എനിക്ക് രക്തം കലർന്ന മലം പോകാറുണ്ട്.
ഇത് പൈൽസ് ആയിരിക്കും!!

ആയിരിക്കാം; പക്ഷെ ഇത് വൻകുടലിലെ കാൻസർ അല്ല എന്ന് പരിശോധിച്ചുറപ്പാക്കുന്നത് ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ജീവനും, കുടുംബത്തിന്റെ ഭാവിയും സംരക്ഷിക്കും.

വിടരട്ടെ
പുഞ്ചിരി
എല്ലാ
മനസ്സു
കളിലും

**ഒരു ഡോക്ടറെ കണ്ട്
വിദഗ്ധ പരിശോധനയിലൂടെ
രോഗമില്ല എന്നുറപ്പാക്കണം**

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം
വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
എല്ലാ മനസ്സുകളിലും
കേരള സർക്കാർ
വൻകുടലിലെ കാൻസർ
പരിശോധനക്ക്
ചെറുപ്പം ഒരു തടസമല്ല
രോഗകാരണങ്ങൾ
• സമീകൃത ആഹാരത്തിന്റെ കുറവ്
• നാരുകൾ കുറഞ്ഞതും കൊഴുപ്പ് കൂടിയതുമായ ഭക്ഷണക്രമം
• സംസ്കരിച്ച മാംസ ഉപയോഗം
• അമിതവണ്ണം
• പുകവലി, മദ്യപാനം
• പാരമ്പര്യം
ശീലങ്ങൾ മാറ്റാനുള്ളതാണ്
നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം
വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി എല്ലാ മനസ്സു കളിലും

എനിക്ക് അടിക്കടി മലബന്ധം ഉണ്ടാകാറുണ്ട് ഇത് ഭക്ഷണം ശരിയല്ലാത്തതുകൊണ്ടായിരിക്കും!!

ആയിരിക്കാം; പക്ഷെ ഇത്
വൻകുടലിലെ കാൻസർ അല്ല എന്ന്
പരിശോധിച്ചുറപ്പാക്കുന്നത്
ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ജീവനും,
കുടുംബത്തിന്റെ ഭാവിയും സംരക്ഷിക്കും.

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

ഒരു ഡോക്ടറെ കണ്ട്
വിദഗ്ധ പരിശോധനയിലൂടെ
രോഗമില്ല എന്നുറപ്പാക്കണം

കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

എനിക്ക് ഈയിടെയായി അടിക്കടി ദഹനപ്രശനങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട് പക്ഷെ അത് ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ വ്യതിയാനം കൊണ്ടായിരിക്കും!!

ആയിരിക്കാം; പക്ഷെ ഇത്
വൻകുടലിലെ കാൻസർ അല്ല എന്ന്
പരിശോധിച്ചുറപ്പാക്കുന്നത്
ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ജീവനും,
കുടുംബത്തിന്റെ ഭാവിയും സംരക്ഷിക്കും.

വിടരട്ടെ
പുഞ്ചിരി
എല്ലാ
മനസ്സു
കളിലും

ഒരു ഡോക്ടറെ കണ്ട്
വിദഗ്ധ പരിശോധനയിലൂടെ
രോഗമില്ല എന്നുറപ്പാക്കണം

കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യം
ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

ആരോഗ്യം ആനന്ദം

അകറ്റാം അർബുദം

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

കേരള സർക്കാർ

വിടരട്ടെ
പുഞ്ചിരി
എല്ലാ
മനസ്സു
കളിലും

വൻകുടലിലെ കാൻസർ

ലക്ഷണങ്ങൾ

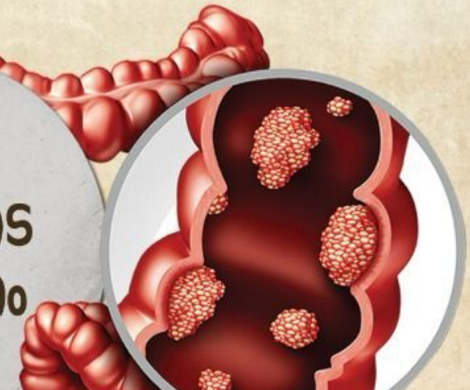
*രക്തം കലർന്ന മലം

*വിട്ടുമാറാത്ത മലബന്ധം

*മലബന്ധവും വയറിളക്കവും മാറിമാറി വരുന്നത്

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ

ഒരു ഡോക്ടറെ കണ്ട്
വിദഗ്ധ പരിശോധനയിലൂടെ
രോഗമില്ല എന്നുറപ്പാക്കണം



കേരള സർക്കാർ
കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ
പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലെ പുകവലി കുറ്റകരമാണ്*
ആരോഗ്യം ആനന്ദം 2.0 അകറ്റാം അർബുദം
അകത്താക്കുന്ന പുകയും
പുറത്താക്കുന്ന പുകയും
ഒരുപോലെ അപകടമാണ്
*2003 ലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം വകുപ്പ് 4 പ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമായ കുറ്റമാണ്

ആരോഗ്യം ആനന്ദം 2.0
അകറ്റാം അർബുദം
കേരള സർക്കാർ
കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ
നാർക്കോട്ടിക്സ് ഇസ് എ ഡേർട്ടി ബിസിനസ്
കടകളിൽ
പുകയില
ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെയും
പുകയില
കമ്പനികളുടെയും
പരസ്യം
പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത്
കുറ്റകരമാണ്
*2003 ലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം വകുപ്പ് 5 പ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമായ കുറ്റമാണ്

കേരള സർക്കാർ
18 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്
പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നത് *
കുറ്റകരവും അധാർമ്മികവുമാണ്
ആരോഗ്യം ആനന്ദം 2.0
അകറ്റാം അർബുദം
കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ
*2003 ലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം വകുപ്പ് 6 പ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമായ കുറ്റമാണ്

നാർക്കോട്ടിക്സ് ഈസ്
എ ഡേർട്ടി ബിസിനസ്
കേരള സർക്കാർ
വിദ്യാലയങ്ങളുടെ 100 വാര ചുറ്റളവിൽ
പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നത് *
കുറ്റകരവും അധാർമ്മികവുമാണ്
ആരോഗ്യം
ആനന്ദം
2.0
അകറ്റാം അർബുദം
കാൻസർ
പ്രതിരോധ
ജനകീയ
കാമ്പയിൻ
*2003 ലെ പുകയില നിയന്ത്രണ നിയമം വകുപ്പ് 6 പ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമായ കുറ്റമാണ്

കേരള സർക്കാർ

വദനാർബുദം

പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- പുകവലി, വെറ്റില മുറുക്കൽ, പാൻ മസാല, അടക്ക ചവയ്ക്കൽ
- പുകയില ഉപയോഗം, മദ്യപാനം എന്നിവ രണ്ടും ശീലമുള്ളവർക്ക് അർബുദസാധ്യത 30 മടങ്ങ് കൂടുതൽ
- ഹ്യൂമൻ പാപ്പിലോമാ വൈറസ് അണുബാധ
- പോഷകാഹാരക്കുറവ്
- കൂർത്തപല്ല്, വയ്പ്പല്ല് എന്നിവ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ

ശീലങ്ങൾ മാറ്റാനുള്ളതാണ്
നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

കാൻസർ
പ്രതിരോധ
ജനകീയ
കാമ്പയിൻ

കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യം ആനന്ദം

അകറ്റാം അർബുദം

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

ജീവന്റെ വിലയുള്ള രണ്ട് നിമിഷങ്ങൾ

ഒരു കണ്ണാടി, നല്ല വെളിച്ചം,
എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ വായ
സ്വയം പരിശോധിക്കാൻ വേണ്ടത്
വെറും രണ്ട് മിനിറ്റ് മാത്രം

വദനാർബുദം
നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ
പൂർണമായും ഭേദമാക്കാം

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ

കേരള സർക്കാർ

വദനാർബുദം

സ്വയം പരിശോധന എങ്ങനെ നടത്താം?

മുഖം, കഴുത്ത്, ചുണ്ടുകൾ, മോണ, കവിളുകൾ, നാക്ക്, വായയുടെ ഉൾഭാഗം എന്നിവയിൽ മുൻപ് പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കണ്ണാടിയുടെ അഭിമുഖമായി നിന്ന് നല്ല വെളിച്ചത്തിൽ പരിശോധിക്കുക

മുഖം: തല വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ച് ത്വക്ക് വലിച്ച് പിടിച്ച് അസ്വാഭാവികമായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക

കഴുത്ത്: താടിയെല്ലിന്റെ അടിഭാഗങ്ങളിൽ വിരലുകൾ ഓടിച്ച് നോക്കുക

ചുണ്ടുകൾ: മേൽചുണ്ട് മുകളിലേക്കും, കീഴ്ചുണ്ട് താഴേയ്ക്കും നന്നായി വിടർത്തി നോക്കുക

മോണ: വിരലോടിച്ച് മോണകളിൽ എന്തെങ്കിലും അസ്വാഭാവികതയുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക

കവിളുകൾ: വായ തുറന്ന് കവിളുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തുറന്ന് വെള്ളയോ, ചുവന്നതോ ആയ പാടുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക

നാക്ക്: പതിയെ പുറത്തേക്കു നീട്ടി തടിപ്പുകളോ വ്രണങ്ങളോ നിറവ്യത്യാസമോ ഉണ്ടോയെന്ന് നോക്കുക

വായയുടെ മുകൾഭാഗവും അടിഭാഗവും: വായ നന്നായി തുറന്ന് പിടിച്ച് നാക്ക് മുകളിലേക്ക് ആക്കി വായയുടെ മുകൾഭാഗവും അടിഭാഗവും നന്നായി നോക്കുക

വദനാർബുദം നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണമായും ഭേദമാക്കാം

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

കാൻസർ പ്രതിരോധ ജനകീയ കാമ്പയിൻ

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്

- വായയ്ക്കുള്ളിലെ മൂന്നാഴ്ച്ചയിലധികമായി ഉണങ്ങാത്ത വ്രണങ്ങൾ
- വായയ്ക്കുള്ളിലെ വളർച്ചകൾ, വെളുത്തതോ ചുവന്നതോ വെളുപ്പും ചുവപ്പും ഇടകലർന്നതോ ആയ നിറത്തിലുള്ള പാടുകൾ
- വിഴുങ്ങാനോ, ചവയ്ക്കാനോ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- വായ തുറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്

ലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് ഇവ വദനാർബുദം അല്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം

ആരോഗ്യം ആനന്ദം
അകറ്റാം അർബുദം

വിടരട്ടെ പുഞ്ചിരി
എല്ലാ മനസ്സുകളിലും

കേരള സർക്കാർ

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
KERALA
NATIONAL HEALTH MISSION
ആരോഗ്യകേരളം
ആരോഗ്യം ആനന്ദം 2.0
അകറ്റാം അർബുദം
കേരള സർക്കാർ
പുകയില
രഹിതം
ലഹരിമുക്തം
എന്റെ
വിദ്യാലയം

കേരള സർക്കാർ

പുകയിലരഹിതം ലഹരിമുക്തം വിദ്യാലയം

- ✔ വിദ്യാലയത്തിനുള്ളിൽ പുകയില ഉപയോഗമില്ല
- ✔100 വാര ചുറ്റളവിൽ പുകയില വിൽപനയില്ല
- ✔100 വാര ചുറ്റളവിൽ മഞ്ഞനിറത്തിൽ വരകൊണ്ട് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്
- ✔പുകയിലരഹിത ബോർഡുകൾ, പോസ്റ്ററുകൾ എന്നിവ പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്
- ✔സ്ഥാപനത്തിന്റെ നയരേഖയിലും ബ്രോഷറുകളിലും പുകയിലരഹിതം എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്