



स्तन कैंसर जागरूकता



इ ना सोचीं कि इ रउआ के ना हो सकेला

- करीब-करीब हरेक तीन मिनट प एगो अउरत के स्तन कैंसर के पता चलेला आउर करीब हरेक 12 मिनट में स्तन कैंसर से एगो जान चल जाला।
- स्तन कैंसर के 70% ममला अइसन अउरत कुल्ह के होखेला जिनकरा में एकर खतरा के कवनो लच्छन ना दिखाई पड़ेला।
- अउरत कुल्ह के होवेवाला कैंसर में स्तन कैंसर दूसर सबसे बड़हन बाटे।
- स्तन कैंसर मरदाना कुल के भी होखेला।



खतरा पड़दा करे वाला कारक के बारे में जानीं

स्तन कैंसर के कारण:
का रउआ एकरा पड़दा करे वाला कारक के जानिला?

स्तन कैंसर के खतरा पड़दा
करेवाला आनुवंशिक कारक



लिंग



उमिर



परिवार के इतिहास



अदमी के आपन
स्वास्थ्य इतिहास



लड़का पड़दा
करे के इतिहास



खराब जीन



स्तन के ऊतक
के गुणवत्ता



पर्यावरण चाहे स्तन कैंसर के खतरा पड़दा
करे वाला अइसन कारक जेकरा टारल जा सकेला



कसरत



भोजन



वजन



धूम्रपान
अउरी दारु



30 बरिस के उमिर
से पहिले के
छाती के विकिरण



संयुक्त हार्मोन
प्रतिस्थापन चिकित्सा

जानीं कि का करे के बा आउर का ना करे के



स्तन कैंसर के रोकथाम



स्तन कैंसर के खतरा घटावे के तरीका



धूम्रपान न करीं



स्तनपान कराईं



देह से काम करत रहीं



दारु पियल कम करीं चाहे ओह से बचीं



विकिरण भीरी आवे से बचीं



आपन वजन कंट्रोल में राखीं

रउआ खुदे जलंख क के एकरा सै बख सकलला



स्तन कुल के खुद से जलंख



दहलना हाथ के नीखे जलंखीं



बांवां हाथ के नीखे जलंखीं



स्तन के नीखे जलंखीं



स्तन के ऊपरे जलंखीं



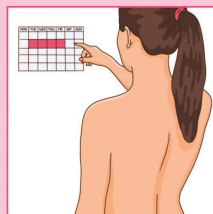
गोला कुल में जलंख करीं



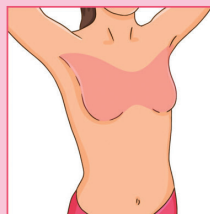
सुत के जलंख करीं



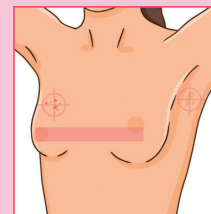
स्तन के खुद से जांच



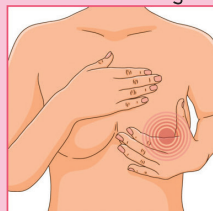
महिनवारी शुरू भइला के 7-10 दिन बाद, महीना में एक बेर आपन स्तन कुल्ह के जांच करीं। अगर रउआ के महिनवारी ना होत बाटे, त कवनो दिन चुन लिहीं।



आपन स्तन कुल्ह के जांच हाथन के ऊपरे उठा के करीं, फेर दुन्नो हाथन के आपन कुल्हा के हड्डी प राखीं, फेर हाथन के नीचे क के आउर अराम से राखीं।



देह में कवनो प्रकार के बदलाव के जांच करीं, जइसे कि गांठ चाहे फुलल, लालिमा या दाना, निप्पल के आकार चाहे स्थिति में कवनो बदलाव।

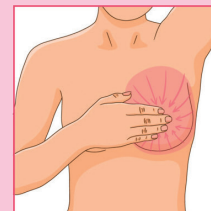


दर्द चाहे साव के जांच करे खातिर दुन्नो निप्पल के धीरे से दबाईं

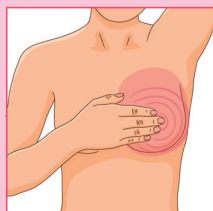


एगो हाथ के उठाईं आउर दुसरका हाथ के 3 चाहे 4 अंगुरी के पैड के उपयोग करीं।

सबसे पहिले आपन कांख के जांच करीं।



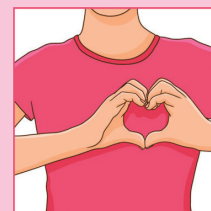
स्तन के जांच करे खातिर बाहरी किनारा से शुरू करीं अउरी निप्पल के तरफ बढ़ीं। एक बेर में जेतना छोटा हिस्सा कवर क सकिला ओतना करीं।



आपन अंगुरी कुल्ह के ऊपरे-नीचे घुमा के एही काम करीं, फेर बहरी वाला हिस्सा से शुरू करइत गोल-गोल घुमाईं।



आपन पीठ प लेट के भी एही काम करीं। अगर राउर मन होखे त कंधा के नीचे तकिया रख लीं।



अगर राउर कवनो सवाल चाहे संदेह होखे त डॉक्टर से मिलीं। 40 के उमिर के बाद हर साल मैमोग्राफी करवाईं। आपन स्तन के ध्यान राखीं।



अइसन 5 गो खतरनाक चिन्हा जवना के रउआ के



- कबहुं नज़रअंदाज़ ना करे के चाहीं
स्तन चाहे कांख भीरी गिल्टी या गांठ
- स्तन भीरी सूजन
- स्तन चाहे निप्पल के आकार में बदलाव
- रंग चाहे बनावट में कवनो तरह के बदलाव
चाहे निप्पल में तरल चीज के मौजूदगी
- कवनो स्तन में दरद चाहे परेशानी



स्क्रीनिंग



औसत खतरा

- ✈ 40 से 44 बरिस के अउरत के साल में एक बेर स्क्रीनिंग मैमोग्राम करावे के चाहीं।
- ✈ 45 से 54 बरिस के अउरत कुल्ह के स्क्रीनिंग करावे के चाहीं
- ✈ साल में एक बेर मैमोग्राम। 55 बरिस अउरी ओकरा से जादे उमिर के अउरत कुल्ह के हर दोसर साल मैमोग्राम करावे के चाहीं।

गंभीर खतरा

- ✈ 30 बरिस के उमिर के बाद हर साल मैमोग्राम करावे के चाहीं.



आईं जागरूक रहल जाव!



अगर रउआ स्तन कैंसर के पता लगा के समय प ओकर इलाज करवा ले तानी त रउआ भीरी एकरा से बचे के बढ़िया मौका हवे।

अगर रउआ के लाग ता कि कुछ गड़बड़ बाटे,
त इंतजार ना करीं। तुरंत इलाज कराईं।

स्तन कैंसर के 66% ममला

के पता शुरुआती चरण में ही
हो जाला, जवना से

5 साल ले जिए के दर 99% होला।



धन्यवाद

