

ସ୍ତନ  
କର୍କଟ  
ସଚେତନତା



# ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ହେବ ନାହିଁ

- ପ୍ରାୟ ତିନି ମିନିଟରେ ଜଣେ ମହିଳା ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି 12 ମିନିଟରେ ସ୍ତନ କର୍କଟରେ ଜଣେ ଜୀବନ ହାରିଥାନ୍ତି।
- ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗର 70% ମାମଲା ସେହି ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୌଣସି ଚିହ୍ନଟଯୋଗ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ଜନିତ କାରଣ ନଥାଏ।
- ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା କର୍କଟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ହେଉଛି ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବାଧିକ କର୍କଟ ରୋଗ।
- ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ କର୍କଟ ହୋଇଥାଏ।



# ଆଶଙ୍କାଜନିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣନ୍ତୁ

ସ୍ତନ କର୍କଟର କାରଣମାନ:  
ଆପଣ ଆଶଙ୍କାଜନିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିଛନ୍ତି କି?

ସ୍ତନ କର୍କଟର ଜେନେଟିକ୍  
ବିପଦଜନିତ କାରଣମାନ



ଲିଙ୍ଗ



ବୟସ



ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ



ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାକ୍ଷ୍ୟ  
ଇତିହାସ



ପ୍ରଜନନ  
ଇତିହାସ



ଭୂତପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନ୍



ସ୍ତନ ଚିପୁର  
ଗୁଣବତ୍ତା

ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିମ୍ବା ପରିହାର୍ଯ୍ୟ  
ସ୍ତନ କର୍କଟର ଆଶଙ୍କାଜନିତ କାରଣମାନ



ବ୍ୟାୟାମ



ଆହାର



ଓଜନ



ଧୂମପାନ ଏବଂ  
ମଦ



30 ବର୍ଷ ବୟସ  
ପୂର୍ବରୁ ଛାତିର  
ରେଡିଏସନ୍



ସଂଯୁକ୍ତ ହର୍ମୋନ୍  
ଜନିତ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନା  
ଚିକିତ୍ସା

# ଆପଣ କଣ କରିବେ ଏବଂ କଣ କରିବେ ନାହିଁ ତାହା ଜାଣନ୍ତୁ



## ସ୍ତନ କର୍କଟ ନିରାକରଣ



## ଆପଣଙ୍କର ସ୍ତନ କର୍କଟର ରିସ୍କରୁ କମ୍ କରିବାର ଉପାୟମାନ ସ୍ତନ କର୍କଟର ବିପଦମାନ



ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ



ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ



ମଦ୍ୟପାନକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ  
କିମ୍ବା କରିବାରୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ



ବିକିରଣର ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ  
ପୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ



ଆପଣଙ୍କର ଓଜନ  
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ

# ଆପଣ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ନିରାକରଣ କରିପାରିବେ



## ନିଜେ ସ୍ୱନଗୁଡ଼ିକର ପରୀକ୍ଷା କରିବା



ଡାହାଣ ବାହୁ ତଳେ  
ପରୀକ୍ଷା କରିବା



ବାମ ବାହୁ ତଳେ  
ପରୀକ୍ଷା କରିବା



ସ୍ତନ ତଳେ ପରୀକ୍ଷା  
କରିବା



ସ୍ତନ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା  
କରିବା



ଗୋଲେଇ ଆକାରରେ  
ପରୀକ୍ଷା କରିବା



ଶୋଇବା ସମୟରେ  
ପରୀକ୍ଷା କରିବା



# ସ୍ତନର ସ୍ୱ-ପରୀକ୍ଷା



ଆପଣତକ ଋତୁସ୍ୱରାବ ଆରମ୍ଭ ହବେର 7-10 ଦିନ ପରଟେ, ମାସରଟେ ଅରଟେ ଆପଣତକ ସ୍ୱତନ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରାନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଋତୁସ୍ୱରାବ ହଜେନାହିଁ, ତବେଟେ ଯକେଟିଶସି ତାରିଖରଟେ ବାଛନ୍ତୁ।



ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ନିଜର ସ୍ତନର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ନିଜ ଅଣ୍ଟାର ହାତ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ହାତକୁ ତଳକୁ କରି ଆରାମରେ ରଖନ୍ତୁ।



କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଥିବା ଖୋଜନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଗଣ୍ଠି କିମ୍ବା ପୁଲା ପଡ଼ିବା, ଲାଲ ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଫୋଡ଼ା ହେବା, ସ୍ତନର ଆକୃତି କିମ୍ବା ଭିତରେ ଯେକୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା।



ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ସ୍ୱାବର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିପକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ।



ଗୋଟିଏ ହାତ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତର 3 କିମ୍ବା 4 ଆଙ୍ଗୁଠିର ସାହାଯ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଜର କାନ୍ଧ ତଳକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।



ସ୍ତନର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ, ବାହାର ଧାରରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିପଲ ଆଡ଼କୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଏକ ଛୋଟ ଭାଗର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।



ସମାନ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଉପର ଏବଂ ତଳକୁ ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଗୋଲାକାର ଆକାରରେ, ବାହାର ପଟରୁ ଅଂଶରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।



ଏହି ସମାନ ଷ୍ଟେପକୁ ପିଠି ଭରା ଦେଇ ଶେଇ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ବାହାରେ ତେବେ କାନ୍ଧ ତଳେ ଏକ ତଳିଆ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ କିମ୍ବା ସନ୍ଦେହ ଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରନ୍ତୁ। 40 ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମ୍ୟାମୋଗ୍ରାଫି କରାନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ!



# ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି 5ଟି ସତର୍କତାମୂଳକ ଚେତାବନୀକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ

- ✈ ସ୍ତନର ଚାରିପଟେ କିମ୍ବା କାଖ ତଳେ ଚାରିପାଖରେ  
ଫୋଡ଼ା ବା ଲମ୍ପସ୍ ଗଠନ
- ✈ ସ୍ତନର ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନ ଫୁଲିବା
- ✈ ସ୍ତନ କିମ୍ବା ନିପଲ୍ ଆକାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ✈ ନିପଲ୍ ସ୍ଥାନର ରଙ୍ଗ, ଗଠନ, କିମ୍ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥର  
ଉପସ୍ଥିତିରେ ଯେକୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ✈ ସ୍ତନରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା



# ସ୍କିନିଂ



## ହାରାହାରି ରିସ୍କ

- 40 ରୁ 44 ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ସ୍କିନିଂ ମ୍ୟାମୋଗ୍ରାମ କରାଇବାର ସୁବିଧା ରହିଛି।
- 45 ରୁ 54 ବର୍ଷର ମହିଳାମାନେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ସ୍କିନିଂ ମ୍ୟାମୋଗ୍ରାମ କରାଇବା ଉଚିତ।
- 55 ବର୍ଷ ଏବଂ ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମ୍ୟାମୋଗ୍ରାମ୍ ପାଇବା ଉଚିତ୍ ।

## ଅଧିକ ରିସ୍କ

- 30 ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମ୍ୟାମୋଗ୍ରାମ୍ କରାଇବା ଉଚିତ





# ଆସନ୍ତୁ ସଚେତନ ରହିବା!



ସ୍ତନ କର୍କଟକୁ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ ଭଲ ସୁଯୋଗ ଅଛି, ଯଦି ଆପଣ ଏହାର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବେ।

ଧନ୍ୟବାଦ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଯେ କିଛି ଠିକ୍ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।  
ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

## ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗର 66% ମାମଲା ଲାଗୁଡ଼ିକର

ଚିହ୍ନଟ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ତରରେ  
କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାପାଇଁ

5 ବର୍ଷର ବଞ୍ଚିବାର ହାର 99% ଅଟେ।



# ଅନ୍ୟବାଦ

