

४०. स्तन कैंसर की उत्पत्ति • ४३

यह व्याख्या करना मुश्किल है कि एक महिला को स्तन कैंसर क्यों होता है और किसी दूसरी को क्यों नहीं होता है। लेकिन यह साफ है कि स्तन कैंसर छूत की बीमारी नहीं है। यह स्तनों के टकराने, कुचलने या छूने से नहीं होता है। हालांकि यह सही सही पता नहीं है कि स्तन कैंसर क्यों होता है, फिर भी इसके "जोखिम कारकों" की पहचान की जा सकती है।

1. आयु: स्तन कैंसर के मरीजों के 75 फीसदी को यह बीमारी 50 साल की उम्र के बाद होती है। 30 साल से कम उम्र में यह रोग विरले ही पाया जाता है। 20 वर्ष से कम आयु में यह अत्यंत दुर्लभ है।
2. पारिवारिक इतिहास: किसी महिला की मां या बहन को स्तन कैंसर हो चुका हो तो उसको स्तन कैंसर होने की संभावना करीब दोगुनी होती है।
3. अन्य जोखिम तत्वों में शामिल हैं:
 - पहले बच्चे का जन्म काफी समय बाद होना
 - कुंआरी रहना
 - पहला मासिक धर्म बहुत कम उम्र में या देर से होना

४०. मुझे किन बदलावों का ध्यान रखना चाहिए • ४३

आपको अपने शरीर में कुछ अलग तरह के बदलावों का ध्यान रखना चाहिए, जैसे कि:

- आकार में बदलाव, जैसे कि एक स्तन का ज्यादा बड़ा हो जाना या ढलक जाना
- निपल का सिकुड़ना अथवा इसके आकार या स्थिति में बदलाव
- एक या दोनों निपल से स्राव होना
- त्वचा का सिकुड़ना या झुर्रियां पड़ना
- आपकी हंसली के आसपास बगल के नीचे सूजन (जहां लसीका ग्रंथियां होती हैं)
- आपके स्तन में कोई गूमड़ या मोटापन जो बाकी स्तन से अलग महसूस होता है
- आपके स्तन के एक हिस्से में लगातार दर्द

दर्द आमतौर पर कैंसर का शुरुआती चेतावनी संकेत नहीं होता है

बीमारी की जल्द पहचान बहुत अहम होती है क्योंकि कैंसर के फैलने से पहले इसका इलाज कारगर तरीके से किया जा सकता है

स्तन कैंसर का पता इसकी शुरुआत में ही लगाने संबंधी दिशानिर्देश

1. 20 साल की उम्र के बाद हर महीने खुद जांच करें
2. पारिवारिक डाक्टर द्वारा साल में एक बार क्लिनिक जांच
3. एक्स-से मैमोग्राफी:
 - ❖ 35 साल की उम्र में बेसलाइन
 - ❖ 40 साल की उम्र के बाद दो साल में एक बार। "उच्च जोखिम महिला" (जैसे कि अविवाहिता, संतानहीन विवाहित महिला, पहले बच्चे का जन्म विवाह के 30 साल बाद, स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास, मोटी महिला)
 - ❖ 50 साल की उम्र के बाद साल में एक बार

एमकेसी ट्रस्ट

रोको कैंसर अभियान (पंजीकृत संस्था सं. 1088603, यू.के.)

वैश्विक मुख्यालय:

22, ब्रॉड वॉक, विंघमोर हिल, लंदन N21 3DB

टेलीफोन: +44 (0) 208350 7807

ई-मेल: rokocancer@rokocancer.org

परिचालन कार्यालय:

चौलसन हाउस, 191-193 कॉमर्सियल रोड, लंदन E1 2BT

टेलीफोन: +44(0) 207 7917509, फैक्स: +44(0) 207 2658060

ई-मेल: rokocancer@rokocancer.org

रोको कैंसर चैरिटेबल ट्रस्ट

(पंजीकृत संस्था सं. 398/2009-10/04, भारत)

मुख्यालय भारत:

बी-43 स्वामी नगर (दक्षिण), पंचशील, नई दिल्ली-110017

ई-मेल: adminindia@rokocancer.org

परिचालन कार्यालय भारत:

एच-1547(एलजीएफ), वितरजन पार्क, नई दिल्ली-110019

टेलीफैक्स: +91(0) 11-26279920 हेल्पलाइन: +91-11-26273480

ई-मेल: adminindia@rokocancer.org

पंजाब कार्यालय:

15, न्यू तहसीलपुरा, पावर सब-स्टेशन के सामने, जिला अमृतसर, पंजाब-143001

मोबाइल: 09501648766

ई-मेल: rokocancerpunjab@rokocancer.org

परिचालन कार्यालय पंजाब:

557, सेक्टर-8बी, चंडीगढ़-160008

मोबाइल: 09501648766

ई-मेल: rokocancerpunjab@rokocancer.org

मेघालय कार्यालय:

कमरा सं. 19, सिविल अस्पताल, लाबान, शिलांग, मेघालय-793004

ई-मेल: meghalaya@rokocancer.org

देश कार्यालय: भारत, घाना (दक्षिण पूर्व अफ्रीका), मैडागास्कर रोको कैंसर चैरिटेबल ट्रस्ट को दी जाने वाली दानराशि अद्यकर धारा 80जी के तहत करमुक्त है।

www.rokocancer.org

ROKO
CANCER



स्तन कैंसर

के बारे

आपको में क्या

जानने की

जरूरत है

स्तन कैंसर

कैंसर

पता लगाएं
&
मिट्टाएं

• स्तन के बारे में जागरूकता •

स्तन के बारे में जागरूकता अपने शरीर की देखभाल का अहम हिस्सा है। स्तन जागरूकता का मतलब अपने स्तन की अच्छी जानकारी और उम्र भर उनमें होने वाले बदलावों के बारे में जानकारी से है। इसका मतलब है कि आप जानें कि आपके स्तन कैसे दिखते और सामान्यतः कैसे महसूस होते हैं ताकि आप उनमें होने वाले बदलावों को पहचान और समझ सकें।

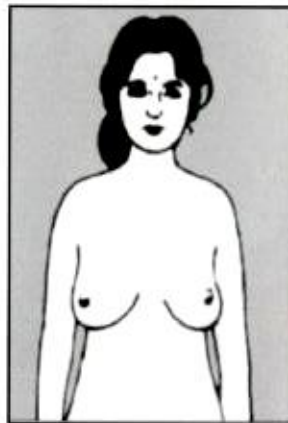


अपने स्तन को समय समय पर देखने और महसूस करने की आदत बना लें। ऐसा करने का कोई खास तरीका या समय निर्धारित नहीं है। कुछ महिलाएं कपड़े पहनने या उतारने, नहाने या शॉवर के दौरान या शरीर पर लोशन लगाते समय ऐसा करती हैं। कुछ महिलाएं आईने का इस्तेमाल करती हैं और कुछ नहीं करती हैं। आप अपनी सुविधा के अनुसार तरीका और समय चुन सकती हैं। अहम बात यह है कि अपनी स्तन को ऊपर से नीचे तक और बगल के आसपास तक महसूस करें।

• स्तन की स्वयं जांच (बीएसई) •

1. एक आईने के सामने खड़ी होकर अपने दोनों स्तन की जांच करें कि कुछ असामान्य तो नहीं है। निपल्स से स्राव की जांच तथा सिकुड़न और झुर्रियों की जांच करें।

जांच के अगले दो कदमों में स्तन के आकार या आकृति में किसी बदलाव की जांच की जाती है। ऐसा करते समय अपने स्तन की मांसपेशियों की सख्ती महसूस करें।



2. आईने में गौर से देखते हुए अपने हाथों में सिर का पिछला हिस्सा पकड़ें और अपने हाथों से आगे की तरफ दबाव डालें।



3. इसके बाद, अपने हाथों से हिप्स को कसकर दबाएं और अपने कंधे तथा कोहनियां खींचते हुए थोड़ा सा आईने की तरफ झुकें। कुछ महिलाएं आगे की जांच शॉवर के दौरान करती हैं।

आपकी अंगुलियां साबुन लगी त्वचा पर आसानी से फिसलती हैं, इसलिए आप स्तन के भीतर होने वाले

बदलावों को बेहतर महसूस कर सकती हैं।

3. इसके बाद, अपने हाथों से हिप्स को कसकर दबाएं और अपने कंधे तथा कोहनियां खींचते हुए थोड़ा सा आईने की तरफ झुकें। कुछ महिलाएं आगे की जांच शॉवर के दौरान करती हैं।

आपकी अंगुलियां साबुन लगी त्वचा पर आसानी से फिसलती हैं, इसलिए आप स्तन के भीतर होने वाले बदलावों को बेहतर महसूस कर सकती हैं।



धीरे धीरे निपल की ओर बढ़ें। पूरे स्तन की जांच सुनिश्चित करें। स्तन और बगल के बीच वाले हिस्से पर किसी गूमड़ या सूजन पर खास ध्यान दें।

5. निपल को हल्के से दबाएं और स्राव की जांच करें (यदि आपको माह के दौरान - चाहे यह बीएसई के दौरान है अथवा नहीं है - स्राव हो रहा है, तो अपने डाक्टर से मिलें)। यह जांच क्रिया दाएं स्तन पर दोहराएं।



6. बताए गए कदम 4 और 5 नीचे लेटकर दोहराएं। कमर के बल सीधी लेटकर बायां बाजू सिर पर रखें तथा बाएं कंधे के नीचे एक तकिया या तह लगा तौलिया रखें। इस स्थिति में स्तन चौरस हो जाता है तथा इसकी जांच करना आसान होता है। ऊपर बताए गए गोल मोशन को दोहराएं। यही क्रिया दाएं स्तन पर दोहराएं।

