



ब्रेस्ट
कैंसर
जागरूकता



ए नई समझो कि ए तुंधे कन्नै नेई होई सकदा

- इक जनानी गी लगभग हर त्रै मिनट च ब्रेस्ट कैंसर दा पता चलदा ऐ ते लगभग हर 12 मिनट च ब्रेस्ट कैंसरदा इक होर जान दा दावा होंदा ऐ।
- ब्रेस्ट कैंसर दे 70% मामले उनें महिलाएं च होंदे न जिंदे च कोई पन्छानने आह ले जोखिम कारक नेई होंदे न
- महिलाएं च ब्रेस्ट कैंसर दूआ सारें शा मता कैंसरऐ।
- ब्रेस्ट कैंसर पुरुषें च बी होंदा ऐ।



जोखिम कारक जानना

ब्रेस्ट कैंसरदे कारणः
के तुस खतरनाक कारने दे बारे च जानदे ओ?

ब्रेस्ट कैंसर दे आनुवांशिक जोखिम कारक



लिंग



बरेस



पारिवारिक इतिहास



निजी सेहत
दा इतिहास



प्रजनन
इतिहास



खराब
जीन



ब्रेस्ट ऊतक
दी गुणवत्ता



कसरत



खराक



भार



धूम्रपान ते
शराब



पीना 30 साल दी
उम्र थमां पैहे
छाती च विकिरण



संयुक्त
हार्मोनल
रिप्लेसमेंट थेरेपी

तुसे के करना चाईदा ते के नई



ब्रेस्ट कैंसर दी रोकथाम



अपने ब्रेस्ट कैंसर दे जोखिम
गी घट्ट करने दे तरीके



सिगरेट ना पीना



स्तनपान कराना



बचो शारीरिक हो



शराब गी सीमित
करो जां बचो



विकिरण दे संपर्क
च औने थमां



अपने वजन गी
नियंत्रित करो

तुस आत्मपरीक्षा कन्नै रोक सकदे ओ



स्तनों की स्व-परीक्षण



दाहिनी बांह दे हेठ
जांच करो



बाई बांह दे हेठ
जांच करो



ब्रेस्ट दे एठ
जांच करो



ब्रेस्ट दे उपर
जांच करो



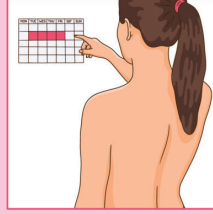
गोल-गोल में
जांच करो



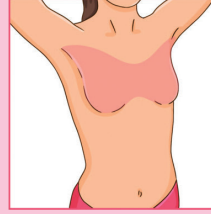
लेट्टते हुए
जांच करे



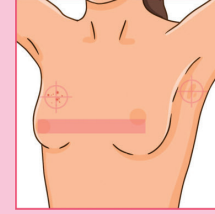
ब्रेस्ट स्व-परीक्षा करना



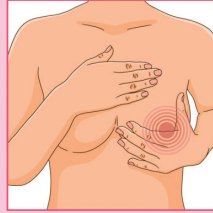
महीने च इक बारी अपने ब्रेस्ट दी जांच करो, 7-10 दिन ऐपीरियड्स शुरू होने दे दिनें बाद। जेकर तुस मासिक धर्म नई करदे ओ तां कोई बी तारीख चुनो।



अपने स्तनें दी जांच उप्पर चुक्की लैओ, फिर दौनें हथें गी कूल्हे दी हड्डियें उप्पर रक्खो, फिर हथ थल्ले ते आराम कन्ने करो।



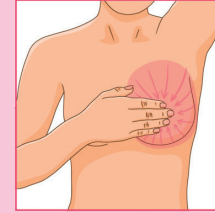
शारीरिक बदलाव, जियां गांठ जां सूजन, लाली जां दाने, निप्पल दे आकार जां स्थिति च कोई बी बदलाव दिक्खो।



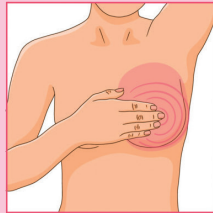
हर इक निप्पल गी धीरे-धीरे निचोड़ियै दर्द जां स्राव दी जांच करो



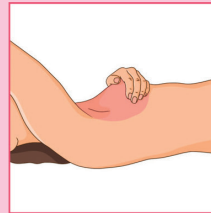
इक हथ उप्पर चुक्की लैओ ते दुए हथ दी 3 जां 4 उंगलीं दे पैड्स दा इस्तेमाल करो।पैह्हे अपनी बगल दी जांच करो।



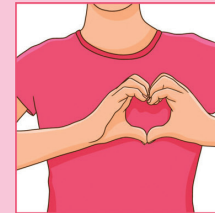
ब्रेस्ट दी जांच करने आस्ते बाहरी किनारे थमां शुरू करो ते निप्पल दी बक्खी जाओ



उंगलियें दे सिरे गी उप्पर-नीचे चलांदे होई बी इयें करो, फिर गोल-गोल चालें च, बाहरले हिस्से थमां शुरू करियै।



पीठ पर लेट के ओही करो। चाहो तां कंधे दे हेठ तकिए दा इस्तेमाल करो।



जेकर तुसेंगी कोई सुआल जां शक ऐ तां अपने डाक्टर कोल जाओ। 40 दे बाद सालाना मैमोग्राफी करो।अपने ब्रेस्ट दा ध्यान रक्खो



5 चिंताजनक संकेत

तुसें गी कदें बी नजरअंदाज नेईं करना चाहिदा

- ❧ ब्रेस्ट या बगल दे आसपास गिल्टी या गांठ बनना
- ❧ ब्रेस्ट दे आसपास सूजन
- ❧ ब्रेस्ट या निप्पल दे आकार च बदलाव
- ❧ निप्पल दे इलाके च रंग, संरचना, जां तरल पदार्थ दी मौजूदगी च कोई भी बदलाव
- ❧ किसी भी ब्रेस्ट च कोई दर्द या बेचैनी



स्त्रीनिंग करना



औसत जोखिम

- ✦ 40 थमां 44 बरें दे बश्कार महिलाएं गी साल च इक बारी स्त्रीनिंग मैमोग्राम करने दा विकल्प ऐ ।
- ✦ 45 थमां 54 बरें दी महिलाएं गी साल च इक बारी स्त्रीनिंग मैमोग्राम कराना चाहिदा ।
- ✦ 55 साल ते उस थमां मती उम्र दी महिलाएं गी हर दूए साल मैमोग्राम कराना चाहिदा।

उच्च जोखिम दा

- ✦ 30 साल दी उम्र दे बाद हर साल मैमोग्राम



जागरूक रहो!



तुंदे कोल प्यारा ब्रेस्ट कैंसरदा इक अच्छा मौका ऐ अगर तुसें गी जल्दी मिलदा ऐ ते इसदा इलाज कीता जा।

जेकर तुसें गी लगदा ऐ जे कोई गल्ल गलत ऐ तां इंतजार नेई करो।
तुरत देखभाल करो।

ब्रेस्ट कैंसरदे 66% मामले च

एलोकैलाइज्ड स्टेज च निदान
कीता जंदा ऐ, जिसदे

लेई 5 साल दी जिंदगी दी दर 99 ऐ ।



थुआढा धन्रवाद

