



स्तन कैंसर का आरम्भ में ही पता लगाने हेतु अमेरिकन कैंसर सोसायटी का मार्ग-निर्देश

स्तन कैंसर का आरम्भ में ही पता लगाना इसकी सफल चिकित्सा की कुंजी है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी सभी महिलाओं को अपनी रक्षा करने के लिए 3 चरण वाले इस कार्यक्रम की अनुषंसा करती है।



मैमोग्राफी

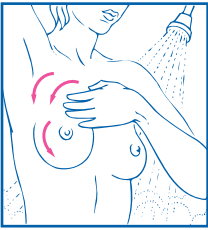
- वार्षिक रूप से मैमोग्राम कराना स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाने का सर्वोत्तम उपाय है।
- यदि आपकी आयु 40 वर्ष या इस से अधिक है तो प्रति वर्ष मैमोग्राम कराएं।
- यदि आप के परिवार में पहले कभी किसी को स्तन कैंसर हुआ है तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रबंधक से व्यक्तिगत मैमोग्राफी स्वीनिंग समय निर्धारण पर चर्चा करें।

स्तन की चिकित्सीय स्वजाँच



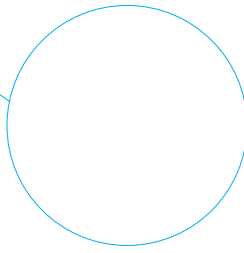
- 40 वर्ष की आयु के पश्चात अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रबंधक से प्रति वर्ष स्तन की चिकित्सीय जाँच कराएँ।
- 20 से 39 वर्ष की आयु के बीच प्रत्येक तीन वर्ष पर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रबंधक द्वारा अपने स्तन की चिकित्सीय जाँच कराएँ।

स्तन की स्वजाँच



- अपने स्वास्थ्य की देखभाल प्रबंधक से पूर्ण रूप से स्तन की स्वयं जाँच करने की विधि बताने के लिए कहें।
- 20 वर्ष की आयु से इसकी शुरुआत करके मासिक रूप से अपने स्तन की जाँच करें।
- यदि आप कोई गुमड़, मोटाई या परिवर्तन पाते हैं तो सीधे अपने चिकित्सक से बात करें। अधिकांश गुमड़ स्तन कैंसर नहीं होते हैं, परन्तु यदि आप पूछेंगे नहीं तो जानेंगे नहीं।

स्तन कैंसर के बारे में अधिक सूचना के लिए, या यदि आपको स्तन कैंसर की कोई चिंता है तथा स्तन कैंसर से ठीक होने वाले किसी व्यक्ति से बात करना चाहती हैं तो किसी भी समय टोल मुक्त नम्बर 1.800.ACS.2345 पर बात करें या www.cancer.org देखें।



आप स्तन कैंसर से लड़ने में अंतर पैदा कर सकते हैं!

अमेरिका कैंसर सोसायटी निम्न हेतु
आपका सबसे बड़ा स्रोत है:

- स्तन के कैंसर के जोखिम, आरम्भ में पता लगाने तथा चिकित्सा के बारे में सूचना
- ऐसी सेवाएं जो स्तन के कैंसर के अनुभव से गुजरने में आपकी सहायता या जिसकी आप देखभाल करती हैं, उसकी सहायता कर सकती हैं।
- आपको तथा जिनकी आप देखभाल करती हैं उनको आरम्भिक चरण में पता लगाने, स्वीनिंग करने तथा स्व-जागरूकता से संबंधित सूचना देने के कार्यक्रम
- स्तन कैंसर से युद्ध आरंभ करने का अवसर

हमें दिन या रात में फोन करें

1.800.ACS.2345

या www.cancer.org देखें।

इस प्रकाशन का अनुवाद Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ (न्युयार्क 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 नियंत्रण तथा रोकथाम केंद्र) द्वारा Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ (न्युयार्क स्टेट के स्तन कैंसर प्रदर्शन परियोजना के स्वास्थ्य देखभाल संस्था) को अर्पित अनुदान/सहकारी अनुबंध संख्या Grant/Cooperative Agreement) U57/CCU220149-01 का समर्थन प्राप्त हुआ है। इसका विनाश-वस्तु पूर्णरूप से केवल लेखक का दायित्व है और यह अनिवार्य रूप से Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण तथा रोकथाम केंद्र) के अधिकारिक विचार धारित 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.