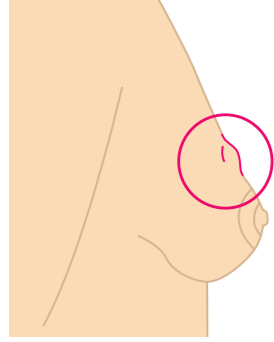


আপনি কি অস্বাভাবিক

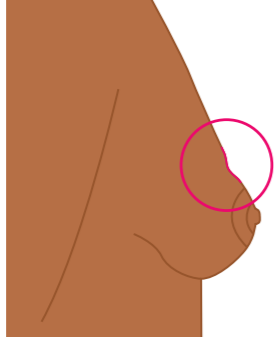
কিছু লক্ষ্য করেছেন?

শান্ত থাকুন - অধিকাংশ পরিবর্তন বিপজ্জনক নয়। আপনার পরবর্তী মাসিক চক্রের পরে আবার পরীক্ষা করুন। যদি তখনো এটি থেকে যায়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পেশাজীবীর পরামর্শ নিন।

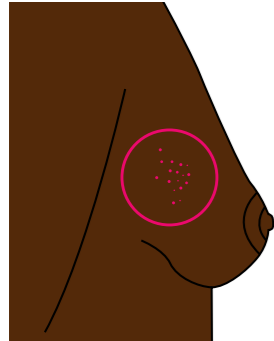
কোন বিষয়গুলোর দিকে খেয়াল রাখতে হবে



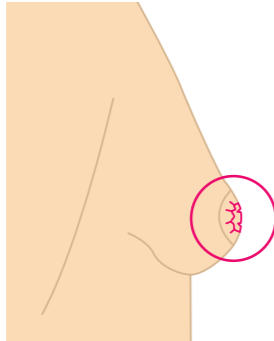
পিণ্ড, স্ফীতি, পুরু হয়ে যাওয়া
স্তনের টিস্যুতে পিণ্ড, শক্ত হয়ে যাওয়া স্ফীতি অথবা পুরু হয়ে যাওয়া স্তন ক্যান্সারের লক্ষ্য হতে পারে। এগুলো ত্বকের টিক নিচে, স্তনের মাঝখানে অথবা হাড়ের কাছাকাছি গভীরে বিদ্যমান টিস্যুতে দেখা দিতে পারে।



আকার বা আকৃতিতে পরিবর্তন
আকার, সীমারেখা বা আকৃতির অস্বাভাবিক পরিবর্তনের জন্য পরীক্ষা করা উচিত। বিকৃতি বা ফুলে যাওয়ার ক্ষেত্রেও এটি সত্য। মনে রাখবেন যে আপনার বাম ও ডান স্তন দেখতে ভিন্ন হতে পারে। আপনার জন্য কোনটি স্বাভাবিক তা জেনে রাখুন।



ত্বকের পরিবর্তন
ত্বকে অন্ধুত কোনো বলিরেখা বা স্ফীতি থাকার কথা নয়। বিশেষ করে শুধু একপাশে কোনো লালচে ভাব, বাখা বা ফুসকুড়ি বজায় থাকলে, পরীক্ষা করুন।



স্তনের বৌটা থেকে তরল নিঃসরণ
স্তনের বৌটা আপনার কাছ থেকে দেখতে স্বাভাবিক, এবং প্রদাহ থেকে মুক্ত হতে হবে। অস্বাভাবিকভাবে তরল বা রক্ত নিঃসৃত হচ্ছে কিনা পরীক্ষা করুন।

স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে

আমরা যা জানি

প্রকৃত তথ্য 1: প্রায় ক্ষেত্রেই নিরাময়যোগ্য

প্রাথমিক অবস্থায় শনাক্ত ও চিকিৎসা করা হলে স্তন ক্যান্সার প্রায়শই ওষুধ, রেডিয়েশন ও সার্জারির মাধ্যমে নিরাময় করা যায়। রোগটি বেড়ে গিয়ে থাকলে হয়তো নিরাময়যোগ্য থাকবে না, কিন্তু তারপরেও চিকিৎসা করা ও নিয়ন্ত্রণে রাখা যাবে।

প্রকৃত তথ্য 2: সংক্রামক নয়

স্তন ক্যান্সার শারীরিক স্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রমিত হতে পারে না। আপনি হাত মেলাতে, চুমু দিতে, সহবাস করতে পারবেন, কোনো ভয় ছাড়াই আপনার নাতি-নাতনীকে জড়িয়ে ধরতে অথবা কোলে বসাতে পারবেন।

প্রকৃত তথ্য 3: কারণ সুস্পষ্ট নয়

আমরা এই রোগ সম্পর্কে প্রতিদিন নতুন কিছু জানতে পারলেও স্তন ক্যান্সার কেন হয় তা এখনো পুরোপুরি স্পষ্ট নয়। আপনার স্তন ক্যান্সার হলে জেনে রাখা উচিত যে, এটি আপনার দোষে হয়নি!

প্রকৃত তথ্য 4: একটি পারিবারিক বিষয়

কিছু পরিবারে অন্যান্য পরিবারের তুলনায় স্তন ক্যান্সার হতে বেশি দেখা যায়, কারণ এটি জিনের মাধ্যমে বংশানুক্রমে স্থানান্তরিত হতে পারে। আপনার কোনো নিকটাত্মীয়, যেমন মা বা বোনের স্তন ক্যান্সার হয়ে থাকলে আপনার সতর্ক থাকা উচিত।

প্রকৃত তথ্য 5: ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়সমূহ

ধূমপান, অ্যালকোহল ও স্থূলতা স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

প্রকৃত তথ্য 6: ক্যান্সার ও মৃত্যু

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করানো না হলে এটি স্তন থেকে দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যাবে, যা একসময় মৃত্যুর কারণ হবে।

প্রকৃত তথ্য 7: একটি বহুল উদ্ভূত রোগ

স্তন ক্যান্সার হলো নারীদের মধ্যে সবচেয়ে বহুল উদ্ভূত ক্যান্সার। 2018 সালে বিশ্বব্যাপী 2 মিলিয়নেরও বেশি নারীর স্তন ক্যান্সার নির্ণীত হয়েছে।

প্রকৃত তথ্য 8: বয়স

আপনার বয়স যত বেশি হবে, আপনার স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি তত বেশি থাকবে। তা সত্ত্বেও, সব বয়সের নারীদেরই তাদের স্তন পরীক্ষা করা উচিত।

প্রকৃত তথ্য 9: পুরুষ

এটি বিরল, কিন্তু পুরুষদেরও স্তন ক্যান্সার হতে পারে এবং তাদের নিজেদের পরীক্ষা করে দেখা উচিত। আপনি অস্বাভাবিক কিছু লক্ষ্য করলে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

প্রকৃত তথ্য 10: আপনার দেহ সম্পর্কে জানুন

নিজেকে নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করাটা আপনাকে আপনার দেহ সম্পর্কে জানতে এবং প্রাথমিক অবস্থায় পরিবর্তন লক্ষ্য করতে সাহায্য করে। আপনার নিজের এবং পরিবারের জন্য সুস্থ থাকুন!



স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা

আপনার স্তন পরীক্ষা করুন – জীবন বাঁচান

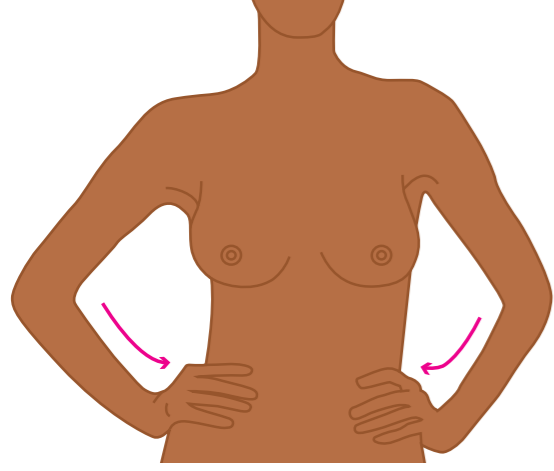
প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণ জীবন বাঁচায়

যত তাড়াতাড়ি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করানো হবে, দীর্ঘদিন বেঁচে থাকার সম্ভাবনা তত বেশি থাকবে। নিয়মিত নিজে নিজে পরীক্ষা করলে তা আপনাকে আগে থেকে সমস্যা শনাক্ত করতে এবং দ্রুত চিকিৎসা পেতে সাহায্য করতে পারে।

ধাপে ধাপে নিজেকে পরীক্ষা করুন,

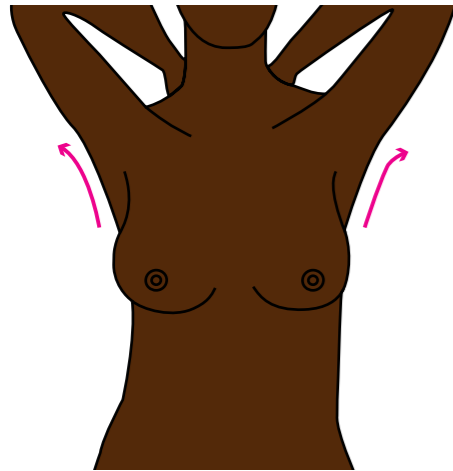
ধাপ 1: শুরু করুন

সোজা অবস্থায়, আপনার নিতম্বের উপর হাত রেখে শুরু করুন। একটি আয়না, আপনার মোবাইল ফোন, অথবা কোনো বন্ধুর সাহায্য নিয়ে আপনার স্তনগুলোর দিকে তাকান।



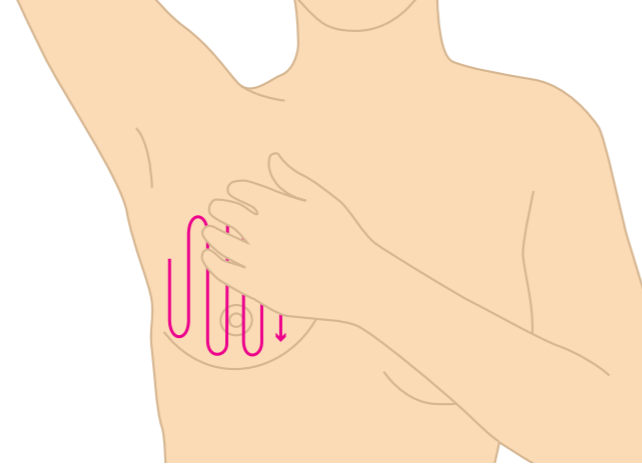
ধাপ 2: দেখুন

আপনি কি আকার, আকৃতি বা রঙে কোনো পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছেন? কোনো স্ফীতি আছে? ত্বকে ভাঁজ আছে? আপনার বাহু উপরে উঠান এবং আবার পরীক্ষা করুন।



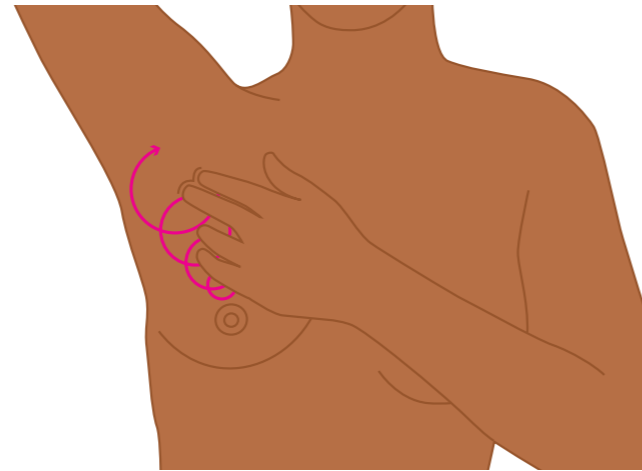
ধাপ 3: অনুভব করুন

আপনার আঙুলের মাংশল অংশ দিয়ে আপনার স্তন অনুভব করুন। একটি ধরন অনুসরণ করুন। পিণ্ড, শক্ত স্ফীতি ও পুরু হওয়া অংশ আছে কিনা অনুভব করার চেষ্টা করুন।



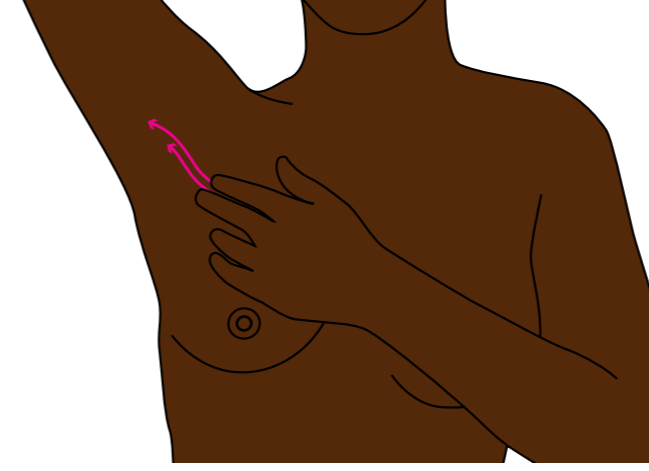
ধাপ 4: বৃত্ত

আপনার আঙুলগুলো একত্রিত ও সমতলভাবে রাখুন। ছোট বৃত্তাকার পথে এগিয়ে যান। হালকা, মাঝারি ও দৃঢ়ভাবে চাপ ব্যবহার করে পুনরাবৃত্তি করুন। জোরে চাপ দেওয়ার মাধ্যমে আপনি আপনার বুকের খাঁচা অনুভব করতে পারবেন।



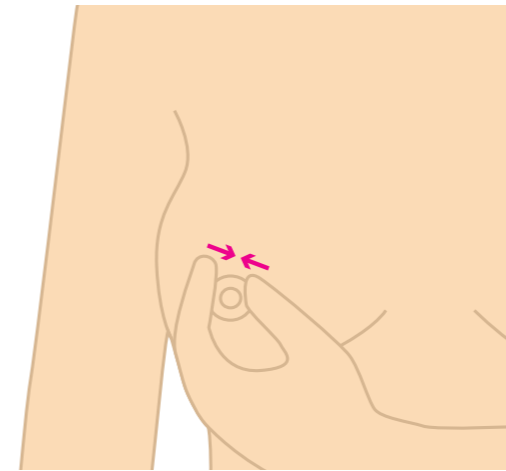
ধাপ 5: বগল

আপনার বগল পর্যন্ত পুরো অংশ পরীক্ষা করুন। বাম হাত দিয়ে ডান পাশের অংশ এবং ডান হাত দিয়ে বাম পাশের অংশ অনুভব করুন।



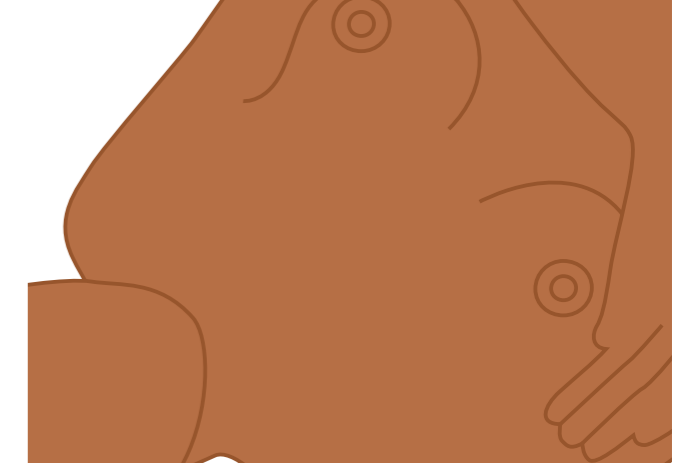
ধাপ 6: স্তনের বোঁটা

স্তনের বোঁটায় চাপ দিন। কোনো অস্বাভাবিক তরল নিঃসৃত হচ্ছে কি?



ধাপ 7: শুয়ে পড়ুন

শুয়ে পড়ুন যাতে টিস্যুগুলো সমানভাবে ছড়িয়ে পড়তে পারে। আবার আপনার স্তন পরীক্ষা করুন।



ধাপ 8: গোসল

আপনি গোসল করার সময় নিজে নিজে এই পরীক্ষা করতে পারেন। কখনো কখনো স্তন ভেজা ও সাবান মাখা অবস্থায় থাকলে এটি সহজ হয়ে ওঠে।

