशन			सलाह
			खड़े	सोते	बैठे	

सामान्यतः रक्त का दबाव :

सिस्टोलिक : 120 | डायस्टोलिक : 80

ब्लड सुगर का प्रमाण

दिनांक	ब्लड सुगर का प्रमाण			सलाह
	भूखे पेट	भोजन के बाद	HbA ₁ C	

सामान्यतः ब्लड सुगर का प्रमाण :

भूखे पेट : 80-120 mg/dl

HbA₁C : < 6.5

10 वर्ष के दौरान वयस्क व्यक्तियों में प्रकार-2 डाइबिटीज (मधुप्रमेह) होने के जोखिम की जांच के लिए डाइबिटीज रिस्क स्कोर (फाइन्ड रिस्क) का दर्शाया गया फॉर्म पूर्णतः भरें।

प्रकार-2 डाइबिटीज की जांच का फॉर्म

नीचे दर्शाए गए जवाबों के विकल्पों में आपके जवाब चुन कर उसे चिह्न करें तथा इसके लावा आपके जवाबों को भी लिख सकते हैं।

1. पोईन्ट उम्र
 - (0) 45 वर्ष के कम
 - (2) 45-54 वर्ष
 - (3) 55-64 वर्ष
 - (4) 64 वर्ष से अधिक
2. पोईन्ट बॉडी मास इंडेक्स
 - (0) 25 कि.ग्रा./मी. स्क्वेयर
 - (1) 25-30 कि.ग्रा./मी. स्क्वेयर
 - (2) 30 कि.ग्रा./मी. स्क्वेयर
3. कमर का माप
 - (0) 80 से.मी. से कम
 - (3) 80-88 से.मी.
 - (4) 88 से.मी. से अधिक
4. क्या आप काम की जगह पर या खाली समय में हर रोज 30 मिनट व्यायाम करते हैं ? (हररोज की जानेवाली सामान्य प्रवृत्तियों के साथ)
 - (0) हां
 - (2) नहीं

5. आप कितनी बार सब्जियां और फल खाते हैं ?
(0) हर रोज
(1) हर रोज नहीं
6. आप नियमित रूप से ब्लड प्रेसर की दवाई लेते हैं ?
(0) नहीं
(2) हां
7. आपको कभी भी उंची मात्रा में ब्लड सुगर आया है ? (उदा. बीमारी के दौरान, शारीरिक जांच में या गर्भ हो तब)
(0) नहीं
(5) हां
8. आप के परिवार के किसी सदस्य और अन्य संबंधी लोगों को डायबिटीज हुआ है ? (टाईप 1 और 2)
(0) नहीं
(3) हां. दादा, दादी, काका,काकी अथवा काका के पुत्र, पुत्री (परंतु अपने माता-पिता, भाई-बहन या बालक को न हो)
(5) हां. माता-पिता, भाई-बहन अथवा अपने बालक

रिस्क का स्कोर

दस वर्ष के दौरान प्रकार-2 डायबिटीज होने की संभावनाएं

7 से कम	कम : 100 में से एक को होने की संभावना
7-11	कुछ अधिक : 25 में से एक को होने की संभावना
12-14	सामान्य : 6 में से एक को होने की संभावना
15-20	अधिक : 3 में से एक को होने की संभावना
20 से अधिक	बहुत अधिक : 2 में से एक को होने की संभावना

युनिवर्सिटी ऑफ हेलसिनकी, डिपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ के प्रोफेसर जाक्को तुमिला और एम. एफ. एस. नेशनल पब्लिक हेल्थ इंस्टीट्यूट के डॉ. जाना लिन्स्ट्रोप द्वारा यह जांच फॉर्म बनाया गया है ।

वजन का चार्ट

ऊंचाई	वजन (कि.ग्रा.)
4' 10"	49-54
5' 0"	51-57
5' 1"	52-58
5' 2"	53-59
5' 3"	54-61
5' 4"	56-62
5' 5"	57-63
5' 6"	58-65
5' 7"	60-66
5' 8"	61-68
5' 9"	63-69
5' 10"	64-70
5' 11"	65-72
6' 0"	67-73

कैलरी चार्ट

1. हलका काम करनेवाली गृहिणी
2000
2. मध्यम श्रेणी का काम करनेवाली गृहिणी
2300
3. भारी काम करनेवाली महिला
3000
4. गर्भवती महिला (अंतिम तीन माह)
2300
5. प्रसूति के बाद स्तनपान करानेवाली महिला
2700

वजन को नियंत्रित रखने के लिए इतना करें

- ◆ आपके भोजन में हरी सब्जी तथा फल का उपयोग बढ़ाएं ।
- ◆ चर्बी वाला भोजन कम मात्रा में लें ।
- ◆ नियमित व्यायाम करें ।
- ◆ आपके भोजन में दलहन तथा दाल की मात्रा बढ़ाएं ।

वजन

दिनांक	वजन	सलाह

कैंसर से बचने के लिए इतना करें



ब्यसन से दूर रहें



रेशे वाला भोजन लें



प्रदूषण से बचें



अधिक धूप से बचें



स्तन कैंसर के प्रति जागृत बनें



गर्भाशय के मुख के लिए
विली टेस्ट कराएं



डॉक्टर की सलाह पर
अमल करें

कैंसर होने से रोका जा सकता है ? कैसे ?



स्वच्छ आहार



नियमित जीवन और स्वास्थ्य जांच



शराब, तम्बाकू से मुक्त जीवन



सात्विक भोजन

स्तन कैंसर के खतरे दर्शानावाले लक्षण

- ◆ स्तन के आकार या कद में अप्रत्यासित फेरबदल ।
- ◆ दोनों में से किसी भी एक डिट्टी में फेरबदल ।
- ◆ डिट्टी का अंदर घुस जाना ।
- ◆ स्तन पर की चमड़ी तन जाना या गड्ढा पड जाना ।
- ◆ स्तन या डिट्टी पर अनपेक्षित चमड़ी का फेरबदल या गर्मी निकलना ।
- ◆ किसी भी स्तन पर की नसें बहुत बडी हो जाना या फूल जाना ।
- ◆ स्तन में छोटी या बडी गांठ होना ।

हर माह एक बार स्वयं स्तन की जांच करने की आदत रखना जरूरी है । मासिक आने के बाद जांच करना योग्य है । जिन महिलाओं का मासिक स्त्राव बंद हो गया हो उन्हें माह की पहली तारीख पर जांच करने की आदत डालनी चाहिए ।

मुंह के कैंसर के खतरे के लक्षण

हमारे प्रदेश में मुंह, जीभ, तलवा और गलोफा के कैंसर का प्रमाण बहुत अधिक है । पिछले कुछ वर्षों से तम्बाकू और विभिन्न प्रकार के पान-मसाले की बुरी आदत बहुत व्यापक बनी है, जिससे इस कैंसर का प्रमाण और भी बहुत बढ़ने की संभावना है ।

मुंह के कैंसर के शीघ्र निदान के लिए निम्न चिह्न मुंह में है या नहीं उसकी स्वयं जांच जरूरी है । यदि आप तम्बाकू का उपयोग करते हैं तो आप अपने स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दें ।

- ◆ सफेद दाग
- ◆ लाल दाग
- ◆ खुरदरा भाग
- ◆ चांदी/छाला
- ◆ सूजा हुआ भाग
- ◆ दाने जैसा भाग

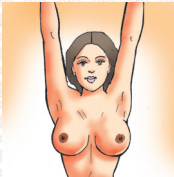
स्तन कैंसर की स्वयं जांच



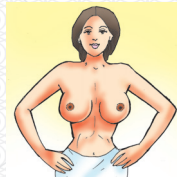
दर्पण के सामने पर्याप्त प्रकाश में, स्तन योग्य रूप से देखें जा सकें इस तरह खड़े रहें और आगे के कोई चिह्न दिखते हैं या नहीं उसका निरीक्षण करें ।



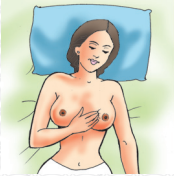
दोनों हाथ सिर के पीछे रखकर स्तन का निरीक्षण करें ।



दोनों हाथ सिर पर सीधे कर निरीक्षण करें ।



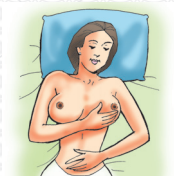
दोनों हाथ कमर पर रख कर कमर दबाएं और साथ ही साथ स्तन का निरीक्षण करें ।



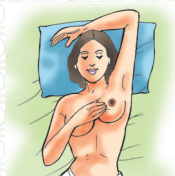
सतह या पाट पर तकिया लेकर सीधे सो जाएं । इसके बाद दोनों हाथ की उंगली द्वारा का सामने वाले स्तन को जांचें ।



दोनों हाथ के नीचे के बगल में भी उंगली के जरिए परीक्षण कर जांचें ।



दोनों तरफ के स्तन पर हाथ हाथ की उंगली से दबाकर जांचें या गांठ जैसा दिखता है या नहीं ।



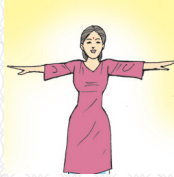
स्तन कैंसर से किस तरह बचेंगी ?



स्तनपान कराएं ।



वजन नियंत्रण में रखें ।



व्यायाम करें ।



फल और हरी सब्जी अधिक खाएं ।



शराब का व्यसन न करें ।

मुंह के कैंसर की स्वयं जांच

मुंह में निम्न दर्शाए चिह्न अधिकांश मुंह के कैंसर का जल्दी निदान संभव बनाते हैं ।



स्वयं जांच : पर्याप्त रोशनी में दर्पण के सामने खड़े रह कर निरीक्षण और उंगली के स्पर्श से सफेद दाग, लाल दाग, खुरदरा भाग, चांदी, सूजा भाग, दाने जैसा भाग जैसे कोई चिह्न दिखते हैं या नहीं उसकी स्वयं जांच करें ।

यह जांच माह में एक बार अवश्य करें । आशंका लगे तो तुरंत ही डॉक्टर की सलाह लें ।

मुंह के कैंसर से बचने के लिए क्या करेंगे ।



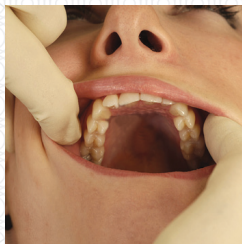
तम्बाकू-शराब का
व्यसन न करें ।



पौष्टिक आहार लें ।



मुंह की स्वच्छता
रखें ।



नियमित मुंह की
स्वयं जांच करें और
कराएं ।

गर्भाशय के मुख के कैंसर के खतरे के चिह्न

निम्न दिए गए चिह्नों से कोई भी चिह्न दिखें तो तुरंत ही डॉक्टरी जांच करा कर उपचार लेना आवश्यक है । ये चिह्न दिखें यानी गर्भाशयके मुख का कैंसर है ही ऐसा मानकर घबराने की जरूरत नहीं है, परंतु ये चिह्न हमें भविष्य में होने वाले गर्भाशय के मुख के कैंसर के बारे में चेतावनी देते हैं कि डॉक्टरी जांच कराने में आलस्य न करें ।

- ◆ संभोग के बाद रक्त के दाग ।
- ◆ अनियमित, अधिक मासिक स्त्राव ।
- ◆ 6 माह से सतत शरीर धुलना (योनि मार्ग से दुर्गंधित स्त्राव होना ।)
- ◆ गर्भाशय के मुख पर न भरनेवाली चांदी ।
- ◆ मासिक धर्म हमेशा के लिए बंद हो जाने के बाद योनि मार्ग से रक्त स्त्राव ।

गर्भाशय के मुख के कैंसर से बचने के लिए क्या करेंगे ?

गर्भाशय के मुख का कैंसर होने के बाद इलाज करवा कर खत्म कराने की बजाए गर्भाशय के मुख का कैंसर हो ही नहीं ऐसे उपाय करने जरूरी है ।

- ◆ नहाते वक्त जातिय अंगों की योग्य सफाई ।
- ◆ पेशाब के बाद जातिय अंगों की सफाई ।
- ◆ संभोग के पहले/बाद में जातिय अंगों की सफाई ।
- ◆ वयस्क होने पर विवाह, गर्भधारण और मातृत्व ।
- ◆ विवाहेतर जातिय सम्बंध न बनाएं ।
- ◆ धूम्रपान तथा तम्बाकू का सेवन न करें ।
- ◆ कम अंतराल पर अधिक बच्चे न हों ।
- ◆ नियमित विली टेस्ट द्वारा गर्भाशय के मुख के कैंसर का शीघ्र निदान संभव है और उसे होने से भी रोका जा सकता है ।

आप के लिए उपयोगी टेलीफोन नंबरों की सूची

डॉक्टर	नाम	टेलीफोन नंबर
फैमिली डॉक्टर		
कार्डियोलॉजिस्ट		
सर्जन		

एम्बुलेंस : 108



“मेरा घर तम्बाकु मुक्त”



કેન્સર

ડરે તે મરે
જાણે તે જાણે

महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

- ◆ लगातार पांच वर्ष स्वास्थ्य जांच करवाने वाले को गुजरात कैंसर सोसायटी जरूरत पडने पर राहत दर पर उपचार देगी ।
- ◆ पांच वर्ष तक लगातार स्वास्थ्य जांच करानेवाली महिला को कैंसर अस्पताल में जरूरत पडने पर पासपोर्ट पेश करने से उपचार में विशेष राहत दी जाएगी ।
- ◆ पासपोर्ट धारक और रक्तदान करनेवाले व्यक्ति को जब भी जरूरत पडे तब कैंसर अस्पताल में राहत दी जाएगी ।
- ◆ बीपीएल कार्डधारकों को मुफ्त उपचार दिया जाएगा ।
- ◆ अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति को राहत दर पर सरकारी आदेशानुसार उपचार दिया जाएगा ।

सूचना : दूसरी बार आएँ तब स्वास्थ्य पासपोर्ट तथा सलाह के अनुसार जांच करा कर रिपोर्ट साथ लेकर आएँ ।

रु. 2005/- भर कर (आजीवन प्रीमियम) कैंसर बीमा का लाभ लें ।

कैंसर के चेतावनी सूचक चिह्न

1. लम्बे समय से न भरने वाली चांदी ।
2. स्तन में गाठ या डिट्टी से गिरने वाला खून
3. योनि से बहने वाला दुर्गंधयुक्त प्रवाही ।
4. लम्बे समय से बैठी आवाज/खांसी ।
5. शरीर के किसी भी भाग में गांठ ।
6. शौच-लघुशंका की आदत में अचानक फेरबदल ।
7. शरीर के किसी भी भाग से असामान्य रूप से रक्त स्राव ।
8. मसा या तिल के कद में असामान्य फेरबदल ।
9. भोजन-पानी निगलने में होने वाली तकलीफ ।

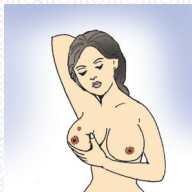
उपर दर्शाए विवरणों से सम्बंधित चित्र
बराबर के पृष्ठ पर दर्शाए गए हैं।

ऐसी तकलीफ यानी कैंसर है ऐसा मान लेने की जरूरत नहीं हैं, परंतु
जांच करवा कर आश्वस्त होना जरूरी है ।

कैंसर चेतावनी सूचक चिह्न



1



2



3



4



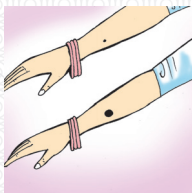
5



6



7



8



9

कैंसर रोग को लेकर अधिक जानकारी के लिए वासणा में स्थित स्थायी कैंसर प्रदर्शनी को देखें । शैक्षणिक संस्था के साथ मुलाकात आयोजित की जा सकती है ।

पासपोर्ट के संदर्भ में अधिक जानकारी व खरीदने के लिए संपर्क :

- वासणा : कम्युनिटी ऑकोलोजी सेंटर,
प्रवीणनगर बस अड्डे के पास,
वासणा-सरखेज रोड, वासणा,
अहमदाबाद-380007
फोन : 26608448, 26604023
- गुजरात केन्सर सोसायटी : 22688017, 22681433
- एम. पी. शाह कैंसर अस्पताल : सिविल अस्पताल परिसर, अहमदाबाद
फोन : 22688000, 22688081

धी गुजरात केन्सर सोसायटी और धी न्यु इन्डिया एश्योरन्स कंपनी लीमीटेड

संयुक्तता से पेश करते हैं

तंदुरस्त व्यक्ति के लिए एक अनुठी स्वास्थ्य बीमा योजना

केन्सर मेडीकल एक्सपेन्सीझ योजना की विशेषताएं

- 70 साल की वयसीमा तक की किसी भी स्वस्थ व्यक्ति इस योजना में जूड सकती हैं ।
- पोलीसी की रकम रु. 50,000/- से रु. 75,000/- ।
- दंपति के लिए जीवनपर्यन्त अभियान रु. 2,005 सिर्फ एक बार ।
- छोटी-मोटी संस्थाएं एवं औद्योगिक गृहों के कर्मचारीओं के लिए विशेषकर फायदेमंद योजना ।
- चेक 'धी गुजरात केन्सर सोसायटी' के नाम से भेजना होगा ।

केन्सर मेडिकल एक्सपेन्सीझ पोलीसी के बारे में विशेष जानकारी के लिए यहाँ संपर्क करें :

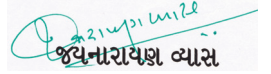
धी गुजरात केन्सर सोसायटी

कम्युनिटी ओन्कोलोजी सेन्टर
प्रविणनगर बस स्टेन्ड के पास,
वासणा, अहमदाबाद-7
फोन : 26608448, 26604023

रु नं. 68, एम. पी. शाह केन्सर होस्पिटल
असारवा, अहमदाबाद-16
फोन : 22688000, 22688080



‘स्वास्थ्य विभाग और उससे सम्बद्ध संस्थाएं स्वास्थ्य क्षेत्र में अपना विशिष्ट योगदान कर गुजरात को पूर्णतः स्वास्थ्य में स्वस्थ बनाने की सफलता हासिल करेंगे, तब गुजरात में सही अर्थ में सोने के सूरज के साथ-साथ स्वास्थ्य का सूरज उगेगा ।’


ज्योतिरामेश व्यास

(मंत्रीश्री - स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,
गुजरात राज्य, गांधीनगर)

જય જય ગરવી ગુજરાત

मूल्य रु. : 10/-