



स्तन कैंसर को लेकर जागरूकता



यह मत सोचो कि आपके साथ ऐसा नहीं हो सकता

- लगभग हर तीन मिनट में एक महिला में स्तन कैंसर का पता चलता है, लगभग हर 12 मिनट में स्तन कैंसर से एक महिला की जान चली जाती है।
- 70% स्तन कैंसर के मामले उन महिलाओं में नज़र आते हैं, जिनमें पहचान योग्य जोखिम कारक नहीं होते हैं
- स्तन कैंसर महिलाओं में दूसरा सबसे अधिक होने वाला कैंसर है।
- स्तन कैंसर पुरुषों में भी होता है।



जोखिम कारकों को जानें

स्तन कैंसर के कारण:
क्या आपको जोखिम कारकों की जानकारी है?

स्तन कैंसर के आनुवंशिक जोखिम कारक



लिंग



उम्र



परिवार की हिस्ट्री



व्यक्तिगत स्वास्थ्य की हिस्ट्री



प्रजनन इतिहास



जीन में दोष



स्तन कैंसर ऊतक की गुणवत्ता

सामान्य या अवांछनीय स्तन कैंसर के जोखिम के कारक



ब्यायाम



डाइट



वज़न



धूम्रपान और अल्कोहल



30 साल की उम्र से पहले का चेस्ट रेडिएशन



कॉम्बिन्ड हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी

जानें कि आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं



स्तन कैंसर की रोकथाम



स्तन कैंसर के जोखिम को कम करने के तरीके



धूम्रपान न करें



बच्चे को दूध पिलाना



शारीरिक बनें



शराब पीना कम करें या उससे बचें



विकिरण के संपर्क से बचें



अपने वजन को नियंत्रित करें

आप खुद परीक्षण करके रोकथाम कर सकते हैं



स्तन कैंसर का स्वयं परीक्षण करना



दाहिने हाथ के नीचे जाँच करें



बाएँ हाथ के नीचे जाँच करें



स्तन कैंसर के नीचे जाँच करें



स्तन कैंसर के ऊपर जाँच करें



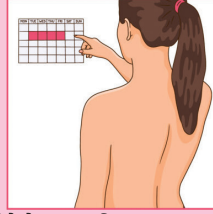
सर्किल में परीक्षण करें



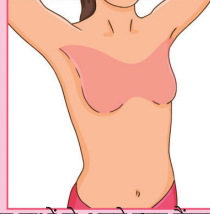
लेटकर जाँच करें



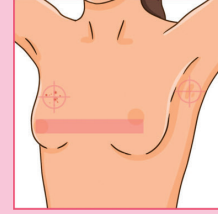
स्तन कैंसर का स्वयं परीक्षण



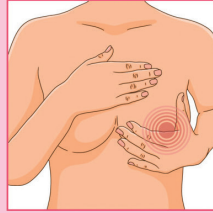
आपके पीरियड शुरू होने के 7-10 दिन बाद, हर महीने अपने स्तन कैंसर की जाँच करें।
अगर आप मासिक धर्म पर नहीं हैं, तो कोई भी तारीख चुनें।



उठाए हुए हाथों से अपने स्तन कैंसर की जाँच करें फिर दोनों हाथों को अपने कूल्हे की हड्डियों पर रखें, फिर बाहों को नीचे और आराम से रखें।



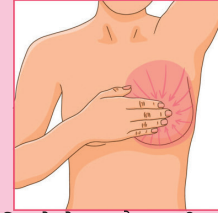
किसी भी भौतिक परिवर्तन की जाँच करें, उदाहरण के लिए गाँठें या सूजन, लालिमा या दाने, निप्पल के किसी भी आकार या स्थिति में परिवर्तन।



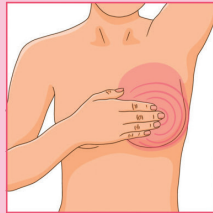
दर्द या डिस्चार्ज की जाँच करने के लिए प्रत्येक निप्पल को धीरे से स्कीज़ करें



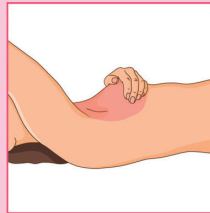
एक हाथ ऊपर उठाएं और दूसरे हाथ की 3 या 4 उंगलियों का उपयोग करें।
पहले अपनी बगल की जाँच करें।



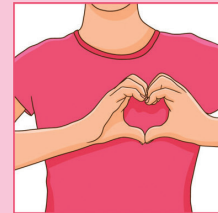
बाहरी किनारे से स्तन कैंसर की जाँच करना शुरू करें, और निप्पल की ओर बढ़ें।
एक बार में जितना संभव हो सके उतना छोटा भाग कवर करें



अपनी उंगलियों को ऊपर-नीचे, फिर बाहरी भाग से शुरू करते हुए गोलाकार गति में घुमाएँ।



यही क्रिया पीठ के बल लेटकर करें। यदि आप चाहें तो कंधे के नीचे तकिया रख सकते हैं।



अगर आपको कोई सवाल या संदेह है, तो अपने डॉक्टर से मिलें। 40 के बाद हर साल मैमोग्राफी करवाएं। अपने स्तन कैंसर का ख्याल रखें!



5 चेतावनी देने वाले संकेत जिन्हें आपको कभी अनदेखा नहीं करना चाहिए



- ✈ स्तन कैंसर या बगलों के आसपास गिल्टी या गांठ का बनना
- ✈ स्तन कैंसर पर सूजन
- ✈ स्तन कैंसर या निप्पल के आकार में बदलाव
- ✈ निप्पल क्षेत्र में रंग, संरचना या तरल पदार्थ की उपस्थिति में कोई भी परिवर्तन
- ✈ किसी भी स्तन कैंसर में दर्द या परेशानी



स्क्रीनिंग



औसत जोखिम

- 40 से 44 वर्ष की महिलाओं के पास साल में एक बार स्क्रीनिंग मैमोग्राम कराने का विकल्प होता है।
- 45 से 54 वर्ष की महिलाओं को स्क्रीनिंग करानी चाहिए
- वर्ष में एक बार मैमोग्राम कराएँ। 55 वर्ष और उससे अधिक उम्र की महिलाओं को हर दूसरे वर्ष मैमोग्राम करवाना चाहिए।

अधिक जोखिम

- 30 साल की उम्र के बाद हर साल मैमोग्राम



आइए सावधान रहें!



अगर आप स्तन कैंसर का समय पर पता लगाकर उसका इलाज करा लें तो इससे बचने की संभावना बढ़ जाती है।

अगर आपको लगता है कि कुछ गड़बड़ है, तो इंतजार न करें।
तुरंत जाँच कराँए।

**स्तन कैंसर के 66%
मामलों का निदान शुरुआती**

स्तर पर ही कर दिया जाता है,
जिसका

5 वर्ष के लिए सर्वाइवल रेट 99% है।



धन्यवाद

