



स्तनाच्या कर्करोगाबद्दल जागरूकता



हे तुमच्यासोबत घडू शकत नाही असे गृहीत धरू नका

- अंदाजे दर तीन मिनिटांनी एका महिलेला स्तनाचा कर्करोग झाल्याचे निदान होते आणि अंदाजे दर 12 मिनिटांनी स्तनाच्या कर्करोगाने एका जीवाचा बळी जातो.
- 70% स्तनाच्या कर्करोगाची प्रकरणे अशा स्त्रियांमध्ये आढळतात ज्यांच्याकडे जोखीम ओळखण्यायोग्य घटक नसतात
- स्तनाचा कर्करोग हा महिलांना होणारा दुसरा सर्वाधिक कर्करोग आहे.
- स्तनाचा कर्करोग पुरुषांमध्येही होतो.



जोखीम घटक जाणून घ्या

स्तनाच्या कर्करोगाची कारणे:
तुम्हाला जोखीम घटकांची माहिती आहे का?

स्तनाच्या कर्करोगाचे अनुवांशिक जोखीम घटक



लिंग



वय



कौटुंबिक इतिहास



वैयक्तिक
आरोग्य इतिहास



पुनरुत्पादक
इतिहास



दोषपूर्ण जनुक



स्तनाच्या
ऊतींची गुणवत्ता

स्तनाच्या कर्करोगाचे पर्यावरणीय किंवा टाळता येण्याजोगे जोखीम घटक



व्यायाम



आहार



वजन



धूम्रपान
आणि मद्यपान



वयाच्या 30 व
र्षापूर्वी छातीचे
रेडियेशन



एकत्रित हार्मोनल
रिप्लेसमेंट थेरपी

काय करावे आणि काय करू नये हे जाणून घ्या



स्तनाच्या कर्करोगाचा प्रतिबंध



तुमच्या स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी करण्याचे मार्ग



धूम्रपान करू नका



स्तनपान



शारीरिक व्हा



मद्यपान मर्यादित करा किंवा टाळा



रेडियेशनचा संपर्क टाळा



तुमच्या वजनावर नियंत्रण ठेवा

तुम्ही स्वपरीक्षाद्वारे प्रतिबंध करू शकता



स्तनांची स्वपरीक्षा



उजव्या हाताखाली तपासा



डाव्या हाताखाली तपासा



स्तनाच्या खाली तपासा



स्तनाच्या वर तपासा



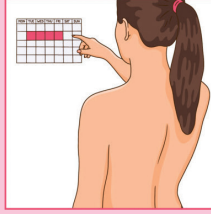
सर्कलमध्ये तपासा



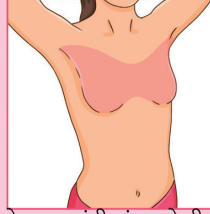
झोपताना तपासा



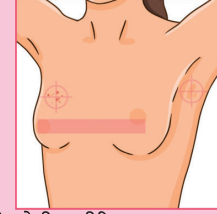
स्तनांची स्वपरीक्षा



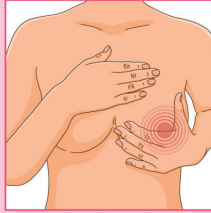
मासिक पाळी सुरू झाल्यानंतर 7-10 दिवसांनी महिन्यातून एकदा तुमचे स्तन तपासा. तुम्हाला मासिक पाळी येत नसेल तर कोणतीही तारीख निवडा.



उंचावलेल्या हातांनी, नंतर दोन्ही हात आपल्या नितंबाच्या हाडांवर ठेवून, नंतर हात खाली ठेवून आणि विश्रांती घेऊन आपल्या स्तनांची तपासणी करा.



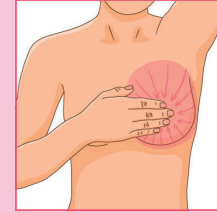
कोणतेही शारीरिक बदल पहा, उदा. गाठ किंवा सूज, लालसरपणा किंवा पुरळ, स्तनाग्रांच्या आकारात किंवा स्थितीत कोणतेही बदल.



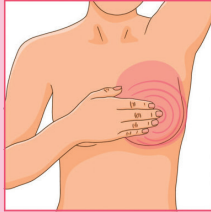
वेदना किंवा डिस्चार्ज तपासण्यासाठी प्रत्येक स्तनाग्र हळुवारपणे दाबून बघा



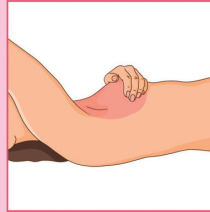
एक हात वर करा आणि दुसऱ्या हाताच्या 3 किंवा 4 बोटांचे पॅड वापरा. आधी तुमच्या बगलेची तपासणी करा.



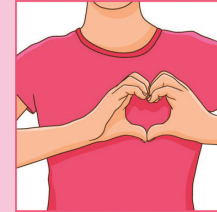
स्तन तपासण्यासाठी बाह्य काठापासून सुरुवात करा आणि स्तनाग्राकडे जा. एका वेळी शक्य तितके लहान विभाग कव्हर करा.



असेच तुमच्या बोटांच्या टोकांना वर आणि खालच्या दिशेने हलवा, नंतर गोलाकार हालचाली करा, बाहेरील भागापासून सुरू करा.



तुमच्या पाठीवर पडून त्याच स्टेप करा. हवे असल्यास खांद्याखाली उशी वापरा.



तुम्हाला काही प्रश्न किंवा शंका असल्यास, तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या. दरवर्षी मॅमोग्राफी करा 40 नंतर आपल्या स्तनाची काळजी घ्या!



आपण कधीही दुर्लक्ष करू नये अशी 5 चिन्हे



- ❧ स्तन किंवा काखेभोवती दोष किंवा गाठी तयार होणे
- ❧ स्तनांभोवती सूज
- ❧ स्तन किंवा स्तनाग्रांच्या आकारात बदल
- ❧ स्तनाग्राच्या भागात रंग, रचना किंवा द्रवपदार्थाची उपस्थिती यात कोणताही बदल
- ❧ कोणत्याही स्तनात कोणतीही वेदना किंवा अस्वस्थता



स्क्रिनींग



सरासरी जोखीम

- 40 ते 44 वयोगटातील स्त्रियांना वर्षातून एकदा स्क्रिनींग मॅमोग्राम करण्याचा पर्याय आहे
- 45 ते 54 वयोगटातील स्त्रियांनी वर्षातून एकदा स्क्रिनींग
- मॅमोग्राम करावा. 55 वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या स्त्रियांनी दर दुस-या वर्षी मॅमोग्राम केला पाहिजे.

जास्त जोखीम

- वयाच्या 30 वर्षांनंतर दरवर्षी मॅमोग्राम



चला जागरूक होऊया!



स्तनाचा कर्करोग लवकर शोधून त्यावर उपचार केल्यास तुमच्याकडे तो बरा करण्याची चांगली संधी आहे.

जर आपल्याला काहीतरी चुकीचे वाटत असेल तर प्रतीक्षा करू नका.
ताबडतोब काळजी घ्या.

स्तनाच्या कर्करोगाच्या
66% प्रकरणांचे

निदान लोकल स्टेजवर
केले जाते, ज्यासाठी

5 वर्षे जगण्याचा दर 99% आहे.



धन्यवाद

