

चूँकि आप एक महिला हैं...

...आप को स्तन कैंसर के बारे में कुछ विशेष बातें जानने की आवश्यकता है।

पहला, तो यह कि सभी महिलाओं को स्तन कैंसर होने का जोखिम बना रहता है। फेफड़े के कैंसर को छोड़कर किसी अन्य कैंसर की तुलना में स्तन कैंसर महिलाओं के बीच मृत्यु का ज़्यादा बड़ा कारण है।

आपको यह जानने की भी आवश्यकता है कि स्तन के कई कैंसरों की सफलतापूर्वक चिकित्सा की जा सकती है। परन्तु सफल चिकित्सा की संभावना तब सर्वाधिक होती है जब कैंसर का शीघ्र पता चल जाता है।

ध्यान रखें...

...कि जोखिम भरे इन तथ्यों के कारण आप में स्तन कैंसर होने का जोखिम अधिक बढ़ जाता है:

1. महिला होना (स्तन कैंसर पुरुषों में भी होता है परन्तु ऐसा बहुत ही कम होता है)
2. आयु: 50 वर्ष से अधिक
3. स्तन कैंसर का व्यक्तिगत रोग वृत्त (रिफ़ार्ड)
4. आप के सन्निकट परिवार (माँ, बहन) में स्तन के कैंसर का ब्योरा : परन्तु अधिकांशतः यह रोग उन महिलाओं को होता है जिन के परिवार में पहले कभी किसी को यह रोग नहीं हुआ है।



आपका सर्वोत्तम बचाव...

...कैंसर का शीघ्र पता लगाना है। और जब कैंसर का पता इस के अति प्रारंभिक चरण में लग जाता है तो इसकी सफल चिकित्सा की संभावना सब से अधिक होती है।



यदि आप 40 या अधिक आयु के हैं :

1. प्रत्येक वर्ष मैमोग्राम कराएँ
2. प्रत्येक वर्ष पर अपने डाक्टर या हेल्थ केयर प्रोवाइडर के द्वारा स्तन की जाँच कराएँ
3. मासिक रूप से अपने स्तनों की जाँच करें,



स्तन स्वास्थ्य का क, ख, ग

व्यक्तिगत कार्य योजना

यदि आप की आयु 40 वर्ष है तो अमेरिकन कैंसर सोसायटी यह अनुशंसा करती है कि आप:

1. प्रत्येक 3 वर्ष पर अपने चिकित्सक या हेल्थ केयर प्रोवाइडर के द्वारा अपने स्तन की जाँच कराएँ।
2. मासिक रूप से अपने स्तन की जाँच करें।

व्यक्तिगत योजना पर निर्णय लें...

... ताकि आप चिंतामुक्त होकर अच्छे स्वास्थ्य का आनंद उठा सकें। एक ऐसी कार्य योजना तैयार करें जिस के अन्तर्गत निम्नलिखित सम्मिलित हो:

- A** स्कीनिंग मैमोग्राम
40 वर्ष की आयु से आरंभ करके हर वर्ष
- B** ब्रेस्ट सेल्फ़ एक्जाम (स्तन की स्वयं जाँच)
20 वर्ष की आयु से आरंभ करके हर महीने
- C** क्लिनिकल ब्रेस्ट एक्जाम (स्तन की डाक्टरी जाँच)
स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले (हेल्थ केयर प्रोवाइडर) के द्वारा प्रत्येक वर्ष, यदि आप की आयु 40 वर्ष या इस से अधिक हैं, 20-39 वर्ष की महिलाओं के मामले में हर 3 साल में

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Hope. Progress. Answers.

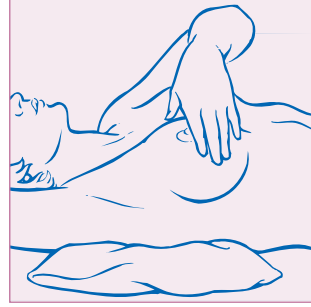




मैमोग्राम



स्तन की चिकित्सीय जाँच



स्तन की स्वयं जाँच

आपकी कार्ययोजना की सब से महत्वपूर्ण बात...

... नियमित रूप से **मैमोग्राम** कराना है। स्तन का यह साधारण एक्स-रे धीमा, सरल और सुरक्षित होता है। वास्तविकता तो यह है कि मैमोग्राम में दंत-चिकित्सक के एक्स-रे की तुलना में कम रिडिएशन का उपयोग होता है।

और मैमोग्राम आपकी चिकित्सा की दिशा में एक बड़ी पुरुआत दे सकता है। आप या आप का चिकित्सक तब तक गूमड़ का पता नहीं लगा सकते जब तक कि यह मटर के आकार का न हो जाए। परन्तु मैमोग्राम से कैंसर का पता तभी लगाया जा सकता है जब यह बहुत छोटे हों, बल्कि प्रायः गूमड़ या किसी परिवर्तन का आभास होने के कई वर्ष पूर्व।

अमेरिकन कैंसर सोसायटी (अमरीकी कैंसर संस्था) आपको यह परामर्श देती है कि आप 40 वर्ष की होने पर प्रत्येक वर्ष मैमोग्राम कराएँ।

जैसे जैसे आप की आयु बढ़ती है, आप में कैंसर होने की संभावना बढ़ती जाती है। स्तन कैंसर के जितने मामले सामने आते हैं, उसका लगभग पचास प्रतिशत 65 वर्ष या इससे अधिक आयु की महिलाओं को होता है; इसका तीन-चौथाई 50 वर्ष या इस से अधिक आयु की महिलाओं को होता है। पूर्ण रूप से ठीक तथा उच्च गुणवत्ता वाला मैमोग्राम कराने से सम्बंधित निर्देश के लिए इस टोल मुक्त नम्बर 1-800-ACS-2345 पर बात करें।

आपको आवश्यकता होगी

... **स्तन की चिकित्सीय जाँच** कराने हेतु अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर (स्वास्थ्य देखभाल प्रबंधक) से मिलने की। 20 वर्ष से अधिक की सभी महिलाओं को प्रत्येक तीन वर्ष पर एक बार अपने स्तन की चिकित्सीय जाँच करानी चाहिए। 40 वर्ष की आयु के पश्चात प्रत्येक वर्ष अपने स्तन की जाँच कराएँ।

स्तन की अच्छी चिकित्सीय जाँच (CBE अर्थात क्लिनिकल ब्रेस्ट एक्जाम) क्या होती है?

स्तन की प्रत्येक चिकित्सीय जाँच में निम्न का ध्यान रखा जाना चाहिए।

स्थान:- जब आप बैठी या लेटी हुई हों तो अपनी बाँहों को अपने बगल में करके और फिर अपने सिर के ऊपर

उठा कर अपने स्तनों को देखें।

परिमाण:- पूरे स्तन की जाँच, गर्दन तक, पूरे काँख (बगल) में स्तन उपास्थि की ओर तथा पसली के क्षेत्र तक नीचे।

साँचा (पैटर्न) :- लम्बरूप पट्टी, वृत्ताकार अथवा इसकी आकृति के साथ स्तन की विधिवत् जाँच

स्पर्श जाँच:- चक्राकार गति में ऊँगलियों से स्तन की स्पर्श जाँच करना।

दबाव:- विभिन्न स्तर के दबाव (हल्का, मध्यम तथा ठोस) का उपयोग करना

नियोजन :- आपके स्तन स्वास्थ्य योजना पर चर्चा करना तथा आपको स्वयं आपके स्तनों की जाँच करने की सही विधि बताना स्तन की पूर्ण चिकित्सीय जाँच में 20 मिनट तक का समय अपूर्ण रूप से या जल्दी बाजी में की गई है तो अपने चिकित्सक से बात करें।

आपकी योजना का तीसरा भाग...

नियमित, पूर्ण **स्तन स्वजाँच** होगा। 20 वर्ष की आयु के पश्चात सभी महिलाओं को प्रत्येक महीने अपने स्तन में गूमड़ (सूजन), मोटाई या अन्य परिवर्तन की जाँच करनी चाहिए। नियमित रूप से अपने स्तन की जाँच करके आप यह जान जाएँगी कि आपके स्तन सामान्य रूप से कैसे महसूस होते हैं। यदि आपके स्तन में कोई परिवर्तन आता है तो आप इसका धीमा पता लगा लेंगी और अपने चिकित्सक का ध्यान इस ओर आकर्षित कर सकेंगी।

आपको अपने स्वास्थ्य देखाभाल प्रबंधक से यह पूछना चाहिए कि ठीक रूप से जाँच कैसे की जाए।

एक बार फिर याद दिला दें कि आपको सब ओर से तथा काँख सहित अपने दोनों स्तनों की जाँच करनी चाहिए। अपनी ऊँगलियों का उपयोग करें और इनके अन्दर की ओर, इनके ऊपर तथा नीचे, गोलाई में या इसके आकृति के साथ इनको लेजाकर अपने स्तनों का आभास करें। आपको किसी दर्पण में भी अपने स्तनों को देखना चाहिए। अपने स्तन के आकार में (जैसा यह दिखाई देता है, उसमें) किसी परिवर्तन या त्वचा में गड्ढे की जाँच करें।

प्रत्येक महीने एक ही समय पर अपने स्तनों की जाँच करने की योजना बनाएँ। इस में अधिक समय नहीं लगेगा। और आप को मालूम होगा कि आगे आपके चिकित्सक द्वारा जाँच या मैमोग्राम के पूर्व आपने अपना काम कर लिया है।

यदि आपको लगता है कि आपने गूमड़ (लम्प) या परिवर्तन पाया है तो अपने चिकित्सक से मिलें। स्तन के अधिकांश गूमड़ कैंसर नहीं होते हैं, परन्तु यदि आप नहीं पूछेंगी तो नहीं जान पाएँगी।

आप की संभावना उत्तम हैं...

... यदि आप अपनी कार्य योजना अभी आरंभ कर देती हैं। हम नहीं जानते कि स्तन कैंसर की रोकथाम कैसे की जाए। परन्तु हम यह जानते हैं कि इसका धीमा पता कैसे लगाया जाए जब सफल चिकित्सा की संभावना सर्वाधिक होती है।

अपनी योजना को अभी कार्यान्वित करें। तभी आप अपने स्वास्थ्य का आनंद उठाते हुए अपना जीवन व्यतीत कर सकती हैं।



इस प्रकाशन का अनुवाद Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ (युवाक स्टेट के स्तन कैंसर प्रदर्शन परियोजना के स्वास्थ्य देखभाल संस्था) तथा American Cancer Society (अमरीकी कैंसर संस्था) के मिले जुले प्रयास से संभव हुआ है। इस प्रकाशन के अनुवाद को Centers for Disease Control and Prevention (रोग निरोधन तथा रोकथाम केंद्र) द्वारा Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ (युवाक स्टेट के स्तन कैंसर प्रदर्शन परियोजना के स्वास्थ्य देखभाल संस्था) को ऑपल अनुदान/सहकारी अनुदान संख्या Grant/Cooperative Agreement) U57/CCU220149-01 का समर्थन प्राप्त हुआ है। इसका विषय-सन्तु पूर्णरूप से कैंसर रोकथाम और रोग निरोधन से Centers for Disease Control and Prevention (रोग निरोधन तथा रोकथाम केंद्र) के अधिकार विचार विहित नहीं करता है।

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.