

రోముక్తి క్యాన్సర్



మీకు ఇలా జరగదని ఊహించుకోకండి

✿ సుమారుగా ప్రతి మూడు నిమిషాలకి ఒక స్త్రీ రొమ్ము క్యాన్సర్ తో రోగ నిర్ధారణ చేయబడుతోంది మరియు ప్రతి 12 నిమిషాలకి రొమ్ము క్యాన్సర్ ఇంకో జీవితాన్ని మింగేస్తోంది.

✿ 70% రొమ్ము క్యాన్సర్ గుర్తించబడని అపాయ లక్షణాలు ఉన్న స్త్రీలలోనే సంభవిస్తోంది

✿ స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ రెండవ అధిక క్యాన్సర్ గా ఉంది

✿ రొమ్ము క్యాన్సర్ మగవారికే కూడా వస్తోంది



అపాయ లక్షణాలు తెలుసుకోండి

రోమ్ము క్యాన్సర్ కి కారణాలు:
అపాయ లక్షణాల అవగాహన మీకు ఉందా?

రోమ్ము క్యాన్సర్ కి జనెటిక్
అపాయ లక్షణాలు



లింగం



వయస్సు



కుటుంబ చరిత్ర



వ్యక్తిగత
ఆరోగ్య చరిత్ర



పునరుత్పత్తి
చరిత్ర



లోపమున్న
జీన్



రోమ్ము కణజాలం
నాణ్యత



రోమ్ము క్యాన్సర్ అపాయ లక్షణాన్ని
నివారించగలగడం లేదా పరిసరాలు



వ్యాయామం



ఆహారం



బరువు



ప్రోగతాగడం లేదా
మధ్యం
సేవించడం



30 సవత్సరాల
వయస్సుకి
ముందే రోమ్ము
రేడియేషన్



కంబైండ్ హార్మోనల్
రిఫ్లెక్సెమెంట్
థెరపీ

మీరు చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి తెలుసుకోండి



రోమ్ము క్యాన్సర్ నివారణ



మీ రోమ్ము క్యాన్సర్ అపాయాన్ని తగ్గించే మార్గాలు



ప్రోగతాగవద్దు



చనుబాలు పట్టండి



సహజంగా
ఉండండి



కొంచెంగా లేదా మధ్యం
సేవించడం నివారించండి



రేడియేషన్స్ కి
గురికావడాన్ని
నివారించండి



మీ బరువుని
నియంత్రించుకోండి

స్వీయ పరీక్షచే మీరు నివారించవచ్చు



రోమ్ములను స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం



కుడి చేతి క్రింద
పరీక్షించుకోవాలి



ఎడమ చేతి
క్రింద పరీక్షించుకోవాలి



రోమ్ము క్రింద
పరీక్షించుకోవాలి



రోమ్ము పైన
పరీక్షించుకోవాలి



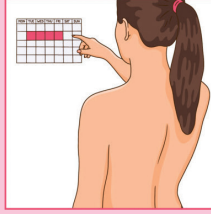
చూటూ
పరీక్షించుకోవాలి



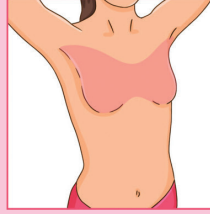
పడుకుని
పరీక్షించుకోవాలి



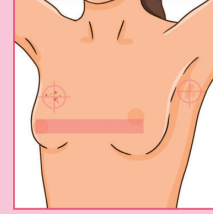
రోమ్ము స్వీయ పరీక్ష



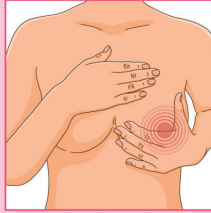
మీ నెలసరి మొదలైన తరువాత 7-10 రోజులలో, నెలకోసారి మీ రొమ్ములను తనిఖీ చేసుకోండి. ఒకవేళ మీకు నెలసరి లోకపోతే, ఏ తేదీనైనా తీసుకోండి.



చేతులు పైకెత్తి, ఆపై రెండు చేతులూ మీ తుంటి ఎముకల పైన పెట్టుండి, ఆపై రెండు చేతులూ పేలాడేసి, విశ్రాంతిగా ఉంచి పరీక్షించుకోండి.



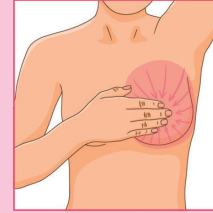
శారీరికమైనా మార్పులు ఉంటే చూసుకోండి, ఉదా. గడ్డలు లేదా వాపు, ఎర్రదనం లేదా దద్దురు, చనుమునల స్థానంలో లేదా రూపంలో ఏ మార్పులైనా ఉన్నాయా అని చూసుకోండి.



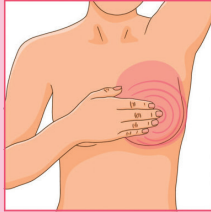
చనుమునలని సున్నితంగా నొప్పి లేదా డిస్చార్జ్ తనిఖీ చేయడానికి నొక్కండి



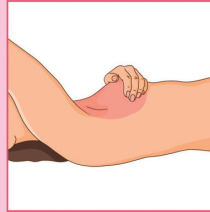
ఒక చేతిని పైకి లేపి రెండో చేతి 3 లేదా 4 వేళ్ళను వ్యాడ్సైలా వాడండి, మీ చంకలను ముందు పరీక్షించుకోండి.



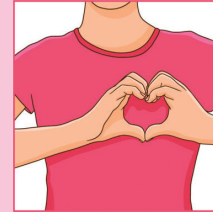
రోమ్మును తనిఖీ చేయడానికి ముందు అవతలి భాగంలో మొదలు పెట్టి, చనుమునలవైపుకి రండి. వీలైనంత



ఇదే విధంగా మీ వేళ్ళమునలని పైకి, క్రిందకి చేస్తూ కదపండి, తరువాత గుండ్రంగా కదపండి, బయటి భాగం నుంచి మొదలుపెట్టండి.



ఇదే విధంగా పడవోని చేయండి. ఒకవేళ మీకు అవసరమనిపిస్తే భుజాల క్రింద తలగడ పెట్టుకోండి.



ఒకవేళ మీకేవైనా ప్రశ్నలు లేదా సందేహాలు ఉంటే, మీ వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళండి. 40 తరువాత వార్షికంగా మామోగ్రామీ చేయించుకోండి. మీ రొమ్ములను సంరక్షించుకోండి!



మీరు నిర్లక్ష్యం చేయకూడని 5 హెచ్చరిక సంకేతాలు

- ❧ రొమ్ముల లేదా చంకల చుట్టూ దోషము లేదా గడ్డలు ఏర్పడడం
- ❧ రొమ్ముల చుట్టూ వాయడం
- ❧ రొమ్ముల లేదా చనుమొనల పరిమాణంలో మార్పు
- ❧ చనుమొనల రంగులో, నిర్మాణంలో మార్పు, లేదా ఏదైనా ద్రవం ఉండం
- ❧ ఏ రొమ్ములోనైనా ఏదైనా నొప్పి లేదా అసౌకర్యం



స్కానింగ్



సగటు అపాయం

- 40 నుంచి 44 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు ఏడాదికోసారి మామోగ్రామ్ చేయించుకునే ఎంపిక ఉంది.
- 45 నుంచి 54 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలు ఏడాదికోసారి తప్పకుండా మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి.
- 55 సంవత్సరాలు మరియు పెద్దవారైన స్త్రీలు ఏడాది విడిచి ఏడాది మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి.

అధిక అపాయం

- 30 ఏళ్ళ వయస్సు దాటిన తరువాత వరతి ఏడాది మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి

జాగురుకతలో ఉందాము!



రోమ్ము క్యాన్సర్ కి చికిత్స చేయించుకునే మంచి అవకాశం మీకు ఉంది.
ఒకవేళ మీరు దాన్ని ముందుగానే గుర్తించి, చికిత్స చేయించుకుంటే.

ఒకవేళ మీకేదైనా తప్పుగా అనిపిస్తే, ఎదురు చూడకండి.

సంరక్షణ తీసుకోండి.

66% రోమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు

ప్రాంతీయ స్థాయిలోనే
నిర్ధారించబడతాయి,

ఇందులో 5-సంవత్సరాల సర్వైవల్ రేట్ 99% ఉంటుంది.



ధన్యవాదాలు

