

ঔন
ক্যান্সার
সচেতনতা



অনুমান করবেন না এটি আপনার সাথে ঘটতে পারে না

- ✿ একজন মহিলার প্রায় প্রতি তিন মিনিটে স্তন ক্যান্সার ধরা পড়ে এবং প্রায় প্রতি 12 মিনিটে স্তন ক্যান্সার আরেকটি জীবন দাবি করে।
- ✿ স্তন ক্যান্সারের 70% ক্ষেত্রে এমন মহিলাদের মধ্যে ঘটে যাদের কোনও সনাত্তকরণযোগ্য ঝুঁকির কারণ নেই
- ✿ স্তন ক্যান্সার মহিলাদের মধ্যে দ্বিতীয় সর্বোচ্চ ক্যান্সার।
- ✿ স্তন ক্যান্সার পুরুষদের মধ্যেও দেখা দেয়।



ঝুঁকির কারণ

স্তন ক্যান্সার
আপনি কি ঝুঁকির কারণগুলি সম্পর্কে সচেতন?

স্তন ক্যান্সারের জেনেটিক
ঝুঁকির কারণসমূহ



লিঙ্গ



বয়স



পারিবারিক ইতিহাস



স্বাস্থ্য ইতিহাস



প্রজনন ইতিহাস



ক্রটিপূর্ণ জিন



স্তনের টিস্যুর
গুণমান



পরিবেশগত বা এড়ানো যায়
স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকির কারণ



অনুশীলনী



খাবার



ওজন



ধূমপান এবং
অ্যালকোহল



30 বছর বয়সের
আগে বুকের
বিকিরণ



সম্মিলিত হরমোন
প্রতিস্থাপন
থেরাপি

আপনার করণীয় এবং করণীয় নয় তা জানুন



স্তন ক্যান্সার



আপনার ওজন কমানোর উপায় স্তন ক্যান্সার



ধূমপান করবেন না



স্তন্যপান করান



শারীরিক হতে হবে



অ্যালকোহল সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন



বিকিরণের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন



আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন

আপনি স্ব-পরীক্ষা দ্বারা প্রতিরোধ করতে পারেন



স্তনের স্ব-পরীক্ষা



ডান হাতের নিচে
পরীক্ষা করুন



বাম বাহুর নিচে
পরীক্ষা করুন



স্তনের নিচে পরীক্ষা
করুন



স্তনের উপরে
পরীক্ষা করুন



বৃত্তগুলিতে
পরীক্ষা করুন



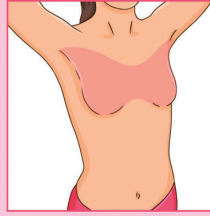
শুয়ে থাকার সময়
পরীক্ষা করুন



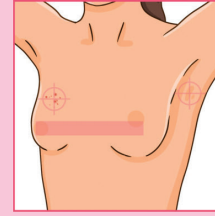
স্তন স্ব-পরীক্ষা



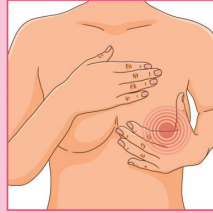
মাসে একবার আপনার স্তন পরীক্ষা করুন, 7-10 আপনার মাসিকি শুরু হওয়ার কয়কে দনি পর। আপনি না হললে ঋতুসরব, যকেনে নো তারখি বছে ননি।



উত্তোলিত বাহু দিয়ে আপনার স্তন পরীক্ষা করুন, তারপর দুই হাত আপনার নিতম্বের উপর দিয়ে হাড়, তারপর অঙ্গ্র নিচে এবং শিথিল সঙ্গে.



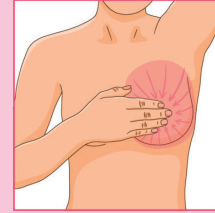
কোনো শারীরিক পরিবর্তন দেখুন, যেমন পিণ্ড বা ফোলা, লালভাব বা ফুসকুড়ি, যেকোনো এর আকার বা অবস্থানের পরিবর্তন স্তনবৃত্ত



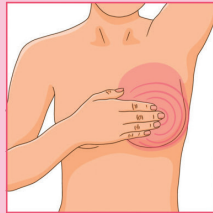
এটি পরীক্ষা করার জন্য প্রতিটি স্তনের বোঁটা আলতো করে চেপে ধরুন ব্যথা বা শ্রাব



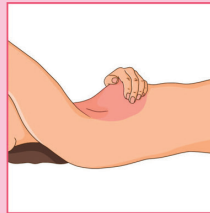
এক হাত বাড়ান এবং প্যাড ব্যবহার করুন অন্য হাতের 3 বা 4টি আঙুল। প্রথমে আপনার বগল পরীক্ষা করুন।



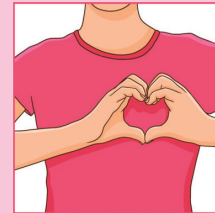
স্তন পরীক্ষা করার জন্য বাইরের প্রান্তে শুরু করুন এবং স্তনের দিকে এগিয়ে যান। হিসাবে আবরণ একটি সময়ে ছোট অধ্যায় আপনি পারেন.



আপনার আঙ্গলের ডগা উপরে সরানো একই করুন এবং নিচের দিকে, তারপর বুতাকারে আদোলন, বাইরের অংশ থেকে শুরু



আপনার উপর শুয়ে একই পদক্ষেপগুলি করুন পেছনো নিচে একটি বালিশ ব্যবহার করুন কীথ যদি আপনি চান।



আপনার কোন প্রশ্ন বা সন্দেহ থাকলে, পরিদর্শন করুন আপনার ডাক্তার প্রতি বছর ম্যামোগ্রাফি করুন আপনার স্তনের যত্ন নিন!



5টি বিপজ্জনক লক্ষণ যা আপনার কখনই অবহেলা করা উচিত নয়

- ✈ স্তন বা বগলের চারপাশে দোষী বা গলা গঠন
- ✈ স্তনের চারপাশে ফোলাভাব
- ✈ স্তন বা স্তনের আকারের পরিবর্তন
- ✈ স্তনবৃন্ত অঞ্চলে তরল পদার্থের রঙ, গঠন বা উপস্থিতিতে যে কোনও পরিবর্তন
- ✈ যে কোনও স্তনে ব্যথা বা অস্বস্তি



স্ক্রিনিং



গড় ঝুঁকি

- ✦ 40 থেকে 44 বছর বয়সী মহিলাদের বছরে একবার ম্যামোগ্রাম পরীক্ষা করার বিকল্প রয়েছে।
- ✦ 45 থেকে 54 বছর বয়সী মহিলাদের বছরে একবার স্ক্রিনিং ম্যামোগ্রাম করা উচিত।
- ✦ 55 বছর বা তার বেশি বয়সী মহিলাদের প্রতি অন্য বছরে ম্যামোগ্রাম করা উচিত।

(উচ্চ ঝুঁকি)

- ✦ 30 বছর বয়সের পর প্রতি বছর ম্যামোগ্রাম



আসুন সচেতন হই!



আপনার সুন্দর স্তন ক্যান্সার হওয়ার একটি ভাল সুযোগ রয়েছে যদি আপনি এটি খুঁজে পান এবং তাড়াতাড়ি চিকিত্সা করেন।

আপনি যদি কিছু ভুল মনে করেন, অপেক্ষা করবেন না।

অবিলম্বে যত্ন নিন।

স্তনের 66%

ক্যান্সারের ক্ষেত্রে

একটি এ নির্ণয় করা
হয় স্থানীয় পর্যায়ে, যার জন্য

5 বছরের বেঁচে থাকার হার 99%।



ধন্যবাদ

